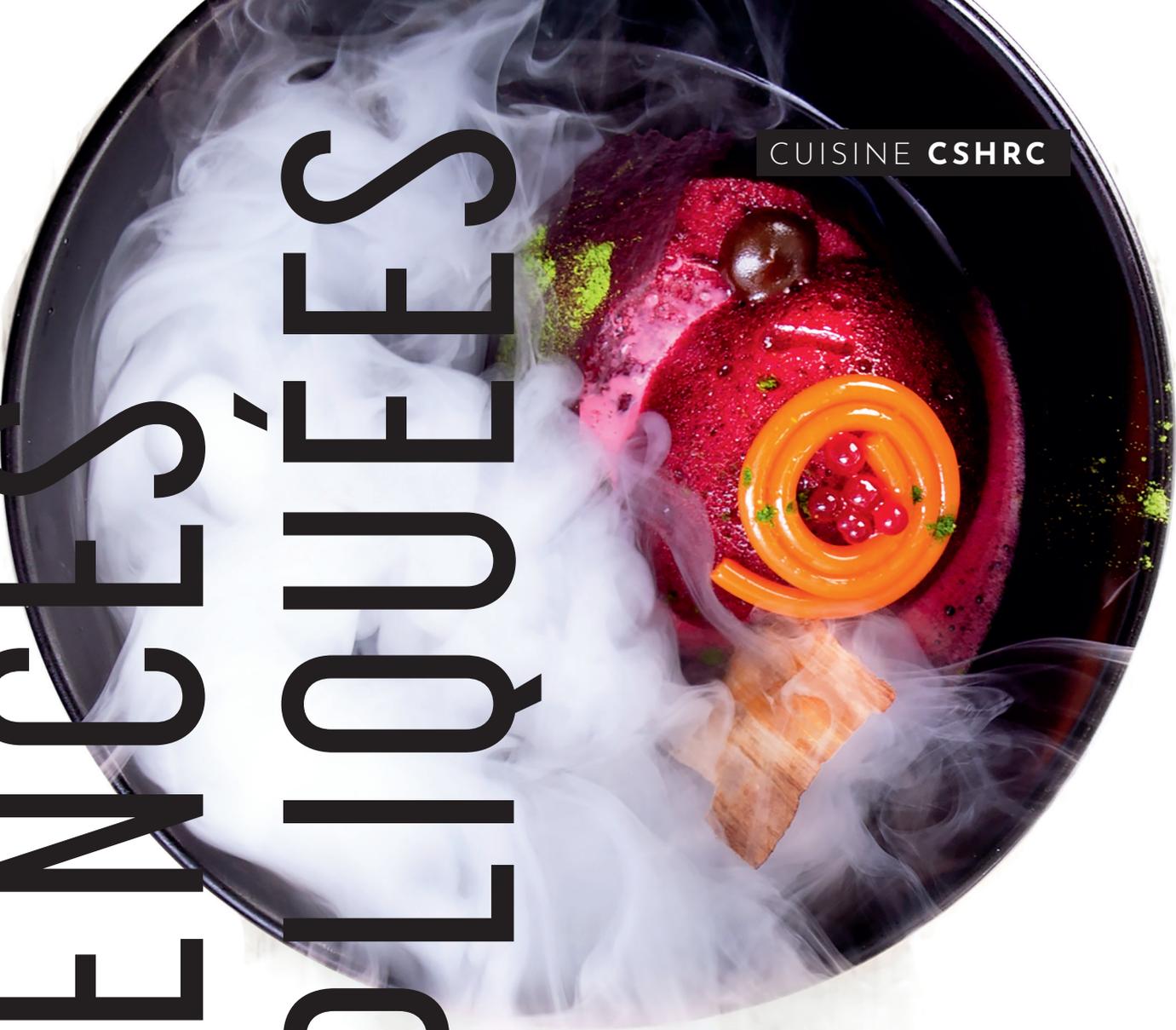


APPLIED SCIENTIFIC AND ARTS

CUISINE CSHRC



CAP

SCIENCES

APPLIQUÉES

JEAN-FRANÇOIS **AUGEZ-SARTRAL**

© Éditions BPI 2017 - ISBN : 978-2-85708-646-8

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays. « Le code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122.5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, "toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite" » (alinéa 1^{er} de l'article L.122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

AVANT-PROPOS

Les technologies, les mentalités et les référentiels évoluent sans cesse.

Ils nous poussent à inventer et à expérimenter de nouveaux outils pédagogiques. Ceci conduit à créer un support de cours illustré de schémas simples et de photos issues du milieu professionnel et adaptées à la compréhension facilitée des cours.

