

ACTION ■ PRÉVENTION



À la cuisine,
la prévention
a bien
meilleur
goût !

SERVICES
DE
GARDE

 ASSTSAS

des personnes et du travail
un monde à transformer

ASSOCIATION PARITAIRE POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL DU SECTEUR AFFAIRES SOCIALES

> MISSION

L'ASSTSAS a pour mission de « promouvoir la prévention en santé et en sécurité du travail et soutenir, dans un cadre paritaire, le personnel et les établissements du secteur de la santé et des services sociaux, par des services conseils et des activités d'information, de formation, de recherche et de développement, dans la mise en œuvre d'actions de prévention qui visent :

- > l'identification et l'élimination à la source des dangers pour la santé et la sécurité dans le but de préserver l'intégrité physique et psychologique du personnel ;

- > l'optimisation des conditions d'exercice du travail pour l'amélioration de la santé et de la qualité de vie au travail du personnel ;

tout en favorisant l'efficacité des processus de travail et en tenant compte de la sécurité de la clientèle des établissements ».

> STRUCTURE PARITAIRE ET SOURCE DE FINANCEMENT

L'ASSTSAS, organisme à but non lucratif, est gérée par une assemblée générale et un conseil d'administration composés en nombre égal de représentants des associations syndicales et patronales du secteur. Son financement provient principalement des cotisations perçues auprès de tous les employeurs du secteur de la santé et des services sociaux.



**des personnes et du travail
un monde à transformer**

À la cuisine,
la prévention
a bien
meilleur
goût !



SERVICES
DE
GARDE

La réalisation de cette brochure a été rendue possible grâce à la collaboration des personnes suivantes.

Direction : Diane Parent

Recherche et rédaction : Louise Morissette

Collaboration : Renée Julien, Louise Lefèbre, Hélène Renaud

Révision linguistique et suivi d'édition : Micheline Choinière

Illustrations : Rémy Simard

Graphisme : A Capella Design

Impression : xxx

Le contenu de cette brochure a été soumis au comité nouvelles clientèles du conseil d'administration de l'ASSTAS, lequel l'a approuvé unanimement le 13 février 2004.

Il est interdit de reproduire ce document en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'ASSTAS. Toute demande à cet effet doit être acheminée au secrétariat général de l'ASSTAS.

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales

5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9

Téléphone : 514 253-6871 / 1 800 361-4528 Télécopieur : 514 253-1443 Internet : www.asstas.qc.ca

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec (1^{er} trimestre 2004)

Bibliothèque nationale du Canada (1^{er} trimestre 2004)

ISBN : 2-922036-92-8 © ASSTAS – 2004 Code : 229-0304(B30)

A C T I O N ■ P R É V E N T I O N



◆ ASSTSAS

des personnes et du travail
un monde à transformer

Table des matières

• La prévention, l'essayer c'est l'adopter !	5
• Présentation des responsables de l'alimentation	6
• Les facteurs de risques quotidiens	8
• Un coup d'œil sur le système musculosquelettique	10
• Démarche pour trouver des solutions	12
• Des solutions à vos problèmes !	
DIMINUER LE TRAVAIL AVEC LES BRAS ÉCARTÉS DU CORPS	14
DIMINUER LES TÂCHES AVEC LE DOS PENCHÉ	16
DIMINUER LE TRANSPORT DE CHARGES	18
DIMINUER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS	22
DIMINUER LA FATIGUE DANS LES JAMBES	25
ORGANISER LES RANGEMENTS	26
PLANIFIER LES MENUS	29
• Repères d'aménagement	30
• Récapitulons	31

La prévention, l'essayer c'est l'adopter !



Sains, de qualité, variés, équilibrés ! Voilà les commentaires à propos des repas offerts dans les services de garde (les centres de la petite enfance (CPE) et les garderies). Une priorité pour les parents, une grande fierté pour les responsables de l'alimentation !

Cependant, même si les équipements, l'aménagement des cuisines et les méthodes de travail ont évolué au cours des dernières années, les risques de lésion professionnelle demeurent toujours présents. Cette brochure vous en présente les principaux.

