

A C T I O N ■ P R É V E N T I O N



AU MENU, la prévention dans les services alimentaires



ASSTSAS
Objectif prévention

La réalisation de cette brochure a été rendue possible
grâce à la collaboration des personnes suivantes.

Direction : Gilles Le Beau

Recherche et rédaction : Lisette Duval, Christiane Gambin, Rose-Ange Proteau

Collaboration : Louise Lefèbre, Pierre Poulin

Comité de lecture : membres du conseil d'administration

Françoise Bouchard, Marie-Josèphe Farizy-Chaussé,

Daniel Flynn, Lise Meunier, Françoise Morin,

Hélène Paquette, Raymond Paquin, Josée Vanasse

Révision linguistique et suivi d'édition : Micheline Choinière

Illustrations : Jean-Pierre Beaulieu

Impression : Les Impressions au Point

Nous remercions Suzanne Valade, aide-cuisinière, Centre de santé Saint-Henri,
Martin Boies, responsable du service alimentaire, Centre d'accueil LaSalle et
Suzanne Morin, chef de secteur, Hôtel-Dieu de Sherbrooke, pour leurs précieux commentaires.

Le contenu de cette brochure a été soumis au comité administratif
de l'ASSTSAS, lequel l'a approuvé unanimement le 23 février 1995.

Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie,
sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'ASSTSAS.

Toute demande doit être acheminée à la direction générale de l'ASSTSAS.
Association pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires sociales
5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950

Montréal (Québec) H1V 3R9

Téléphone : (514) 253-6871 ou 1 800 361-4528

Télécopieur : (514) 253-1443

Code : 138-0995-3M

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec – 3^e trimestre 1995

Bibliothèque nationale du Canada – 3^e trimestre 1995

ISBN : 2-920132-07-5

© ASSTSAS – 1995

Introduction

Le service alimentaire est constitué de véritables petites entreprises :
➤ réception et entreposage des marchandises ➤ préparation et cuisson
des aliments ➤ assemblage et distribution des plateaux ➤ laverie et
entreposage des déchets ➤ cafétéria et salle à manger.

Malgré l'évolution des techniques et des équipements de cuisine, le travail physique y demeure important. Les accidents y sont trop nombreux ➤ chutes et glissades ➤ mouvements exagérés ou répétés de flexion, de torsion, d'extension ➤ frapper par..., heurter contre... ➤ contacts avec une substance chaude ➤ et surtout, **efforts excessifs**.

Par cette brochure, l'ASSTSAS ne prétend pas présenter tous les problèmes de santé et de sécurité du travail (SST) que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes. Nous espérons toutefois vous faciliter la tâche par différents trucs de prévention applicables à ces situations.

Pour vous assurer d'un *régime santé*, l'ASSTSAS vous propose son *menu*.

UNE BELLE PRÉSENTATION	6
POUR UN <i>PLAT</i> RÉUSSI, ÉVITEZ LES <i>EXCÈS</i> !	8
1 <i>GOUSSE</i> DE PRÉPARATION	9
2 <i>BÂTONNETS</i> DE POSITIONNEMENT	10
3 <i>PINCÉES</i> DE PRISE	14
4 <i>KILOS</i> DE MOUVEMENT	20
RÉCAPITULONS	28
UN <i>FESTIN</i> D'IDÉES	30
POUR EN SAVOIR PLUS	32

BON APPÉTIT !

UNE BELLE PRÉSENTATION



* **Entorse** : étirement ou déchirure des ligaments ; peut s'accompagner de douleur et de gonflement ; habituellement déclenchée lors du soulèvement d'une charge dans une position de torsion du dos.

Hernie discale : compression et torsion du noyau du disque ; se produit lors d'une flexion du tronc combinée avec une torsion ou une rotation du dos ; une suite de mouvements de cette nature peut faire en sorte que le noyau sorte, car les lamelles autour se déchireront graduellement.

Il existe des principes à respecter pour éviter de se blesser.*

Pour connaître les ingrédients de santé et de sécurité, suivez-nous!



Berthe - aide-cuisinière



Ginette - aide en alimentation

Capsulite : inflammation de la capsule articulaire qui est une protection fibreuse qui s'attache au pourtour des articulations.

Bursite : inflammation de la bourse séreuse (sorte de coussin qui sépare les tendons ou les muscles de la surface osseuse et qui permet le glissement harmonieux).

Tendinite : inflammation du tendon (prolongement d'un muscle qui permet à ce dernier de se fixer à l'os).

POUR UN PLAT RÉUSSI, ÉVITEZ LES EXCÈS

- Flexions et torsions du dos en tenant un objet à bout de bras.
- Mouvements extrêmes
ex. : se pencher vers l'avant à 90° ;
avoir le dos tordu ;
travailler à bout de bras le dos fléchi vers l'arrière.
- Maintien de postures statiques.
- Mouvements répétés.
- Maintien de positions non naturelles.
- Temps de récupération insuffisant.

