

# Des centaines de bouches à nourrir



**Sylvie Bédard**  
sbedard@asstsas.qc.ca



**Andrée-Anne Buteau**  
abuteau@asstsas.qc.ca



**Lisette Duval**  
lduval@asstsas.qc.ca

Avec deux, trois ou quatre installations, certains services de garde optent pour une cuisine unique qui fournit les repas à toutes les installations. À la performance et à l'efficacité, il faut allier la santé et la sécurité du personnel !

**D**ans les cuisines où l'on prépare de nombreux repas chaque jour, les équipements, l'aménagement des zones de travail (**encadré 1**), l'organisation des tâches et des menus, de même que la coordination des activités de plusieurs personnes ont une influence importante sur la santé et la sécurité du personnel. Lorsque le service de garde distribue des repas à d'autres installations, il faut aussi voir à l'organisation des cuisines satellites et à la livraison des repas.

## Sécurité et efficacité

Qui dit productivité, dit équipements performants. Toute une diversité existe dans les modèles commerciaux. Ces derniers se distinguent par certaines caractéristiques : rapidité pour laver la vaisselle, cuire, couper ou trancher les aliments, grande production, durabilité et facilité de nettoyage.

Les appareils performants présentent aussi des avantages pour la SST : réduire le nombre de mani-

## 1. Les zones de travail dans la cuisine principale

UNE GRANDE PRODUCTION EXIGE PLUSIEURS OPÉRATIONS SIMULTANÉES. IL FAUT DÉFINIR DES ZONES, REGROUPER LES ACTIVITÉS CONNEXES ET OFFRIR L'ESPACE NÉCESSAIRE POUR TRAVAILLER.

- **Préparation et cuisson** : sections situées à proximité l'une de l'autre.
- **Rangement des denrées sèches, réfrigérées et congelées** : dimensions selon le nombre de repas et la fréquence des livraisons.
- **Lavage** : secteur aménagé selon la séquence des tâches, incluant le rangement de la vaisselle.
- **Écriture** : zone pour s'asseoir afin de préparer les commandes, les menus, etc., incluant l'accès à un téléphone et à un ordinateur.
- **Circulation** : espaces définis pour faciliter l'accès aux équipements et le déplacement des personnes, des chariots et des chariots-échelles.

pulations et le poids des contenants, limiter les déplacements entre les différentes zones de travail, etc. Une installation adéquate diminue les contraintes posturales pour le personnel. Selon ses dimensions, on peut placer l'équipement sur un comptoir bas, une base à roulettes ou un chariot afin de travailler dans des postures sécuritaires : bras sans élévation, coudes près du corps et dos sans flexion. Jetons un coup d'œil sur certains équipements utilisés dans cinq cuisines (**encadré 2**).

## Les responsables en alimentation ont revu la planification des menus afin de standardiser les processus de travail.

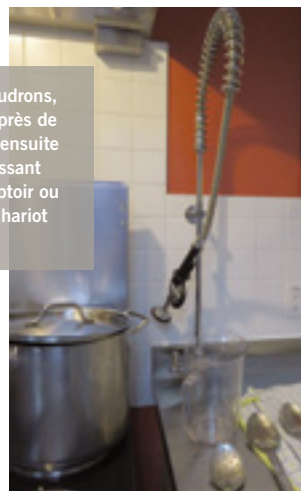
### Équipements de cuisson

Le CPE Saint-Luc utilise un four *Combi* sous une hotte (cuisson à la vapeur et à convection dans des contenants spécifiques) (**photo 1**). Avec ses nombreuses grilles, c'est un outil central de la cuisine. Sa facilité de programmation influe sur l'organisation du travail, par exemple, amorcer la cuisson la veille, réchauffer des mets préparés à l'avance. Les opérations de nettoyage sont aussi programmables, éliminant ces tâches manuelles, les contraintes posturales et l'exposition aux produits chimiques.

Le CPE Carcajou dispose d'une cuisinière commerciale installée près d'un comptoir en acier inoxydable et d'un robinet (**photo 2**). On y trouve aussi un four à convection qui cuit rapidement des quantités importantes. Placé sur un comptoir, il permet au personnel d'accéder aux plats avec une bonne posture.



1. Le four *Combi* réduit les manipulations de chaudrons lourds et les tâches de transvidage. Un aménagement qui place l'appareil près de la production et permet d'approcher un chariot maximise les avantages (CPE Saint-Luc).



