



### Vous travaillez au sein des « cuisines » du secteur de l'Horesca ?

Les différents moyens pour agir sur les facteurs responsables des TMS ont été rassemblés dans un ensemble de fiches dont vous trouverez le sommaire ci-après.

#### Certaines fiches sont spécifiques :

- à la « plonge » c'est-à-dire, le lavage de la vaisselle par tunnel de lavage ou lave-vaisselle, mais également la « grosse plonge » et le nettoyage des locaux ;
- à la « cuisine » c'est-à-dire, la préparation chaude et froide, le conditionnement des plats (réalisé par certaines sociétés) et le stockage du matériel et des marchandises.

D'autres fiches sont communes à ces 2 secteurs.

## Sommaire

Agissez sur les positions immobiles difficiles (debout, agenouillé...)	.....	fiche n° 1
Agissez sur les positions difficiles de la nuque, du dos, et des membres supérieurs « plonge » ou « cuisine »	.....	fiche n° 2
Agissez sur les difficultés d'accès aux éléments nécessaires à l'activité (zones de préhension)	...	fiche n° 3
Agissez sur les caractéristiques de la charge	.....	fiche n° 4
Agissez sur les difficultés liées au port de charges « plonge » ou « cuisine »	.....	fiche n° 5
Agissez pour réduire les efforts liés à la tâche et aux déplacements « plonge » ou « cuisine »	.....	fiche n° 6
Agissez sur les outils, le matériel et les équipements	.....	fiche n° 7
Agissez sur l'environnement de votre poste de travail	.....	fiche n° 8
Agissez en réalisant régulièrement des exercices pour prévenir les TMS	.....	fiche n° 9

#### NOUS TENONS À REMERCIER :



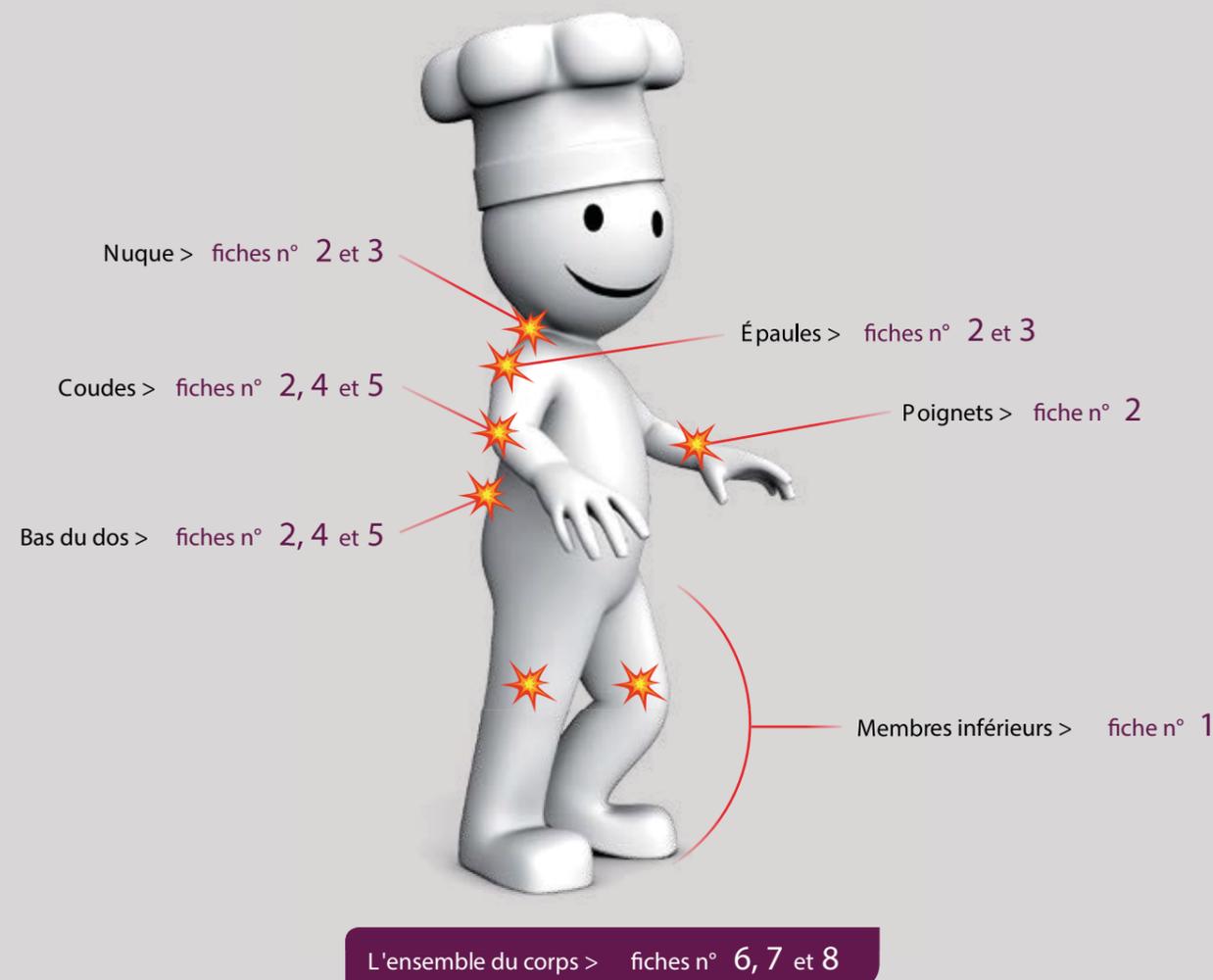
*Ainsi que toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin, à l'élaboration de cet outil en nous consacrant leur précieux temps.*

## Comment agir sur les TMS ?

Les TMS, ou Troubles MusculoSquelettiques, sont des pathologies qui touchent les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments et les nerfs. Elles s'expriment essentiellement par une gêne (telles qu'une perte de force ou des difficultés à réaliser certains mouvements) et des douleurs (qui peuvent se manifester au travail mais également au repos).

Vous ressentez des douleurs au niveau de certaines régions de votre corps durant votre travail ?

Vous pouvez agir pour les diminuer > reportez-vous aux fiches concernées !



Si les douleurs persistent après l'activité et vous dérangent dans la vie quotidienne, n'hésitez pas, consultez votre médecin !