Chaque fiche de cours expose un objectif pédagogique formulé de façon claire, univoque et précise :

- Ces objectifs de formation sont-ils cohérents avec le public concerné ? OUI
- Figurent-ils parmi les objectifs institutionnels définis dans le référentiel ? OUI
- Sont-ils transférables dans le milieu professionnel ? OUI
- Apportent-ils un savoir complémentaire et indispensable à l'apprenant ? OUI

La collection CAP encourage les apprenants à participer aux cours de manière interactive :

OPTIMISATION DU TEMPS	Chaque livre est proposé en deux versions : une version « élève » complétée en cours et une version « professeur ». L'objectif est de laisser à l'enseignant le temps d'expliquer l'essentiel d'un concept. L'élève peut alors retranscrire les phrases et mots importants à retenir : la finalité consiste à ce qu'il assimile le sens des concepts abordés et leur utilité en milieu professionnel.
ADAPTATION	L'enseignant est libre d'adapter le vocabulaire et les définitions à sa personnalité et à celle des personnes auxquelles il s'adresse.
PARTICIPATION	Les fiches ont toutes été utilisées concrètement auprès d'élèves : elles sont conçues pour favoriser la participation de l'auditoire pendant le cours.
ÉVALUATION	Après le cours, l'utilisateur est encouragé à évaluer ses connaissances en dehors du centre de formation, seul ou accompagné par son entourage familial ou professionnel. Les réponses aux tests figurent toujours dans le chapitre concerné.
RÉSUMÉ	Chaque chapitre se conclut par un résumé des connaissances essentielles que l'utilisateur doit retenir : « Ce que je dois retenir ».

L'auteur

LIEN AVEC LES RÉFÉRENTIELS

Savoirs associés		CHAPITRES DU LIVRE
CAP cuisine	CAP CS HCR	
Compétence 1 : réceptionner, contrôler et stocker les marchandises		
<p>Thème 3 : Les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels</p> <p>C1.3.1 : Les principales préconisations et obligations liées à la sécurité (plans d'évacuation, signalétique, matériaux, etc.)</p>	<p>Thème 4 : Les mesures d'hygiène et de sécurité dans les locaux professionnels</p> <p>C1.4.1 : Les principales préconisations et obligations liées à la sécurité (plans d'évacuation, signalétique, matériaux, etc.)</p>	<p>2. Se prémunir des risques professionnels (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je repère les équipements et consignes de sécurité
<p>C1.3.2 : La classification des produits d'entretien</p>	<p>C1.4.2 : La classification des produits d'entretien</p>	<p>7. Utiliser les produits d'entretien (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'apprends à utiliser les produits d'entretien • J'utilise un désinfectant • J'utilise les détergents et les détergents-désinfectants • J'utilise les détartrants <p>8. Utiliser les produits d'entretien (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'utilise les solvants • J'utilise les abrasifs • J'utilise les agglutinants • J'utilise les décapants
<p>C1.3.3 : La réglementation en vigueur concernant l'hygiène et la sécurité</p>	<p>C1.4.3 : La réglementation en vigueur concernant l'hygiène et la sécurité</p>	<p>2. Se prémunir des risques professionnels (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'adopte la bonne attitude face à une brûlure • J'adopte la bonne attitude face aux dangers électriques
<p>C1.3.4 : La prévention des risques liée à l'activité physique</p>	<p>C1.4.4 : La prévention des risques liée à l'activité physique</p>	<p>1. Se prémunir des risques professionnels (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je lutte contre les risques de coupure • Je lutte contre les risques de chute • Je me protège des douleurs dorsales
<p>Thème 4 : Les stocks et les approvisionnements</p> <p>C1.4.1 : La réception, le contrôle (étiquetage, traçabilité, températures)</p>	<p>Thème 5 : Les stocks et les approvisionnements</p> <p>C1.5.1 : La réception, le contrôle (étiquetage, traçabilité, températures)</p>	<p>9. Connaître les moyens de conserver les aliments par la chaleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'identifie les dates de péremption <p>11. Conserver les aliments par le froid (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre la mise sous vide • Je découvre la réfrigération
<p>C1.4.2 : Le tri sélectif</p>	<p>- C1.5.2 : Le tri sélectif</p> <p>- C1.5.3 : La limitation des pertes</p>	<p>13. Gérer les invendus et les déchets (le gaspillage alimentaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je gère les invendus • Je découvre le circuit des déchets (tri sélectif) • Je gère les huiles et corps gras usagés
<p>C1.4.5 : Les protocoles de conditionnement et les procédures de conservation</p>	<p>C1.5.5 : Les protocoles de conditionnement et les procédures de conservation</p>	<p>9. Connaître les moyens de conserver les aliments par la chaleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'identifie une des méthodes de conservation par la chaleur : la pasteurisation • J'identifie une des méthodes de conservation par la chaleur : la stérilisation • Je découvre les méthodes de conservation traditionnelles <p>10. Connaître la liaison chaude et la sporulation des bactéries</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre la liaison chaude <p>11. Conserver les aliments par le froid (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre la mise sous vide • Je découvre la réfrigération • Je découvre la surgélation <p>12. Conserver les aliments par le froid (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre la chaîne du froid • Je comprends la liaison froide

