

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

01

LABO

Réception marchandise



Description du poste

Le salarié est en charge de réceptionner et de ranger la marchandise qui lui est livrée ainsi que celle qu'il achète et réceptionne, en complément.

La marchandise est rangée dans les différents compartiments prévus à cet effet. (frigo, chambre froide, cellier...).

Cette activité l'occupe chaque jour, en moyenne, 1h00.



Tâches effectuées

Les grands quartiers de viande sont en général positionnés directement dans la chambre froide par le livreur. C'est le cas aussi, mais moins fréquent, d'autres livreurs (crèmerie, fruits et légumes).

Le salarié procède aux tâches suivantes :

- Il réceptionne et vérifie la marchandise qui lui est livrée.
- Il range cette marchandise, livrée ou qu'il apporte, dans les endroits appropriés en fonction de sa destination.
- Il conduit son véhicule pour récupérer des marchandises complémentaires.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Il récupère la marchandise laissée par le livreur et la place sur un chariot avant de la poser en la rangeant. Il la soulève 2 fois.

Il porte principalement:

- Des sacs de farine de 25kg livrés en général tous les mois.
- Des fruits et légumes, en général 2 fois par semaine.
- Des produits de crèmerie.
- Des produits d'épicerie.
- Des produits ménagers.
- De la viande (sacs de plus de 10 kg) en complément de ce qui lui est livré et qu'il récupère aux abattoirs.



Chaque jour Il réceptionne et porte, en moyenne : $40 \text{ kg} \times 2 = 80 \text{ kg}$ sur une période de 1h00 correspondant au temps qu'il consacre à cette activité.

Si celle-ci était réalisée en continu sur une période de 7h00, il porterait :

$80 \text{ kg} \times 7 = 560 \text{ kg}$.

Il soulève et déplace des charges de plus de 10 kg pendant 4% de son temps



2

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le salarié est exposé à des postures contraignantes, principalement pendant la période de déchargement et de rangement : lorsqu'il se penche en avant (15% du temps consacré à cette activité) ou lorsqu'il place son corps en torsion (8%) pour récupérer la marchandise dans sa camionnette ou au sol, ou lorsqu'il la range en bas du cellier ou de la chambre froide. Il est aussi amené à placer les bras au dessus de l'horizontale (4%), pour ranger la marchandise en haut des compartiments de la chambre froide, du cellier ou du frigo.

Si cette activité était réalisée en continu sur une période de 7h00 il aurait :

- Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 63 mn.
- Le corps en torsion de plus de 30 degrés pendant 34 mn.
- Les bras au dessus de l'horizontale pendant 17 mn.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations:

Il est exposé aux vibrations du moteur de sa camionnette (0,39 m/s²) lorsqu'il l'utilise pour faire ses courses pour le laboratoire. Rapporté en moyenne journalière il est exposé pendant 15 mn.

Bruit:

Il travaille dans une ambiance sonore mesurée en moyenne à 63 décibels.

Températures:

Il travaille 10% de son temps dans une ambiance thermique de froid positif, lorsqu'il range les produits dans la chambre froide. Ramené à 7 h 00 de travail cela représente 42 mn.

Agents chimiques dangereux:

Il n'est pas en contact avec des agents chimiques dangereux.



3

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit:

Il ne travaille pas entre 0 h 00 et 5 h 00.

Equipes successives alternantes:

Il ne travaille pas dans une organisation avec des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs:

Il ne réalise pas de gestes répétitifs pendant son travail au cours duquel, par ailleurs, il n'est pas soumis à des contraintes de temps.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues pour une journée de 7h00
Manutentions manuelles de charges	Il porterait en moyenne chaque jour 560 kg. Il soulèverait et déplacerait des charges de plus de 10 kg en moyenne pendant 14 mn.
Postures pénibles	Il adopterait en moyenne des postures pénibles pendant 114 mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 63 mn. Le buste en torsion de plus de 30 degrés pendant 34 mn. Les bras au dessus de l'horizontale pendant 17 mn.
Vibrations	Non exposé au-delà des seuils
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Il est exposé au froid positif en moyenne, chaque jour, pendant 42 mn.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



4

Mesures de prévention recommandées

- Rechercher systématiquement la bonne hauteur de travail : plans de travail, hauteur des machines, hauteur des chariots pour déplacer les bassines, les caisses.
- Choisir, si possible, des plans de travail à hauteur modulable, pour permettre au salarié d'adapter sa hauteur de travail.
- Sensibiliser les salariés pour qu'ils optimisent l'organisation de leur travail en choisissant systématiquement le plan de travail adapté à la tâche qui doit être réalisée ; le travail à bonne hauteur permet de réduire fortement les postures pénibles, notamment celle penchée en avant.
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

02

LABO

Découpe du demi-porc



Description du poste

Les demi-porcs sont livrés généralement en début de semaine ; entre deux et quatre, en moyenne, suivant les établissements. Les demi-carcasses sont d'abord découpées en quatre parties : les jambons, les épaules, les poitrines et la longe. Ces différentes parties sont ensuite préparées en morceaux qui seront vendus en viande fraîche dans la boutique (côtelettes, rôtis ...) ou transformés en produits de charcuterie (jambons, saucissons, saucisses...).



Tâches effectuées

Il faut compter en moyenne 30 mn pour découper un demi-porc. Les demi-porcs pèsent entre 60 kg et 110 kg.

Le charcutier récupère directement le demi-porc au moment de la livraison ou dans la chambre froide ; il le positionne, en le portant à l'épaule, sur la table prévue à cet effet.

Commence alors la découpe :

- Il sectionne la demi-tête.
- Il sépare le jambon du corps en le sciant et en le tranchant au couteau.
- Il le scinde de la longe.
- Il récupère le pied et le jarret.
- Il trace et coupe à la scie la poitrine et le travers.
- Il sectionne l'échine de l'épaule.
- Il sépare la gorge de l'épaule.
- Il enlève le filet mignon des côtes filet au couteau.
- Il découpe ensuite le reste des morceaux.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Il soulève et déplace la carcasse d'un poids moyen de 90 kg trois fois : une fois pour la déposer entière sur la table, la seconde fois lorsqu'il répartit l'ensemble des morceaux dans les différentes bassines, la troisième fois lorsqu'il porte l'ensemble en chambre froide en attendant que les morceaux soient travaillés.

Poids porté : 270 kg durant cette activité

Poids total porté sur 7 h 00 : $270 \text{ kg} \times (420 \text{ mn} : 30 \text{ mn}) = 3780 \text{ kg}$

Temps passé à soulever et déplacer des charges de plus de 10 kg : 5 mn.



7

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Il penche son corps au-dessus de la table pour couper les gros morceaux ou pour scier les os. Il positionne son corps en torsion, principalement lors des petites découpes. Il s'accroupit pour couper la tête placée en bas lorsque la carcasse est suspendue par les pieds.

Buste penché en avant : 25 % du temps de l'activité ; (105 mn sur 7 h 00)

Buste en torsion : 30 % (126 mn sur 7 h 00)

En position accroupie : 4 %. (17 mn sur 7 h 00)



5

Contraintes de pénibilité



8

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Pas d'utilisation d'outils vibrants

Agents Chimiques Dangereux :

Pas d'exposition à des produits chimiques dangereux

Températures :

L'ambiance thermique n'entre pas dans les températures extrêmes à l'exception du court moment où le charcutier récupère le porc dans la chambre froide à 5 degrés.

Bruit :

Soumis aux bruits ambiants : ventilateur, lave-vaisselle, conversations entre salariés...

Ambiance sonore mesurée en moyenne à 66 décibels pendant 85 % du temps consacré à cette activité ; pointes à 75 décibels pendant 15 % lors de l'utilisation de certaines machines (poussoir, hachoir...).



7

Contrainte de pénibilité

Travail de nuit :

La découpe du demi-porc s'opère plutôt le matin et après 5 h 00, mais certaines charcuteries embauchent à 4 h 00 du matin.