! L'UTILISATION DES STRUCTURES DU DOS ET DES MEMBRES SUPÉRIEURS A DES LIMITES QU'IL NE FAUT PAS FRANCHIR.



1 GOUSSE DE PRÉPARATION

La préparation de la tâche économise des gestes, des déplacements, des efforts...

Vous voulez 15 kilos (32 livres) de navets de l'entrepôt réfrigéré, une caisse de viande du congélateur et des boîtes de tomates de la réserve sèche. Vous êtes dans le secteur de la préparation.

Comment planifiez-vous l'opération ?

Principes

- Identifier la tâche, le matériel et les équipements à utiliser.
- Disposer du matériel et des équipements adéquats, accessibles, en bon état.
- Organiser l'espace de travail.
- Éliminer les pas, les gestes et les efforts inutiles.
- Demander de l'aide si nécessaire.



2 BÂTONNETS DE POSITIONNEMENT

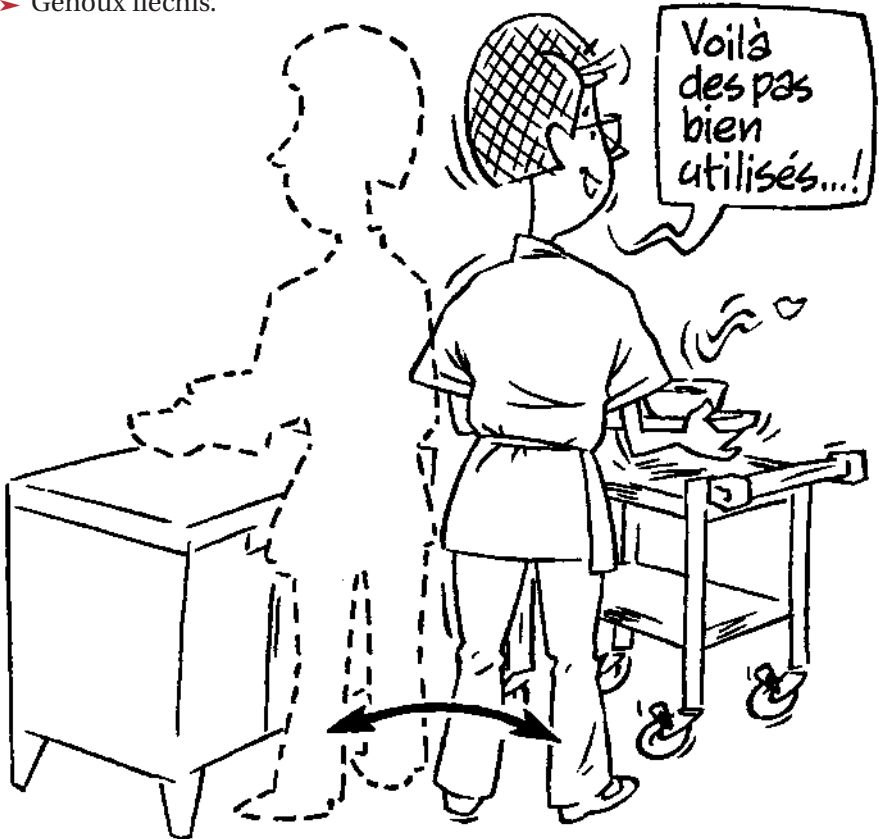
Il y a des postures à éviter pour respecter son corps

Une table et un chariot sont placés à 90° ; un plateau contenant plusieurs bols de soupe est déposé sur la table.

Comment vous installez-vous pour mettre le plateau sur le chariot ?

Principes

- Pieds écartés.
- Dos sans torsion et non courbé.
Quand le dos devient en torsion, déplacez les pieds.
- Déplacement et orientation des pieds dans le sens du mouvement.
Quand il faut vous pencher, pliez les genoux.
- Genoux fléchis.



Un petit truc...

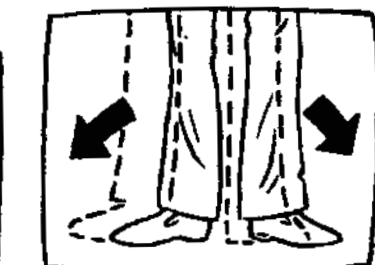
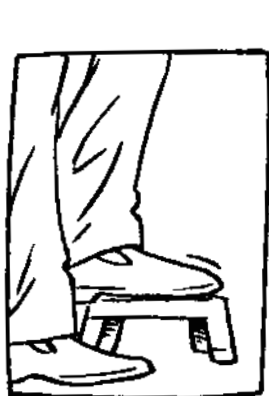
! DES VÊTEMENTS AMPLES ET DES CHAUSSURES FERMÉES À TALONS BAS ET À SEMELLES ANTI-DÉRAPANTES FACILITENT LE BON POSITIONNEMENT.