Savoirs associés		CHAPITRES DU LIVRE
CAP cuisine	CAP CS HCR	
Compétence 2 : collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire	Compétence 3 : accueillir, prendre en charge, renseigner le client et contribuer à la vente des prestations	
Thème 5 : Le client <ul style="list-style-type: none"> • C2.5.1 : Les habitudes alimentaires • C2.5.2 : Les allergies et les régimes 	Thème 11 : Le client C3.11.4 : La santé (allergies et allergènes, régimes, etc.) et équilibre alimentaire	21. Équilibrer un menu : les besoins énergétiques <ul style="list-style-type: none"> • Je justifie l'équilibre des repas • J'évalue les besoins énergétiques des personnes 22. Connaître les besoins, troubles et régimes alimentaires <ul style="list-style-type: none"> • J'évalue les besoins alimentaires • Je connais des complications liées à une mauvaise alimentation 23. Connaître les allergies alimentaires <ul style="list-style-type: none"> • Je repère les allergènes • J'informe les clients sur les allergènes
Thème 7 : Les locaux <ul style="list-style-type: none"> • C2.7.1 : Les zones de production et de stockage • C2.7.2 : Le principe de la marche en avant 		11. Conserver les aliments par le froid (1) <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre la réfrigération (zones de stockage) 15. Mettre en place des méthodes de travail adaptées à l'hygiène <ul style="list-style-type: none"> • Je justifie l'application de la marche en avant
Thème 8 : Les équipements et les matériels liés à la production et au stockage <ul style="list-style-type: none"> • C2.8.1 : Les équipements • C2.8.2 : Les matériels et les ustensiles 		9. Connaître les moyens de conserver les aliments par la chaleur <ul style="list-style-type: none"> • Autoclave 10. Connaître la liaison chaude et la sporulation des bactéries <ul style="list-style-type: none"> • Conteneur isotherme • Chafing dishes • Thermomètre à sonde 11. Conserver les aliments par le froid (1) Utilisation de : <ul style="list-style-type: none"> • Machine à sous vide • Cellule de refroidissement rapide • Mise en enceinte réfrigérée

Savoirs associés		CHAPITRES DU LIVRE
CAP cuisine	CAP CS HCR	
Compétence 2 : collecter l'ensemble des informations et organiser sa production culinaire	Compétence 2 : collecter les informations et ordonnancer ses activités dans le respect des consignes et du temps imparti	
Thème 9 : La prévention des risques liés à l'activité de cuisine <ul style="list-style-type: none"> • C2.9.1 : Les points de vigilance et les mesures préventives • C2.9.2 : L'utilisation de matériels : consignes d'utilisation 	Thème 8 : La prévention des risques liés à l'activité <ul style="list-style-type: none"> • C2.8.1 : Les points de vigilance et les mesures préventives • C2.8.2 : L'utilisation de matériels : consignes d'utilisation 	16. Connaître la méthode HACCP <ul style="list-style-type: none"> • Je détermine les types de contaminations • Je découvre la méthode HACCP • Je cite les éléments du Plan de Maîtrise Sanitaire
C2.9.3 : Les mesures réglementaires relatives aux personnels manipulant des denrées (le protocole du lavage des mains, l'hygiène corporelle, etc.)	C2.8.3 : Les mesures réglementaires relatives aux personnels manipulant des denrées (le protocole du lavage des mains, l'hygiène corporelle, etc.)	4. Justifier les règles d'hygiène en milieu professionnel <ul style="list-style-type: none"> • Je me lave les mains • Je justifie la fréquence du lavage des mains • Je justifie l'équipement et le nettoyage des sanitaires
<ul style="list-style-type: none"> • C2.9.4 : Les principaux micro-organismes et leurs modes de multiplication • C2.9.5 : Les risques de biocontaminations 	<ul style="list-style-type: none"> • C2.8.4 : Les principaux micro-organismes et leurs modes de multiplication • C2.8.5 : Les risques de biocontaminations 	3. Justifier les bonnes pratiques d'hygiène : les bactéries <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre les bactéries • Je découvre les bactéries pathogènes • Je comprends la multiplication des bactéries 10. Connaître la liaison chaude et la sporulation des bactéries <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre le phénomène de la sporulation 5. Justifier les bonnes pratiques d'hygiène : les parasites alimentaires <ul style="list-style-type: none"> • Je lutte contre les parasites alimentaires • Je définis la traçabilité alimentaire

<ul style="list-style-type: none"> • C2.9.4 : Les principaux micro-organismes et leurs modes de multiplication • C2.9.5 : Les risques de biocontaminations 	<ul style="list-style-type: none"> • C2.8.4 : Les principaux micro-organismes et leurs modes de multiplication • C2.8.5 : Les risques de biocontaminations 	6. Justifier les bonnes pratiques d'hygiène : les parasites non alimentaires <ul style="list-style-type: none"> • Je découvre les parasites qui peuvent envahir les chambres et autres locaux • Je justifie les bonnes pratiques pour lutter contre les parasites non alimentaires • Je lutte contre les parasites qui peuvent s'installer dans la literie et l'ameublement
--	--	---

