



CUISINE

MANIPULER LES ARTICLES RANGÉS

Plaque et panne de cuisson, cuve, chaudron, grille-pain, etc.

- 1** Soulever une charge à deux afin de diviser le poids et d'optimiser le contrôle.
Note : Les manipulations à deux favorisent une culture d'entraide et de collaboration en cuisine. Il est toutefois important de bien communiquer afin de synchroniser l'effort et les mouvements.
- 2** Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 3** Manipuler les articles volumineux à deux mains pour mieux équilibrer l'effort.
- 4** Prioriser les zones de rangement plus basses pour les articles lourds devant être manipulés et déplacés (p. ex. : grille-pain, trancheuse à viande, etc.).
- 5** Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 6** Contracter les abdominaux lors du soulèvement.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps
- ▶ Posture contraignante des épaules et du dos
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Prise en pince avec effort du bout des doigts sans fermer la main (p. ex. : avec des pannes ou des tôles plates)

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



GROUPE
MUSCULAIRE



CENTRE
DE GRAVITÉ

Voir l'explication des principes
biomécaniques en page 2.

PRINCIPES BIOMÉCANIQUES

À RESPECTER POUR UN TRAVAIL MANUEL

En appliquant certains savoir-faire de prudence et trucs du métier, il nous est souvent plus facile de respecter six principes qui sont à la base du fonctionnement du système musculosquelettique. Le respect de ces principes permet de réduire le risque de développer des douleurs, voire des blessures musculosquelettiques.



BONNE POSTURE

Respecter l'alignement naturel du corps (colonne vertébrale, épaules, coudes et poignets).

Parce qu'en maintenant l'alignement naturel des articulations et du dos, les structures anatomiques sont moins sollicitées et plus fortes.



GROUPE MUSCULAIRE

Utiliser le bon groupe musculaire

La contraction de vos muscles abdominaux et les dorsaux stabilise le tronc et protège votre dos. L'utilisation des grosses masses musculaires, comme les jambes, vous procure beaucoup de force.



MOUVEMENT D'EFFORT

Orienter les pieds dans le sens de l'effort

En plaçant vos pieds dans le sens de l'effort, vous permettez à vos jambes de faire le travail par un transfert de poids d'une jambe vers l'autre. Vous protégez votre dos tout en ayant davantage de force disponible pour faire le travail.



CENTRE DE GRAVITÉ

Rapprocher le centre de gravité de soi

En rapprochant le centre de gravité des charges manipulées près de votre corps, vous limitez l'effort de votre dos et de vos épaules tout en diminuant la fatigue et les risques de blessure.



RYTHME

Planifier le rythme de travail

Votre capacité physique varie au cours de la journée. En planifiant le rythme de travail, vous ferez face à ces variations de capacité de manière efficace et sécuritaire.



EFFORT DYNAMIQUE

Dynamiser l'effort statique

Les contractions statiques amènent de l'inconfort, il faut donc chercher à dynamiser ces efforts. Le mouvement favorise la circulation sanguine ce qui ralentit l'apparition de fatigue.