*Vous travaillez debout pour peler des légumes pendant au moins 30 minutes.
Qu'avez-vous le goût de faire pour réduire la fatigue qui s'installe?*



Quelques trucs pour la position debout sur place...



◀ Passer son poids d'une jambe sur l'autre

◀ Placer un pied sur un petit banc



▲ Dégager un espace sous le comptoir pour vous en rapprocher

Et pourquoi ne pas s'asseoir!


siège assis-debout



3 PINCÉES DE PRISE

**Bras et mains doivent aussi
respecter certains principes**

Comment amener à votre gauche un petit objet placé à votre droite?

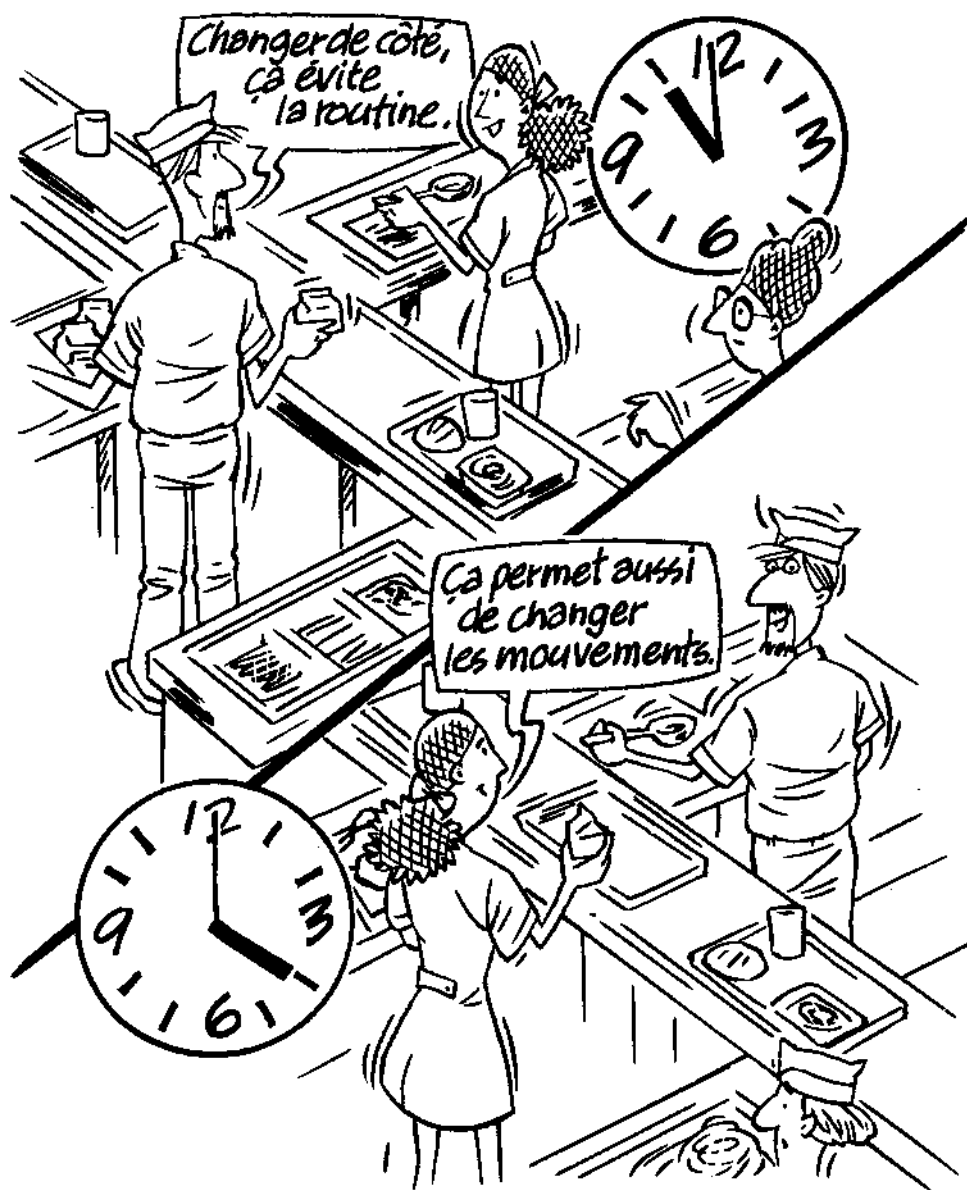
Principe

➤ Changement de main.



Un petit truc...

❗ **LORS DE MOUVEMENTS RÉPÉTÉS, RÉPARTISSEZ ÉGALEMENT LA TÂCHE SUR LES DEUX BRAS.**



Comment saisir un objet comme une poêle, un panier de vaisselle, un seau plein d'eau, une rôtissoire, etc. ?