Savoirs associés		CHAPITRES DU LIVRE
CAP cuisine	CAP CS HCR	
Compétence 3 : préparer, organiser et maintenir en état son poste de travail	Compétence 4 : mettre en œuvre les techniques de mise en place et de préparation dans le respect des consignes et des règles d'hygiène et de sécurité	
Thème 13 : Les règles applicables à l'hygiène, la sécurité et la santé C3.13.1 : Les contrôles et les autocontrôles	Compétence 2 C2.8.3 : Les mesures réglementaires relatives aux personnels manipulant des denrées (le protocole du lavage des mains, l'hygiène corporelle, etc.)	14. Justifier les autocontrôles <ul style="list-style-type: none"> • Je justifie l'autocontrôle des zones à risques • Je justifie l'autocontrôle des mains • Je justifie l'autocontrôle des températures des installations frigorifiques 15. Mettre en place des méthodes de travail adaptées à l'hygiène <ul style="list-style-type: none"> • Je justifie la conservation de plats témoins
C3.13.2 : Les procédures de nettoyage et les protocoles d'entretien (locaux, matériels, etc.)	Compétence 4 Thème 17 : Les protocoles de nettoyage et d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • C4.17.1 : L'entretien des équipements et matériels • C4.17.2 : L'entretien des locaux 	7. et 8. Utiliser les produits d'entretien
C3.13.3 : L'hygiène relative au personnel (tenue professionnelle, visite médicale, hygiène corporelle, formation)	Compétence 2 C2.8.3 : Les mesures réglementaires relatives aux personnels manipulant des denrées (le protocole du lavage des mains, l'hygiène corporelle, etc.)	4. Justifier les règles d'hygiène en milieu professionnel <ul style="list-style-type: none"> • Je me lave les mains • Je justifie la fréquence du lavage des mains • Je justifie l'équipement et le nettoyage des sanitaires • Je justifie l'emplacement des lave-mains et des sanitaires
Thème 14 : Les règles et les pratiques en matière de développement durable <ul style="list-style-type: none"> • C3.14.1 : Le tri sélectif • C3.14.2 : L'utilisation rationnelle des fluides • C3.14.3 : L'utilisation rationnelle des denrées • C3.14.4 : Le gaspillage alimentaire • C3.14.5 : La veille en matière de réglementation 	Compétence 4 Thème 18 : La démarche de développement durable <ul style="list-style-type: none"> • C4.18.1 : Le tri et la gestion des déchets • C4.18.2 : La lutte contre le gaspillage alimentaire 	13. Gérer les invendus et les déchets (le gaspillage alimentaire) <ul style="list-style-type: none"> • Je gère les invendus • Je découvre le circuit des déchets (tri sélectif) • Je gère les huiles et corps gras usagés

CAP cuisine	CHAPITRES DU LIVRE
Compétence 4 : maîtriser les techniques culinaires de base et réaliser une production	
Thème 18 : Les constituants de base de la matière vivante C3.18.1 : Les transformations physico-chimiques des aliments au contact de l'eau, de l'air, du sel, du sucre, de l'alcool, de la température, des micro-organismes, etc.	24. Comprendre la réaction de Maillard et la coagulation des protéines 25. Comprendre les transformations des glucides : liaison et caramélisation 26. Faire la différence entre émulsion et foisonnement 27. Comprendre pourquoi les pâtes lèvent en cuisant 28. Comprendre pourquoi il faut surveiller les matières grasses de cuisson

SOMMAIRE

1	SE PRÉMUNIR DES RISQUES PROFESSIONNELS (1)	Page 9
	• Je lutte contre les risques de coupure	Page 10
	• Je lutte contre les risques de chute	Page 12
	• Je me protège des douleurs dorsales	Page 14
	Je teste mes connaissances	Page 16
	Ce que je dois retenir	Page 18
2	SE PRÉMUNIR DES RISQUES PROFESSIONNELS (2)	Page 19
	• J'adopte la bonne attitude face à une brûlure	Page 20
	• J'adopte la bonne attitude face aux dangers électriques	Page 22
	• Je repère les équipements et consignes de sécurité	Page 24
	Je teste mes connaissances	Page 26
	Ce que je dois retenir	Page 28
3	JUSTIFIER LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE : LES BACTÉRIES	Page 29
	• Je découvre les bactéries	Page 30
	• Je découvre les bactéries pathogènes	Page 32
	• Je comprends la multiplication des bactéries	Page 34
	Je teste mes connaissances	Page 36
	Ce que je dois retenir	Page 38
4	JUSTIFIER LES RÈGLES D'HYGIÈNE EN MILIEU PROFESSIONNEL	Page 39
	• Je me lave les mains	Page 40
	• Je justifie la fréquence du lavage des mains	Page 42
	• Je justifie l'équipement et le nettoyage des sanitaires	Page 44
	• Je justifie l'emplacement des lave-mains et des sanitaires	Page 46
	Je teste mes connaissances	Page 48
	Ce que je dois retenir	Page 50
5	JUSTIFIER LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE : LES PARASITES ALIMENTAIRES	Page 51
	• Je lutte contre les parasites alimentaires (1)	Page 52
	• Je lutte contre les parasites alimentaires (2)	Page 54
	• Je définis la traçabilité alimentaire	Page 56
	Je teste mes connaissances	Page 58
	Ce que je dois retenir	Page 60
6	JUSTIFIER LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE : LES PARASITES NON ALIMENTAIRES	Page 61
	• Je découvre les parasites qui peuvent envahir les chambres et autres locaux	Page 62
	• Je justifie les bonnes pratiques pour lutter contre les parasites non alimentaires	Page 64
	• Je lutte contre les parasites qui peuvent s'installer dans la literie et l'ameublement	Page 66
	Je teste mes connaissances	Page 68
	Ce que je dois retenir	Page 70
7	UTILISER LES PRODUITS D'ENTRETIEN (1)	Page 71
	• J'apprends à utiliser les produits d'entretien	Page 72
	• J'utilise un désinfectant	Page 74
	• J'utilise les détergents et les détergents-désinfectants	Page 76
	• J'utilise les détartrants	Page 78
	Je teste mes connaissances	Page 80
	Ce que je dois retenir	Page 82
8	UTILISER LES PRODUITS D'ENTRETIEN (2)	Page 83
	• J'utilise les solvants	Page 84
	• J'utilise les abrasifs	Page 86
	• J'utilise les agglutinants	Page 88
	• J'utilise les décapants	Page 90
	Je teste mes connaissances	Page 92
	Ce que je dois retenir	Page 94

