



RÉCEPTION DES PRODUITS ET ENTREPOSAGE

TRANSPORTER LES PRODUITS À L'AIRE D'ENTREPOSAGE

Boîtes, sacs, caisses de produits (viandes, fruits et légumes, etc.)

- 1 Lors de l'aménagement d'une aire de rangement:
 - a. Ranger les charges lourdes entre la hauteur des genoux et des épaules;
 - b. Assurer un espace de dégagement suffisant.
- 2 Faire affaire si possible avec un fournisseur qui offre le service de manutention jusqu'à l'aire d'entreposage.
- 3 Utiliser un chariot si possible pour transporter une charge lourde sur une plus grande distance.
- 4 Utiliser un escabeau (norme CSA Z11-M82) pour manipuler les charges plus hautes et se positionner sur la bonne marche pour minimiser l'élévation des bras. Lors de la montée ou de la descente, maintenir trois points d'appui (toujours avoir les mains libres).
- 5 Garder les coudes et les mains toujours le plus près du corps pour réduire l'effort.
- 6 Contracter les muscles abdominaux pour soulever une charge au-dessus des épaules.
- 7 Dans les escaliers, supporter la charge sur une épaule pour libérer une main et ainsi assurer un 3^e point d'appui ou utiliser, s'il y a lieu, un équipement d'aide à la tâche, tel un diable.

EXEMPLES DE SITUATIONS À RISQUE

- ▶ Caisses en hauteur
- ▶ Zone de rangement encombrée
- ▶ Bacs coincés entre deux tablettes



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable, endommagée ou comportant une prise difficile
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon le volume et la répartition de la charge)
- ▶ Posture contraignante des épaules et du dos
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Risque de chute dans les zones encombrées ou aux endroits où il y a des obstacles

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



GROUPE
MUSCULAIRE



CENTRE
DE GRAVITÉ



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.

