



86
CENTRE DE
GESTION
de la fonction publique
territoriale de la Vienne

MEMO PRATIQUE

Restauration et TMS

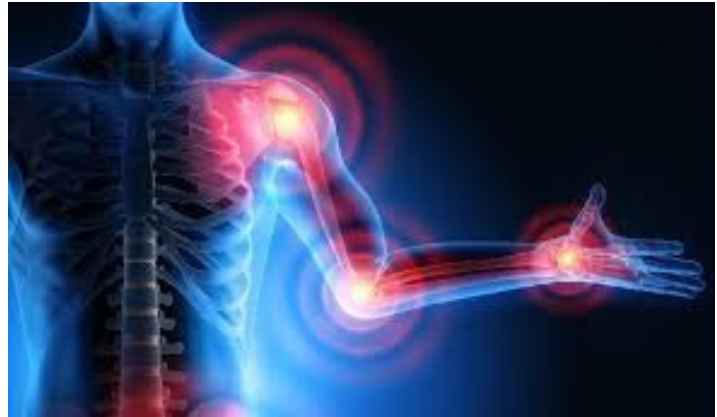




Les TMS : Troubles Musculo Squelettiques

Les TMS sont des maladies qui touchent les tissus mous périarticulaires. Ils affectent :

- les muscles,
- les tendons,
- les ligaments,
- les nerfs,
- les vaisseaux sanguins,
- les bourses séreuses,
- les cartilages.



Les sources de TMS

Les gestes répétitifs

Le port de charges

Les postures
contraignantes

L'organisation du
travail

L'environnement de
travail

L'aménagement des
postes de travail



L'aménagement des postes de travail

- **La livraison des matières premières**

Le local de réception des livraisons doit être dimensionné pour recevoir les denrées. Il doit donc être accessible facilement pour le livreur mais également aux agents de restauration.

Suivant les quantités commandées, la réception pourra se faire sur des chariots ou des tables à hauteur pour les petites quantités, ou sur palettes pour les plus grosses quantités.

La manutention après réception pourra être réalisée à l'aide d'un transpalette ou d'un chariot à hauteur variable ou bien d'un chariot à niveau constant.

Ces équipements auront pour but de limiter les contraintes posturales. Le déconditionnement permettra de limiter le poids unitaire et ainsi limiter les efforts.



Exemple de matériel d'aide à la manutention

Pour toute livraison, un **protocole de sécurité doit être mis en place** avec les différents prestataires.

Retrouvez un modèle de protocole de sécurité chargement / déchargement dans la boîte à outils de la prévention sur www.cdg86.fr

 **MODELE DE PROTOCOLE DE SECURITE**
CHARGEMENT DECHARGEMENT

Collectivité ou établissement public d'accueil		Entreprise extérieure		
Raison sociale :		Raison sociale :		
Adresse :		Adresse :		
Tél : Télécopie :		Tél : Télécopie :		
Nom du correspondant de la collectivité :		Nom du correspondant de l'entreprise :		
Horaires d'ouverture pour les opérations de réception et d'expédition :				
Fréquence des opérations				
<input type="checkbox"/> Opération ponctuelle, date du au		<input type="checkbox"/> Opération répétitive sur l'année		
Véhicules et matériels de manutention de l'entreprise extérieure				
Type de véhicule	Caractéristiques du véhicule	Matériel de manutention prévu		
Caractéristiques de la marchandise				
Nature	État	Conditionnement	Quantité	Poids
<input type="checkbox"/> Matériaux (sable, gravier, sé...) <input type="checkbox"/> Métal <input type="checkbox"/> Bois <input type="checkbox"/> Produits chimiques <input type="checkbox"/> Autres :	<input type="checkbox"/> Solide <input type="checkbox"/> Liquide <input type="checkbox"/> Gaz	<input type="checkbox"/> Vrac <input type="checkbox"/> Futs <input type="checkbox"/> Cartons <input type="checkbox"/> Autres :		
Déroulement de l'opération				
<input type="checkbox"/> Chargement <input type="checkbox"/> Déchargement		<input type="checkbox"/> Réalisé par la collectivité ou établissement public <input type="checkbox"/> Réalisé par l'entreprise de transport		

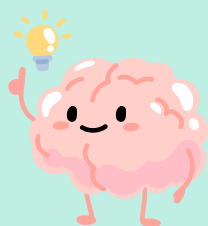
- **Les préparations culinaires**

En fonction du nombre de repas à servir, l'équipement de la cuisine sera différent. Il en est de même pour la réception des denrées en liaison chaude et froide.