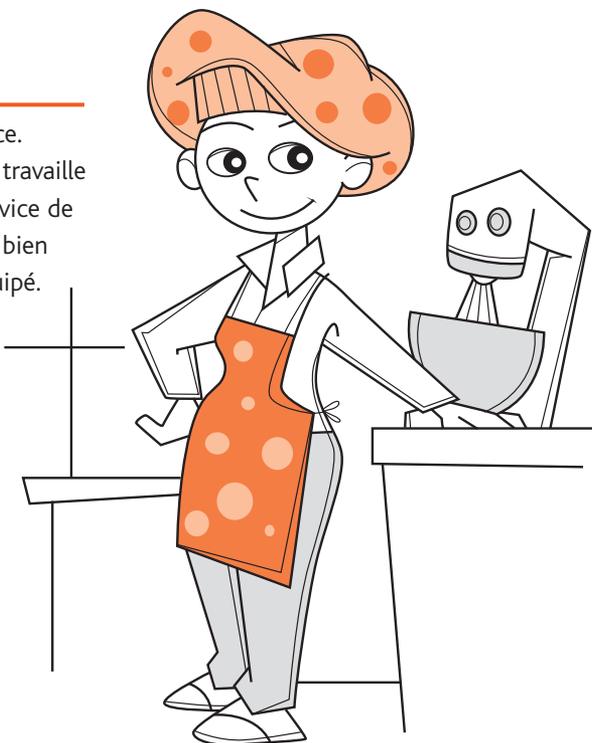
Heureusement, plusieurs actions de prévention existent pour améliorer votre milieu de travail et faciliter vos activités quotidiennes. Essayez-les ! Vous verrez, la prévention a bien meilleur goût !

Présentation des responsables de l'alimentation

Q quatre responsables de l'alimentation, des environnements de travail différents, des expériences variées. Suivons-les dans les prochaines pages. Ils nous montrent d'abord des postures contraignantes adoptées chaque jour dans les cuisines. Ensuite, voyons leurs bons coups et les changements effectués pour prendre soin de leur santé et de leur sécurité au travail (SST).

Johanne

Deux ans d'expérience.
En pleine forme, elle travaille dans un nouveau service de garde de 80 enfants, bien aménagé et bien équipé.



Hélène

Dix ans d'expérience. Elle revient au travail après plusieurs mois d'absence pour une tendinite à l'épaule droite. Elle a effectué des modifications dans la cuisine en collaboration avec la directrice.
CPE de 60 enfants.



Guy

Cuisinier expérimenté, il travaillait autrefois dans la restauration. Il n'aime pas trop qu'on change « ses » affaires dans « sa » cuisine.
Il a déjà souffert de douleurs au dos. CPE de 52 places.

Marie-Anne

Vingt ans d'expérience. Elle a l'impression d'avoir mal partout et souhaite participer activement au réaménagement de la cuisine. Le CPE agrandira bientôt pour passer de 45 à 65 enfants.



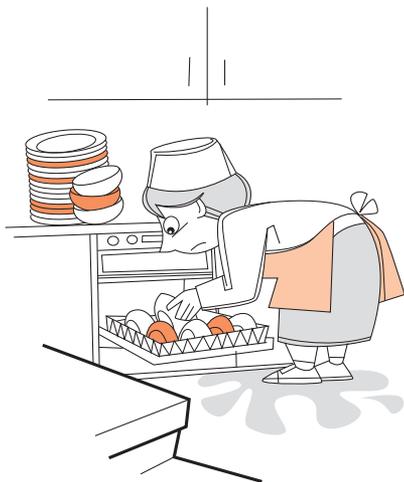
Les facteurs de risques quotidiens

Mal aux épaules, aux coudes, au cou, au dos, fatigue des jambes, engourdissement des mains, vous connaissez ? Souvent reliées à la présence de facteurs de risques* dans votre milieu de travail, ces douleurs peuvent être des signes précurseurs de lésions professionnelles : tendinite, bursite, épicondylite, entorse, hernie discale, syndrome du canal carpien. Voici les principaux facteurs de risques qui vous guettent chaque jour.

> Bras écartés du corps



< Dos penché ou en torsion



< Risque de chute

***Facteurs de risques** : conditions qui peuvent contribuer à l'apparition d'un inconfort, d'une douleur ou d'un problème de santé. Plus l'exposition à un facteur est importante, plus le risque de développer une lésion professionnelle est élevé.