2. Pour remplir les chaudrons, on utilise la douche près de la cuisinière et on vide ensuite l'eau dans l'évier en glissant le chaudron sur le comptoir ou en le déposant sur un chariot (CPE Carcajou).

## 2. Cinq CPE et leur production alimentaire quotidienne

- **CPE LE CHAMPIGNON (THETFORD MINES)** : 4 installations, 220 repas.
- **CPE LE CHEVAL SAUTOIR (TROIS-RIVIÈRES)** : 1 installation ; Les Services Le Cheval Sautoir : 14 écoles, traiteur occasionnel, environ 300 repas.
- **CPE CARCAJOU (MONTRÉAL)** : 2 installations avec des cuisines indépendantes, 155 repas.
- **CPE SAINT-LUC (SAINT-LUC)** : 3 installations, 250 repas.
- **CPE LE SABLIER (MONTRÉAL)** : 1 installation, 208 repas.

Au CPE Le Champignon, la responsable en alimentation apprécie le cuiseur-vapeur. Utilisé avec des récipients perforés, il permet de cuire à la vapeur sans soulever des chaudrons d'eau (**photo 3**). Au CPE Le Cheval Sautoir, on retrouve une marmite-vapeur, ce qui diminue les exigences physiques pour le transport de chaudrons lourds et économise du temps (**photo 4**). Le CPE Le Sablier a installé un drain au plancher afin de réduire les efforts lors du nettoyage de la marmite-vapeur.

### Petits électroménagers

Pour éliminer les gestes répétitifs des bras, des coudes et des mains (mélanger, couper, râper, etc.), les CPE utilisent des appareils tels un mélangeur commercial ou un robot-coupe. Ces appareils sont munis d'un protecteur ou d'un pilon pour éviter les blessures. Certains CPE achètent également des aliments pré-coupés ou prêts à servir.

### Réfrigération et congélation

Préparer beaucoup de repas nécessite un stock d'aliments frais ou congelés. En fonction de la fréquence de livraison, l'espace de rangement requis peut varier. Le CPE Le Champignon a opté pour une chambre froide. Tous les aliments réfrigérés y sont entreposés et facilement accessibles. Un espace est aussi réservé pour y placer un chariot-échelle. Celui-ci contient les repas préparés et séparés d'avance, de façon pratique, par groupe d'enfants. Avec un congélateur de grand volume (commercial ou chambre), les CPE Saint-Luc, Carcajou et Le Sablier congèlent les surplus de recettes et entreposent les produits achetés à prix réduits.

### Vaisselle

Le lave-vaisselle commercial est indispensable pour un cycle de lavage rapide de la vaisselle mise en panier. Certains modèles peuvent recevoir des ustensiles de grandes dimensions (ex. : tôles, chaudrons). Un comptoir entre l'évier et le lave-vaisselle est pratique pour déposer un panier ou des articles souillés, rincés ou lavés. La résistance de l'acier inoxydable à l'eau, sa durabilité et sa facilité d'entretien en font un choix intéressant. De plus, une douchette commerciale indépendante du robinet est très appréciée pour rincer les contenants.



3. Le cuiseur-vapeur est utilisé, entre autres, pour cuire poulet, poisson, légumes et réchauffer certains plats (CPE Le Champignon).



4. Marmite-vapeur basculante (CPE Le Cheval Sautoir).

Ranger les couverts de chaque groupe d'enfants directement dans des bacs de service est un atout pour réduire les manipulations et les besoins de rangement. Les bacs peuvent être déposés sur un chariot ou un chariot-échelle.

## Organisation des tâches dans la cuisine principale

Toutes les responsables en alimentation rencontrées le disent : pour produire quelques centaines de repas chaque jour, il faut analyser les activités. Lorsque plusieurs personnes travaillent en même temps, il est essentiel de répartir clairement les tâches et d'allouer à chacune son espace de travail afin d'éviter les croisements qui deviennent une source d'accidents.

La responsable en alimentation du CPE Carcajou partage les opérations avec l'assistante présente quelques heures par jour. Entre autres, l'assistante reçoit et défait les commandes, distribue les repas, nettoie les surfaces. Au CPE Saint-Luc, les trois responsables travaillent ensemble à la cuisine centrale. Elles y trouvent plusieurs avantages dont une plus grande facilité pour gérer les livraisons variables des denrées. Au CPE Le Champignon, une personne est, entre autres, affectée à la préparation des repas des enfants allergiques. Ainsi, aucune confusion. Au CPE Le Sablier, les travailleuses font la rotation des tâches chaque semaine et n'hésitent pas à interrompre une activité pour s'entraider. Travailler en équipe agrémenté l'ambiance !

