

Conseils d'ergonomie au personnel des services alimentaires

Si vous travaillez dans un service alimentaire, vous risquez d'être assujéti à une ou plusieurs des conditions de travail suivantes :

- Debout pendant de longues périodes
- Soulèvement de lourdes charges
- Travail répétitif des bras et des mains
- Chaleur et humidité intenses
- Planchers mouillés et glissants

Votre lieu de travail peut être modifié de façon à réduire le stress physique de votre travail.

Pour encourager de bonnes postures de travail

Une bonne posture de travail en est une qui change fréquemment. Dans la mesure du possible, alternez entre les tâches qui requièrent la position debout, la marche et la position assise. Utilisez des chaises, des tabourets, des appuie-pieds, des tapis anti-fatigue et des semelles anti-fatigue dans vos chaussures pour soulager le stress lié à la position debout.

Disposez votre travail de façon à vous permettre d'adopter une bonne posture. Faites en sorte que :

- la hauteur de votre surface de travail n'exige pas que vous vous penchiez ou deviez lever les bras;
- le travail soit placé à une portée confortable, de façon à ce que les articles dont vous avez souvent besoin soient proches de vous. Veillez à ne pas avoir à étirer trop les bras pour accéder aux transporteurs à tapis;
- le travail soit placé en face de vous, de façon que vous n'ayez pas à faire de torsions du corps;
- les cartes de menu soient faciles à lire pour vous et placées à un endroit où vous pouvez les lire.

Pour éliminer le soulèvement de lourdes charges

Évitez dans la mesure du possible de soulever de lourdes charges. Si vous ne pouvez éviter de le faire :

- utilisez des systèmes à siphon et des bennes basculantes automatiques pour déplacer des contenants de liquide;
- installez des roulettes sur les contenants (p. ex., les poubelles, bacs à farine), de façon que vous puissiez les pousser plutôt que les porter. Assurez-vous que les roulettes soient exemptes de graisse en tout temps, de façon à ce qu'elles puissent se déplacer facilement sur le plancher.
- Entreposez les produits fréquemment utilisés dans de petits contenants de grandeur et poids faciles à porter. Placez-les à mi-hauteur du corps. Envisagez de réemballer les articles en vrac, si nécessaire.

Pour réduire les mouvements répétitifs des mains et des bras

La surutilisation des mains, des poignets et des bras dans le cadre de travaux qui sont répétitifs, ou qui demandent beaucoup de force ou des postures difficiles peut entraîner des problèmes de santé. Le surmenage de ces membres peut donner lieu à certains problèmes, tels que tendinite, syndrome du canal carpien et claquages musculaires.

Pour éviter le surmenage,

- envisagez d'alterner les tâches de préparation alimentaire et de service lorsque vous planifiez vos menus. Par exemple, ne planifiez pas un repas où un article doit être brassé à la main pendant de longues périodes, variez les activités de service pour inclure l'utilisation d'une louche, de pinces et d'une spatule;

continué...

- ayez recours à des procédés automatisés pour réduire les tâches répétitives dans la mesure du possible (p. ex., robot culinaire, machine à peler les pommes de terre, batteur électrique);
- utilisez des ustensiles et autres outils portatifs conçus pour garder vos poignets droits (pas pliés) et vous permettre d'utiliser toute la main plutôt qu'un doigt ou le pouce (p. ex., une cuillère à crème glacée à poignée de dégagement, une spatule à grillades avec une poignée pliée et soulevée pour maintenir le poignet à une position neutre, un couteau à manche recourbé aux mêmes fins);
- réduisez la quantité de force nécessaire dans les travaux où vous utilisez vos mains et vos bras (p. ex., en aiguisant bien les couteaux, en utilisant les bons ustensiles);
- si possible, ajustez la consistance et la température des aliments de façon à ce qu'ils soient faciles à manipuler (p. ex., en décongelant légèrement la crème glacée avant de la servir);
- si vous devez porter des gants, assurez-vous qu'ils soient de la bonne grandeur et que leur surface permette une bonne prise, si nécessaire;
- mettez en oeuvre des systèmes de rotation des tâches pour permettre à chaque travailleur de changer sa posture de travail et d'utiliser différents groupes musculaires tout au long de la journée;
- évitez de faire la même chose toute la journée (p. ex., brasser, couper, servir);
- prenez des pauses pour prévenir la fatigue (et non pas pour vous rétablir).

Pour éviter le stress dû à la chaleur

Cherchez des façons d'éviter le stress dû à la chaleur en ayant recours aux mesures suivantes :

- mettez l'air climatisé, et plus particulièrement en été;
- prévoyez des périodes de travail et de repos afin d'éliminer le stress dû à la chaleur dans les endroits où l'air climatisé ne peut être installé;
- réduisez les périodes de cuisson au cours de la journée;
- utilisez le four à micro-ondes chaque fois que possible, et plus particulièrement en été;
- reconnaissez les signes et symptômes du stress lié à la chaleur et assurez-vous que chaque personne affectée reçoive un prompt traitement;
- prenez note de la température aux divers postes de travail de ce service, à intervalles fréquents.

Planchers mouillés et glissants

Prévenez les accidents en :

- veillant à ce que les liquides renversés soient immédiatement nettoyés; en règle générale, quiconque renverse un liquide ou fait tomber quelque chose devrait le nettoyer ou le ramasser tout de suite; une bonne tenue des locaux prévient bien des accidents;
- examinant vos options en matière de revêtement de plancher; essayez d'en choisir un qui soit moins glissant lorsqu'il est mouillé;
- portant des chaussures qui offrent une bonne traction (p. ex., à semelles en caoutchouc).



Ontario Safety Association
for Community & Healthcare

Cette information était exacte au moment de la publication.

La série **Info-minute** est protégée par des droits d'auteur de la Ontario Safety Association for Community & Healthcare (OSACH) de l'Ontario. Les bulletins Info-minute peuvent être copiés librement pour autant qu'on en mentionne la provenance (OSACH).

Pour plus d'information, communiquer avec :

Ontario Safety Association for Community & Healthcare (OSACH)

4950, rue Yonge, Bureau 1505 Toronto (Ontario) M2N 6K1

Tél. : (416) 250-7444 • Sans frais : 1-877-250-7444 • Téléc. (416) 250-7484

Site Web : www.osach.ca