> **Soulèvement et transport d'une charge**



< **Mouvements répétitifs**



< **Station debout prolongée**

> **Objet chaud**



> **Objet tranchant**

Un coup d'œil sur le système musculosquelettique

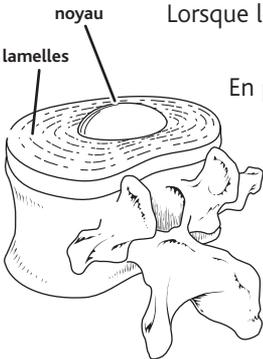
Les activités des responsables de l'alimentation sont très exigeantes pour le corps. Pour mieux comprendre pourquoi ça fait mal, voyons un peu comment fonctionnent le système osseux et le système musculaire.

En position debout bien droite, le bas du dos supporte plus de 65 % du poids du corps. En position penchée, les forces exercées sur les structures du dos (disques et ligaments) augmentent. Elles peuvent devenir très importantes avec l'ajout d'une charge dans les bras ou lors de travail en torsion. Des microtraumatismes peuvent alors survenir. Et là, les problèmes commencent !



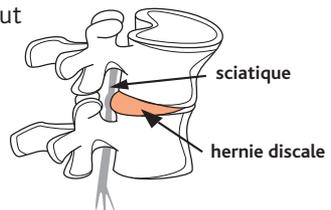
> Qu'est-ce qu'une hernie discale ?

Le disque vertébral est un coussin gélatineux situé entre deux vertèbres. Le disque absorbe les chocs et répartit les pressions exercées sur les vertèbres. Lorsque le dos est droit, le disque joue efficacement son rôle.



En position penchée, la pression sur le disque n'est plus symétrique. Le noyau se déplace alors vers l'arrière. Cela provoque une usure des lamelles du disque et un aplatissement du noyau qui diminuent la résistance du disque à la pression.

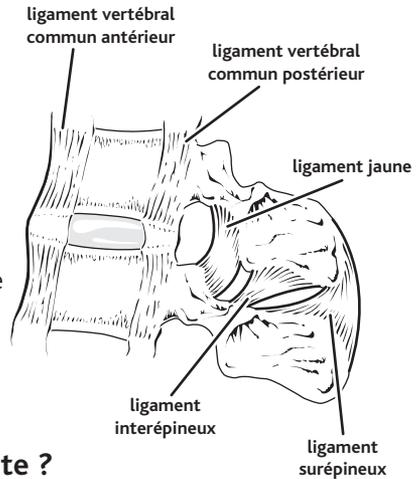
Les mouvements répétés de flexion et de torsion du dos peuvent, à la longue, provoquer des déchirures des lamelles du disque. Le noyau peut alors sortir du disque. C'est l'hernie discale.



> Qu'est-ce qu'une entorse ?

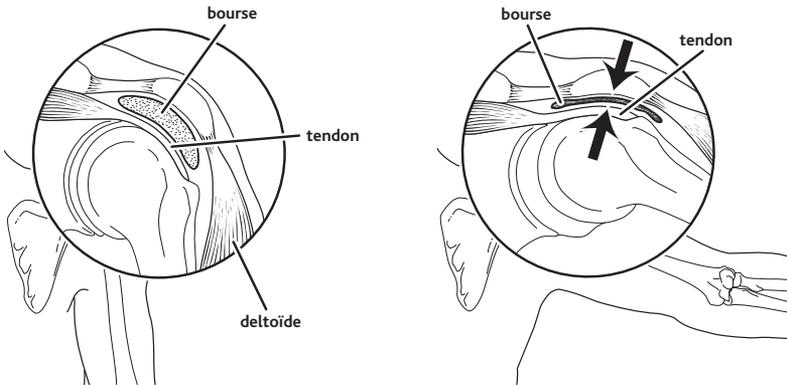
Un ligament est un faisceau de tissus fibreux blanchâtres, très résistant et peu extensible qui unit les éléments d'une articulation (*Le Petit Robert*). Il y a 1 000 ligaments seulement au niveau du dos !

L'étirement ou la déchirure d'un ligament peut survenir lors d'une torsion du dos ou d'une flexion combinée à une torsion. C'est l'entorse.



> Que sont la bursite et la tendinite ?

La flexion et l'écartement des bras de plus de 30° par rapport au corps perturbent la circulation du sang, compriment les tendons et causent un manque d'oxygénation et de nutriment des muscles. Plus l'écartement du bras s'agrandit, plus la position est maintenue longtemps, plus les conséquences augmentent, d'où de l'inconfort, de la douleur et de l'inflammation des tendons ou de la bourse.