Principe

- Prise à deux mains.



Comment prenez-vous un objet chaud, ou froid, ou lourd, ou trop grand, etc. ?

Principes

- Prise solide et confortable.
- Utilisation des poignées.
- Protection des mains.




Un contenant que vous utilisez souvent pèse 7 kilos (15 livres). Il doit être placé sur une étagère à plusieurs tablettes.

Quelle tablette choisissez-vous ?

Principes

- Les hauteurs pour une prise sécuritaire se situent entre les épaules et les genoux, de préférence à la taille.
- Utilisation d'un escabeau pour atteindre les objets placés plus haut que les épaules.

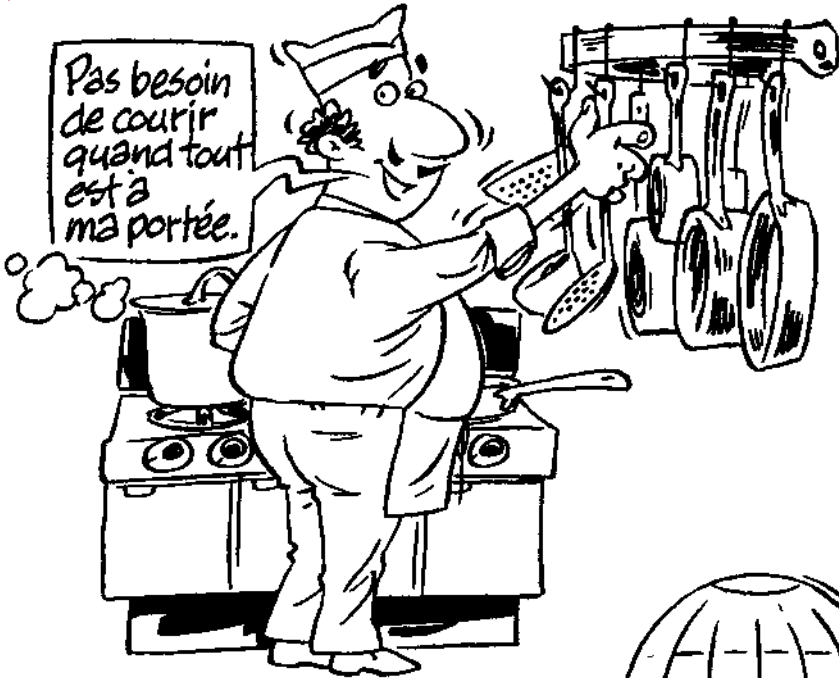
Un petit truc...

 **TOUJOURS CONSERVER UNE POSITION NATURELLE POUR LE DOS ET LES ÉPAULES. L'ESCABEAU ÉVITE LES ÉTIREMENTS ; PLIER LES GENOUX ÉVITE DE COURBER LE DOS.**



Un petit truc...

❗ RANGEZ LES OBJETS QUE VOUS UTILISEZ SOUVENT DANS DES ENDROITS FACILES D'ACCÈS.



*Vous devez transporter un sac de carottes.
Comment le tenez-vous ?*

Principe

- Prise rapprochée de soi.

Plus près, c'est plus léger.



Vous utilisez des objets placés hors de la portée de vos bras, ce qui vous amène à vous étirer.

Est-ce la meilleure façon de procéder ?

Principe

➤ La distance pour une prise sécuritaire est plus petite que la portée des bras.

Un petit truc...