Equipes successives alternantes :

Pas d'organisation de travail incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Quelques activités imposent des gestes répétés sur certaines découpes où le couteau est actionné une trentaine de fois par minute. Cela concerne 15% du temps consacré à cette activité. Mais sans notion de contrainte de temps.



9

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7h00, la charge serait en moyenne de 3780 kg. Avec port et déplacement des charges de plus de 10 kg pendant 90 mn.
Postures pénibles	Le buste penché en avant de plus de 45 degrés : 25 % du temps de l'activité.(105 mn) Le buste en torsion de plus de 30 degrés : 30% (126 mn) En position accroupie 4 % (17 mn)
Vibrations	Pas concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Pas concerné
Températures extrêmes	Pas exposé au-delà des seuils
Bruit	66 décibels pendant les 85 % du temps d'activité 75 décibels pendant 15 %
Travail de nuit	Pas concerné
Travail en équipes successives alternantes	Pas concerné
Travail répétitif	Pas exposé au-delà des seuils
Travail en milieu hyperbare	Pas concerné



9

Mesures de prévention recommandées

- Sensibiliser le charcutier pour qu'il optimise l'organisation de son travail en choisissant systématiquement le plan de travail et le chariot adaptés à sa tâche. Le travail à bonne hauteur permet de réduire fortement les postures pénibles, notamment celle penchée en avant. Pour cela choisir, si possible, un plan de travail à hauteur modulable pour lui permettre d'adapter sa hauteur de travail, positionner la table de travail au plus près de la chambre froide pour porter la carcasse sur une distance la plus courte possible.
- Des rails pour déplacer les carcasses disponibles dans tout le laboratoire ?
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Utilisation de gants côtelés (voire d'un tablier) pour éviter les coupures.



10

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

03

LABO

Découpe de la viande



Description du poste

Il s'agit de couper et de désosser les morceaux issus du demi-porc pour les préparer en viande fraîche pour la boutique (côtelettes, rôtis ...) ou en produits de charcuterie (jambons, saucissons, saucisses...).

L'activité s'opère en général, par périodes de 2 h 00.



Tâches effectuées

Le charcutier opère de la manière suivante :

- Il récupère des morceaux de porc issus du premier découpage.
- Il prépare les morceaux de viande fraîche (côtelettes, rôtis...) qui seront placés en boutique pour la vente.
- Il coupe le restant des morceaux et les place dans différents bacs en fonction de leur destination.
- Il place ces bacs dans la chambre froide en attendant de transformer cette marchandise en produits de charcuterie (jambons, saucissons, saucisses...).



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Le charcutier porte plusieurs fois la viande qu'il découpe : en la récupérant dans la chambre froide, en la posant sur la table, en la plaçant coupée dans le seau et en positionnant celui-ci dans la chambre froide.

Soit pour cette activité, sur deux heures:

$25 \text{ Kg} \times 4 = 100 \text{ kg}$

Si l'activité était réalisée en continu sur une période de 7 h 00 il porterait :

$100 \text{ kg} \times (420 \text{ mn} / 120 \text{ mn}) = 350 \text{ kg}$.

Il soulève et déplace des charges de plus de 10 kg pendant 6 mn. Rapporté à 7 h 00 : $6 \text{ mn} \times (420 / 120) = 21 \text{ mn}$.



12

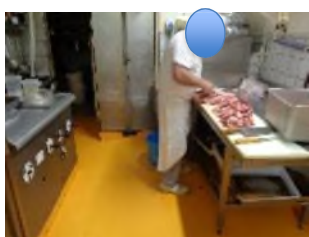
Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Si la table de travail est à bonne hauteur, ce qui est très majoritairement le cas, le charcutier n'est, sur cette activité, que ponctuellement exposé à des contraintes posturales pénibles.

Le buste penché en avant pour soulever ou repositionner les seaux contenant les morceaux de viande ou peser les bacs : 25 mn du temps consacré à cette activité, soit sur 7 h 00 mn : $25 \text{ mn} \times (420 \text{ mn} / 120 \text{ mn}) = 87 \text{ mn}$.

Le buste en torsion lorsqu'il jette les morceaux de viande dans les seaux placés à ses côtés : 10 mn du temps consacré à cette activité soit sur 7 h 00 : $10 \text{ mn} \times (420 \text{ mn} / 120 \text{ mn}) = 35 \text{ mn}$.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le charcutier n'utilise pas de matériel vibrant.

Bruit :

Il est exposé à l'ambiance sonore du laboratoire mesuré en moyenne à 66 décibels.

Températures extrêmes :

Il rentre dans la chambre froide (froid positif) pendant 4 mn. Rapporté à 7 h 00, il est exposé aux températures extrêmes pendant : $4 \text{ mn} \times (420 \text{ mn} / 120 \text{ mn}) = 14 \text{ mn}$.

Agents chimiques dangereux :

Il n'est pas en contact, pour cette activité, avec des agents chimiques dangereux.



13

Travail de nuit :

Le cuisinier commence à travailler, dans la plupart des cas, au plus tôt à partir de 5 h 00.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Des gestes répétés sont réalisés pour la découpe des morceaux de viande, en réalisant plus de 15 actions tous les 30 secondes ; et cela pendant 40% du temps consacré à cette activité. Cette tâche est réalisée sans contrainte de temps imposée.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Sur 7 h 00, le cuisinier soulèverait 350 kg. Il porterait des charges de plus de 10 kg pendant 21 mn.
Postures pénibles	Il serait en postures contraignantes pendant 122 mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 87 mn. Le buste en torsion de plus de 30 degrés pendant 35 mn.
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Il est exposé au froid négatif en moyenne 14 mn, le temps de récupérer ou de positionner la viande dans la chambre froide.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils. Bruit mesuré en moyenne à 66 décibels.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non exposé au-delà des seuils. Gestes répétitifs pendant 30% du temps consacré à cette activité mais sans contrainte de temps.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



- Sensibiliser le charcutier pour qu'il optimise l'organisation de son travail en choisissant systématiquement le plan de travail et le chariot adaptés à sa tâche. Le travail à bonne hauteur permet de réduire fortement les postures pénibles, notamment celle penchée en avant. Pour cela choisir, si possible, un plan de travail à hauteur modulable pour lui permettre d'adapter sa hauteur de travail. Positionner la table de travail au plus près de la chambre froide pour porter les morceaux de viande sur une distance la plus courte possible.
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Utilisation de gants côtelés (voire d'un tablier) pour éviter les coupures.



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

04

LABO

Préparation produits charcuterie



Description du poste

A partir des morceaux de viandes découpés et désossés, le charcutier réalise des produits de charcuterie (jambons, saucissons, saucisses, pâtés...). Cette activité s'opère par période de 3 h 30 au laboratoire.



Tâches effectuées

Quelques exemples de la manière dont le charcutier opère :

- **Jambon** : Triage, pompage, dessalage, égouttage, moulage, cuisson au four.
- **Saucisse** : Triage, hachage, assaisonnement, mélange, poussage.
- **Pâté** : parage, triage, mise au sel, broyage, mélange, cuisson.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

25 mn. Le charcutier porte à plusieurs reprises la viande qu'il transforme pour préparer les produits de charcuterie. La viande est rassemblée, hachée, broyée, mélangée, pompée, poussée, moulée, cuite. A chaque opération, le charcutier soulève plusieurs fois les caissettes de viande et les produits finis comme les jambons..

Dans le cadre de cette activité, il manipule chaque heure en moyenne 130 kg de viande.

S'il travaillait en continu sur 7h 00, il porterait $130 \text{ kg} \times 7 \text{ h } 00 = 910 \text{ kg}$.

Il porte des caissettes de viande d'un poids supérieur à 10 kg. Rapporté à une journée de 7 h 00, il soulève et déplace des charges de plus de 10 kg, en moyenne, pendant 25 mn.