La bourse est un petit sac rempli de liquide qui permet au tendon de glisser au-dessus d'une structure osseuse ou d'un autre tendon. La bursite à l'épaule est une inflammation de la bourse. En général, elle survient à la suite d'une tendinite.

Le tendon travaille chaque fois que le muscle travaille. Une surutilisation du tendon peut se produire lorsque le muscle effectue un même mouvement à plusieurs reprises. Si la surutilisation persiste, l'inflammation du tendon peut conduire à une tendinite.

Démarche pour trouver des solutions



insi, il s'agit d'éliminer les facteurs de risques présents dans votre milieu de travail ou, à tout le moins, de les diminuer. Pour y arriver, appliquer cette démarche.

1. Identifier les tâches sources d'inconfort et de douleur ou qui amènent une posture contraignante.
2. Évaluer la fréquence de ces tâches ou de ces postures.
3. Se demander si elles peuvent être éliminées, se réaliser autrement ou si un équipement peut effectuer la même tâche. Selon le cas, procéder au changement.
4. Si la tâche ne peut être éliminée ou effectuée sans contrainte, il faut en diminuer la fréquence.

> Voici un exemple

TÂCHE DIFFICILE : peler et piler les pommes de terre pour 80 enfants et 20 adultes.

FRÉQUENCE DE LA TÂCHE : en moyenne deux fois par semaine.

CONTRAINTES : mouvements répétitifs pour peler 11 kilos (25 lb) de pommes de terre (pendant plus d'une heure) ; transport de chaudron lourd ; bras écartés et fléchis pour transporter le chaudron et ensuite pour piler les pommes de terre.

ACTIONS DE PRÉVENTION POSSIBLES :

- **acheter des pommes de terre déjà pelées** : diminue les mouvements répétitifs ;
- **utiliser deux chaudrons plus petits plutôt qu'un gros ou utiliser un cuiseur à vapeur** : diminue le poids de la charge ;
- **transporter le chaudron sur un chariot ou le glisser sur un comptoir en acier inoxydable entre l'évier et la cuisinière** : élimine le soulèvement de charge ;
- **utiliser un mélangeur pour piler les pommes de terre** : élimine le travail avec les bras écartés et les mouvements répétitifs ;
- **réduire la fréquence des pommes de terre au menu** : diminue toutes les contraintes.

Des solutions à vos problèmes !

Les solutions passent, entre autres, par une révision des méthodes et de l'organisation du travail (déroulement des activités, choix des menus, etc.), l'utilisation d'équipements performants et l'aménagement d'un environnement fonctionnel.



Situation de travail

Dans une organisation, des personnes effectuent des tâches avec des équipements dans un temps et un environnement donnés.

> Diminuer le travail avec les bras écartés du corps

Dans sa nouvelle cuisine, Johanne dispose d'un comptoir bas à 76 cm (30 po). C'est là qu'elle portionne ou utilise le robot culinaire ou le mélangeur avec les bras en bonne position, c'est-à-dire rapprochés du corps.



{ DIMINUER LE TRAVAIL AVEC LES BRAS ÉCARTÉS DU CORPS }

Pour mélanger des ingrédients, installez-vous sur un chariot de 76 cm (30 po) de hauteur. Prenez soin de mettre les freins pour stabiliser le chariot.



En l'absence d'une surface basse, placez le chaudron dans l'évier pour piler les pommes de terre. Notez qu'un équipement (mélangeur ou robot) élimine les contraintes liées à cette tâche.



Ici, le mélangeur est installé sur une base qui permet d'éviter le travail avec les bras écartés. Pour les pâtes à biscuits et à muffins, le mélangeur élimine également les mouvements répétitifs.



> Diminuer les tâches avec le dos penché

L'installation du lave-vaisselle en hauteur évite de nombreuses postures penchées. Guy a bien étudié les plans avant les rénovations afin de s'assurer que les surfaces de travail demeurent suffisantes pour ses tâches.



Il a profité des travaux pour revoir le rangement des tôles à biscuits et des moules à muffins. Les ranger à la verticale permet un accès facile à tous les plats.



{ DIMINUER LES TÂCHES AVEC LE DOS PENCHÉ }



Un congélateur vertical occupe moins d'espace et permet une bonne posture pour la rotation des denrées et pour le nettoyage.