❗ **POUR RÉCUPÉRER UN OBJET ÉLOIGNÉ, UTILISEZ UNE RALLONGE (DE TYPE RÂTEAU, PAR EXEMPLE).**



4 KILOS DE MOUVEMENT

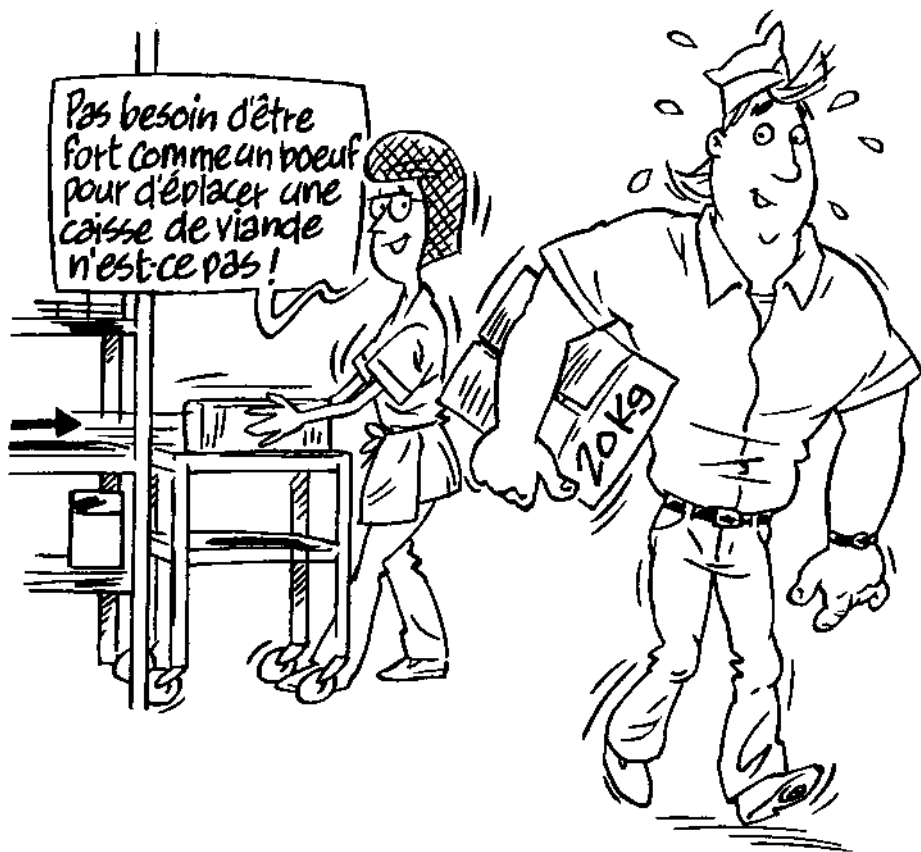
**Les cuisses créent le mouvement ;
le reste du corps et l'objet suivent
sans forcer avec les bras et le dos**

Vous déplacez une caisse de viande du congélateur au chariot. Ensuite du chariot, vous apportez la caisse de viande sur le comptoir.

Comment déplacez-vous cette caisse ?