17

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le charcutier adopte des postures contraignantes en moyenne pendant 20% du temps qu'il consacre à cette activité. Rapportée à 7 h 00 il adopterait des postures pénibles pendant 84 mn.

En particulier lorsqu'il utilise la machine à broyer, à hacher à mélanger la viande ; temps pendant lequel il positionne son buste penché de plus de 45 degrés (30 mn) ou il place son buste en torsion de plus de 30 degrés (30 mn) ou il s'agenouille ou à s'accroupit (15 mn). Il place, aussi, parfois ses bras au dessus des épaules (9 mn), lorsqu'il accroche en l'air des produits de charcuterie pour les faire sécher ou les faire fumer.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le charcutier n'est pas en contact direct avec du matériel vibrant.

Bruit :

Il est soumis à l'ambiance sonore du laboratoire mesurée, en moyenne, à 66 décibels pendant 300 mn; et, en moyenne, à 74 décibels pendant 120 mn lors de l'utilisation de certaines machines (hachoir, pousoir...).

Températures :

Il entre, en moyenne, 8 mn dans la chambre froide pour se saisir ou reposer des morceaux de viande utiles pour la confection de la charcuterie. Rapporté à 7 h 00 : $8 \text{ mn} \times (420 \text{ mn} / 210 \text{ mn}) = 16 \text{ mn}$.

Agent chimiques dangereux :

Il n'est pas exposé à des agents chimiques dangereux



18

Travail de nuit :

Le charcutier commence dans la plupart des cas, au plus tôt, à 5 h 00.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Il n'exécute pas de gestes répétitifs.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Sur une période de 7 h 00, le charcutier porte 910 kg Il soulève et déplace des charges de plus de 10 kg pendant 25 mn
Postures pénibles	Pendant 84 mn : Le buste penché de plus de 45 degrés : 30 mn ; le corps en torsion : 30 mn ; agenouillée ou accroupie 15 mn ; les bras au dessus de l'horizontale pendant 9 mn
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Il serait exposé au froid positif pendant 16 mn.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils. Le bruit est mesuré en moyenne à 66 décibels pendant 300 mn ; et à 74 décibels pendant 120 mn.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



Mesures de prévention recommandées

La bonne hauteur de travail doit systématiquement être recherchée : plans de travail, hauteur des machines, chariot pour déplacer les bassines, caisses ... à bonne hauteur

Cela passe souvent pas l'adaptation et l'organisation du travail par le salarié lui-même.

Exemple : dans la situation ci-contre, un petit chariot ou une caisse vide retournée sous la caisse permettra de fonctionner la machine et de moins se pencher pour la caisse de chair à saucisse préparée.



Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier des charcutiers.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

05

LABO

Préparation des produits à base de pâtes salées et sucrées



Description du poste

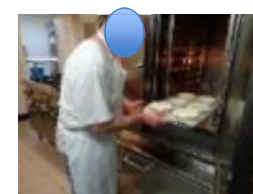
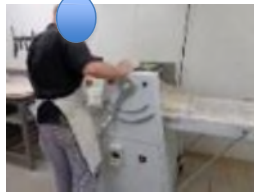
Le salarié prépare tous les produits salés ou sucrés à base de pâte à pain. Le travail s'opère le matin sur une période moyenne de 3 h 30.

Il a parfois en charge la cuisson des pâtons de pain pour le service traiteur.



Tâches effectuées

- Le salarié en charge des produits à base de pâte à pain prépare celle-ci dans le pétrin.
- Il la laisse fermenter une nuit dans la chambre froide.
- Il la récupère et la lamine pour l'aplatir.
- Il façonne la pâte sur la table de travail et la découpe en fonction de son utilisation.
- Il place à l'intérieur de la pâte les produits salés ou sucrés.
- Il enfourne, contrôle et défourne les produits.
- Il les place sur des échelles à disposition de la boutique ou de l'activité



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Le salarié en charge des produits à base de pâte à pain porte :

- Les ingrédients pour confectionner la pâte dans le pétrin
- La pâte quand le pétrissage est terminé
- Les boules de pâte qu'il soulève à de multiples reprises pour les façonner puis les aplanir
- Les ingrédients qu'il place dans la pâte
- Les grilles portant les produits à placer dans le four et à sortir et à placer sur les échelles.

Cette activité le conduit à porter sur 3 h 30 : 150 kg. Si cette activité était réalisée en continu sur 7 h 00, il porterait : 300 kg.

Il porte que très ponctuellement des charges de plus de 10 kg.



22

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le salarié en charge des produits à base de pâte à pain subit des postures contraignantes pendant une bonne partie de son activité ; notamment pour remplir les pâtes avec des ingrédients salés ou sucrés qui nécessite une méticulosité le contraignant pour travailler à pencher son buste de plus de 45 degrés en avant pendant 35% du temps qu'il consacre à cette activité. Quelques postures en torsion pendant 5% du temps.

Si l'activité était réalisée en continu il adopterait des postures pénibles pendant 168 mn dont 147 mn le buste penché et 21 mn le corps en torsion.

En dehors de ces postures pénibles, le salarié, tout en se tenant relativement droit, garde le cou penché en extension une bonne partie du temps. Ce phénomène est accentué lorsque la table de travail n'est pas à la bonne hauteur.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le salarié en charge des produits à base de pâte à pain n'est pas en contact direct avec du matériel vibrant.

Bruit :

L'ambiance sonore est mesurée en moyenne à 66 décibels.

Produits chimiques :

Il n'est pas exposé aux agents chimiques dangereux.

Températures extrêmes :

Il est au contact direct avec le four pendant 4% du temps qu'il consacre à cette activité; la température près du four est mesurée à 30 degrés.



23

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Le salarié en charge des produits à base de pâte de pain ne travaille généralement pas entre 0h00 et 5h00 du matin.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans le cadre d'une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Quelques passages en gestes répétitifs pendant 8 % (34 mn) de son temps de travail mais sans contrainte de temps imposée.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu sur 7 h 00, il porterait 300 kg
Postures pénibles	Il serait en postures contraignantes pendant 168 mn Le buste penché de plus de 45 degrés : 147 mn Le corps en torsion de plus de 30 degrés : 21 mn.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non exposé au-delà des seuils . Il subit une ambiance thermique de 30 degrés pendant 17 mn.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils. Ambiance sonore mesurée en moyenne à 66 décibels.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



24

Mesures de prévention recommandées

- Systématiquement rechercher la bonne hauteur pour travailler :
- Choix de la hauteur des plans de travail pour cette activité : 90 cm ?
- Sensibilisation des salariés pour qu'ils organisent leur tâches en fonction de l'environnement et des circonstances :
- Exemple : sur la photo de droite, la plaque a été surélevée pour placer le dos dans une position moins penchée en avant.



- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

06

LABO

Préparation plats chaud cuisinés



Fiche de poste

Le cuisinier prépare l'ensemble des plats chauds pour alimenter la boutique et l'activité traiteur.

Le travail s'opère principalement le matin pendant 3 h 30.



Tâches effectuées

Le cuisinier prend connaissance des plats qu'il doit élaborer ;

- Il épluche, lave, émince les légumes ;
- Il sort, de la chambre froide, la viande dont il aura besoin ;
- Il fait cuire la viande et les légumes ;
- Il les récupère et confectionne les plats commandés ;
- Il place les plats sur une échelle ou dans un container pour qu'ils puissent être transportés.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Durant une heure de travail, le cuisinier soulève en moyenne :

- 6 fois un plat ou une marmite d'un poids moyen de 8 kg ;
- 8 fois une poêle d'un poids moyen de 3,5 kg.
- 2 fois 4 paquets de légumes surgelés d'un poids moyen de 2,5 kg.

Si l'activité était réalisée en continu pendant 7h00 il porterait :

$(48 \text{ kg} + 28 \text{ kg} + 20 \text{ kg}) \times 7\text{h}00 = 672 \text{ kg}$.