9	CONNAÎTRE LES MOYENS DE CONSERVER LES ALIMENTS PAR LA CHALEUR	Page 95
	• J'identifie une des méthodes de conservation par la chaleur : la pasteurisation	Page 96
	• J'identifie une des méthodes de conservation par la chaleur : la stérilisation	Page 98
	• J'identifie les dates de péremption	Page 100
	• Je découvre les méthodes de conservation traditionnelles	Page 102
	Je teste mes connaissances	Page 104
	Ce que je dois retenir	Page 106
10	CONNAÎTRE LA LIAISON CHAUDE ET LA SPORULATION DES BACTÉRIES	Page 107
	• Je découvre la liaison chaude	Page 108
	• Je découvre le phénomène de la sporulation	Page 110
	Je teste mes connaissances	Page 112
	Ce que je dois retenir	Page 114
11	CONSERVER LES ALIMENTS PAR LE FROID (1)	Page 115
	• Je découvre la mise sous vide	Page 116
	• Je découvre la réfrigération	Page 118
	• Je découvre la surgélation	Page 120
	Je teste mes connaissances	Page 122
	Ce que je dois retenir	Page 124
12	CONSERVER LES ALIMENTS PAR LE FROID (2)	Page 125
	• Je découvre la chaîne du froid	Page 126
	• Je découvre la liaison froide	Page 128
	Je teste mes connaissances	Page 130
	Ce que je dois retenir	Page 132
13	GÉRER LES INVENDUS ET LES DÉCHETS (LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE)	Page 133
	• Je gère les invendus	Page 134
	• Je découvre le circuit des déchets	Page 136
	• Je gère les huiles et corps gras usagers	Page 138
	Je teste mes connaissances	Page 140
	Ce que je dois retenir	Page 142
14	JUSTIFIER LES AUTOCONTRÔLES	Page 143
	• Je justifie l'autocontrôle des zones à risques	Page 144
	• Je justifie l'autocontrôle des mains	Page 146
	• Je justifie l'autocontrôle des températures des installations frigorifiques	Page 148
	Je teste mes connaissances	Page 150
	Ce que je dois retenir	Page 152
15	METTRE EN PLACE DES MÉTHODES DE TRAVAIL ADAPTÉES À L'HYGIÈNE	Page 153
	• Je justifie la conservation de plats témoins	Page 154
	• Je justifie l'application de la marche en avant	Page 156
	Je teste mes connaissances	Page 158
	Ce que je dois retenir	Page 160
16	CONNAÎTRE LA MÉTHODE HACCP	Page 161
	• Je détermine les types de contaminations	Page 162
	• Je découvre la méthode HACCP	Page 164
	• Je cite les éléments du plan de maîtrise sanitaire	Page 166
	Je teste mes connaissances	Page 168
	Ce que je dois retenir	Page 170
17	ÉQUILIBRER UN MENU : LES GROUPES D'ALIMENTS	Page 171
	• Je découvre les nutriments	Page 172
	• Je repère les groupes d'aliments	Page 174
	• J'équilibre les repas	Page 176
	Je teste mes connaissances	Page 178
	Ce que je dois retenir	Page 180
18	ÉQUILIBRER UN MENU : LES GLUCIDES	Page 181
	• Je repère les aliments riches en glucides non digestibles : la cellulose (ou « fibres »)	Page 182
	• Je repère les aliments riches en glucides digestibles	Page 184
	Je teste mes connaissances	Page 186
	Ce que je dois retenir	Page 188

