

# Affiches d'hygiène pour la cuisine

Les règles essentielles, à afficher aux postes de travail

**Consigne** — Imprimez les pages suivantes (une affiche par page), glissez-les sous pochette plastique et affichez-les à l'endroit indiqué : lavage des mains au-dessus du lave-mains, températures et rangement sur la porte du réfrigérateur, étiquetage près du poste de préparation, réception à l'arrivée des marchandises, nettoyage à la plonge, allergènes au passe et à la prise de commande, accident près du téléphone et de la trousse de secours. Complétez les lignes en pointillés. Ces affiches reprennent les consignes du plan de maîtrise sanitaire de Restaurant La Table du Marché (exemple) ; elles sont commentées à chaque nouvel arrivant (PMS-03). Supprimez cet encadré après lecture.

## Les affiches de ce document

| Affiche                                  | Où l'afficher                                  | Documents liés         |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
| Lavage des mains                         | Au-dessus de chaque lave-mains                 | PMS-02                 |
| Tenue et comportement en cuisine         | Vestiaire, entrée de la cuisine                | PMS-02, REG-08         |
| Températures de référence                | Porte du réfrigérateur, poste de cuisson       | PMS-06, REG-01, REG-02 |
| Rangement du réfrigérateur               | Porte du réfrigérateur ou de la chambre froide | PMS-08                 |
| Étiquetage                               | Poste de préparation, près des étiquettes      | PMS-08, REG-09         |
| Réception : je refuse si...              | Zone de réception des marchandises             | PMS-07, REG-03         |
| Nettoyage et désinfection : les 5 étapes | Plonge, local des produits d'entretien         | PMS-04, REG-04         |
| Les 14 allergènes                        | Passe, poste de prise de commande              | PMS-13, REG-10         |
| En cas d'accident                        | Près du téléphone et de la trousse de secours  | DUERP-04               |
| Plan de nettoyage du jour                | Cuisine, à côté du planning                    | PMS-04, REG-04         |

## Lavage des mains

### Quand ?

- **À la prise de poste** et après chaque pause
- **Après être allé aux toilettes**
- **Après avoir manipulé des produits crus** : viande, volaille, poisson, œufs, légumes terreux
- **Après avoir touché** les poubelles, les cartons, le sol, l'argent, un téléphone, une poignée de porte
- **Après s'être mouché**, avoir toussé ou éternué dans ses mains
- **Avant de toucher un produit cuit ou prêt à consommer**, avant de dresser une assiette
- **À chaque changement de tâche**

### Comment ? 6 étapes, 30 secondes

1. **Mouillez** les mains et les avant-bras à l'eau chaude.
  2. **Savonnez** avec le savon du lave-mains.
  3. **Frottez pendant 30 secondes** : paumes, dos des mains, entre les doigts, pouces, ongles, poignets.
  4. **Rincez** abondamment.
  5. **Séchez** avec un essuie-mains à usage unique.
  6. **Fermez le robinet avec l'essuie-mains**, puis jetez-le dans la poubelle sans la toucher avec les mains.
- Ongles courts et propres, sans vernis. Pas de bagues, de bracelets ni de montre. Une plaie = pansement étanche et gant.**

## Tenue et comportement en cuisine

- **Tenue propre, réservée au travail**, mise en arrivant et retirée en partant : veste ou tablier, pantalon, chaussures fermées et antidérapantes.
- **Cheveux attachés et couverts** (charlotte, calot, casquette) ; barbe courte ou couverte.
- **Pas de bijoux** : bagues, bracelets, montre, boucles pendantes ; ongles courts et propres, sans vernis ni faux ongles.
- **Téléphone** : jamais au poste de travail. Si vous l'avez touché, lavez-vous les mains.
- **Ne pas manger, boire, mâcher, fumer ni vapoter** au poste de travail.
- **Ne pas tousser ni éternuer** au-dessus des aliments : dans le pli du coude, puis lavage des mains.
- **Ne pas goûter avec le doigt**, ni réutiliser une cuillère sans la laver.
- **Une plaie** : pansement étanche de couleur visible, puis gant.
- **Malade ?** Diarrhée, vomissements, fièvre, angine, infection de la peau : prévenez Camille Durand avant de commencer ; pas de manipulation de denrées tant que les symptômes durent.
- **Effets personnels, tenue de ville, sacs** : au vestiaire, jamais en cuisine.
- **Visiteurs, livreurs, animaux** : pas en cuisine.

