

CUISINE

# Livret d'accueil

Nom et prénom

**Zest Eazy**

BIENVENUE CHEZ NOUS

# Qui nous sommes

Zest Eazy est une équipe avant d'être une adresse.

En cuisine, en salle et en coulisses, chacun a son rôle et chacun compte. Ce que le client retient d'un repas tient à peu de choses : un accueil sincère, une assiette soignée, un service juste.

- Nous travaillons ensemble : cuisine, salle et plonge se parlent et s'entraident.
- Nous soignons les détails : le goût, la présentation, le geste.
- Nous restons simples : un doute, une question, une erreur, on en parle tout de suite.

Vous en êtes désormais l'un des visages.


| | |
|---|---|
| ADRESSE | Rue de la tech - 0000 Somewhere |
| TÉLÉPHONE | +41 70 000 00 00 |
| E-MAIL | info@optimeasy.ch |
| WEB | www.optimeasy.ch |

UN MOT POUR COMMENCER

# Bienvenue

POUR

CUISINE

Nom et prénom

Bienvenue,

Nous sommes heureux de vous compter dans l'équipe. Ce livret réunit ce qu'il faut savoir pour bien démarrer : les règles d'hygiène et de sécurité, une personne à qui poser vos questions, les horaires et les numéros utiles.

Chez nous, l'émotion crée la connexion. Un plat touche parce que le goût, la présentation et le geste de l'équipe, en cuisine comme en salle, racontent la même chose. Le client le ressent, et il revient. C'est ce travail commun que nous vous proposons de rejoindre.

Posez toutes vos questions, dès le premier jour. Personne ne sait tout en arrivant.

**La direction de ZestEasy**

SÉCURITÉ AU TRAVAIL

# Hygiène : nos gestes de base

## Les mains

- Lavez-vous les mains en arrivant, après les toilettes, après une pause, après avoir touché des déchets, du cru ou votre téléphone.
- Méthode Ecolab Épicare 5 : lavage en 7 étapes, 30 secondes de mousse, rinçage, séchage au papier, puis désinfection avec 3 ml sur mains sèches.

## Les produits

- Respectez le dosage, le temps d'action et le plan d'hygiène de votre secteur.
- Sirafan Speed : désinfection en 30 secondes, sans rincer.
- KitchenPro Duo et Penguin Pro : pour les sols, jamais sur l'aluminium.
- Portez les lunettes de protection, mettez des gants et portez le masque.

## À lire en entier

Les plans d'hygiène et les modes d'emploi complets sont dans la tuile Hygiène de l'application. Lisez-les, puis signalez-le à votre responsable.

Source : Ecolab, plan d'hygiène et mode d'emploi des produits.

# Incendie et évacuation

## Avant tout

- Repérez dès le premier jour l'issue de secours la plus proche et le chemin le plus direct vers la sortie.
- Une voie d'évacuation doit toujours être libre. Si elle est encombrée, dégagez-la tout de suite et prévenez votre responsable.

## En cas d'incendie

1. Alertez le service du feu : 118.
2. Mettez-vous à l'abri et mettez les autres à l'abri.
3. Fermez portes et fenêtres.
4. Informez le service du feu et éteignez le feu, sans vous mettre en danger.

## Évacuation

- Avisez les personnes en danger et faites-les évacuer.
- Quittez les lieux par les escaliers.
- Rendez-vous au lieu de rassemblement : Girouette métallique côté lac, à gauche en sortant du restaurant.

Sources : Suva 55196.f et fiche « Comportement en cas d'urgence ».

SÉCURITÉ AU TRAVAIL

# Risques en cuisine

Dans l'hôtellerie-restauration, 35 % des accidents sont des piqûres et des coupures, 25 % des chutes de plain-pied et des glissades, 5 % des brûlures et des ébouillantages.

## Les risques en cuisine

- Postes de travail exigus.
- Travail dans l'urgence et la précipitation.
- Formation parfois insuffisante.

## Ce que nous contrôlons chaque année

Sols antidérapants, installations électriques, appareils à eau chaude et à vapeur, friteuses, casseroles et poêles, couteaux, déchets, fermeture du gaz.

## Vos réflexes

- Essuyez tout de suite ce qui est renversé : un sol mouillé fait tomber.
- Annoncez-vous en passant avec un plat chaud ou un couteau : « Chaud ! », « Derrière ! ».
- Signalez tout danger à votre responsable, sans attendre.

Source : CFST, liste de contrôle Cuisines (6802.f).

# Stress et accidents

Le stress cause des accidents.

- Le risque d'accident est multiplié par trois en cas de manque de temps et par deux en cas de fatigue.
- Faire plusieurs choses à la fois fait baisser la vigilance.
- La distraction est la cause de 60 % de tous les accidents de la route.

## Vos ressources

Chaque personne a ses ressources contre le stress : l'exercice physique, le soutien des autres, la reconnaissance, l'optimisme. Entretenez les vôtres, au travail comme pendant vos loisirs.

## En service

- Au coup de feu, on respire, on regarde où l'on pose les pieds et où sont les autres.
- Un coup de main se demande, et il se donne.

Source : Suva 55402.f, « Chaud devant ! ».

POUR BIEN DÉMARRER

# Votre dossier d'embauche

## À lire, à signer, à recevoir

- ☐ Contrat de travail, signé
- ☐ Annexe de la pointeuse, signée à l'écran
- ☐ Documents d'hygiène et de sécurité, lus en entier
- ☐ Planning des premières semaines
- ☐ Tenue de travail

## Votre première semaine

Prenez le temps de poser vos questions. Votre contact de référence est là pour vous : ses coordonnées sont sur la page suivante.

UNE QUESTION ?

# Votre contact de référence

## Frédéric Mauger

Direction

+41 79 525 90 44

Posez-lui toutes vos questions, dès le premier jour : horaires, planning, tenue, matériel, un doute sur un geste.

**Scannez le code pour enregistrer ce contact dans WhatsApp**

BON À SAVOIR

# Horaires d'ouverture

| | |
|---|---|
| MIDI | 11h00 - 15h00 (cuisine jusqu'à 14h30) |
| SOIR | 17h30 - 23h30 (cuisine jusqu'à 22h00) |
| FERMETURES ANNUELLES | du 1er au 18 août et du 20 décembre au 5 janvier |
| PLANNING | il vous est remis à l'avance, par écrit. |

EN CAS DE BESOIN

# Numéros d'urgence

| | |
|---|---|
| Secours sanitaires | 144 |
| Service du feu | 118 |
| Police | 117 |
| Rega | 1414 |
| Numéro d'urgence européen | 112 |
| Intoxications | 145 |

HÔPITAL LE PLUS PROCHE

CHUV Lausanne, rue du Bugnon 46, 1005 Lausanne

## En cas d'accident

1. Sécurisez la zone dangereuse et protégez-vous.
2. Donnez l'alerte : 144.
3. Portez les premiers secours.
4. Informez le personnel de l'ambulance.

Au téléphone : où, qui, quoi, quand, combien de blessés, autres dangers, votre numéro.



# Merci de nous rejoindre

L'émotion crée la connexion.

**Zest Eazy**
Rue de la tech - 0000 Somewhere
+41 70 000 00 00
info@optimeasy.ch
www.optimeasy.ch