

L'hygiène et la sécurité en cuisine et l'entretien des locaux

A. l'hygiène

Quand on travaille en cuisine, il y a un certain nombre de règles qu'il ne faut jamais oublier :

- on cuisine pour un certain nombre de convives.
- le but des microbes est de se reproduire,
- pour se reproduire il faut aux microbes des conditions idéales (eau, température ambiante, résidus, souillures) qui seront fournies par une mauvaise hygiène.
- ces microbes peuvent nuire à notre santé, ou à la santé des convives,

une intoxication alimentaire est très vite arrivée et toujours sans que l'on y pense.

En conséquence, il faut toujours garder à l'esprit un certain nombre de principes, simples mais précis, qui deviendront rapidement des réflexes auxquels on ne songera plus et qui se feront systématiquement.

Les consignes d'hygiène corporelle et vestimentaire

- Je porte une tenue professionnelle complète et propre à chaque séance de travaux pratiques ;
- Je change de veste, de tablier ou de torchons à chaque fois que cela est nécessaire ;
- Mes torchons servent uniquement à la prise de plats chauds, j'éviterai donc de m'en servir pour m'essuyer les mains ;
- Je porte une coiffe (calot ou triangle) **obligatoirement** en cuisine, aussi bien pour protéger les préparations des éventuelles chutes de mes cheveux que pour protéger mes cheveux des vapeurs grasses qui flottent en cuisine, et je ne la quitte qu'en quittant la cuisine ;
- Mes cheveux doivent toujours être propres, (courts pour les garçons et attachés pour les filles) ;
- Pour les garçons : je ne porte pas de barbe et suis toujours bien rasé !
- Je dois me laver les mains au début de chaque séance de travaux pratiques et à chaque fois que cela s'avère nécessaire (après chaque travail, surtout s'il est salissant), **et en sortant des toilettes** ;
- Je dois utiliser les lave-mains réglementaires disposés en cuisine, et m'essuyer avec des essuie-mains jetables ;
- L'hygiène de mon corps, tout entier, est un bien-être aussi bien pour moi que pour les autres. Une bonne hygiène est garantie du bien-être personnel, je dois donc prendre une douche après chaque séance et au début ou à la fin de la journée ;
- Je porte des chaussures de sécurité confortables, résistantes et antidérapantes ;
- Je ne dois pas quitter la cuisine en tenue professionnelle, (sauf pour prendre mes repas) ;
- Mes ongles doivent être coupés courts, **SANS** vernis à ongles, et **non rongés** ;
- En cuisine, je ne porte ni bague, ni boucles d'oreilles, ni piercings, ni montre, c'est une question d'hygiène comme de sécurité.

Les consignes d'hygiène dans le travail

- Mon plan de travail doit toujours être maintenu propre et débarrassé de tout ce qui n'est pas utile. Je le débarrasse de ce dont je n'ai plus besoin ;
- Je dispose les ingrédients qui nécessitent une réfrigération au réfrigérateur le plus rapidement possible, et je ne les sors qu'au moment de leur utilisation (sauf s'il s'agit de beurre que j'utiliserai « pommade » par exemple) ;

- Je lave les fruits et légumes après leur épluchage et avant utilisation ;
- Je n'épluche **jamais** les fruits et légumes au-dessus d'une planche à découper ou d'une poubelle ;
- Je débarrasse les parures et autres épluchures aussi rapidement que possible et je ne les laisse pas séjourner inutilement sur mon plan de travail ;
- Je vérifie la qualité des marchandises qui sont à ma disposition (date limite de consommation [D.L.C.], état des boîtes de conserves (ni bombées, ni cabossées, ni rouillées), état de fraîcheur des fruits, légumes ou herbes aromatiques) ;
- Je nettoie les couteaux et les autres ustensiles après chaque utilisation et avant de les ranger dans le chariot, et je ne les donne **JAMAIS** à nettoyer au plongeur ;
- Je ne stocke ou ne dépose jamais les marchandises directement sur le sol ;
- Je débarrasse et stocke les marchandises dans du matériel de débarrassage et **jamais** dans du matériel de cuisson ;
- Je ne place pas les récipients contenant des liquides ou des légumes sablonneux en hauteur ;
- Je m'arrange pour stocker les marchandises en chambre froide ou à l'économat de manière à ce que les plus anciens soient sortis en premier, (1^{er} entré, 1^{er} sorti = PEPS) ;
- Je stocke de manière à ne pas gêner la circulation de l'air froid à l'intérieur de la chambre froide ou d'un congélateur je m'arrange donc pour laisser de l'espace entre elles ;
- Je ne décongèle pas un aliment à température ambiante ;
- Je ne goûte **JAMAIS** une préparation avec les doigts mais j'utilise une cuillère **propre** à chaque fois ;
- La cuillère qui est utilisée pour goûter doit être nettoyée avant et après chaque vérification d'assaisonnement.