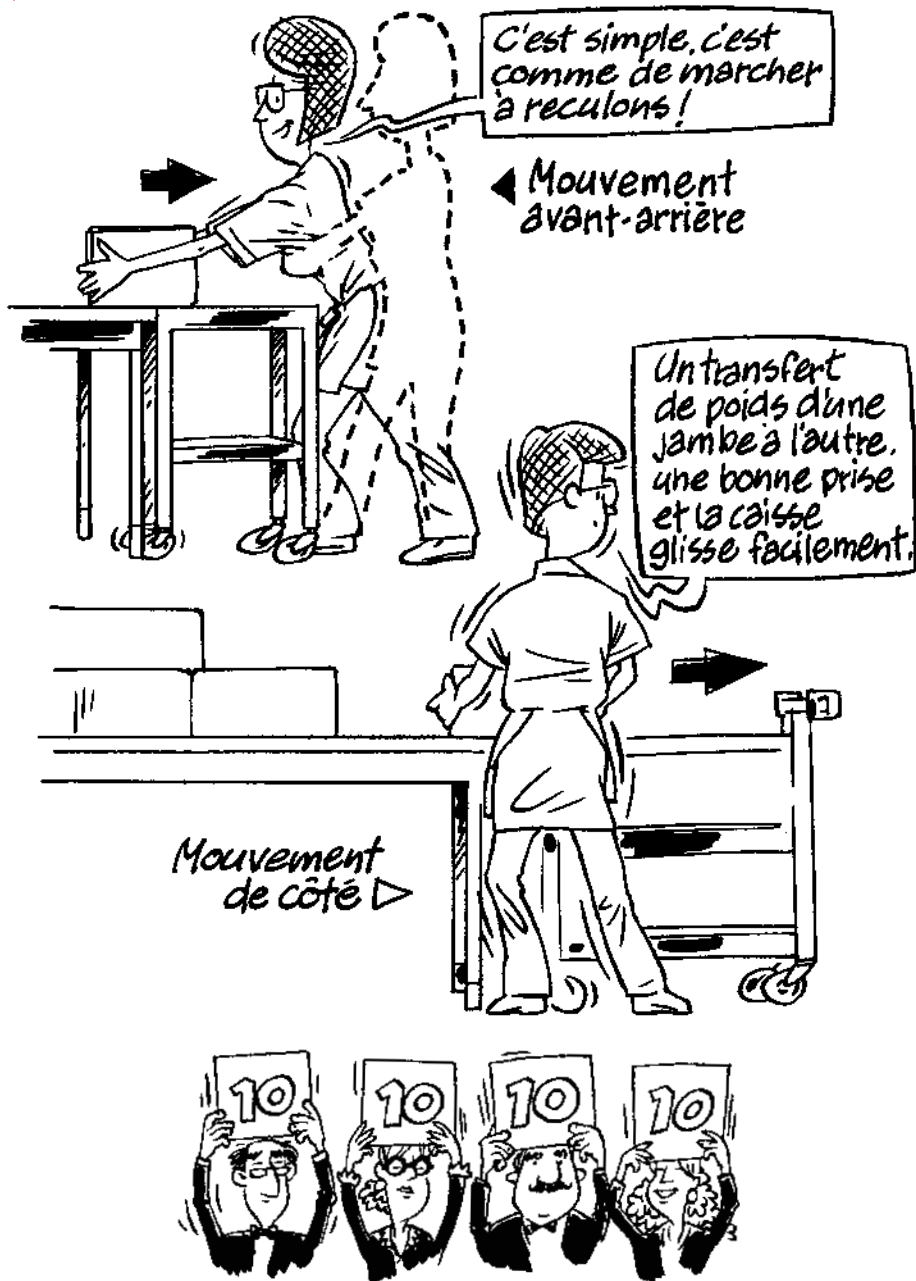
Principe

- Glisser la charge, plutôt que de la soulever.



Un petit truc pour glisser...

❗ POUR FACILITER LA TÂCHE, IL EST PRATIQUE QUE TOUTES LES SURFACES SOIENT À LA MÊME HAUTEUR.



*Vous transvasez une poche de farine dans une huche mobile.
Quelle est la façon sécuritaire ?*

Principe

- Basculer, pivoter l'objet, plutôt que de le soulever.

Un petit truc...

- ❖ LES HUCHES ROULENT, IL EST DONC POSSIBLE DE LES DÉPLACER JUSQU'À LA RÉSERVE ET AINSI ÉVITER LE TRANSPORT DE LA POCHE DE FARINE.



*Vous transportez des caisses de lait du réfrigérateur à la courroie d'assemblage.
Comment déplacer la charge avec un minimum d'effort ?*

Principes

- Rouler le matériel plutôt que de le soulever.
- Utiliser les équipements roulants (chariots ou autres).
- Pousser plutôt que de tirer un équipement roulant.

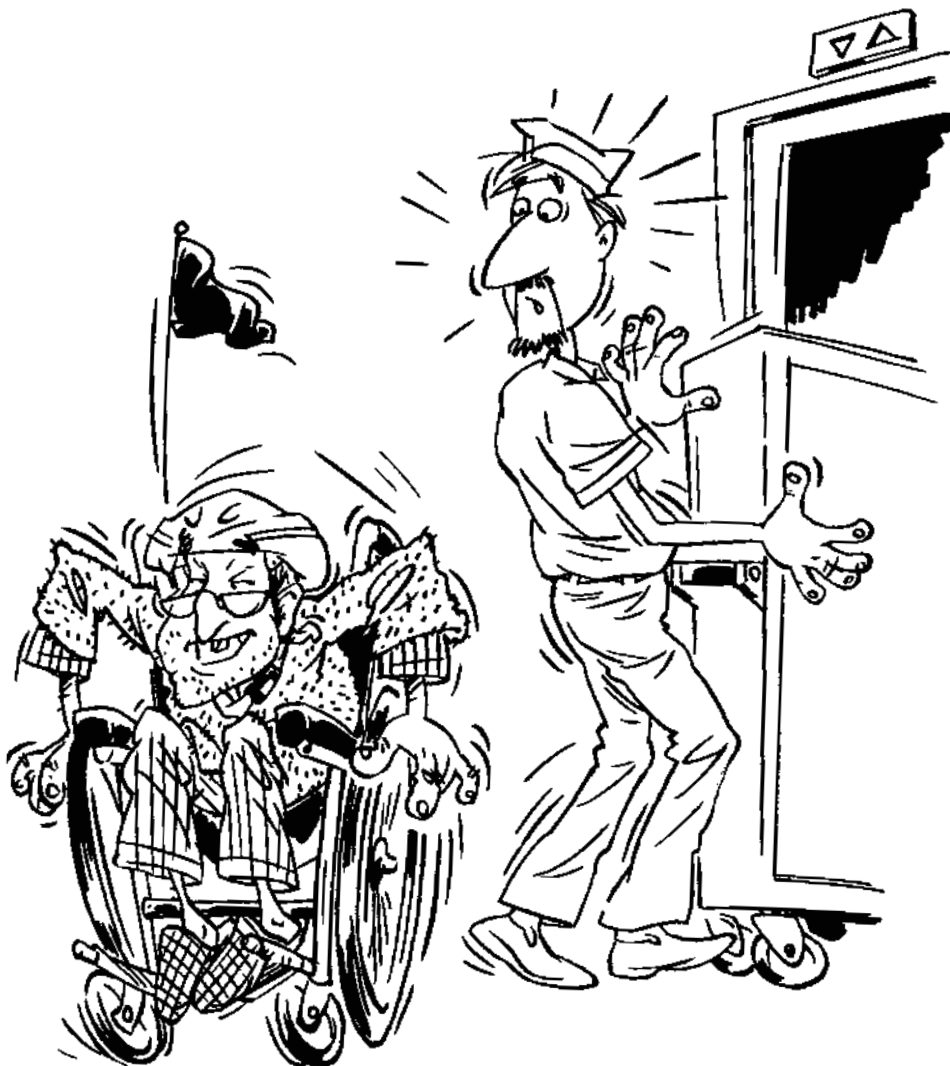
Un petit truc...

