

# À la cuisine, cinq ingrédients pour une recette gagnante!



Lydia Pelletier  
lpelletier@asstsas.qc.ca

**Dans une recette, chacun des ingrédients joue un rôle crucial et c'est la combinaison de tous qui donne le résultat désiré. Si vous en retirez un de votre recette de gâteau préféré, le goût sera-t-il le même? Faites le parallèle avec la SST : les méthodes de travail des responsables de l'alimentation sont déterminées par l'interaction d'un ensemble d'éléments.**

**V**oici cinq ingrédients incontournables pour protéger votre santé et votre sécurité lorsque vous travaillez à la cuisine.

## 1. Des principes de base

Le respect de certains principes de santé et de sécurité permet de composer avec les difficultés fréquentes en cuisine afin de réduire les risques de blessure au dos et aux membres supérieurs.

Le premier principe renvoie à la posture de base, votre référence en matière de posture de travail. Plus vous vous en éloignez, plus les douleurs risquent d'apparaître.

Le deuxième principe consiste à glisser, rouler ou pivoter une charge plutôt que de la soulever, par exemple glisser un chaudron sur le comptoir de l'évier jusqu'au four.

Le troisième principe vise la diminution des mouvements répétitifs, par exemple remplacer les boulettes de viande, qui demandent beaucoup de manipulations, par un pain de viande tout aussi délicieux! Finalement, il faut aussi réduire le poids des charges, par exemple diviser les caisses de livraison pour moins forcer en les déplaçant ou, encore, utiliser un chariot pour transporter les aliments.

## 2. Une cuisine ergonomique

L'aménagement de la cuisine fait aussi partie des éléments qui influe sur les postures de travail. Celui de votre cuisine vous permet-il de bonnes postures de travail? Pensez à la posture de base. Avez-vous suffisamment de surfaces de

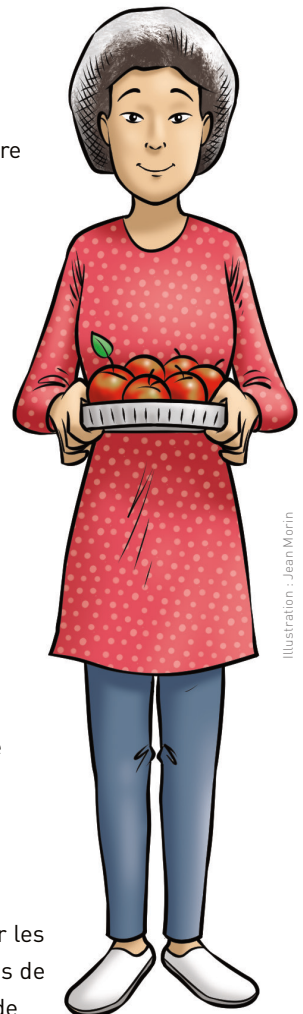


Illustration : Jean Morin

Posture de base

## Disposez-vous d'une surface plus basse pour éviter de lever les coudes dans certaines tâches ?

comptoir pour travailler ? Disposez-vous d'une surface plus basse pour éviter de lever les coudes dans certaines tâches ? Vos équipements sont-ils accessibles sans faire de torsion ou sans vous pencher ? Plusieurs éléments d'aménagement favorisent les postures de travail sécuritaires. Voici des exemples.

- **Un îlot, un comptoir rabattable ou un chariot** offrent une surface de travail supplémentaire
- **En plus des comptoirs à hauteur standard**, une surface plus basse, environ 76 cm (30 po) de hauteur, permet de travailler avec les bras et les épaules relâchées ; elle sert à portionner ou, encore, à couper des fruits ou des légumes plus gros et plus durs ; elle est utile aussi pour placer certains équipements (robot, ouvre-boîte)
- **Un lave-vaisselle surélevé** de façon que le dessus de la porte ouvre à environ 76-81 cm (30-32 po) du sol permet de garder le dos droit pour le remplir et le vider



### 3. L'importance des équipements

Des mouvements répétés, des postures penchées, des efforts à bout de bras, voilà des risques de blessure qui peuvent être diminués en utilisant des équipements appropriés. Ne sous-estimez pas leurs bienfaits sur votre corps à long terme. Des équipements efficaces et installés à la bonne hauteur vous évitent de vous pencher et permettent de garder les coudes près du corps. Voici quelques exemples.

- **Un mélangeur** est efficace pour préparer les muffins ; l'installer sur une surface afin que les poignées du bol soient à environ 76 cm (30 po) du sol
- **Un robot-coupe**, entre autres pour trancher des légumes et râper du fromage, réduit les mouvements répétés de façon considérable ; acheter des légumes congelés précoupés peut aussi vous éviter plusieurs manœuvres dans une journée et vous faire gagner bien du temps
- **Un four à convection** commercial élimine plusieurs manipulations ; il offre rapidité et uniformité de cuisson ; la hauteur de son installation doit permettre le plus possible le respect de la posture de base
- **Un chariot de montage** fournit des surfaces supplémentaires de dépôt et élimine l'encombrement des comptoirs

### 4. Un grand ménage s'impose

Pour bien travailler, il faut savoir bien s'organiser. En partant de ce principe, commencez par un grand ménage, ça vaut le coup ! Au fil des années, vous accumulez beaucoup d'accessoires qui encombrent les armoires et les tiroirs de la cuisine. En avez-vous réellement besoin ? À quand remonte la dernière utilisation ? Débarrassez-vous de ce surplus pour libérer

l'espace de travail ou de rangement. Vous serez doublement gagnante, car en plus de récupérer de l'espace vous gagnerez du temps chaque jour en cherchant moins vos instruments de travail. Les remplaçantes s'y retrouveront aussi plus facilement !