En plus d'une cuisinière résidentielle, Hélène dispose d'un four encastré en hauteur.



Un four à convection, résidentiel ou commercial, offre une meilleure performance qu'un four standard. La cuisson rapide et uniforme évite la nécessité d'effectuer la rotation des plats. De plus, placé à la hauteur d'un comptoir, il élimine la posture penchée nécessaire avec un four bas.

> Diminuer le transport de charges

Le nouveau CPE s'est équipé d'un monte-charge. Installé dans la cuisine, il élimine complètement le transport dans les escaliers.



Faute d'espace pour un monte-charge, installez un lave-vaisselle à l'étage. Ainsi, seule la nourriture sera transportée dans les escaliers, pas la vaisselle. C'est tout de même moins lourd !

{ DIMINUER LE TRANSPORT DE CHARGES }



Que les repas se prennent dans la salle multifonctionnelle, que tous les locaux se trouvent au même niveau, dans tous les cas, vive les chariots !

Portionnez le plat de chaque groupe avant la cuisson. Ainsi, les contenants sont moins gros et moins lourds à manipuler.



{ DIMINUER LE TRANSPORT DE CHARGES }

Lorsque la vaisselle est propre, plutôt que de la ranger dans les armoires, placez-la dans le bac de chacun des groupes. Les bacs restent sur le chariot. Une manipulation en moins et tout est prêt pour le lendemain !



Lorsqu'on ne peut utiliser un chariot, une armoire pleine hauteur à côté du lave-vaisselle élimine les grosses piles d'assiettes rangées traditionnellement dans les armoires du haut.

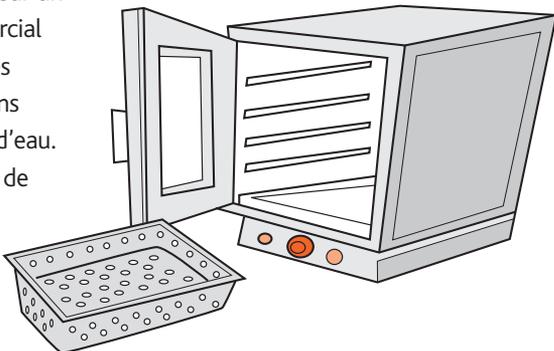
{ DIMINUER LE TRANSPORT DE CHARGES }

Pour glisser les récipients plutôt que les soulever, le comptoir entre la cuisinière et l'évier offre une surface en acier inoxydable. Ici, Hélène y glisse le chaudron et le bascule pour le vider. Les pâtes tombent dans l'égouttoir placé dans l'évier.



Il existe sur le marché des tables ajustables en hauteur et sur roulettes. Comme des chariots, ces tables servent au transport de charges. Mais elles peuvent aussi s'ajuster au niveau d'un comptoir pour y faire glisser un plat à transporter.

Un cuiseur à vapeur s'installe sur un comptoir. Cet équipement commercial performant cuit légumes et viandes dans des contenants perforés, moins lourds que des chaudrons remplis d'eau. Il est possible d'y placer trois plats de 30 cm X 51 cm (12 po X 20 po).



> Diminuer les mouvements répétitifs

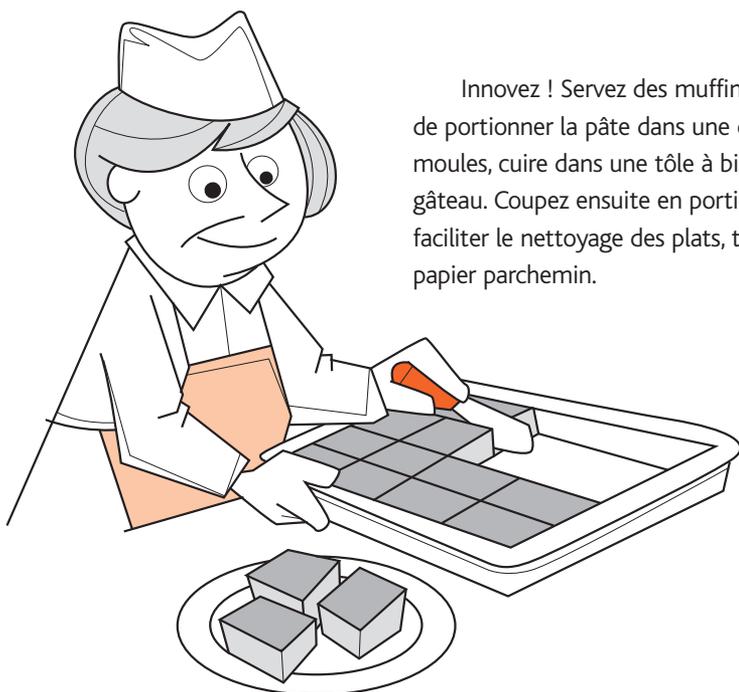
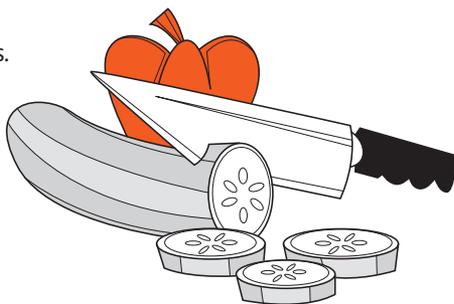
Robot culinaire pour couper les légumes ou râper le fromage, gros mélangeur pour les pâtes à biscuits, muffins, pizza et pour les purées : ces équipements sont indispensables tous les jours.