Pratiquement pas de charges de plus de 10 kg : marmite cuve ...

➔ 15 minutes de manutention de charges de plus de 10kg



27

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Si les tables de travail ne sont pas à la bonne hauteur ou si le cuisinier penche son buste en avant de plus de 45 degrés, notamment pour couper la marchandise, ou qu'il positionne son corps en torsion de plus de 30 degrés pour placer, en particulier, des plats dans le four, alors il adopte des postures contraignantes pendant près de 25 % du temps qu'il consacre à cette activité.

Le buste penché : 20 % = 84 mn.

Le corps en torsion : 5 % = 21 mn.



AG2R LA MONDIALE

5

Contraintes de pénibilité

Températures :

La température mesurée près des fourneaux (0,5 mètre) est en moyenne de 33 degrés.

Le cuisinier en charge des plats chauds est exposé en moyenne à 25% de son temps à des températures de plus de 30°

Les lieux de préparation se situent bien souvent à proximité des zones de chauffage et la température y est mesurée, en moyenne, à 29 degrés.



AG2R LA MONDIALE

28

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le cuisinier n'utilise pas ou très peu de matériels vibrants sinon pour mixer.

Bruit :

L'ambiance sonore est animée par les conversations autour du fourneau et par le bruit de la manipulation des casseroles, poêles et bassines. Elle est mesurée en moyenne à 72 décibels.

Agents chimiques dangereux :

Pas d'exposition aux produits chimiques dangereux.

Travail de nuit :

Pas de travail de nuit. L'activité commence généralement à partir de 5h00 du matin.

Equipes successives alternantes :

Pas d'organisation de travail incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Quelques gestes répétitifs pour émincer les légumes pendant 4% du temps de travail ; non soumis à des contraintes de temps imposées.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7h00, le cuisinier soulèverait en moyenne chaque jour : 672 kg. Charges de plus de 10 kg pendant 15 minutes
Postures pénibles	Il adopterait des postures contraignantes pendant 25% du temps qu'il consacre à cette activité : 105 min 84 mn le buste penché de plus de 45 degrés; 21 mn le corps en torsion de plus de 30 degrés.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Il serait exposé en moyenne chaque jour pendant 105 mn
Bruit	Non exposé au-delà des seuils : ambiance sonore mesurée en moyenne à 72 décibels
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



- Sensibiliser le cuisinier pour qu'il optimise l'organisation de son travail en choisissant systématiquement, le plan de travail et le chariot, adaptés à sa tâche ; le travail à bonne hauteur permet de réduire fortement les postures pénibles, notamment celle penchée en avant. Pour cela: choisir, si possible, un plan de travail à hauteur modulable pour lui permettre d'adapter sa hauteur de travail et s'efforcer de mettre une distance entre les fourneaux et le plan de travail pour éviter l'irradiation de la chaleur.
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Utilisation de gants adaptés pour éviter les brûlures.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

07

LABO

Préparation des plats froids cuisinés



Description du poste

L'activité consiste à préparer des plats froids pour alimenter les boutiques, le marché ou l'activité de traiteur.

Elle occupe un cuisinier en moyenne trois heures trente par jour plutôt le matin.



Tâches effectuées

Le cuisinier opère les tâches suivantes :

Il épluche légumes et les ingrédients nécessaires à la réalisation des salades.

Il récupère les produits cuits dont il aura besoin (pommes de terre, rôtis...).

Il rafraîchit et complète les barquettes déjà en vente (carotte, céleri, macédoine, poisson froid...).

Il coupe, râpe émince les produits et les positionne dans les différentes barquettes prévues à cet effet.

Il réalise les sauces (vinaigrette, mayonnaise...) et assaisonne les compositions.

Il positionne au fur et à mesure de leur finition, les plats et barquettes sur les échelles ou dans les containers ou, du labo, il les porte directement dans la boutique.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Le cuisinier porte 15 à 20 barquettes d'un poids moyen de 4 kg qu'il soulève en moyenne quatre fois. Pour récupérer certaines d'entre-elles en chambre froide, pour les manipuler pendant la préparation et pour les poser sur une échelle ou sur un container ou sur un chariot en vue de leur livraison.

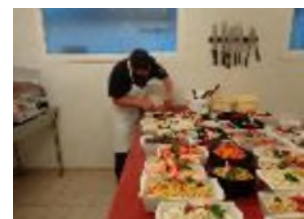
Chaque jour il manipule à plusieurs reprises des légumes et des fruits pour la préparation de ses compositions, ce qui le conduit, en moyenne, à porter une charge de 12 kg.

Globalement il soulève pendant les 3h30 de son activité:

$(18 \text{ barquettes} \times 4 \text{ kg} \times 4 \text{ fois}) + 12 \text{ kg} = 300 \text{ kg}$

S'il réalisait cette activité en continu pendant 7 h 00, il porterait globalement :

$(300 \text{ kg} \times (420 \text{ mn} / 2 \text{ } 10 \text{ mn})) = 600 \text{ kg}$



32

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Il se tient en permanence debout. La tête et le cou sont, en général, en extension et très courbés. Si les plans de travail ne sont pas à la bonne hauteur il va travailler penché en avant pendant 20% de son temps. Il penche son buste en avant de plus de 45 degrés pour récupérer ou placer des produits sur les échelles ou pour récupérer des ustensiles ou des produits dans des placards du bas ou pour travailler sur un plateau placé en bas (5% de son temps). De même il place ses bras au-dessus de ses épaules (2 %) pour récupérer ou positionner des produits sur les échelles ou dans le haut des frigos



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le cuisinier subit chaque jour, en moyenne, pendant cinq minutes des vibrations transmises au bras lorsqu'il utilise le mixeur pour réaliser certaines sauces.

Bruit :

Il travaille dans une ambiance sonore mesurée en moyenne à 66 décibels.

Températures extrêmes :

Il travaille dans une ambiance thermique mesurée entre 8 et 18 degrés. Mais il passe 3 % (13 mn) de son temps en chambre froide pour récupérer de la marchandise.

Produits chimiques dangereux :

Il n'est pas exposé à des agents chimiques dangereux.



33

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit:

Le cuisinier ne travaille pas la plupart du temps entre 0 h 00 et 5 h 00 du matin.

Equipes successives alternantes:

Pas de travail dans le cadre d'une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs:

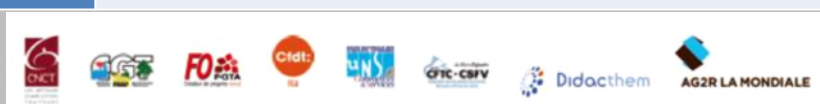
Lors de la découpe, ou pour trancher ou râper les produits, parfois plus de 30 actions par minute sont nécessaires. Cette activité représente 8 % du temps de travail, sans contrainte de temps imposée.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Le cuisinier porte en moyenne sur une activité de 7 h 00 : 664 kg Pas de charge de plus de 10kg
Postures pénibles	Postures contraignantes pendant 27 % de son temps de travail : Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 105 mn. Les bras au dessus de l'horizontale pendant 8 mn.
Vibrations	Non exposé au-delà des seuils : exposé pendant 5 mn à des vibrations transmises au bras.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Il passe en moyenne 13 mn en chambre froide en froid positif
Bruit	Non exposé au-delà des seuils. Il travaille dans une ambiance sonore mesurée à 66 décibels.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



Actions de prévention

La recherche de la meilleure hauteur de travail possible doit être systématique :

- Hauteur des plans de travail : 90 cm ?
- Sensibilisation des salariés pour qu'ils s'adaptent (voir exemples ci-dessous)

Surélever le plat permettrait d'être moins penché



Un pas sur le côté permet de travailler sans se pencher et sans se tourner



- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

08

LABO La plonge

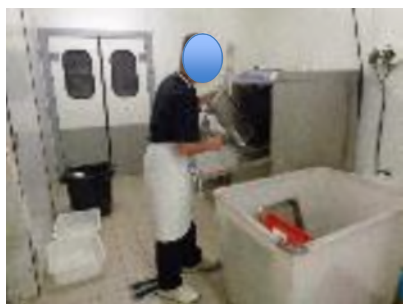


Description du poste

Le travail de plonge consiste à laver les plats, la vaisselle, les couverts, les ustensiles utilisés par les salariés du labo (charcutiers, cuisiniers, apprentis) et l'ensemble de la vaisselle utilisée en externe pour assurer le service traiteur.