## Températures de référence

| Étape ou produit                                                                   | Consigne de l'établissement                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Réfrigérateurs, tours réfrigérées, chambres froides positives                      | <b>0 à +4 °C</b>                                                                                     |
| Congélateurs, chambres froides négatives, produits surgelés                        | <b>-18 °C ou moins</b>                                                                               |
| Viande hachée, préparations de viande hachée                                       | <b>+2 °C au plus</b>                                                                                 |
| Poissons frais, produits de la mer                                                 | <b>0 à +2 °C, sous glace</b>                                                                         |
| Volailles, préparations de viande, ovoproduits                                     | <b>+4 °C au plus</b>                                                                                 |
| Viandes de boucherie (bœuf, veau, porc, agneau)                                    | <b>+7 °C au plus, ou la température de l'étiquette</b>                                               |
| Plats cuisinés refroidis, préparations réfrigérées, produits laitiers, pâtisseries | <b>+3 °C au plus, ou la température de l'étiquette</b>                                               |
| Décongélation                                                                      | <b>Au réfrigérateur, +4 °C au plus : jamais à température ambiante, jamais recongeler</b>            |
| Cuisson des plats servis chauds                                                    | <b>+63 °C au moins à cœur ; volailles, viandes hachées, préparations aux œufs : cuisson complète</b> |
| Maintien au chaud jusqu'au service                                                 | <b>+63 °C au moins</b>                                                                               |
| Refroidissement rapide                                                             | <b>De +63 °C à +10 °C en moins de 2 heures, puis au froid</b>                                        |
| Remise en température                                                              | <b>De +10 °C à +63 °C en moins d'une heure, une seule fois, servir aussitôt</b>                      |
| Huile de friture                                                                   | <b>180 °C au plus ; à changer dès 25 % de composés polaires</b>                                      |

**Thermomètre sonde nettoyé et désinfecté avant chaque mesure. Relevés notés sur REG-01 (enceintes) et REG-02 (cuisson, refroidissement, remise en température, service). Tout écart est corrigé et noté.**

## Rangement du réfrigérateur

| Étage      | Ce qu'on y range                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En haut    | Produits cuits, plats préparés refroidis, produits prêts à consommer, desserts : filmés et étiquetés |
| Au milieu  | Produits laitiers, fromages, charcuteries, produits entamés, sauces, œufs (à température constante)  |
| En bas     | Viandes, volailles et poissons crus, dans des bacs fermés, sans contact avec les autres produits     |
| Bac du bas | Fruits et légumes, séparés des autres produits                                                       |
| Porte      | Boissons, condiments fermés                                                                          |

- **Tout est filmé ou dans une boîte fermée, et étiqueté** : nom, date d'ouverture ou de fabrication, à consommer avant.
- **Le cru en dessous du cuit**, jamais l'inverse : rien ne doit couler sur un produit prêt à consommer.
- **Premier entré, premier sorti** : les dates les plus courtes devant.
- **Pas de carton, pas de boîte de conserve ouverte, pas de plat encore chaud** dans le réfrigérateur.
- **Ne pas surcharger** : l'air froid doit circuler ; la porte est refermée au plus vite.
- **Température lue et notée** à l'ouverture et en fin de service (REG-01) : **0 à +4 °C**.

## Étiquetage : nom, date, à consommer avant

Tout produit ouvert, transvasé, préparé, décongelé ou congelé sur place porte une étiquette :

| Modèle d'étiquette                                                |
|-------------------------------------------------------------------|
| <b>PRODUIT :</b> _____                                            |
| <b>OUVERT / FABRIQUÉ / DÉCONGELÉ LE :</b> _____ / _____ à _____ h |
| <b>À CONSOMMER AVANT LE :</b> _____ / _____                       |
| <b>PAR :</b> _____ (initiales)                                    |

| Produit                                                          | À consommer avant (durée maximale fixée par l'établissement)       |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Plat cuisiné refroidi sur place                                  | <b>J+3</b> (jour de fabrication + 3 jours), à +3 °C au plus        |
| Sauce, mayonnaise, mousse, préparation à base d'œufs crus        | <b>24 heures</b> (le jour même)                                    |
| Produit décongelé                                                | <b>3 jours</b> , jamais recongelé                                  |
| Produit entamé (jambon, fromage, crème, lait, sauce du commerce) | <b>Durée « après ouverture » de l'étiquette ; à défaut 3 jours</b> |
| Conserve entamée, transvasée dans une boîte fermée               | <b>48 heures</b>                                                   |
| Crudités, fruits et légumes découpés                             | <b>24 heures</b>                                                   |
| Viande hachée sur place                                          | <b>Le jour même</b>                                                |