19	ÉQUILIBRER UN MENU : LES LIPIDES ET LES PROTIDES	Page 189
	• Je repère les aliments lipidiques	Page 190
	• Je repère les aliments protidiques	Page 192
	Je teste mes connaissances	Page 194
	Ce que je dois retenir	Page 196
20	ÉQUILIBRER UN MENU : LES VITAMINES ET LES SELS MINÉRAUX	Page 197
	• Je repère les vitamines dans les aliments	Page 198
	• Je préserve les vitamines	Page 200
	• Je repère les sels minéraux dans les aliments	Page 202
	Je teste mes connaissances	Page 204
	Ce que je dois retenir	Page 206
21	ÉQUILIBRER UN MENU : LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES	Page 207
	• Je justifie l'équilibre des repas	Page 208
	• J'évalue les besoins énergétiques des personnes	Page 210
	Je teste mes connaissances	Page 212
	Ce que je dois retenir	Page 214
22	CONNAÎTRE LES BESOINS, TROUBLES ET RÉGIMES ALIMENTAIRES	Page 215
	• J'évalue les besoins alimentaires	Page 216
	• Je connais les complications liées à une mauvaise alimentation	Page 218
	Je teste mes connaissances	Page 220
	Ce que je dois retenir	Page 222
23	CONNAÎTRE LES ALLERGIES ALIMENTAIRES	Page 223
	• Je repère les allergènes	Page 224
	• J'informe les clients sur les allergènes	Page 226
	Je teste mes connaissances	Page 228
	Ce que je dois retenir	Page 230
24	Comprendre la réaction de Maillard et la coagulation des protéines	Page 231
	• Je comprends la réaction de Maillard	Page 232
	• Je comprends la coagulation des protéines	Page 234
	Je teste mes connaissances	Page 236
	Ce que je dois retenir	Page 238
25	COMPRENDRE LES TRANSFORMATIONS DES GLUCIDES : LIAISON ET CARAMÉLISATION	Page 239
	• Je comprends l'utilisation d'un roux blanc	Page 240
	• Je comprends l'utilisation d'un roux brun	Page 242
	• Je comprends la caramélisation	Page 244
	Je teste mes connaissances	Page 246
	Ce que je dois retenir	Page 248
26	FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE ÉMULSION ET FOISSONNEMENT	Page 249
	• Je comprends le phénomène des émulsions	Page 250
	• Je découvre la différence entre émulsion et foisonnement	Page 252
	Je teste mes connaissances	Page 254
	Ce que je dois retenir	Page 256
27	COMPRENDRE POURQUOI LES PÂTES LÈVENT EN CUISANT	Page 257
	• Je découvre les levures et leur utilisation	Page 258
	• Je comprends pourquoi les pâtes gonflent	Page 260
	Je teste mes connaissances	Page 262
	Ce que je dois retenir	Page 264
28	COMPRENDRE POURQUOI IL FAUT SURVEILLER LES MATIÈRES GRASSES DE CUISSON	Page 265
	• J'utilise correctement les matières grasses	Page 266
	• Je contrôle les bains de friture	Page 268
	Je teste mes connaissances	Page 270
	Ce que je dois retenir	Page 272

1. SE PRÉMUNIR DES RISQUES PROFESSIONNELS (1)



Pôle 1

ORGANISATION DE LA PRODUCTION DE CUISINE

Pôle 1

ORGANISATION DES PRESTATIONS EN HRC



Situation professionnelle : Erwan et Andrea viennent d'être embauchés à l'hôtel-restaurant *L'aparté* et arrivent sur leur lieu de travail pour leur premier jour.



JE DÉCOUVRE

1 J'indique pourquoi Erwan et Andrea s'étonnent :

2 Je donne 4 raisons qui justifient la présence du panneau qui se trouve aux arrières de ce restaurant :

.....
.....
.....
.....



JE LUTTE CONTRE LES RISQUES DE COUPURE



J'OBSERVE

1 Dans le texte ci-dessous, je surligne les raisons pour lesquelles l'usage d'un couteau mal aiguisé est déconseillé :

Manipuler un couteau mal aiguisé

La manipulation d'un couteau mal aiguisé demande plus d'effort : avec un couteau mal aiguisé, je force davantage. C'est pourquoi la blessure est plus importante si le couteau dérape. De plus, forcer davantage peut provoquer des douleurs au niveau des bras, des épaules et du dos.

2 Je coche la bonne réponse à ces questions :

a. En France, chaque année, combien d'accidents du travail sont dus à des coupures graves occasionnées par des couteaux ?

- 10 500 1 500

b. Combien de journées de travail sont perdues à cause de ces coupures ?

- 300 3 000 30 000

c. Que puis-je déduire de ces chiffres ?

.....
.....

3 Comment diminuer les risques d'accidents du travail avec les objets tranchants ?

À l'aide de l'illustration, je propose 5 solutions destinées à diminuer les risques de coupure :



Solutions pour diminuer les risques de coupure

N°1	
N°2	
N°3	
N°4	
N°5	



JE METS EN PRATIQUE

4 Les solutions ci-dessous peuvent-elles m'aider à éviter les coupures, en particulier aux mains ?

Pour chaque situation, je coche la situation la plus adaptée :

