

La
CRÈME
des
SOLUTIONS



10 savoir-faire DE PRUDENCE ERGONOMIQUE en RESTAURATION



Association des restaurateurs du Québec

La CRÈME des SOLUTIONS

Adopter de bonnes pratiques ergonomiques

VOILÀ LA CRÈME DES SOLUTIONS!

Manipuler de lourdes charges, se déplacer sur des planchers glissants, travailler rapidement et longtemps en position debout – le tout en gardant le sourire! – les travailleurs de la restauration évoluent quotidiennement dans un contexte où les risques de blessures et d'accidents sont bien présents.

Voilà pourquoi l'Association des restaurateurs du Québec (ARQ) a créé le guide « Prudence en restauration – La crème des solutions » qui vise à répondre au désir exprimé par vous, les membres, de disposer d'un outil concret favorisant la prévention des accidents reliés aux efforts, aux postures, aux mouvements ou à la manutention de charges, les risques les plus fréquents en matière d'ergonomie ciblés en restauration. Ce guide est un résumé de l'analyse réalisée par l'équipe Entrac en collaboration avec Morneau Shepell.

Il contient 10 fiches informatives que vous pourrez imprimer et afficher dans la cuisine et aux endroits stratégiques. Dotées de photos et de pictogrammes, ces fiches présentent les tâches jugées les plus à risque ainsi que les savoir-faire de prudence devant être appliqués pour prévenir les accidents. Des affiches grand format peuvent également être téléchargées gratuitement en format PDF au lacremedesolutions.com.

N'hésitez pas à présenter ces outils à vos employés et à les inviter à adopter graduellement de nouvelles habitudes qui feront une grande différence pour la santé et la sécurité de tous!

Ce guide a été produit dans le cadre d'un programme de prévention des accidents du travail financé par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).

La CRÈME des SOLUTIONS



Demande ET MISE EN CONTEXTE

Pour réaliser l'analyse des risques d'accidents reliés aux efforts, aux postures, aux mouvements ou à la manutention des charges, l'Association des restaurateurs du Québec (ARQ) avait mandaté l'équipe Entrac et Morneau Shepell.

La première partie du projet consistait à évaluer et prioriser les situations de travail les plus à risques en matière d'ergonomie. Pour ce faire, l'équipe Entrac a procédé par des observations en milieu de travail entre novembre 2015 et janvier 2016 ainsi que par un sondage électronique auprès de membres de l'ARQ. À la lumière des résultats qui ont été compilés et analysés, ils ont créé 10 fiches informatives présentant les tâches jugées les plus à risque ainsi que les savoir-faire de prudence devant être appliqués.

La CRÈME des SOLUTIONS

Résultats DU SONDAGE

Le tableau qui suit présente les dix tâches qui ont obtenu les cotes de risque ergonomique les plus élevées dans le sondage qui a été rempli par 71 membres de l'ARQ. Sur une échelle de 1 à 10, les répondants devaient évaluer 23 tâches qui avaient préalablement été identifiées puisque celles-ci comportent des facteurs de risque ergonomiques susceptibles d'entraîner de l'inconfort, voire des douleurs ou des blessures. Les chiffres apparaissant dans les deux colonnes de droite représentent le nombre de répondants (cote 1 = très facile, demande peu d'efforts ou amène des exigences physiques faibles/cote de 10 = très très difficile, demande un très gros effort ou amène des exigences physiques élevées.)

	TÂCHE	DÉPARTEMENT	COTES DE 6 ET +	COTES DE 7 ET +
1▶	Manipuler les cuves, les plaques de cuisson, les chaudrons pleins d'aliments	Cuisine	30	18
2▶	Manipuler les produits ou les ingrédients volumineux et lourds : poches de patates, farine, etc.	Cuisine	31	14
3▶	Transporter les produits à l'aire d'entreposage : boîtes, sacs, caisses de produits (viandes, fruits et légumes, etc.)	Réception des produits et entreposage	17	7
4▶	Manipuler les articles rangés : plaques de cuisson, cuves, chaudrons, etc.	Cuisine	15	6
5▶	Manipuler les fûts	Salle à manger et section bar	13	6
6▶	Sortir les déchets de la cuisine : transporter un sac d'ordures, mettre les ordures dans un conteneur, disposer des boîtes vides, etc.	Cuisine	10	7
7▶	Transporter les bacs de vaisselle sale	Salle à manger et section bar	14	3
8▶	Manipuler les caisses de bouteilles : vins, bières, spiritueux, etc.	Salle à manger et section bar	13	3
9▶	Travailler sur un plancher glissant ou souillé	Plonge	11	6
10▶	Préparer les aliments	Cuisine	10	5

La CRÈME des SOLUTIONS

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.

PRINCIPE 1



RESPECTER LES COURBURES NATURELLES DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Parce qu'en maintenant les courbures dans leur position naturelle, votre dos est plus fort.