Quel que soit le mode de préparation choisit par la collectivité, le matériel et le temps de préparation doivent être adaptés.

Les plans de travail utilisés pour les préparations seront positionnés à une hauteur d'environ 90cm. Cette hauteur est fonction de la taille des agents présents en cuisine.

Les matériels électriques ou mécaniques, permettant de limiter les gestes répétitifs, doivent être utilisés sur des plans de travail dont la hauteur sera adaptée ou sur un chariot à hauteur variable.



Il est important de limiter les mouvements des bras pour **ne pas dépasser le niveau des épaules**.

L'utilisation d'un chariot à hauteur variable présente plusieurs avantages :

- permet d'adapter plus facilement la hauteur du plan de travail.
- permet de déplacer plus facilement les charges lourdes

Le stockage dans la cuisine est une chose parfois complexe à cause du manque de place. Ainsi, il est souvent nécessaire de stocker en dessous des plans de travail ou au dessus. Dans ces cas, il sera nécessaire d'éviter les stockages à moins de 40 cm du sol et à plus de 140 cm de hauteur.

Le matériel lourd devra être stocké à hauteur de la taille, soit entre 80 cm et 1 mètre.

- **Le service**

La vaisselle doit être rangée à hauteur pour limiter les contraintes posturales. Celle-ci peut donc être rangée sur un ou plusieurs chariots pour être à hauteur ou bien sur des chariots à niveau constant.



On rencontre deux types de service, à savoir le service à table et le self.

- **-Le service à table**

- La participation des enfants pour la mise en place du couvert limitera les mouvements et le port de charge. Ils auront à disposition une pile d'assiettes sur chaque table avec les couverts.



- La disposition des tables devra permettre de circuler facilement avec un chariot soit pour déposer des plats sur les tables afin que chaque enfant se serve, soit pour effectuer le service à l'assiette pour des plus petits.
- En fin de repas afin de faciliter le débarrassage, les enfants pourront mettre la vaisselle en bout de tables ou les faire participer en mettant directement la vaisselle sale sur un chariot.



Le chariot doit être utilisé pour les déplacements, afin de palier le port de charges voire même pour être utilisé comme plan de travail lorsque le matériel utilisé nécessite d'avoir les bras au dessus des épaules

-le self

- **Les zones de service devront être à hauteur d'adulte**, notamment pour du service à l'assiette
- Les entrées et les desserts, type salade de fruit, **pourront être présentés en saladier, type bar à salade**, et non en portion individuelle afin de limiter les gestes répétitifs des agents (mise en plat et mise en présentoir)



-le débarrassage

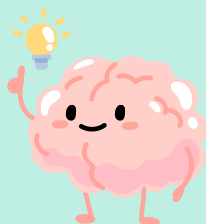
En fin de repas, peu importe la façon de servir, les enfants pourront être associés au débarrassage des couverts avec la mise en place d'une zone de dérochage.

Cette zone sera séparée en deux espaces :



Un espace pour le tri des déchets

Les différentes zones de tri doivent être identifiées correctement pour aider les enfants



Les sacs poubelles pourront être **positionnés dans des poubelles sur roulettes** pour limiter le port de charges et faciliter les déplacements

Un espace pour la vaisselle

Avec un self

La zone de dépose de la vaisselle sera à hauteur d'adulte avec des bacs spécifiques pour chaque couverts, assiettes, etc...

Pour un service à l'assiette

Un chariot sera mis à disposition des enfants pour leur permettre de poser la vaisselle dessus. Les enfants pourront mettre la vaisselle en bout de table.

- **La plonge**

-Zone de prélavage

Il est recommandé de prélever la vaisselle avant de la passer au lave-vaisselle.