En fonction de la taille et de l'organisation de l'entreprise, cette activité est accomplie le matin ou, au fur et à mesure des besoins, dans la journée.

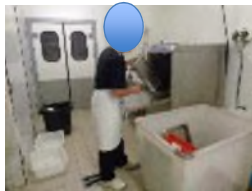
Elle est réalisée soit par une personne dédiée à cette tâche, soit par l'ensemble des salariés en fonction des disponibilités de chacun.



Tâches effectuées

Le salarié procède de la manière suivante :

- Il rassemble l'ensemble du matériel à laver ; quand un local est prévu spécifiquement les pièces sales peuvent lui être apportées par ses collègues.
- Il jette dans une poubelle les débris restants et il procède à un prélavage à la main.
- Il place la vaisselle par catégories dans le lave-vaisselle.
- Il sort la vaisselle du lave-vaisselle.
- Il range la vaisselle, les couverts, les plats, et les casseroles dans les différents endroits prévus à cet effet en début de chaîne HACCP.



AG2R LA MONDIALE

3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Il faut environ 10 min pour traiter complètement 6 ustensiles de cuisine de 2 kg. Chaque ustensile est porté 8 fois de la prise dans le bac vaisselle sale jusqu'au rangement de vaisselle propre.

soit $6 \text{ ustensiles} \times 2 \text{ kg} \times 8 \text{ fois} = 96 \text{ kg}$ pour 10 mn soit 576 kg par heure.

Si son activité était réalisée en continu sur 7 h 00 il porterait :

$576 \text{ kg} \times 7 \text{ heures} = 4\,032 \text{ kg}$

Pas de charge soulevée et déplacée supérieure à 10 kg.



AG2R LA MONDIALE

37

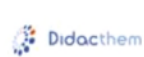
Contraintes de pénibilité

Postures pénibles

Le salarié adopte des postures contraignantes pendant près de 50% de son temps de travail. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés lorsqu'il récupère le matériel sale positionné près du sol ou lorsqu'il se penche au dessus de l'évier. Le buste en torsion de plus de 30 degrés lorsqu'il pose le matériel près du bac ou lorsqu'il le sort du lave vaisselle. Les bras au dessus de l'horizontale pour ranger le matériel en hauteur.

Si le travail était réalisé en continu pendant 7 h 00, le salarié aurait en moyenne chaque jour le buste penché (40 % du temps de travail) pendant 168 mn; le buste en torsion (8 %) pendant 34mn ; les bras en au dessus des épaules (2%) pendant 8 mn.

Remarque : Quand la vaisselle sale ou propre est stockée à bonne hauteur, quand le lave vaisselle, le bac de plonge sont à la bonne hauteur, alors les postures pénibles peuvent être évaluées à 15% du temps de travail



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Pas d'utilisation d'outils vibrants.

Bruit :

Le travail s'opère dans une ambiance sonore mesurée, en moyenne, à 69 décibels; bruit des ustensiles qui s'entrechoquent et du bruit du lave-vaisselle en marche.

Températures :

Le travail s'opère dans une ambiance thermique hors des températures extrêmes.



38

Contraintes de pénibilité

Agents Chimiques Dangereux :

Si le salarié travaillait en continu sur cette activité pendant 7 h 00 il serait en contact pendant 15 % de son temps avec des produits de nettoyage courant sans agents chimiques entrant dans la catégorie des produits retenus dans le cadre de la loi.



Attention toutefois au risque d'atteintes cutanées par le contact trop long avec l'eau et ces produits



7

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Le travail n'est pas réalisé entre 0h00 et 5h00 du matin. Pas d'horaires de nuit.

Equipes successives alternantes :

Pas d'organisation de travail incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs.



39

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Le salarié en charge de la plonge porte en moyenne chaque jour 4 032 kg. Pas de charge de 10 kg ou plus.
Postures pénibles	Le buste penché en avant : 40 % du temps de l'activité = 168 mn Le buste en torsion 8 % du temps de l'activité = 34 mn Les bras en au dessus de l'horizontale pendant 2% du temps de l'activité = 8 mn.
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non exposé au-delà des seuils.
Températures extrêmes	Non concerné.
Bruit	Pas exposé.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



9

Mesures de prévention recommandées

- Veiller à la bonne hauteur des plans de travail et à la profondeur des bacs de plonge ;
- Placer le lave vaisselle à bonne hauteur et veiller à sa bonne orientation pour éviter les mouvements en rotation ;
- Positionner l'ensemble du matériel, à laver et propre, à hauteur plutôt qu'au sol ;
- Utiliser des chariots avec un plateau à 60 cm pour transporter la vaisselle propre ou sale ;
- Sensibiliser les salariés afin qu'ils adaptent leur technique de travail. Par exemple : laisser une bassine au fond du bac de plonge permet de moins se baisser.
- Répartir l'activité entre l'ensemble des salariés qui utilisent le matériel pour répartir l'exposition à la pénibilité.
- Utiliser des gants en néoprène ou en caoutchouc avec des manchettes pour éviter de se mouiller les mains et prévenir le risque d'atteintes cutanées.



40

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

09

LABO

Nettoyage du laboratoire



Description du poste

Les salariés procèdent, principalement en fin de matinée ou en début d'après-midi, au nettoyage du laboratoire conformément aux règles d'hygiène en vigueur.

L'activité occupe chacun des salariés, en moyenne, pendant 40 mn.



Tâches effectuées

Le salarié débarrasse, en premier lieu, les tables de travail de toute marchandise ou produits restants ; il démonte les machines (hachoir, mélangeur à viande, poussoir...) pour éliminer tous les détritrus.

Il applique sur le matériel des solutions détergentes puis laisse agir les produits.

Il brosse le matériel et les tables puis les rince à grande eau et les essuie.

Il racle le sol et le nettoie avec des produits détergents puis le rince.

Il remet le matériel amovible en place.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Le salarié récupère les marchandises ou bassines restées au sol ou sur les tables pour les ranger ou les jeter. Ce qui le conduit à porter en moyenne une charge de 15 kg.

Il démonte le matériel amovible puis le remonte après lavage ; il porte en moyenne une charge de 10 kg.

Il soulève, deux seaux d'eau d'un poids de 7 kg qu'il manipule quatre fois :
 $2 \times 7 \times 4 = 56 \text{ kg}$ pour 40 mn.

Si l'activité était réalisée pendant 7 h 00 il porterait :

$(15 \text{ kg} + 10 \text{ kg} + 56 \text{ kg}) \times (420 \text{ mn} / 30 \text{ mn}) = 1134 \text{ kg}$



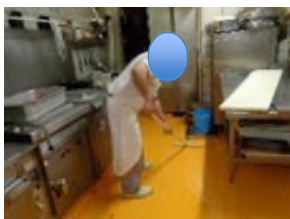
42

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le salarié est contraint d'adopter des postures pénibles pendant 65 % de son temps de travail. Rapporté à 7 h 00 de travail cela correspond à 273 mn.

Principalement le buste penché de plus de 45 degrés pendant 180 mn ; le buste en torsion de plus de 30 degrés 80 mn ; en position accroupie pendant 33 mn.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le salarié n'utilise pas de matériel vibrant.

Bruit :

Il est soumis à une ambiance sonore mesurée, en moyenne, à 60 décibels.

Températures extrêmes :

Il n'est pas exposé aux températures extrêmes.



