



CUISINE

PRÉPARER LES ALIMENTS

Utiliser une trancheuse à viande, saisir des assiettes, monter la présentation

- 1 Choisir de placer le trancheur sur une surface offrant une hauteur de poignée qui arrive environ vis-à-vis la hauteur du coude pour réduire la posture contraignante de l'épaule. Préconiser aussi l'utilisation de la poignée la plus basse sur le trancheur.
- 2 Décaler les pieds de façon à effectuer un transfert de poids et ainsi réduire l'effort du bras et la rotation du tronc à la trancheuse à viande.
- 3 Placer à l'avance les plats, les aliments et les principaux ingrédients nécessaires à une hauteur et une distance d'atteinte favorisant le maintien des coudes près du corps.
- 4 Si possible, choisir une zone de comptoir où le dessous de la surface offre un espace de dégagement permettant d'élever légèrement et d'appuyer un pied.
- 5 Si possible, choisir une surface de travail, dont la hauteur favorise une meilleure posture de la colonne vertébrale.
- 6 Superposer plus d'une planche à découper peut aider à élever la hauteur de la surface.
- 7 Porter les équipements de protection individuels (EPI) requis, par exemple, le gant anticoupure en Kevlar® ou en cotte de mailles.
- 8 Affûter la lame du couteau utilisé de manière à réduire l'effort au minimum.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Posture contraignante de l'épaule combinée à un effort du bras
- ▶ Rotation du tronc (p. ex. : lors de l'utilisation de la trancheuse à viande ou pour déplacer un plat d'un côté à l'autre de la cuisine)
- ▶ Posture contraignante du cou combinée au maintien d'une position debout prolongée
- ▶ Risque de coupure
- ▶ Effort relié à une lame de couteau insuffisamment affûtée

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



MOUVEMENT
D'EFFORT



EFFORT
DYNAMIQUE

Voir l'explication des principes biomécaniques en page 2.



ASSOCIATION
RESTAURATION
QUÉBEC

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.