PRINCIPE 2



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.

PRINCIPE 3



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.

PRINCIPE 4



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.

PRINCIPE 5



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.

PRINCIPE 6



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.

RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort requis des bras et du dos
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon la dimension du chaudron et l'endroit)
- ▶ Mouvement de précision et contrôle de la charge plus difficiles dus à l'effort

CUISINE

Manipuler les cuves, les plaques de cuisson, les chaudrons pleins d'aliments

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶ Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 2 ▶ Soulever et verser à deux afin de diviser le poids et d'optimiser le contrôle.
Note : Les manipulations à deux favorisent une culture d'entraide et de collaboration en cuisine. Il est toutefois important de bien communiquer afin de synchroniser l'effort et les mouvements.
- 3 ▶ Utiliser une technique de manutention (p. ex. : squat) qui permet de solliciter la force des jambes et de garder le dos droit.
- 4 ▶ Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 5 ▶ Contracter les abdominaux lors du soulèvement.



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)
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Contrôle de la charge plus difficile dû à l'effort

CUISINE

Manipuler les produits ou les ingrédients volumineux et lourds: poches de patates, farine, etc.

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶ Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 2 ▶ Utiliser une technique de manutention (p. ex.: squat) qui permet de solliciter la force des jambes et de garder le dos droit. Basculer la charge vers soi et utiliser une prise diagonale permet de stabiliser celle-ci et de réduire l'effort.
- 3 ▶ Ouvrir un contenant reçu du fournisseur pour fractionner le poids manipulé (p. ex.: manipuler un filet mignon à la fois).
- 4 ▶ Soulever une charge à deux afin de diviser le poids et optimiser le contrôle.
Note: Les manipulations à deux favorisent une culture d'entraide et de collaboration en cuisine. Il est toutefois important de bien communiquer afin de synchroniser l'effort et les mouvements.
- 5 ▶ Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 6 ▶ Contracter les abdominaux lors du soulèvement.
- 7 ▶ Demander au fournisseur la possibilité de recevoir des contenants dont le poids n'excède pas 15 kg ou 33 lb.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps
- ▶ Posture contraignante des épaules et du dos
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Prise en pince avec effort du bout des doigts sans fermer la main (p. ex. : avec des pannes ou des tôles plates)

CUISINE

Manipuler les articles rangés : plaque et panne de cuisson, cuve, chaudron, grille-pain, etc.

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶** Soulever une charge à deux afin de diviser le poids et d'optimiser le contrôle.
Note : Les manipulations à deux favorisent une culture d'entraide et de collaboration en cuisine. Il est toutefois important de bien communiquer afin de synchroniser l'effort et les mouvements.
- 2 ▶** Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 3 ▶** Manipuler les articles volumineux à deux mains pour mieux équilibrer l'effort.
- 4 ▶** Prioriser les zones de rangement plus basses pour les articles lourds devant être manipulés et déplacés (p. ex. : grille-pain, trancheuse à viande, etc.).
- 5 ▶** Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 6 ▶** Contracter les abdominaux lors du soulèvement.



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

CUISINE

Sortir les déchets de la cuisine: transporter un sac d'ordures, mettre les ordures dans un conteneur, disposer des boîtes vides, etc.

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 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 déglacant 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 chute.



**RETOUR SUR
LES PRINCIPES
BIOMÉCANIQUES
IMPORTANTES
À CONSIDÉRER**



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

CUISINE

Préparer les aliments: utiliser une trancheuse à viande, saisir des assiettes, monter la présentation

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 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.



Gant en cotte de mailles



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Glisser et tomber
- ▶ Se cogner
- ▶ Échapper une charge
- ▶ Mouvement brusque et contraignant ou contrecoup pour récupérer une perte d'équilibre

CUISINE ET PLONGE

Travailler sur un plancher glissant ou souillé

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶ Mettre une pancarte indiquant que le plancher est mouillé ou glissant.
- 2 ▶ Installer des tapis de caoutchouc au poste de la plonge.
- 3 ▶ Effectuer périodiquement l'entretien du lave-vaisselle, des appareils frigorifiques et des appareils à vapeur pour éviter les fuites d'eau.
- 4 ▶ Nettoyer et entretenir régulièrement les hottes pour éviter que les particules de gras ne tombent sur le sol.
- 5 ▶ Nettoyer et assécher en priorité une zone de plancher souillée ou mouillée.
- 6 ▶ Effectuer le nettoyage des planchers avant ou après les heures de travail régulières.
- 7 ▶ Coller des bandes antidérapantes au sol aux endroits où le plancher est souvent mouillé et glissant.
- 8 ▶ Contourner les zones glissantes si possible lors d'une manutention de charge plus lourde qui requiert deux mains.
- 9 ▶ Ralentir sa vitesse de déplacement lors d'un passage dans une zone glissante et faire de plus petits pas.
- 10 ▶ Laisser les pieds au sol et les glisser pour se déplacer si le plancher est très glissant (méthode ski de fond).