43

Contraintes de pénibilité

Agents chimiques dangereux

Le salarié utilise des produits détergents et de désinfection pour nettoyer le laboratoire..

L'exposition directe au moment du versement des produits dans l'eau ou lors de la vaporisation des produits sur le matériel dure en moyenne 3 mn sur les 30 mn d'activité. Le risque résulte du contact direct avec la peau ou de projections dans les yeux. Les salariés portent systématiquement des gants. Lorsque le salarié nettoie les sols avec l'eau mélangée avec les détergents le risque cutané et respiratoire est faible. Le salarié travaille avec des gants.

Pas de produits identifiés entrant dans la liste des produits retenus par la loi sur la pénibilité.



7

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Le salarié ne travaille pas entre 0h00 et 5h00. Pas de travail de nuit.

Equipes successives alternantes :

L'organisation de travail n'inclue pas de travail en équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas d'observation de gestes répétitifs pendant cette activité.



44

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7 h 00, le salarié concerné par ce travail porterait 1134 kg. Pas de port de charges au dessus de 10 kg.
Postures pénibles	Postures contraignantes pendant 65% de son temps de travail sur cette activité. Rapporté sur 7 h 00 : Le buste penché en avant : 180 mn ; le corps en torsion : 80 mn ; en position accroupie : 33 mn.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Pas exposé au-delà des seuils.
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Pas exposé au-delà des seuils. Le bruit est mesuré à 60 décibels.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



9

Mesures de prévention recommandées

- Utiliser le système venturi pour diluer les produits avant utilisation permet de réduire les risques cutanés et respiratoires.
- Est-il envisageable de définir avec les salariés concernés la meilleure technique de nettoyage en fonction des lieux et des machines ? Réaliser une procédure de travail ? Choisir le matériel de nettoyage adapté ?
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Utiliser des chaussures ou des sabots antidérapants pour éviter de glisser.
- Utiliser des gants en néoprène ou en caoutchouc avec des manchettes pour éviter de se mouiller les mains et prévenir le risque d'atteintes cutanées.



45

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

10

LABO Livraison clients



Description du poste

La livraison des boutiques et du marché couvert par le labo est effectuée le matin et dure, en moyenne 120 mn. La marchandise est préparée par les différents secteurs d'activité du labo (charcuterie, pâtes salées, sucrées, plats chauds et froids) puis placée sur des échelles ou dans des caisses ou encore dans des petits containers avant d'être positionnée dans un camion réfrigéré pour être livrée.



Tâches effectuées

L'activité du livreur se décompose comme suit :

- Récupération et optimisation du placement de la marchandise sur les échelles ou dans les containers.
- Chargement de la camionnette.
- Conduite du véhicule.
- Déchargement de la marchandise au marché, dans les boutiques concernées et chez des clients (restaurant, hôtel).
- Retour à l'établissement.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Le livreur pousse vers la zone de chargement les échelles, les caisses ou les containers, les positionne et les bloque dans la camionnette en se servant, si possible, du hayon pour les monter. Arrivé sur le lieu de livraison, il décharge la marchandise et la pousse jusqu'à l'étal du marché ou dans la boutique où elle sera prise en charge par le vendeur.

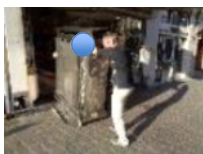
Une échelle est composée de 8 plats d'un poids moyen de 4 kg soit environ 30 à 40 kg.

Une pile de 8 caisses de 8 kg = 60 à 70 kg.

Pour optimiser son chargement, le livreur manipule environ 30 % de cette charge. Ce qui le conduit à porter, en moyenne, sur cette activité, pour 3 boutiques et ou marchés au maximum 30% de 3 fois 70 kg = 63 kg

S'il charge et décharge il va porter deux fois cette charge : soit 126 kg

Si l'activité est réalisé en continu il portera $126 \text{ kg} \times (420 \text{ mn} / 120 \text{ mn}) = 441 \text{ kg}$



47

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Lorsqu'il repositionne les plats dans les échelles pour optimiser la place, il est en position accroupie ou le buste penché en avant de plus de 45 degrés. Lorsqu'il descend son hayon, il positionne son buste en avant ou le place en torsion de plus de 30 degrés. Lorsqu'il bloque les échelles ou les piles de caisses dans le camion, il place parfois ses bras au-dessus de l'horizontale.

S'il travaillait en continu sur cette activité pendant 7 h 00, il placerait:

- Le buste penché (13% de son temps de travail) pendant 55 mn
- Le buste en torsion (4%) pendant 17 mn
- Les bras au-dessus de l'horizontale (3%) pendant 13 mn
- En position accroupie (10%) pendant 42 mn



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le livreur est soumis aux vibrations du camion pendant le temps de conduite mesurée à 0,42 m/s² pendant 50% du temps qu'il consacre à cette activité.

Bruit :

Il est soumis au bruit du moteur pendant le temps de conduite : 68 décibels pendant 50 % du temps qu'il consacre à cette activité.

Produits

chimiques

:

Il n'est pas exposé aux produits chimiques dangereux.

Températures :

Il ne travaille pas dans une ambiance thermique comprenant des températures extrêmes.



48

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit:

Il ne travaille pas entre 0h00 et 5h00; pas de travail de nuit.

Equipes successives alternantes:

Pas d'organisation de travail incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs:

Pas de gestes répétitifs pendant l'activité.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues : Si l'activité est réalisée en continu sur de 7h00
Manutentions manuelles de charges	Le livreur porte, en moyenne, 441 kg.
Postures pénibles	Le livreur adopte des postures contraignantes pendant 30 % du temps : Le buste penché de plus de 45 degrés : 13% soit 55 mn ; Le buste en torsion de plus de 30 degrés : 4 % soit 17 mn ; Les bras au dessus de l'horizontale : 3% soit 13 mn ; En position accroupie : 10 % soit 42 mn.
Vibrations	Non exposé au-delà des seuils, il subit des vibrations d'une intensité de 0,42 m/s ² pendant 50% du temps consacré à cette activité.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Non concerné.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils
Travail de nuit	Non concernée.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



49

Mesures de prévention recommandées

- Optimiser la place de la marchandise dans les échelles par les cuisiniers pour éviter à la personne en charge de la livraison d'avoir à le le faire.
- « Faire rouler » en utilisant des chariots ou tout autre moyen, de préférence à « porter ».
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Systématiser l'utilisation de camion avec haillon.
- Utiliser un quai de chargement pour travailler « à niveau » et rouler les charges.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

11

VENTE

Installation et rangement de la marchandise



Description du poste

La vendeuse installe les vitrines, la marchandise et le matériel de vente pour ouvrir le magasin.

Le soir, elle récupère et place les produits en chambre froide. Elle nettoie ensuite les vitrines et le magasin.

Cette activité occupe le personnel de vente en moyenne 60 mn le matin et 45 mn le soir.

L'activité « Vente » sur les marchés est très similaire à celle-ci.

- La « déballe » : réception des marchandises et rangement dans les rayons
- La « remballe » : à la fin du marché emballage, nettoyage et chargement du camion

La différence venant principalement de la partie installation pour les marchés en plein-air.

(Voir la fiche installation marché).



Tâches effectuées

L'activité se déroule en plusieurs phases :

Le matin

Elle récupère la marchandise placée soit dans la chambre froide, soit sur les échelles, là où les cuisiniers et les charcutiers la positionnent au fur et à mesure qu'ils confectionnent les produits ;

Elle procède à un nettoyage rapide des étagères des vitrines ;

Elle installe la marchandise dans les vitrines selon un ordre pré établi ;

Elle place les étiquettes d'indication de produits et de prix.

Elle prépare sa caisse ;

Elle ouvre la porte du magasin et le store s'il y en a un.