Que ce soit pour le garde-manger, les armoires ou les tiroirs, il y a quelques règles de rangement à respecter.

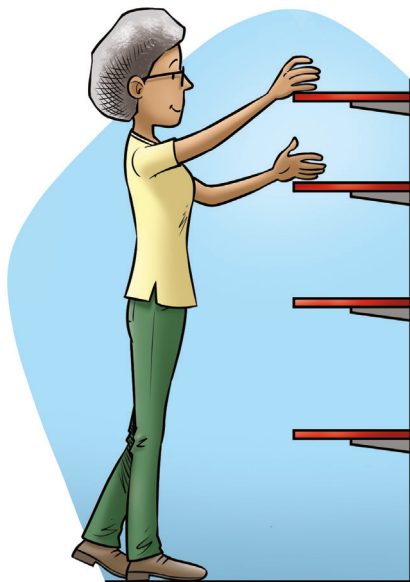
- **Ranger le matériel en fonction du poids** et de la fréquence d'utilisation ; la hauteur optimale du rangement se situe entre les hanches et les épaules
- **Placer les contenants lourds** (sac de pommes de terre, caisse de fruits, etc.) sur une base à roulettes
- **Disposer le matériel sur les tablettes fixes** ou sur rails coulissants d'une profondeur maximale de 46 cm (18 po)
- **Prévoir des tiroirs et des tablettes coulissantes** sous les comptoirs ; c'est un bon endroit pour placer chaudrons, plats de service, bols, etc. que vous utilisez le plus souvent



Illustration : Jean Morin

Au fil des années, vous accumulez beaucoup d'accessoires qui encombrent les armoires et les tiroirs de la cuisine.

## Ces changements feront une grande différence pour votre santé et votre sécurité au travail.



- **Plus haut que les épaules :** matériel rarement utilisé sauf matériel lourd (ex. : assiettes jetables, serviettes de table)
- **Épaules :** objets légers et de petit format (ex. : biscuits)
- **Taille :** matériel lourd et utilisé régulièrement (ex. : conserves)
- **Genoux :** objets légers et de grand format (ex. : céréales)
- **Plus bas que les genoux :** contenants lourds sur une base roulante (ex. : riz, farine)

- **Mettre farine, sucre, etc. sur une tablette coulissante** ou dans un tiroir sous le comptoir de préparation ; il suffit de soulever le couvercle, sans vous déplacer et sans transporter les contenants
- **Utiliser des séparateurs dans les tiroirs** pour repérer facilement vos petits et vos grands ustensiles

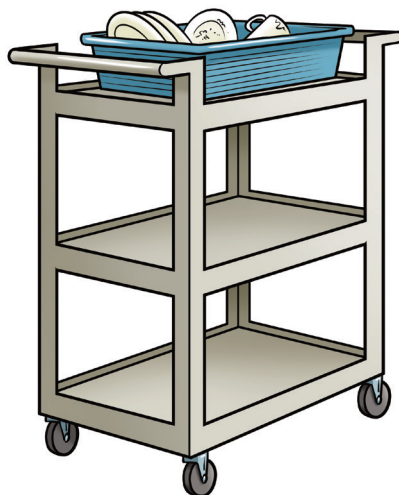
### 5. La distribution des repas

Votre service de garde comporte plusieurs étages ? Vous montez et descendez les escaliers plusieurs fois par jour ? Vous devez être en forme physique pour faire tous ces déplacements ! Surtout que vous avez rarement les mains vides dans ces moments. Des risques de blessure sont bien présents. Questionnez-vous pour trouver des solutions afin de diminuer vos nombreux déplacements ainsi que les efforts requis. Voici quelques éléments de réponse.

- **Utiliser des chariots pour transporter la nourriture**, et ce, même sur de courtes distances
- **Diminuer le poids des bacs de nourriture et de vaisselle** à transporter dans les escaliers en divisant les contenus ou en optant pour une vaisselle plus légère
- **Répartir le transport entre plusieurs personnes** (cuisinière, aide-cuisinière, éducatrices)
- **Prévoir un endroit dans la cage d'escalier** pour déposer le bac avant d'ouvrir la porte
- **Installer un monte-charge** pour éliminer le transport dans les escaliers

### Trouver votre recette

Une fois tous ces ingrédients prêts, il vous restera seulement à bien les harmoniser. Cette recette peut prendre un peu plus de temps que d'habitude. Parfois, vous pourrez vous tromper et ne pas réussir du premier coup. L'important est de réessayer et de réaliser les changements à votre rythme. N'hésitez pas à demander l'aide de vos collègues et de l'ASSTSAS pour vous soutenir. Ces changements feront une grande différence pour votre santé et votre sécurité au travail. Ainsi, eh bien, les tout-petits profiteront longtemps de vos délicieuses recettes! ●



Illustrations : Jean Morin