 ROULER ÉLIMINE LE RISQUE D'ÉCHAPPER L'OBJET.



Quelques trucs...

❗ **DANS CERTAINES SITUATIONS, POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, COMME POUR VOIR SI L'ESPACE EST DÉGAGÉ, IL EST PRÉFÉRABLE DE TIRER L'ÉQUIPEMENT.**



- ❗ AVEC DES CHARIOTS AYANT DEUX ROUES FIXES ET DEUX ROUES PIVOTANTES :
- ▶ SI VOTRE CHARIOT EST COURT ET LÉGER, PLACEZ LES ROUES FIXES PRÈS DE VOUS ;
 - ▶ SI VOTRE CHARIOT EST LONG ET LOURD, PLACEZ LES ROUES PIVOTANTES PRÈS DE VOUS .

SI VOUS DEVEZ MANŒVRER DANS DES ENDROITS EXIGUS, LES QUATRES ROUES DOIVENT ÊTRE PIVOTANTES.

TOUS LES TYPES DE PARCOURS SONT POSSIBLES LORSQU'UNE DES ROUES PEUT DEVENIR FIXE AU BESOIN. C'EST PAREIL AVEC LES CHARIOTS LONGS À ROUES COMBINÉES (ROUES EN LOSANGE OU À 6 ROUES), ILS PERMETTENT DE S'ADAPTER À TOUTES LES SITUATIONS.



Si la situation empêche de déplacer l'objet en le glissant, en le pivotant ou en le roulant, par exemple pour ranger des caisses, que faire ?

Quelques trucs...

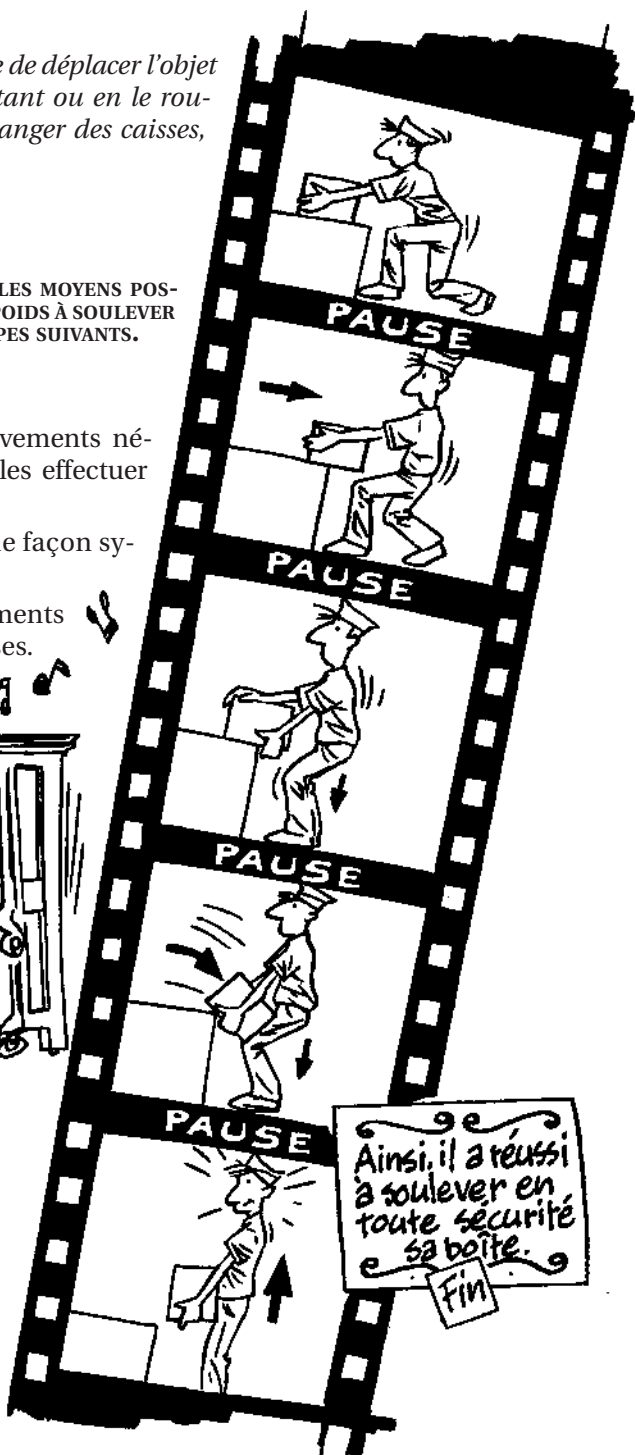


VOUS DEVEZ SOULEVER ?