Dans les CPE visités, les responsables en alimentation ont revu la planification des menus afin de standardiser les processus : types de repas, ingrédients, quantités, méthodes et temps de préparation, équipements utilisés, etc. Ces changements modifient les activités de travail et les façons de faire habituelles, d'où l'importance de s'assurer de la sécurité dans la réalisation des tâches.

Le temps est un élément important. Il faut tenir compte des horaires des enfants, de la livraison et du rangement des marchandises, etc. De même, la durée de préparation des repas est un enjeu majeur pour équilibrer les exigences de certains menus. Par exemple, un dîner complexe va de pair avec une collation simple ou, encore, une préparation qui débute la veille.

## Livraison des repas et cuisine satellite

Une cuisine centralisée nécessite un système de livraison. Celui-ci doit respecter les règles d'hygiène et de salubrité alimentaires émises par le MAPAQ<sup>1</sup>. Les CPE coordonnent cette étape en fonction de la préparation des repas, du temps de déplacement en toute saison et des horaires des enfants. Dans les CPE visités, le transport se fait en auto ou à l'aide d'un chariot motorisé pour de courtes distances.



5. La livraison des repas s'effectue avec un chariot motorisé et des contenants rigides (Nadia Gariépy, CPE Saint-Luc).



6. Monte-charge de la cuisine (CPE Le Sablier).

Au CPE Le Champignon, trois personnes assurent la livraison dans leur installation respective. Elles distribuent les repas, lavent la vaisselle et font l'inventaire en prévision des commandes.

Pour le transport de la nourriture, le Cheval Sautoir utilise des sacs s'ouvrant devant ou sur le dessus. Au CPE Saint-Luc, ce sont des bacs thermos rigides avec ouverture par l'avant (**photo 5**).

## Une grande production, c'est aussi plusieurs personnes qui travaillent dans le même environnement.

Lorsque remplis, ces contenants sont lourds et il faut éviter de les déplacer inutilement. Un comptoir pour les déposer doit être disponible tant dans la cuisine centrale que dans celle des installations. La hauteur du comptoir doit être ajustée au type de contenants afin que la travailleuse n'ait pas à les remplir et les vider avec les bras en élévation et le dos en flexion. C'est une question de SST !

Les CPE visités proposent quelques trucs pour limiter les risques de blessure : utiliser un chariot pour le transport des contenants jusqu'à l'auto, éviter les escaliers (**photo 6**), prévoir un système de retenue des portes qui facilite la circulation, rapprocher l'auto de l'entrée du CPE, bien assujettir les contenants dans l'auto, etc.

Le CPE Le Champignon a fixé à 11 kilos le poids maximum d'un sac de transport : plus lourd, on utilise un deuxième sac. Afin de réduire le matériel à transporter, certains CPE lavent la vaisselle dans la cuisine satellite et y conservent le lait, le yogourt et certains aliments secs (ex. : céréales).

### Cultiver la SST sans rendre son tablier

Le fonctionnement optimal et sécuritaire d'une cuisine traiteur repose sur plusieurs facteurs : des équipements commerciaux qui répondent aux besoins, un aménagement adéquat de la cuisine principale et des cuisines satellites, un système bien organisé pour la livraison des repas, une coordination efficace des tâches, une planification réfléchie des menus, etc. Une grande production, c'est aussi plusieurs personnes qui travaillent dans le même environnement. Une excellente communication entre les travailleuses, le soutien de la direction et l'entraide s'imposent comme un rendez-vous !

Si vous prévoyez des changements dans vos cuisines, contactez-nous. L'ASSTSAS offre des services d'évaluation des besoins et du soutien pour intégrer les critères de SST dans votre projet. C'est gratuit, partout au Québec ! ●

#### RÉFÉRENCES

*Sans pépins* : à télécharger gratuitement sur Internet ([www.asstsas.qc.ca/revue-sans-pepins](http://www.asstsas.qc.ca/revue-sans-pepins)).

- « La SST dans les projets de rénovation et de construction », *Sans pépins*, numéro spécial, vol. 15, n° 3, 2013.
- « La cuisine », *Sans pépins*, numéro spécial, vol. 9, n° 3, 2007.

1. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION DU QUÉBEC. *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires*. 46 p., 2013.