



AGISSONS CONTRE
LES TMS*
EN CUISINE

*Troubles musculosquelettiques

Ce guide a été subventionné par :
SERVICE DE SANTE AU TRAVAIL MULTISECTORIEL
ASSOCIATION D'ASSURANCE ACCIDENT



INTRODUCTION



Vous travaillez dans le domaine de l'HORESCA (l'hôtellerie, la restauration et les cafés) ?

Vous êtes confrontés à des conditions de travail difficiles, des charges physiques élevées, des horaires irréguliers, ... ?

Vous avez déjà pu observer des cuisiniers, des plongeurs, des dames de services, des polyvalents... qui se plaignent de gênes, de douleurs au niveau du dos, de la nuque et des épaules ? Ces souffrances ne sont pas anodines et touchent particulièrement votre secteur : elles sont nommées Troubles Musculosquelettiques (TMS).

Comment agir pour réduire ces TMS ?

A travers les pages de ce guide, vous trouverez des pistes de solutions pour vous guider dans la mise en place d'actions de prévention. En complément, des affiches vous sont proposées pour sensibiliser les différents acteurs de terrain.

Pour les travailleurs, des fiches pédagogiques ont été créées. Ces dernières seront remises aux participants à une formation de prévention (1 jour) au centre PRÉVENDOS [Cf. chapitre 7].



Si vous conseillez ou prenez des décisions concernant les conditions de travail au sein de votre restaurant ou de votre entreprise...

Si vous créez ou revendez du matériel de restauration...

...ce guide vous est destiné !

SOMMAIRE

Chapitre 1 : Que sont les TMS ?	6
Chapitre 2 : Comment agir sur les espaces de travail ?	10
Voies de circulation	10
Encombrement	11
Agencement	12
Chapitre 3 : Comment agir sur l'environnement de travail ?	16
Ambiance thermique	16
Eclairage	17
Chapitre 4 : Comment agir au niveau du mobilier, des outils et des équipements ?	19
Plans de travail	19
Rayonnages	24
Équipements et mobiliers spécifiques à l'HORESCA	27
> Généralités	27
> Appareils et machines	28
> Outils et ustensiles	31
> Bacs, casiers, gastronormes...	32
> Chariots et transpalettes	33
> Autres équipements	38
Chapitre 5 : Comment agir au niveau des fournitures ?	40
Marchandises	40
EPI et équipements spécifiques individuels	41
Chapitre 6 : Comment agir sur l'organisation de travail ?	43
Espace de travail et déplacements	43
Hauteur de travail	43
Matériel et équipement de travail	44
Ambiance thermique	44

Maintenance et nettoyage	44
Alternance des tâches et repos	45
Répétitivité	45
Contraintes temporelles	46
Communication et interactions	47
Chapitre 7 : Comment informer et former les travailleurs ?	49
Chapitre 8 : Le point sur les TMS	51
Les causes	51
Les effets sur les structures corporelles	53
Les TMS, une maladie professionnelle en expansion	56
Pour plus d'information	58
Sites internet	59
Remerciements	60

CHAPITRE 4

Comment agir au niveau du mobilier, des outils et des équipements ?

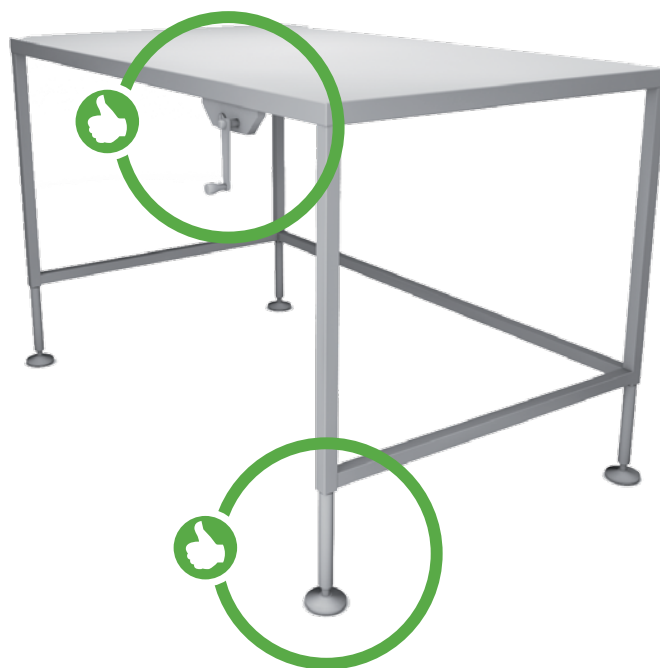
Le choix des équipements de travail ne peut se faire qu'après réflexion et concertation avec les utilisateurs potentiels. En effet, les besoins vont être différents selon le type de restauration, la quantité de production et la taille des locaux.