UTILISEZ D'ABORD TOUTS LES MOYENS POSSIBLES POUR RÉDUIRE LE POIDS À SOULEVER ET RESPECTEZ LES PRINCIPES SUIVANTS.

Principes

- Décomposer les mouvements nécessitant un effort et les effectuer un à la fois.
- Équilibrer la charge de façon symétrique.
- Effectuer les mouvements avec la force des cuisses.



❗ **SI LA CHARGE EST TROP LOURDE, UTILISEZ DES MOYENS MÉCANIQUES OU FAITES APPEL À UNE AUTRE PERSONNE.**



Étant donné l'absence de normes québécoises et canadiennes concernant le poids des objets lors de soulèvements, l'ASSTSAS suggère de s'inspirer des recommandations de l'organisme américain *National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)*.

HAUTEUR DE PRISE DE L'OBJET À SOULEVER	POIDS MAXIMUM
ENTRE 40-75 CM (29 ET 16 PO)	5 KG (11 LB)
75 CM (30 PO)	22 KG (48,5 LB)
ENTRE 75-135 CM (30-53 PO)	10 KG (22 LB)
ENTRE 135-188 CM (53-74 PO)	5 KG (11 LB)

RÉCAPITULONS

ÉVITEZ LES EXCÈS

- Flexions et torsions du dos en tenant un objet à bout de bras.
- Mouvements extrêmes.
- Maintien de postures statiques.
- Mouvements répétés.
- Maintien de positions non naturelles.
- Temps de récupération insuffisant.



PRINCIPES DE PRÉPARATION

- Identifier la tâche, le matériel et les équipements à utiliser.
- Disposer du matériel et des équipements adéquats, accessibles, en bon état.
- Organiser l'espace de travail.
- Éliminer les pas, les gestes, les efforts inutiles.
- Demander de l'aide si nécessaire.



PRINCIPES DE POSITIONNEMENT

- Pieds écartés.
- Dos sans torsion et non courbé.
- Déplacement et orientation des pieds dans le sens du mouvement.
- Genoux fléchis.



PRINCIPES DE PRISES

- Changement de main.
- Prise à deux mains.
- Prise solide et confortable.
- Utilisation des poignées.
- Protection des mains.
- Les hauteurs pour une prise sécuritaire se situent entre les épaules et les genoux, de préférence à la taille.
- Utilisation d'un escabeau pour atteindre les objets placés plus haut que les épaules.
- Prise rapprochée de soi.
- La distance pour une prise sécuritaire est plus petite que la portée des bras.

**PRINCIPES DE MOUVEMENTS**

- Glisser, basculer, pivoter, rouler plutôt que de soulever.
 - Utiliser les équipements roulants (chariots ou autres).
 - Pousser plutôt que de tirer un équipement roulant.
- S'il y a obligation de soulever**
- Décomposer les mouvements nécessitant un effort et les effectuer un à la fois.
 - Équilibrer la charge de façon symétrique.
 - Effectuer les mouvements avec la force des cuisses.



UN FESTIN D'IDÉES

*Vous êtes confronté à une situation difficile. Le panier de tasses installé sur la tablette angulaire au-dessus du comptoir oblige à des étirements et à des flexions du dos pour être en mesure de l'atteindre. **Que faire ?***



UTILISEZ LES IDÉES DE TOUTES LES PERSONNES CONCERNÉES POUR ARRIVER À UNE SOLUTION SATISFAISANTE POUR TOUS.

■ Processus de résolution de problèmes

- Décrire la situation de travail (tâche, équipements, environnement, personnes, organisation du travail, temps).
- Quels principes ne sont pas respectés ?
- Dégager la dimension principale du problème.
- Suggérer des solutions.
- Choisir la solution répondant aux critères d'efficacité.
- Voir à l'implantation de la solution (délai, responsable, essai).



■ Critères d'efficacité des solutions

- Élimine le danger (assure l'application des principes).
- Ne crée pas d'autres nuisances.
- Permanente dans le temps.
- Faisabilité et délai d'implantation.
- Acceptable, réaliste, compatible avec les besoins du service.

Un dernier truc du *chef*...

- Consultez l'ASSTSAS. Notre expertise en prévention est à votre service... alimentaire.

▶ POUR EN SAVOIR PLUS

- ▶ ASSTSAS. *Guide de prévention pour le service alimentaire*. 1991, 313 pages.
- ▶ ASSTSAS. *Service alimentaire sécuritaire - Cahiers de formation*. 1993, quatre cahiers.
- ▶ ASSTSAS. *Personnel soignant, dosez vos efforts*. Brochure, 1995, 32 pages.