<p>a. Les couteaux que j'utilise sont...</p>	<p><input type="checkbox"/> ... bien aiguisés : les coupures surviennent souvent avec des couteaux mal aiguisés.</p>	<p><input type="checkbox"/> ... mal aiguisés : les coupures éventuelles ne seront que superficielles.</p>
<p>b. À la plonge, de nombreuses assiettes tombent et se cassent pendant le service.</p>	<p><input type="checkbox"/> Le circuit de la vaisselle n'est pas adapté au volume de vaisselle : une réorganisation s'impose.</p>	<p><input type="checkbox"/> C'est à cause du plongeur qui n'est pas assez concentré sur son travail.</p>
<p>c. À la plonge, les couteaux de cuisine sont nettoyés avec les couteaux des clients.</p>	<p><input type="checkbox"/> Les couteaux de cuisine très tranchants peuvent blesser le plongeur : ils doivent être nettoyés séparément.</p>	<p><input type="checkbox"/> C'est une bonne idée car ainsi on économise du temps et de l'argent.</p>
<p>d. J'utilise la machine à trancher.</p>	<p><input type="checkbox"/> J'ai l'autorisation de mon chef de service. Je contrôle que les protections sont bien placées avant de démarrer la machine. J'ai lu les consignes de sécurité. Je maîtrise son fonctionnement.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ce n'est pas la première fois que je m'en sers. C'est facile à utiliser. Les protections me gênent pour travailler.</p>
<p>e. Certaines assiettes sont ébréchées.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ce n'est pas un souci : les clients ne s'en plaignent pas et on économise de l'argent.</p>	<p><input type="checkbox"/> Il faut les jeter : le personnel peut se couper avec la partie ébréchée et ce n'est pas bon pour l'image du restaurant.</p>
<p>f. Je laisse les couteaux sales tremper dans l'eau de nettoyage d'un évier pour diluer les souillures.</p>	<p><input type="checkbox"/> C'est une bonne idée car ainsi je les nettoie plus efficacement et plus rapidement.</p>	<p><input type="checkbox"/> C'est une mauvaise idée car un collègue peut se couper un doigt en plongeant ses mains dans l'eau.</p>
<p>g. Pendant mon activité, je laisse mes couteaux sur le plan de travail.</p>	<p><input type="checkbox"/> Après chaque utilisation d'un couteau, je le range dans des armoires spécialement adaptées et facilement accessibles.</p>	<p><input type="checkbox"/> C'est plus pratique pour travailler efficacement. Les couteaux sont à portée de main : on les manipule moins.</p>
<p>h. Quand je manipule des cageots en bois, des caisses ou des objets lourds...</p>	<p><input type="checkbox"/> ... je le fais à mains nues, pas de problème !</p>	<p><input type="checkbox"/> ... je porte des gants épais destinés à protéger mes mains des échardes ou des chocs.</p>



JE LUTTE CONTRE LES RISQUES DE CHUTE



J'OBSERVE

1 Je compare ces deux images.



a. J'en déduis une obligation qui concerne les sols glissants en milieu professionnel :

b. Je précise qui est responsable si cette obligation n'est pas remplie et qu'un incident survient :

2 J'observe les chaussures ci-dessous.

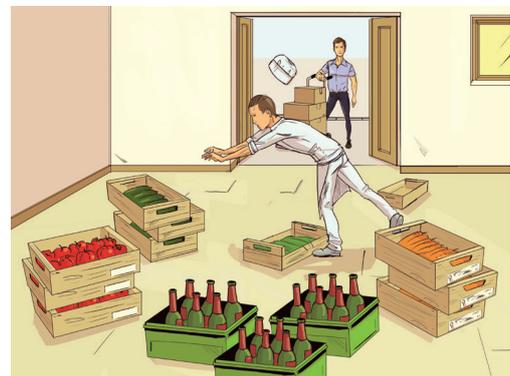
		
Chaussures de cuisine	Chaussures de service femme	Chaussures de service homme

Je donne 3 caractéristiques qui en font des chaussures adaptées au milieu professionnel :

.....
.....
.....

3 À l'aide de cette illustration, je donne 3 raisons de sécurité justifiant de garder les lieux de passage dégagés :

.....
.....
.....
.....





JE METS EN PRATIQUE

4 Dans ce tableau, je relie d'un trait les causes de chute et le moyen de prévention qui lui correspond :

Causes de chute	Moyens de prévention
a. Le local est mal éclairé : éclairage inexistant ou peu adapté.	• Je range le local.
b. Je suis fatigué, je manque de concentration.	• Normalement, la largeur des couloirs ne doit pas être inférieure à 1,20 m.
c. Le local est encombré par des emballages et du matériel.	• Je me repose.
d. Je ne porte pas de chaussures antidérapantes quand je travaille.	• Mieux éclairer le dénivelé. • Bien indiquer le dénivelé par des adhésifs fluorescents. Supprimer le dénivelé dans le cadre de travaux.
e. Le sol est rendu glissant par : - des liquides répandus sur le sol : détergents, eau, corps gras, etc., - des salissures : épiluchures et autres déchets.	• Je demande à : - remplacer l'ampoule grillée, - éviter de travailler dans une zone sombre.
f. Le type de revêtement sur le sol est glissant, inadapté au milieu professionnel. Le carrelage est cassé : je trébuche sur des angles de carreaux.	• Je pose le panneau jaune « sol glissant ». • Je nettoie le sol dès que possible et passe la raclette. • Je répands du gros sel sur le sol : il évite les glissades. • Je nettoie et débouche les bouches d'égout. Le sol des cuisines doit être en pente douce pour permettre l'écoulement de l'eau vers les bouches d'égout.
g. Les couloirs me semblent trop étroits pour se déplacer facilement.	• Normalement, en milieu professionnel, le revêtement du sol doit être en parfait état, antidérapant et entretenu.
h. Je trébuche souvent sur des dénivelés : marche, butée.	• En milieu professionnel, les chaussures de sécurité sont obligatoires.