Toutefois, la possibilité d'adapter les équipements et leur hauteur en fonction de la tâche et de la taille de l'utilisateur s'avère primordiale afin de favoriser une bonne posture, de faciliter l'exécution du travail, de réduire les effets sur l'organisme et d'améliorer l'efficacité.

PLANS DE TRAVAIL

Caractéristiques

Prévoir des **plans de travail réglables en hauteur** (à l'aide d'une **manivelle** ou de **pieds réglables**) en fonction de la tâche et de la taille du travailleur pour limiter l'adoption de postures contraignantes.



REMARQUE

Lors de l'achat, retenir et/ou mentionner dans le cahier des charges la hauteur minimale exigée pour les plans de travail (grill, piano, self, bain-marie...).

Comment agir ? L'essentiel...

Régler la hauteur des plans de travail selon les différents types d'activités effectuées (en prenant en compte les locaux et les différentes préparations). La hauteur des plans de travail devra être ajustée pour :



Le travail de « précision » :
hauteur du plan de travail
→ hauteur des coudes (ou plus haut).

Ex. : désosser une caille



Le travail « léger » :
hauteur du plan de travail
→ hauteur comprise entre les hanches et les coudes.

Ex. : couper un poivron



Le travail « lourd, de force » :
hauteur du plan de travail
→ hauteur des hanches.

Ex. : découper une pomme de terre

Par exemple, pour le mélangeur, veiller à le placer sur un plan de travail de manière à ce que le haut du bol ne dépasse pas la hauteur des coudes.



Opter pour des **plans de travail mobiles** pour faciliter leurs agencements et agrandir les surfaces de travail. Par exemple, en cuisine, des dessertes peuvent être utilisées pour poser les gastronormes lors du remplissage et éviter de les maintenir sur le rebord du piano.

Prévoir un **espace de dégagement pour les pieds** pour permettre au travailleur de se rapprocher au maximum du plan de travail. Cette caractéristique diminuera l'impact du maintien de la position debout légèrement penchée. Veiller à ce que ce dégagement soit **d'une profondeur minimale de 10 cm**.



Veiller à ce que la **profondeur des plans de travail ne soit pas supérieure à 60 cm** pour une distance de prise sans contrainte.

Exemples, en cuisine, disposer :

