



CUISINE

SORTIR LES DÉCHETS DE LA CUISINE

Transporter un sac d'ordures, mettre les ordures dans un conteneur, disposer des boîtes vides, etc.

- 1 Utiliser si possible des poubelles munies de roues ou placer celles-ci sur une base roulante afin de pouvoir les déplacer jusqu'au conteneur sans les porter.
- 2 Utiliser les deux mains pour tirer un sac à l'extérieur d'une poubelle.
- 3 Nouer le sac et coucher la poubelle à l'horizontale pour le tirer afin d'atténuer les effets de succion et de gravité pour ainsi réduire l'effort.
- 4 Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 5 Contracter les abdominaux lors du soulèvement d'un sac lourd.
- 6 Porter deux sacs à la fois (un dans chaque main) de poids équivalent pour équilibrer l'effort.
- 7 Utiliser un marchepied si possible pour jeter les sacs plus lourds dans un conteneur dont le rebord est plus haut que les épaules.
- 8 Assurer un déneigement régulier et utiliser un déglaçant à proximité des conteneurs extérieurs l'hiver.
- 9 Garder les escaliers exempts d'obstacles (p. ex. : boîtes vides) et déglacés afin d'éviter les risques de chutes.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Posture contraignante des épaules (selon la hauteur de la poubelle et du conteneur)
- ▶ Charge parfois instable et à risque de déchirer (contrecoup)
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon la dimension de la poubelle)
- ▶ Contraction musculaire statique des bras selon la distance de transport
- ▶ Risque de chute par glissade sur la glace ou par trébuchement dans les escaliers

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



GROUPE
MUSCULAIRE



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.