Le soir

Elle ferme le magasin ;

Elle range la marchandise sur des échelles qu'elle repositionne en chambre froide ;

Elle fait sa caisse ;

Elle procède au nettoyage des vitrines et du sol de la boutique.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

La vendeuse porte et déplace presque en permanence - hormis les périodes de nettoyage (vitrines et sol) des plats ou des produits de charcuterie dont le poids se situe entre 5 et 10 kg et qu'elle porte 2 fois le matin et le soir.

Même situation pour l'installation et le rangement de l'étal sur le marché.

Elle porte globalement en moyenne chaque jour : $170 \text{ kg} \times 2 = 340 \text{ kg}$;

Elle porte aussi en moyenne 6 fois un seau d'eau de 7 kg = 42 kg pour nettoyer le sol l'étal ou les vitrines.

Si cette activité était réalisée sur 7 h 00, la charge globale portée serait de :

$(340 \text{ kg} + 42 \text{ kg}) \times (420 \text{ mn} / 105 \text{ mn}) = 1528 \text{ kg}$

Elle soulève et déplace des charges de plus de 10 kg pendant 6 mn.



La boutique



Le marché



52

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

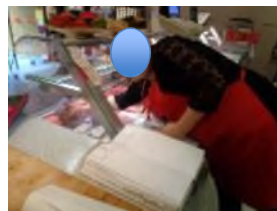
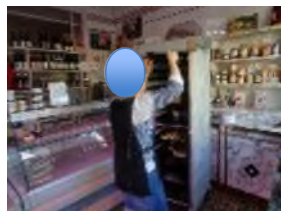
La serveuse, pour positionner les plats dans les vitrines et nettoyer les vitrines et le sol, se place dans des postures contraignantes:

Le buste penché en avant >45 degrés : 45 mn ; pendant 7 h 00 = 180 mn ;

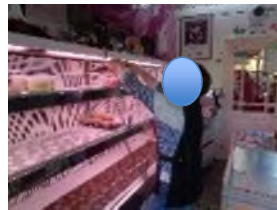
Le buste en torsion > 30 degrés : 8 mn; pendant 7 h 00 = 32 mn.

En position accroupie : 3 mn; pendant 7 h 00 = 21 mn

Les bras au-dessus de l'horizontale : 3 mn = 21mn



La boutique



Le marché



Contraintes de pénibilité

Bruit :

Ambiance sonore mesurée en moyenne à 60 décibels.

Vibrations :

Pas d'utilisation de matériel vibrant.

Températures :

Pas d'exposition aux températures extrêmes sauf les 8 minutes passées en chambre froide (froid positif) pour récupérer le matin la marchandise et la ranger le soir.

Rapporté à une activité continue sur 7 h00 : $8 \text{ mn} \times (420 \text{ mn} / 105 \text{ mn}) = 32 \text{ mn}$



Agents chimiques dangereux :

La vendeuse est en contact pendant 10 % du temps consacré à cette activité avec des produits de nettoyage courant sans agent chimique et n'entrant pas dans la catégorie des produits retenus dans le cadre de la loi.



Attention toutefois au risque d'atteintes cutanées au contact du liquide ou au risque de projection dans les yeux lors du versement.



7

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

La serveuse ne travaille pas entre 0h00 et 5h00; Pas de travail de nuit.

Equipes successives alternantes :

Elle travaille dans le cadre d'une organisation de travail n'incluant pas des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Elle n'effectue pas de gestes répétitifs au cours de cette activité.



54

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Rapporté à 7 h 00 de travail, la vendeuse porte 1 528 kg. Elle soulève et déplace des poids supérieur à 10 kg pendant 16 mn.
Postures pénibles	Rapporté à 7 h 00 de travail) : Postures contraignantes pendant 254 mn : le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 180mn ; le buste en torsion de plus de 30 degrés pendant 32mn ; en position accroupie pendant 21 mn ; les bras au dessus de l'horizontale pendant 21 mn.
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non exposé au-delà des seuils.
Températures extrêmes	Non exposé au-delà des seuils ; Sur 7h00, 32 mn en chambre froide pour récupérer la marchandise.
Bruit	Mesuré en moyenne à 60 décibels.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



9

Mesures de prévention recommandées

- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.
- Positionner les plats les moins lourds au fond de la vitrine pour éviter les mouvements du corps en extension ;
- Placer sur l'échelle les plats les plus lourds à hauteur d'homme ;
- Utiliser des vitrines à ouverture frontale pour placer les produits derrière ou devant le comptoir.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

12

VENTE

Montage - démontage stand marché



Description du poste

Il existe deux types de marchés :

Les marchés « couverts » dans lesquels les installations sont fixes et les vitrines réfrigérées installées à demeure.

Les marchés « découverts » pour lesquels chaque prestation demande une installation des vitrines réfrigérées mobiles : remorques, meubles roulants ...

Couvert



Déouvert



Tâches effectuées

Pour les marchés couverts, la marchandise est livrée le matin (voir fiche Livraison clients) et la mise en place est la même que pour les magasins.

Pour les marchés « découverts » la phase 1 est l'installation du « stand » :

- Mise en place des meubles
- Raccordements électriques et mise en place éclairages
- Déchargement et la mise en place de la marchandise

En fin de marché, opération inverse : démontage et chargement

Le montage dure environ 45 minutes.



3

Le montage et le démontage



57

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Les manutentions se font à deux. Les charges sont principalement roulées. Sont portées les balances, la caisse, les tables, les décorations (bâches, panneaux ...)

45 minutes de montage dont 20 minutes de manutentions de charges : porter ou tirer et pousser la remorque et les vitrines réfrigérées qui pèsent plus de 250 kg

Port de charges : 10 charges de plus de 10 kg (caisse, balances, tables, bâches, caisses de matériels électriques...) portées deux fois soit environ :
 $10 \times 10\text{kg} \times 2 = 200 \text{ kg}$

Le démontage impose les mêmes manutentions.

Soit sur un marché 400 kg portés et 2 x 20 minutes de porter, tirer et pousser pour le montage et le démontage.

La marchandise : rouler et porter environ 8 caisses de 8 kg = 64 kg portés pour décharger puis pour ranger, puis en fin de marché pour ranger les invendus →
Evaluation d'au maximum $64 \text{ kg} \times 4 = 256 \text{ kg}$

TOTAL : $256 + 400 = 656 \text{ kg}$ et 40 minutes pour 1h30 Montage + Démontage

Soit pour une journée de 7 h 00 complètement consacrée à cette tâche :

$420 \text{ mn} / 90 \text{ mn} \times 456 \text{ kg} = \text{environ } 3\ 100 \text{ kg}$ et $420 / \text{mn} / 90 \text{ mn} \times 40 = \text{environ } 180$
minutes de manutention



5

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

45 minutes de montage dont 20 minutes de postures, essentiellement bras en l'air pour installer et décorer le stand

45 minutes de démontage dont 20 minutes de postures pénibles

→ Soit un total de 40 minutes de postures pénibles dont 30 avec les bras au dessus des épaules.

Soit pour une journée de 7h00 complètement consacrée à cette tâche environ
 $40 \text{ minutes} \times (420 \text{ minutes} / 90 \text{ minutes}) = \text{environ } 3 \text{ heures } (180 \text{ minutes})$
de postures pénibles



58

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le livreur est soumis aux vibrations du camion (mesurée à 0,42 m/s²) pendant le temps de trajet de l'entreprise au marché pendant 15 minutes soit 1h30 pour une journée de 7 heures

Bruit :

Il est soumis au bruit du moteur pendant le temps de conduite : 68 décibels

Produits chimiques :

Pas d'utilisation de produits chimiques dangereux.

Températures :

Il ne travaille pas dans une ambiance thermique comprenant des températures extrêmes.



7

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

L'activité commence à partir de 5h30. Pas de travail de nuit.

Equipes successives alternantes :

Pas d'organisation de travail incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs pendant l'activité.