Achetez des légumes préparés, frais ou surgelés, du poulet en cubes, et même du fromage râpé.

{ DIMINUER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS }

Les enfants aiment bien les trempettes. Optez pour des légumes faciles à couper comme les concombres, les poivrons et les courgettes. Évidemment, utilisez des couteaux bien affûtés !

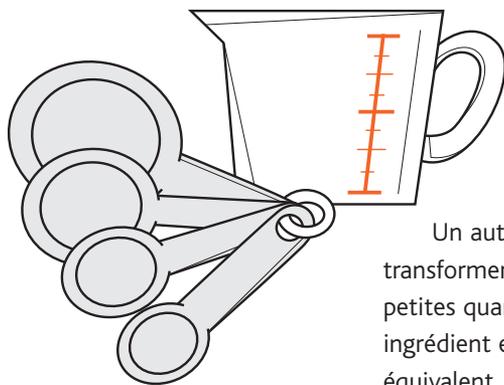


Innovez ! Servez des muffins carrés. Au lieu de portionner la pâte dans une centaine de petits moules, cuire dans une tôle à biscuits, comme un gâteau. Coupez ensuite en portions carrées. Pour faciliter le nettoyage des plats, tapissez le fond de papier parchemin.

Les équipements autonettoyants (ex. : four standard ou à convection) éliminent les efforts, les postures contraignantes et les mouvements répétitifs de lavage. C'est simple !

{ DIMINUER LES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS }

Toujours pour diminuer les gestes répétitifs, autant pour elle que pour les éducatrices, Hélène a acheté de nouvelles cuillères de service, plus grosses. Elles contiennent l'équivalent d'une portion pour enfant.



Un autre truc consiste à transformer les nombreuses petites quantités d'un même ingrédient en un grand format équivalent. Par exemple, 8 cuillerées à table de liquide font 1/2 tasse ou 125 millilitres.

> Diminuer la fatigue dans les jambes

PLUSIEURS ACTIONS PERMETTENT DE RÉDUIRE LA FATIGUE QUI S'INSTALLE DANS LES JAMBES.

- Porter des chaussures à semelles coussinées offre un meilleur confort.
- Éviter de demeurer longtemps debout immobile. Varier souvent de position. Prévoir un espace adapté pour s'asseoir et effectuer certaines tâches, éplucher les légumes par exemple.



Les tapis antifatigue sont lourds à soulever pour le nettoyage quotidien. Les modèles non troués conduisent au développement de moisissures dessous si le plancher demeure humide. Un revêtement de sol coussiné offre une meilleure capacité d'absorption des impacts que les tuiles de vinyle.

> Organiser les rangements

Pour éviter d'entreposer du matériel ailleurs faute d'espace dans la cuisine, procédez au grand ménage des rangements. Jetez ou faites réparer le matériel brisé, donnez les équipements inutiles, entreposez ailleurs ce qui ne sert pas à la cuisine.

Ensuite, rangez les denrées en fonction des règles suivantes :

- matériel lourd et utilisé régulièrement : entre les hanches et les épaules ;
- objets légers de grand format : à la hauteur des genoux ;
- objets légers de petit format : à la hauteur des épaules.