**Sans étiquette ou date dépassée = à jeter. Ne jamais dépasser la DLC du fabricant.**

## Réception : je refuse si...

- **La température n'est pas conforme** : produit frais au-dessus de +4 °C (viande hachée au-dessus de +2 °C, poisson sans glace), produit surgelé au-dessus de -18 °C, ramolli ou couvert de givre.
- **La DLC est dépassée** ou trop courte pour l'utilisation prévue.
- **L'emballage est percé, gonflé, écrasé, souillé, mouillé ou ouvert.**
- **L'étiquette est absente ou illisible** : nom du produit, numéro de lot, DLC ou DDM, estampille sanitaire des produits d'origine animale.
- **L'aspect, la couleur ou l'odeur sont anormaux** ; présence de nuisibles ou de corps étrangers.
- **Le véhicule est sale ou non réfrigéré**, le cru et le cuit se touchent, les colis sont posés au sol.
- **Les œufs** sont cassés, sales ou sans date.

**Alors** : je ne signe pas le bon sans réserve, je note « refusé » sur le bon de livraison, j'isole le produit et je préviens Camille Durand. J'enregistre le contrôle sur REG-03 et la non-conformité sur REG-06.

**Si tout est conforme** : je range immédiatement, surgelés d'abord, puis réfrigérés, puis produits secs ; je conserve le bon de livraison et les étiquettes.

Thermomètre de réception : \_\_\_\_\_ (emplacement)

## Nettoyage et désinfection : les 5 étapes

1. **Débarrasser** : retirer les aliments, les déchets et les gros résidus (raclette, papier).
2. **Nettoyer** : détergent dilué selon la fiche technique, eau chaude, frotter avec une éponge ou une brosse propre.
3. **Rincer** à l'eau claire pour éliminer le détergent et les salissures.
4. **Désinfecter** : désinfectant (ou détergent-désinfectant) au dosage indiqué, en **laissant agir le temps de contact** prévu par la fiche technique.
5. **Rincer et sécher** : rincer à l'eau potable les surfaces en contact avec les aliments, laisser sécher à l'air ou essuyer avec du papier à usage unique.

**Produits** : uniquement ceux du plan de nettoyage (PMS-04), dans leur emballage d'origine, étiquetés, rangés à l'écart des aliments. **Ne jamais mélanger deux produits** (eau de Javel et produit acide : gaz toxique). Gants et lunettes pour les produits concentrés.

**Matériel** : lavettes changées chaque jour ou à usage unique ; balais, seaux et brosses réservés à chaque zone (cuisine, sanitaires), rangés propres et secs.

**Une fois la tâche faite** : parapher la case correspondante sur REG-04.

## Les 14 allergènes à déclaration obligatoire

| N° | Allergène                                                                                                                              | N° | Allergène                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Céréales contenant du gluten</b> : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (pain, pâtes, farine, chapelure, bière, sauces liées) | 8  | <b>Fruits à coque</b> : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, de pécan, du Brésil, macadamia, pistaches (pâtisseries, pesto, huiles) |
| 2  | <b>Crustacés</b> : crevettes, crabes, homard, langoustines, écrevisses                                                                 | 9  | <b>Céleri</b> : branche, rave, sel de céleri, bouillons, soupes                                                                         |
| 3  | <b>Œufs</b> : œufs, mayonnaise, pâtisseries, pâtes fraîches, dorures                                                                   | 10 | <b>Moutarde</b> : condiment, graines, vinaigrettes, marinades                                                                           |
| 4  | <b>Poissons</b> : poissons, sauces et fonds de poisson, surimi                                                                         | 11 | <b>Graines de sésame</b> : graines, huile, tahini, pains, buns                                                                          |
| 5  | <b>Arachides</b> : cacahuètes, huile et beurre d'arachide, sauces satay                                                                | 12 | <b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> : vins, vinaigres, fruits secs, crustacés, certains condiments                                   |
| 6  | <b>Soja</b> : sauce soja, tofu, lécithine de soja, miso                                                                                | 13 | <b>Lupin</b> : farine et graines de lupin (pains, pâtisseries)                                                                          |
| 7  | <b>Lait</b> : lait, lactose, beurre, crème, fromages, yaourts                                                                          | 14 | <b>Mollusques</b> : moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques, calmars, poulpes, escargots                                               |

