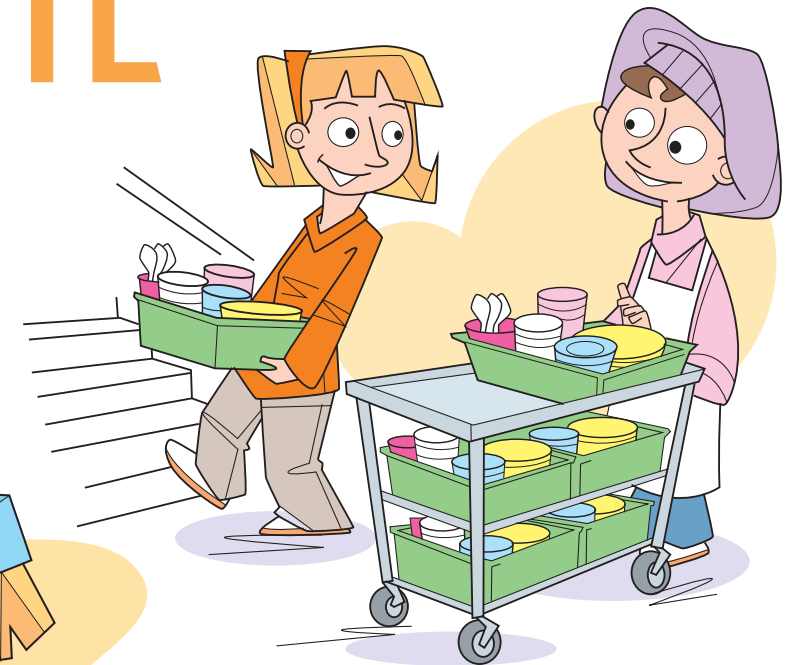


# MÉTHODES DE TRAVAIL À LA CUISINE BONNES POUR LA SANTÉ



## → Posture de base :

- tête droite,
- dos droit (sans torsion ni flexion),
- épaules relâchées,
- coudes rapprochés du corps,
- poignets en position neutre (sans flexion ni extension).



## → Diminuer le poids des charges :

transporter à deux une charge lourde, partager l'effort de transport, etc.



## → Glisser, rouler ou pivoter une charge plutôt que la soulever.



## → Réorganiser les rangements :

ranger en fonction du poids et du format des contenants et de la fréquence d'utilisation.



## → Diminuer les mouvements répétitifs :

acheter des denrées déjà préparées, cuire les muffins dans un moule à gâteau, etc.



## → Choisir les équipements appropriés

pour conserver une bonne posture, diminuer le travail répétitif, minimiser les efforts et les soulèvements de charges : four à convection, chariot de montage, etc.



## → Revoir les menus :

tenir compte du temps de réalisation des plats, des exigences physiques, des livraisons, des tâches d'entretien, etc.