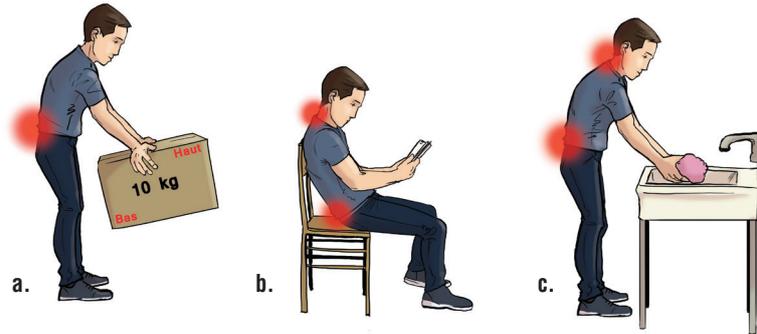


JE ME PROTÈGE DES DOULEURS DORSALES



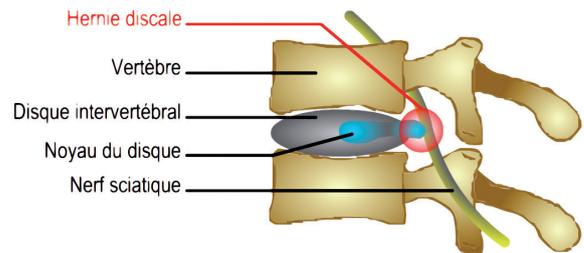
J'OBSERVE

1 J'observe les illustrations et précise la cause des douleurs dorsales :



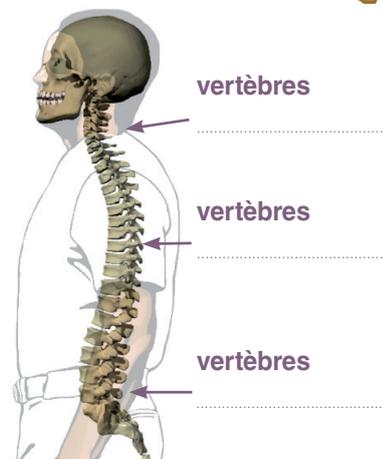
Illustrations	Causes des douleurs dorsales
a.	
b.	
c.	

2 À l'aide du dessin, je nomme le nerf qui circule dans la colonne vertébrale et qui peut provoquer de vives douleurs lorsqu'il est pincé :



3 Je place les termes suivants sur la colonne vertébrale :

dorsales - lombaires - cervicales



4 Dans le texte ci-dessous, je surligne 3 complications dorsales douloureuses :

Douleurs dorsales : quelles sont-elles ?

Le disque intervertébral est pincé lors d'un effort. Cela provoque l'expulsion du noyau. Le noyau peut comprimer le nerf sciatique au niveau lombaire et provoquer une douleur vive : c'est la lombo-sciatique.

Ce pincement peut aussi entraîner une contracture douloureuse :

- au niveau lombaire : c'est la lombalgie,
- au niveau cervical : c'est le torticolis.



JE METS EN PRATIQUE

5 À l'aide des illustrations, je propose des techniques pour éviter les douleurs au niveau du dos :

<p>a.</p>	<p>Pour soulever une charge lourde, je dois :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>b.</p>	<p>Pour transporter une charge lourde, je dois :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>c.</p>	<p>En travaillant assis (devant un ordinateur par exemple), je dois :</p> <p>.....</p>
<p>d.</p>	<p>En travaillant debout, je dois :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

6 Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont souvent liés à l'activité professionnelle. Ils affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres ainsi que la colonne vertébrale.

Je reporte les facteurs favorables aux TMS suivants dans le tableau : excès de poids - gestes répétitifs - manque d'exercice physique - âge - stress au travail - inadaptation du poste de travail - port de charges lourdes

Facteurs favorables aux TMS	Descriptions
	<p>Selon la sensibilité des personnes, ils finissent par déclencher des tensions et des contractions musculaires douloureuses.</p>
	<p>Sans exercice, les muscles dorsaux et abdominaux manquent de souplesse et de tonicité.</p>
	<p>Il entraîne une plus forte pression du corps sur les vertèbres et les disques intervertébraux, ce qui fatigue le dos.</p>
	<p>Au fil des années, le corps devient de plus en plus sensible aux TMS.</p>



JE TESTE MES CONNAISSANCES

1 Les chutes en milieu professionnel sont fréquentes.

a. Pour éviter de tomber, je dois veiller à :

- un élément important à ma tenue professionnelle.

Je précise lequel :

- la qualité de l'éclairage des locaux.

Je justifie :

b. Je donne 4 détails importants concernant le sol :

- pour ne pas glisser, le sol doit être et son revêtement

- pour éviter de trébucher, le sol doit être et si le sol est carrelé, le carrelage ne doit pas être

2 Avec mon activité professionnelle, je suis susceptible de développer des pathologies dorsales.

a. J'indique ce que signifient les 3 lettres contenues dans le TMS :

b. Je précise ce que je risque en portant mal une charge lourde :

.....

c. J'indique ce que je dois faire pour éviter cela :

-

-

-

d. Parmi ces propositions, je coche les 3 pathologies dorsales :

Lombo-sciatique

Gastro-entérite

Méningite

Lombalgie

Appendicite

Torticolis

3 Je relie les qualités des chaussures professionnelles à leurs avantages :

Qualités	
Leurs semelles sont en caoutchouc antidérapant.	•
Elles sont réalisées dans un matériau imperméable.	•
Elles sont facilement nettoyables.	•

Avantages
• Évite d'avoir les pieds humides lors des nettoyages et le développement de mycoses.
• Régulièrement nettoyées, elles sont adaptées aux métiers de l'alimentation.
• Elles diminuent les risques de chute.