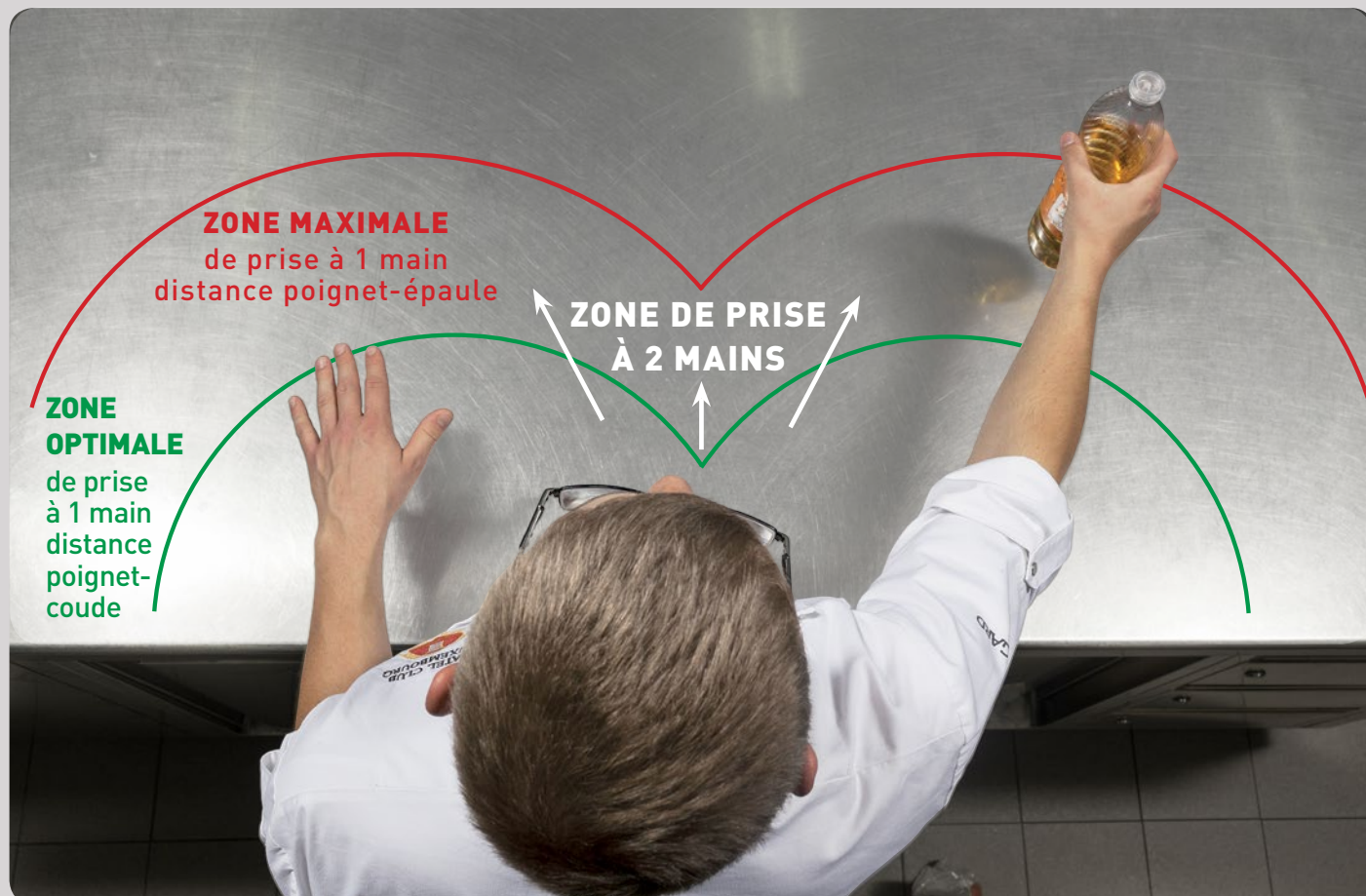
- les récipients à sauce à hauteur des coudes ;
- les crochets à ustensiles en-dessous du niveau des épaules ;
- les épices régulièrement utilisées dans une zone d'atteinte optimale, selon les besoins et les types de préparation effectuées.

Comment agir ? *L'essentiel...*

Les zones de préhension correspondent aux zones où les travailleurs doivent saisir des éléments (casseroles, assiettes, paniers à vaisselle) au cours de leurs activités.

Les zones de préhension (d'atteinte, d'accès) du plan de travail :

Trois zones sont à distinguer : - MAXIMALE - OPTIMALE - PRISE À 2 MAINS



Si les éléments ne sont pas dans des zones de prise optimale, le travailleur va adopter des positions difficiles (flexion, torsion et rotation du tronc) et réaliser des efforts excessifs : sources de contraintes au niveau des lombaires et des épaules.

Au présentoir ou au poste de garnissage, privilégier **des plans inclinés vers l'avant** pour disposer les gastronomes (avec garnitures pour salades, sandwiches, pâtisserie, ...). Ceci permettra de limiter la distance de prise et par conséquent de réduire l'extension des bras et l'inclinaison du tronc.

Le cas échéant, envisager la possibilité de mettre en place :

- **un plateau coulissant** (unique et fin) pouvant être tiré vers soi au comptoir (et sur lequel des garnitures peuvent être posées),
- **un plateau tournant**.

Veiller à ce que les rebords des tables soient émoussés pour qu'ils n'engendrent pas de contraintes lors du transport ou du déplacement. **Le cas échéant, émousser les parties coupantes ou arrondir les bords saillants et les arrêtes vives.**

Ce manuel a été élaboré par le département «ergonomie» du Service de Santé au Travail Multisectoriel composé de :

- Ayse KAYA, ergonomiste ;
- Ingrid LEMPEREUR, ergonomiste, kinésithérapeute et conseiller en prévention sécurité ;
- Déborah SEUTIN, ergonomiste et coordinatrice qualité.

Avec la participation du Dr Nicole MAJERY, chargé de direction, et la collaboration d'une équipe médicale du STM.

Les illustrations au crayon ont été réalisées par Valérie DION.

Conception et réalisation Agacom.lu
Édition 2013

Ce guide peut être obtenu gratuitement auprès de :

SERVICE DE SANTE AU TRAVAIL MULTISECTORIEL

32, rue Glesener - L-1630 LUXEMBOURG

www.stm.lu

e-mail : direction@stm.lu

ASSOCIATION D'ASSURANCE ACCIDENT

125 route d'Esch - L-2976 LUXEMBOURG

www.aaa.lu

e-mail : prevention@secu.lu