Sur les tablettes plus hautes, placez les produits légers utilisés à l'occasion, comme les assiettes en plastique et les serviettes de table. Un escabeau de trois marches évite de s'étirer.



{ ORGANISER LES RANGEMENTS }

Ajoutez des tablettes qui permettent de ne pas empiler les produits, telles les boîtes et les conserves. À chaque contenant, sa tablette !

Au sol, des bases à roulettes servent pour placer le sac de pommes de terre et les bacs en plastique. Plus rien ne traîne devant les rangements. Il y a de l'espace pour s'accroupir face aux tablettes et accéder aux produits rangés plus bas.



{ ORGANISER LES RANGEMENTS }

Placez les chaudrons sur des tablettes coulissantes ou dans de gros tiroirs. Vous n'aurez plus à vous étirer pour aller les chercher dans le fond d'une armoire.



Sous le comptoir de préparation, sur une tablette coulissante, des bacs en plastique contiennent sucre, farine, avoine et cassonade. Cet aménagement évite des va-et-vient au garde-manger et des soulèvements de contenants lourds.

Vous manquez d'espace ? Modifiez la fréquence de livraison des denrées sèches. Par exemple, plutôt qu'aux six semaines, commandez un peu plus souvent pour diminuer la quantité de produits à entreposer.

> Planifier les menus

Cet espace sert aussi de table de travail pour s’y asseoir et préparer le menu ou la commande. La planification des menus offre également des possibilités de prévention des lésions professionnelles. En voici quelques exemples.

- Préparer 400 à 500 boulettes de viande prend beaucoup de temps et entraîne énormément de gestes répétitifs. Un pain de viande contient les mêmes ingrédients et offre la même valeur nutritive. Beaucoup moins d’effort !
- Lorsque le plat principal exige beaucoup de temps de préparation, prévoir une collation simple.
- Le jour de réception de la commande de denrées sèches, offrir un repas facile à préparer. Il reste alors plus d’énergie pour manipuler et ranger tous les produits.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
Fricassée de porc sur pâtes	Rôti au tofu	Omelette du bûcheron	Salade	Fettuccini sauce alfredo
Lait	Légumes et pomme de terre	Lait	Muffins au thon et saumon	Spirales au bacon et piments
Fruits	Lait	Fruits	Lait	Lait
Carrés aux fraises	Muffins	Yogourt	Galettes de riz	Fruits
				Croquettes minutes

Mercredi : livraison de la commande

Il faut donc équilibrer les menus en tenant compte du temps de préparation, des gestes répétitifs, mais aussi des tâches de nettoyage et de rangement des marchandises.

Repères d'aménagement



ous rénovez la cuisine ? Vous construisez une nouvelle installation ? Voici quelques points de repère qui vous aideront à planifier ce projet.

- Dresser la liste et préciser les dimensions des équipements prévus dans la cuisine, sans oublier l'espace pour les chariots.
- Déterminer le nombre de personnes qui travaillent dans la cuisine.
- Lorsque deux personnes travaillent dans la cuisine, prévoir une section souillée pour le lavage de la vaisselle et une autre propre pour la préparation des aliments, chacune avec un évier.
- Installer les équipements en fonction des zones de proximité : le lave-vaisselle et la cuisinière près d'un évier ; l'armoire à vaisselle près du lave-vaisselle.
- Prévoir un garde-manger de dimension appropriée et situé dans la cuisine.
- Laisser un espace de circulation minimal de 91 cm (36 po) autour de l'îlot (122 cm ou 48 po si la porte du four ouvre sur l'îlot).
- Conserver un espace sous un comptoir pour ranger la poubelle sur roulettes.
- Installer la cafetière ailleurs que dans la cuisine, dans la salle du personnel par exemple. Pour une question d'hygiène, la circulation devrait être réservée au personnel de la cuisine.

> Dimensions

- **Tiroirs** : 46 à 51 cm (18 à 20 po) de largeur pour un rangement fonctionnel des ustensiles.
- **Surfaces de travail** :
 - > **LONGUEUR** : mieux vaut un long comptoir de 1,5 m (60 po) plutôt que deux courts de 76 cm (30 po) ;
 - > **HAUTEUR** : les comptoirs standards sont à 91 cm (36 po) ; prévoir une surface de travail à 76 cm (30 po) de hauteur pour faciliter le portionnement et l'utilisation des petits équipements comme le robot culinaire. Libérer l'espace sous ce comptoir pour y travailler en position assise (planification de menus, préparation de la commande). Installer un téléphone à proximité.