Consignes d'hygiène du matériel et des locaux

- Mon poste de travail doit être passé à l'eau de Javel au début de chaque séance et nettoyé avant utilisation et après chaque phase de travail et aussi souvent que nécessaire (j'ai un seau à ma disposition sous chaque plan de travail, contenant une lavette et de l'eau savonneuse) ;
- Je désinfecte et rince les lavettes et serpillières, (avant de les donner au nettoyage à la lingerie) après chaque séance de travaux pratiques à l'eau de Javel ;
- Quand j'en suis responsable, je n'oublie pas d'emmener le linge sale en fin de séance dans les paniers à linge ;
- Je ne range **jamais** un récipient quand il est encore mouillé ;
- Je stérilise à l'eau bouillante les poches en tissus, douilles et étamines après chaque utilisation ;
- Je désinfecte les planches à découper après chaque séance de travaux pratiques ;
- Quand je quitte la cuisine je laisse les locaux absolument propres ;
- Je sors les sacs poubelles de la cuisine à chaque fois que cela s'avère nécessaire et je les conditionne dans les poubelles extérieures fermées et réservées à cet usage ;
- Je ne fume **jamais** en cuisine ;
- Je veille à ce qu'aucun animal ne pénètre en cuisine ;
- Je lutte énergiquement contre les insectes et rongeurs. Je prévois si j'en aperçois ;

B. la sécurité

La cuisine peut être un lieu dangereux. Si l'on n'y prête attention, un accident peut être rapidement arrivé en raison de la présence de nombreuses sources de chaleur, d'objets tranchants, de coins de fourneaux ou de plans de travail à angle droit, de surfaces rendues glissantes par la présence d'eau ou de graisses...

En conséquence, on veillera à garder à l'esprit certains principes simples mais clairs qui permettront d'éviter tout accident qui peut se révéler grave voire mortel, il ne faut pas l'oublier.

Les consignes de sécurité en cuisine

- En cuisine je porte des chaussures couvertes et antidérapantes (les chaussures type « baskets » sont **interdites**) ;
- Je n'utilise **jamais** de torchon humide pour porter un plat chaud ;
- Si un liquide a débordé je vérifie que le feu ou la veilleuse est encore allumé ;
- Je m'arrange pour les poignées des récipients ne dépassent pas du fourneau et qu'elles ne sont pas positionnées au-dessus d'une source de chaleur ;
- Je considère **tout** récipient se trouvant sur le piano comme chaud ! Je ne le manipulerai donc qu'avec des torchons !
- Lorsque je déplace un récipient de cuisson sur le piano, ou que je le retire du piano, j'éteins **D'ABORD** le feu en-dessous !
- Un feu ne doit **JAMAIS** être trop fort sous un récipient de cuisson ! j'adapte le feu à la cuisson et à la taille du récipient ; **il vaut mieux qu'un feu soit trop doux que trop fort !**
- Je ne porte **JAMAIS** de récipient chaud à la plonge, ou j'en avvertis le plongeur ou, en son absence je le saupoudre de farine (c'est un rappel qui signifie : « attention ! c'est chaud ») ;
- Je regarde à l'intérieur d'un four avant de l'allumer ;
- je ne porte pas de récipient contenant un liquide avec son couvercle ;
- Je ne cours **JAMAIS** en cuisine ;
- Quand je me déplace avec un couteau en cuisine, je le fais en dirigeant la lame vers le bas ;
-
- Quand je nettoie un couteau, je ne dirige **JAMAIS** le tranchant de la lame vers l'intérieur de ma paume !
- Quand je me déplace avec une planche à découper, aucun couteau ne doit se trouver dessus ;
- Si un liquide a été répandu accidentellement sur le sol, je le recouvre de gros sel en attendant de pouvoir le nettoyer (antidérapant, absorbant et avertisseur) ;
- Je porte **obligatoirement** une veste blanche croisée ;
- Les boucles de mon tablier doivent être dissimulées sous le pli du tablier ;
- Avant de la sortir de la préparation dans laquelle elle a été plongée, je débranche la girafe (mixeur-plongeant) ;
- Je nettoie tout ustensile ou aliment tombé au sol, il est **SALE !**

Consignes pratiques de réflexion et de concentration

- Je pense à vérifier si les marchandises ne sont pas stockées ou disponibles en cuisine avant d'aller les réclamer à l'économat.
- Je remets les assaisonnements dans la boîte de mise-en-place après les avoir utilisés afin que chacun sache où les trouver
- J'entrepose les marchandises qui le nécessitent au réfrigérateur dès la fin de leur utilisation dans le cas où il en reste ;
- Je remets sur le chariot ou à l'emplacement qui leur est réservé les marchandises qui j'ai utilisées et dont je n'ai plus besoin ;

- Je me concentre sur mon travail en cuisine c'est **ESSENTIEL** : cela évite les erreurs, et diminue les risques d'accidents
- Avant d'entamer un sachet, bouteille ou boîte neuf, je vérifie qu'un autre n'a pas déjà été ouvert.

Consignes relatives au développement durable

- Je pense à ne pas gaspiller les marchandises (réduire les épluchures au maximum, vérifier les DLC) ;
- Je jette les épluchures des légumes sur le tas de compost (**pas les parures de viandes ni de poissons**)
- Le tri sélectif doit devenir un réflexe spontané (recyclable, compost...) ;
- Je ne gaspille pas l'eau, **elle est précieuse** (utiliser la même eau pour laver ou cuire différents légumes, ne pas laisser couler l'eau inutilement, nettoyer et rincer les recyclés [boîtes de conserve, bricks...] dans l'eau de lavage...) ;
- Je verse l'eau qui a été utilisée pour nettoyer ou tremper les légumes sur le tas de compost ;
- Quand c'est possible, je nettoie, pour pouvoir les réutiliser, les poches à pâtisserie « jetables » ;
- Le plongeur doit remplir les bacs de plonge pour permettre de mettre à tremper les ustensiles de la batterie de cuisine pour faciliter le nettoyage, dès le début de la séance, cela simplifiera le nettoyage (et moins de consommation d'eau) et lui évitera des efforts inutiles ;

chapitre : L'hygiène et la sécurité en cuisine et l'entretien des locaux

êtes-vous capable de citer ?

5 règles d'hygiène dans le travail ;

5 règles d'hygiène vestimentaire ;

5 règles d'hygiène corporelle ;

5 règles de sécurité à appliquer en cuisine

5 consignes relatives au développement durable