Afin de limiter le prélavage manuel, il est possible de mettre en place des bacs de trempage pour les couverts, et d'utiliser la douchette pour la vaisselle et les plats.

Pour le lavage des grands plats et faitouts, les bacs de plonge sont profonds. Cependant, pour certaines actions la profondeur des bacs est une contrainte. Il pourra donc être installé des réhausses de plonge afin de limiter la profondeur des bacs. Ces réhausses existent en plusieurs formats et hauteurs.





Le choix de la vaisselle est important. Les assiettes sont manipulées plusieurs fois par jour pour mettre le couvert, débarrasser les tables, prélever, ranger après le lavage. Aussi le port de charge et les gestes répétitifs sont sources de risques d'apparition et d'aggravation des TMS.

Pour cela, il existe de la vaisselle qui **offre plusieurs avantages** en étant **plus légère**, en **limitant le bruit** de l'entrechoquement et en **offrant une résistance au glissement**.

-Le lave-vaisselle

Lors du lavage, le poste de plonge sollicite énormément les membres supérieurs avec une cadence importante. Il est donc important de choisir un lave-vaisselle qui limitera le port de charge et les gestes répétitifs.

L'idéal étant un lave-vaisselle à avancée automatique, ce type de matériel nécessite néanmoins une grande quantité de vaisselle à laver et une zone de plonge assez grande.

Une alternative intéressante est le lave-vaisselle à capot avec une ouverture verticale. Celle-ci pourra être automatique pour limiter les mouvements des bras au-dessus du plan des épaules. Ce type de lave-vaisselle sera complété par une zone de pré-lavage d'un côté et d'une zone de séchage de l'autre.



- **Le nettoyage des locaux**

- Le mobilier**

Le mobilier des salles de restauration doit présenter des caractéristiques permettant aux agents de limiter les efforts lors de leur manipulation.

Les tables pourront être sur roulettes pour permettre de les déplacer facilement.

Les chaises pourront être en matière plastique pour limiter le poids ainsi que le bruit .



-Le matériel de nettoyage

De la même manière que pour l'ensemble des locaux, la méthode de pré imprégnation présente de nombreux avantages. (cf Mémo pratique - La pré imprégnation) Il sera même important d'utiliser des balais plats à manches courts et réglables pour le nettoyage des tables les plus basses notamment.



Pour le nettoyage des salles de restauration qui présentent une plus grande surface, l'utilisation d'autolaveuse limite les contraintes et les gestes répétitifs.



L'aménagement des locaux

- ***Le bruit***

Un environnement bruyant perturbe la communication et génère de la fatigue et du stress qui peuvent par la suite aggraver les TMS par contraction des muscles.

Il sera nécessaire d'évaluer le bruit dans la cuisine mais également dans la salle de restauration avec les enfants et de mettre en place des protections collectives tels que des atténuateurs de bruit aux murs et au plafond. Si cela n'est pas suffisant, des protections auditives individuelles pourront être mises en places.



- ***L'ambiance lumineuse***

Un mauvais éclairage peut être source de chutes de plain pied ou inciter les agents à prendre de mauvaises positions du fait d'une vision amoindrie de l'espace de travail. Les lumières devront donc être au dessus des plans de travail et dans les zones de circulation.



Ce qu'il faut retenir !

A faire

- Adapter le poste de travail à ce qui est à faire
- Utiliser des matériels d'aide à la manutention
- Faire participer les enfants au service et au débarrassage
- Utiliser du matériel pour limiter les gestes répétitif

A éviter

- Travailler avec les bras au dessus des épaules
- Porter des charges lourdes
- Prendre des positions inconfortables

Centre de Gestion de la Fonction publique territoriale de la Vienne
Téléport 1 - Avenue du Futuroscope - Arobase 1
CS 20205 - CHASSENEUIL DU POITOU - 86962 FUTUROSCOPE Cedex

05 49 49 12 10
contact@cdg86.fr
www.cdg86.fr



Contacts

Camille ANTOINE
Laëtitia BERGER
Laurent BOUQUET

prevention@cdg86.fr