L'ASSTSAS peut vous aider dans ce projet grâce à son programme PARC (Prévention-Aménagement-Rénovation-Construction). Téléphonnez-nous pour en savoir plus.

Récapitulons



insi, plusieurs solutions existent pour diminuer les facteurs de risques. Nous vous en présentons quelques-unes.

- Trouver une autre façon de faire pour réduire le travail avec les bras écartés du corps, les postures penchées, les soulèvements de charges et les mouvements répétitifs.
- Respecter les règles de rangement.
- Utiliser des équipements performants.
- Planifier les menus.
- Modifier certains aménagements dans la cuisine.

À vous maintenant de réfléchir aux difficultés dans votre travail et de mettre en place les solutions les plus pertinentes et efficaces pour faciliter le déroulement de vos activités quotidiennes. Plusieurs solutions ne coûtent rien et peuvent être mises en application dès maintenant.

Sans Pépins

Plusieurs des solutions proposées dans cette brochure sont documentées dans la revue *Sans pépins*. Vous y trouverez une foule d'articles concernant le travail à la cuisine, des informations sur les méthodes de travail, les équipements et l'aménagement ainsi que des références. Consultez-la directement sur notre site Internet. Un moteur de recherche vous guidera pour trouver ce que vous cherchez !

www.asstsas.qc.ca

VOICI LES ARTICLES DÉJÀ PUBLIÉS DANS *SANS PÉPINS*

- > *Faites monter s'il vous plaît !* Vol. 6, n° 1, 2004, p. 1-5.
- > *Des inspecteurs en alimentation ? Parce que notre santé leur tient à cœur !* Vol. 5, n° 1, 2003, p. 1-5.
- > *La cuisine, pas toujours de la tarte aux pommes !* Vol. 3, n° 4, 2001, p. 1-3.
- > *À la cuisine, la prévention a bien meilleur goût.* Vol. 3, n° 2, 2001, p. 1-4.
- > *Pour que ça marche dans la cuisine, mettez-y votre grain de sel !* Vol. 2, n° 2, 2000, p. 1-3.
- > *L'adaptation du poste de travail : une stratégie gagnante.* Vol. 2, n° 1, 1999, p. 4-5.
- > *Électroménagers commerciaux ou domestiques ? Une question de rendement et d'argent.* Vol. 1, n° 3, 1999, p. 4-5.
- > *Des trucs pour cuisiner en santé.* Vol. 1, n° 2, 1999, p. 1.
- > *Besoin d'espace ? Un grand ménage s'impose.* Vol. 1, n° 1, 1999, p. 8.

La collection augmente sans cesse. Ne manquez pas les prochains numéros !

À la cuisine,
la prévention
a bien
meilleur
goût !



SERVICES
DE
GARDE

La collection **Action ■ Prévention** s'adresse aux travailleurs et aux travailleuses du secteur de la santé et des services sociaux. Elle traite des éléments de santé et de sécurité à respecter dans les activités quotidiennes.

Chacune des brochures touche un secteur d'activité ou une tâche particulière. Pour en savoir plus sur ces produits, contactez l'ASSTSAS.



TITRES DÉJÀ PUBLIÉS

- > PERSONNEL SOIGNANT, DOSEZ VOS EFFORTS
- > BACK TO BASICS FOR HEALTH-CARE WORKERS
- > AU MENU, LA PRÉVENTION DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES
- > TODAY'S SPECIAL, PREVENTION IN THE FOOD SERVICES SECTOR
- > LES MÉDICAMENTS ANTINÉOPLASMIQUES ET LES AUTRES MÉDICAMENTS DANGEREUX
 - > LES INFECTIONS, PRATIQUES POUR LES ÉVITER
- > LA PRÉVENTION EN ENTRETIEN SANITAIRE, C'EST CLAIR ET NET
 - > SANTÉ PSYCHOLOGIQUE, PRÉVENTION ET SOUTIEN
 - > PRÉVENTION DES AGRESSIONS LORS D'INTERVENTIONS DANS LA COMMUNAUTÉ – ASTUCES DE SÉCURITÉ
- > AVOIDING AGGRESSION WHEN WORKING IN THE COMMUNITY – SAFETY TIPS