- **Un client allergique est signalé sur la commande** : son plat est préparé en premier, sur un plan de travail propre, avec des ustensiles propres, mains lavées, sans friture ni huile communes.
- **Aucune improvisation** : pas de substitution d'ingrédient sans mettre à jour le tableau des allergènes (REG-10).
- **Lisez les étiquettes** des produits achetés à chaque nouveau lot : la composition peut changer.
- **En cas de doute**, demandez à Camille Durand avant de servir. Ne répondez jamais « il n'y en a pas » sans avoir consulté le tableau.

## En cas d'accident : les bons réflexes

| Situation                             | Que faire                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coupure</b>                        | Comprimer avec une compresse propre, laver à l'eau et au savon, désinfecter, pansement étanche et gant pour reprendre. Saignement abondant ou plaie profonde : comprimer fortement et appeler le 15.      |
| <b>Brûlure</b>                        | Refroidir sous l'eau tempérée (pas glacée) pendant 15 minutes ; ne pas percer les cloques, ne rien appliquer d'autre ; retirer bagues et montre. Brûlure étendue, du visage ou des mains : appeler le 15. |
| <b>Chute, choc</b>                    | Ne pas déplacer la personne si elle ne peut pas bouger ou si elle a mal au dos ou à la tête ; appeler le 15.                                                                                              |
| <b>Projection de produit chimique</b> | Rincer l'œil ou la peau à l'eau claire pendant 15 minutes, retirer les vêtements imprégnés ; appeler le centre antipoison ou le 15, avec l'étiquette du produit.                                          |
| <b>Malaise, personne inconsciente</b> | Appeler le 15. Si la personne respire, la mettre sur le côté ; si elle ne respire pas, commencer le massage cardiaque et faire chercher le défibrillateur le plus proche : _____                          |
| <b>Incendie</b>                       | Alerter, appeler le 18, évacuer. Feu d'huile ou de friteuse : jamais d'eau, étouffer avec un couvercle ou la couverture anti-feu.                                                                         |
| <b>Fuite de gaz</b>                   | Ne pas allumer ni éteindre d'appareil électrique, fermer le robinet de gaz, aérer, évacuer, appeler le 18 depuis l'extérieur.                                                                             |

| Numéros et contacts                                    |                                 |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
| SAMU                                                   | <b>15</b>                       |
| Pompiers                                               | <b>18</b>                       |
| Numéro d'urgence européen                              | <b>112</b>                      |
| Urgences par SMS (personnes sourdes ou malentendantes) | <b>114</b>                      |
| Centre antipoison                                      | _____                           |
| Responsable à prévenir                                 | Camille Durand — 04 78 00 00 00 |
| Sauveteur secouriste du travail                        | _____                           |
| Trousse de secours : emplacement                       | _____                           |
| Adresse à donner aux secours                           | 18 place du Marché, 69001 Lyon  |

Tout accident, même bénin, est signalé le jour même à Camille Durand et noté (date, circonstances, soins) ; un accident du travail est déclaré par l'employeur dans les délais prévus par le Code de la sécurité sociale.

## Plan de nettoyage du jour

Date : \_\_\_\_\_ Équipe : \_\_\_\_\_

| Zone ou matériel                                 | Après chaque service     | Fin de journée           | Produit | Fait |
|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|------|
| Plans de travail, planches, couteaux             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Éviers, lave-mains (savon, essuie-mains)         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Robot, trancheuse, mixeur (démontés)             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Plaques, four, micro-ondes, friteuse (extérieur) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Poignées et portes des réfrigérateurs            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Bacs, contenants, films retirés                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Plonge, lave-vaisselle (filtres)                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Poubelles vidées et lavées, sacs remplacés       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Torchons et lavettes changés                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Sols de la cuisine et de la plonge               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Sanitaires                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| Salle, comptoir, caisse                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| _____                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |
| _____                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | _____   |      |

Contrôlé par Camille Durand : \_\_\_\_\_ (visa) — report hebdomadaire sur REG-04