



SALLE À MANGER ET SECTION BAR

UTILISER UNE TORPILLE

PAGE 1 DE 2

- 1 Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge, notamment si les déplacements sont effectués sur plusieurs mètres.
- 2 Minimiser les distances parcourues avec la torpille. Pour cela, optimiser la distance à parcourir en utilisant par exemple l'espace passe-plat entre la cuisine et la salle à manger.
- 3 Choisir une torpille dont la taille et la forme sont adaptées à la charge transportée pour rapprocher le centre de gravité près du corps et conserver une vision optimale de l'environnement. Opter pour une torpille de forme ovale ou pour une torpille de petite dimension pour une faible quantité de couverts à transporter.
- 4 Charger la torpille à partir du milieu pour équilibrer son centre de gravité et limiter le poids de la torpille (6,5 kg (14 lb) pour les femmes et à 9 kg (19 lb) pour les hommes) tout en minimisant le nombre de déplacements.
- 5 Si possible, saisir et déposer la torpille à des hauteurs se situant entre les hanches et les épaules pour favoriser une meilleure posture de la colonne vertébrale.
- 6 Glisser et rapprocher la torpille avant de la soulever pour réduire l'effort.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort requis, parfois asymétrique, du dos, des bras et des mains
- ▶ Postures contraignantes des poignets
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon la forme et la dimension de la torpille)
- ▶ Charge parfois instable
- ▶ Risque de chute ou de trébuchement (ex. : dans les escaliers)

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



CENTRE
DE GRAVITÉ

Voir l'explication des principes
biomécaniques en page 3.



SALLE À MANGER ET SECTION BAR

UTILISER UNE TORPILLE

PAGE 2 DE 2

- 7 Maintenir la torpille au niveau du coude en gardant les coudes près du corps.
- 8 Tenir la torpille à deux mains lors du transport pour mieux équilibrer l'effort.
- 9 Reposer la torpille sur les avant-bras pour réduire l'effort des mains.
- 10 Favoriser le transport de la torpille sur l'épaule lors de la montée ou de la descente pour libérer une main et maintenir trois points d'appui. Pour cela, protéger l'épaule avec une serviette repliée sur elle-même pour y déposer la torpille.
- 11 Demander l'aide d'un collègue pour charger ou décharger la torpille sur l'épaule et optimiser le contrôle.
- 12 Lors du transport de la torpille sur l'épaule, saisissez le rebord du plateau avec les doigts pour réduire les postures contraignantes des poignets.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort requis, parfois asymétrique, du dos, des bras et des mains
- ▶ Postures contraignantes des poignets
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon la forme et la dimension de la torpille)
- ▶ Charge parfois instable
- ▶ Risque de chute ou de trébuchement (ex. : dans les escaliers)

LES PRINCIPES BIOMÉCANIQUES À CONSIDÉRER



BONNE
POSTURE



GROUPE
MUSCULAIRE

Voir l'explication des principes
biomécaniques en page 3.

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.