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable qui peut tomber ou bouger et entraîner un contrecoup
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps
- ▶ Contraction musculaire statique des bras et du dos selon la distance de transport

PLONGE, SALLE À MANGER ET SECTION BAR

Transporter les bacs de vaisselle sale

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶ Utiliser un nombre suffisant de bacs de manière à éviter les bacs trop remplis.
- 2 ▶ Afin de favoriser une meilleure stabilité :
 - a. Ne pas surcharger les bacs;
 - b. Placer des articles similaires dans un même bac;
 - c. Commencer par les plus gros items au fond;
 - d. Ne pas placer d'items dont la dimension excède celle du bac.
- 3 ▶ Bien disposer la vaisselle permet de réduire l'effort et éviter un contrecoup qui surviendrait si des articles bougent.
- 4 ▶ Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 5 ▶ Glisser et pivoter un bac pour l'approcher avant de le soulever.
- 6 ▶ Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 7 ▶ Contracter les abdominaux lors d'un soulèvement de bac lourd.
- 8 ▶ Pousser les bacs le plus près possible du plongeur.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable
- ▶ Centre de gravité parfois éloigné du corps (selon le lieu d'entreposage ou de branchement)
- ▶ Mouvement de précision difficile dû à l'effort
- ▶ Posture contraignante du dos

SALLE À MANGER ET SECTION BAR

Manipuler les fûts

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶** Lors de l'aménagement d'une aire de rangement ou d'une zone de branchement :
 - a. Disposer les fûts le plus près possible du sol plutôt que sur une tablette ou dans une armoire;
 - b. Empiler un maximum de deux fûts de haut;
 - c. Assurer un espace de dégagement suffisant entre les fûts permet ainsi d'adopter une meilleure posture et une base de support plus large.
- 2 ▶** Soulever la charge à deux afin de diviser le poids et d'optimiser le contrôle.
Note : Les manipulations à deux favorisent une culture d'entraide et de collaboration en cuisine. Il est toutefois important de bien communiquer afin de synchroniser l'effort et les mouvements.
- 3 ▶** Utiliser s'il y a lieu un chariot bas ou un diable.
- 4 ▶** Laisser le fût en appui, le glisser, le pivoter ou le rouler pour réduire l'effort et optimiser le contrôle.
- 5 ▶** Garder les coudes près du corps pour réduire l'effort.
- 6 ▶** Contracter les abdominaux lors des manœuvres avec un fût.



RISQUES ERGONOMIQUES

- ▶ Effort des bras et du dos
- ▶ Charge parfois instable et dont la répartition du poids n'est pas toujours égale
- ▶ Contraction musculaire statique lors des longs déplacements avec la charge dans les mains
- ▶ Posture contraignante des épaules et du dos

SALLE À MANGER ET SECTION BAR

Manipuler les caisses de bouteilles : vins, bières, spiritueux

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 1 ▶ Utiliser un chariot pour réduire l'effort et optimiser le contrôle de la charge.
- 2 ▶ Manipuler les caisses plates en position debout avec une prise diagonale plutôt qu'à plat afin de conserver le centre de gravité près du corps.
- 3 ▶ Lors de l'aménagement d'une aire de rangement :
 - a. Ranger les caisses plus lourdes entre la hauteur des genoux et des épaules;
 - b. Assurer un espace de dégagement suffisant.
- 4 ▶ Utiliser un escabeau de norme 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 ▶ Transporter une caisse à la fois afin de :
 - a. Pouvoir avoir deux mains qui tiennent la caisse et ainsi assurer une meilleure stabilité de celle-ci;
 - b. Réduire l'effort.
- 6 ▶ Garder les coudes et les mains toujours près du corps pour réduire l'effort.
- 7 ▶ Contracter les abdominaux.



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

RÉCEPTION DES PRODUITS ET ENTREPOSAGE

Transporter les produits à l'aire d'entreposage : boîtes, sacs, caisses de produits (viandes, fruits et légumes, etc.)

Savoir-faire

DE PRUDENCE À FAVORISER

- 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 de norme CSA Z11-M82 (classe 1/industriel, classe 2/commercial) 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 ascenseur.



7 Manipulation d'un fût vide

**RETENIR SUR
 LES PRINCIPES
 BIOMÉCANIQUES
 IMPORTANTS
 À CONSIDÉRER**





Association des restaurateurs du Québec

6880, Louis-H.-La Fontaine
Montréal (Québec) H1M 2T2

arqc@arqc.qc.ca

Montréal et les environs : 514 527-9801

De partout ailleurs au Québec (sans frais) : 1 800 463-4237

Télécopieur : 514 527-3066