59

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues : Si l'activité est réalisée en continu sur de 7h00
Manutentions manuelles de charges	3 100 kg 180 minutes de manutention et de tirer pousser
Postures pénibles	180 minutes de postures pénibles dont 140 bras au-dessus de l'horizontale et 40 penché en avant ou buste en rotation
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Non concerné
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



9

Mesures de prévention recommandées

- Privilégier les solutions techniques permettant le roulage des charges.
- Identifier des solutions de « décor » du stand pouvant s'installer sans engendrer de postures pénibles notamment les bras au dessus de l'horizontale.



60

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

13

VENTE

Vente de la marchandise



Description du poste

L'activité consiste à mettre en valeur et à vendre les produits proposés à la clientèle, dans la boutique ou au marché.

Elle s'opère en boutique, en général, de 7 h 30 à 13 h 00 et de 15 h 00 à 19 h 00 et au marché en matinée et occupe en général deux vendeuses.



Tâches effectuées

Chaque établissement reçoit entre 20 et 70 clients par jour en semaine et entre 50 et 120 clients pour les jours de fin de semaine.

Pour chacun, les opérations suivantes sont réalisées :

- La vendeuse accueille le client et prend sa commande ;
- Elle récupère, dans la vitrine ou sur l'étal du marché, le plateau contenant la marchandise ou directement le produit demandé (jambon, saucisson, saucisse...).
- Elle récupère une feuille d'emballage et coupe ou tranche la marchandise ou le produit en fonction de la demande du client ;
- Elle repose le plateau ou le produit dans la vitrine ;
- Elle pose la marchandise sur la balance et la pèse pour obtenir son prix ; elle prend le produit emballé et le pose sur le côté ;
- Elle recommence l'opération pour une autre demande ;
- Elle encaisse le paiement de la marchandise et la remet au client
- Elle remercie le client.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Les 2 vendeuses reçoivent en moyenne 8 clients par heure, auxquels elles vendent en moyenne 3 plats ou produits. Pour cela elles sortent 3 fois de la vitrine un plat terrine ou un plat cuisiné de 3,5 kg et un produit de charcuterie de 4 kg qu'elles reposeront ensuite. Un fois tranchée ou coupée, chaque marchandise d'un poids moyen de 0,6 kg sera positionnée sur la balance puis posée sur le côté en attente des autres produits achetés avant d'être emmené à la caisse et remis au client.

$(3,5 \text{ kg} + 4 \text{ kg}) + (0,6 \text{ kg} \times 4 \text{ fois}) = 24,9 \text{ kg}$ manipulés par client

$24,9 \text{ kg} \times 8 \text{ clients} \times 7\text{h}00 = 1\,394,4 \text{ kg} / 2 \text{ vendeuses} = 697,2 \text{ kg}$ manipulés par vendeuse.



62

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

La vendeuse penche son buste de plus de 45 degrés pour récupérer et repositionner les plats dans la vitrine (25% du temps de cette activité). Elle place son corps en torsion pour couper de la charcuterie ou des rôtis à la trancheuse (15%). Elle place ses épaules au-dessus de l'horizontale lorsqu'elle récupère de la marchandise placée en hauteur, bouteilles sur une étagère, saucisson suspendu - (2%). Elle est en position accroupie lorsqu'elle récupère des marchandises ou du matériel dans un placard du bas (4%).



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

La vendeuse n'utilise pas d'outils vibrants.

Bruit :

Elle travaille dans une ambiance sonore mesurée en moyenne à 69 décibels.

Produits chimiques :

Elle n'est pas exposée aux produits chimiques dangereux.

Température :

Elle n'est pas exposée aux températures extrêmes.



63

Travail de nuit :

La serveuse ne travaille pas entre 0h00 et 5h00 ; Pas d'exposition au travail de nuit.

Equipes successives alternantes :

Elle ne travaille pas dans une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Elle ne réalise pas de gestes répétitifs.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Chaque vendeuse porte en moyenne chaque jour 697 kg.
Postures pénibles	Elle travaille en postures contraignantes en moyenne chaque jour pendant 46 % de son temps de vente : 25 % le buste penché en avant de plus de 45 degrés ; 15% le buste en torsion, 2% les bras au dessus de l'horizontale, 4% accroupie. Soit sur une journée de 7 h : 3h15
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Non concerné.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils ; l'ambiance sonore est mesurée en moyenne à 69 décibels.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier de la vente.
- Utiliser des grandes fourchettes, ou des longues pinces pour récupérer la marchandise au fond de la vitrine et éviter ainsi de se pencher en extension pour la saisir.
- Garder les marchandises les plus lourdes (terrines) près du comptoir pour éviter de se pencher.
- Positionner des tapis antifatigue derrière le comptoir pour éviter la fatigue procurée par le piétinement.



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

14

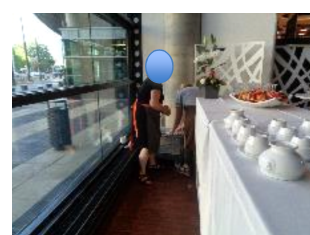
TRAITEUR Livraison pour installation



Description du poste

Le livreur est en charge de récupérer la marchandise et le matériel au laboratoire ; de les amener jusqu'au lieu de la réception et de les positionner pour permettre au personnel de service de les installer en fonction de la prestation attendue ; ensuite, il ramène le matériel au laboratoire.

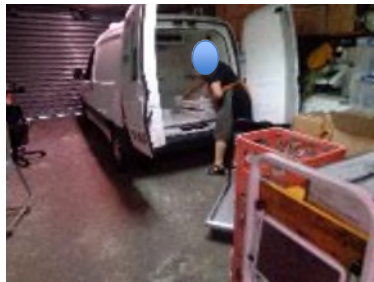
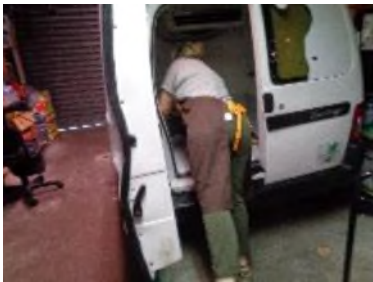
L'ensemble de cette prestation requiert, en moyenne, 2h30.



Tâches effectuées

Le livreur réalise les tâches suivantes :

- Il récupère les marchandises et les plats provenant du laboratoire et les charge dans la camionnette ;
- Il récupère au laboratoire ou auprès d'un organisme spécialisé l'ensemble de la vaisselle et des couverts dont il a besoin ;
- Il conduit le véhicule jusqu'à l'établissement où aura lieu la manifestation ;
- Il décharge la marchandise et la vaisselle sur des chariots et les emporte sur le lieu de la prestation.
- En fin de service il revient récupérer la vaisselle et les produits non consommés.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

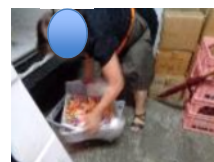
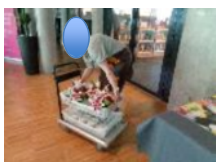
Prestations pour 60 personnes : le livreur porte 6 fois – chargement camionnette + déchargement camionnette + déchargement des chariots sur le lieu de la prestation x 2 pour le retour :

- La marchandise à livrer : $40 \text{ kg} \times 6 = 240 \text{ kg}$;
- Les caisses contenant les bouteilles pleines puis vides au retour : $40 \times (40 \times 1\text{kg}) + (30 \times 0,3 \text{ kg}) = 49 \text{ kg}$;
- La vaisselle : $6 \text{ fois} \times 60 \text{ personnes} \times (3 \times 1,2 \text{ kg}) = 1296 \text{ kg}$;
- Les deux réchauds : $6 \times (8 \text{ kg} \times 2) = 96 \text{ kg}$.

Au total il porte $240 + 49 + 1296 + 96 = 1681 \text{ kg}$.

Sur 7 h 00 : $1681 \text{ kg} \times (420 \text{ mn} / 150 \text{ mn}) = 4706 \text{ kg}$

Port de charges de plus de 10 kg (certaines cocottes et piles d'assiettes notamment) pendant 15 mn.



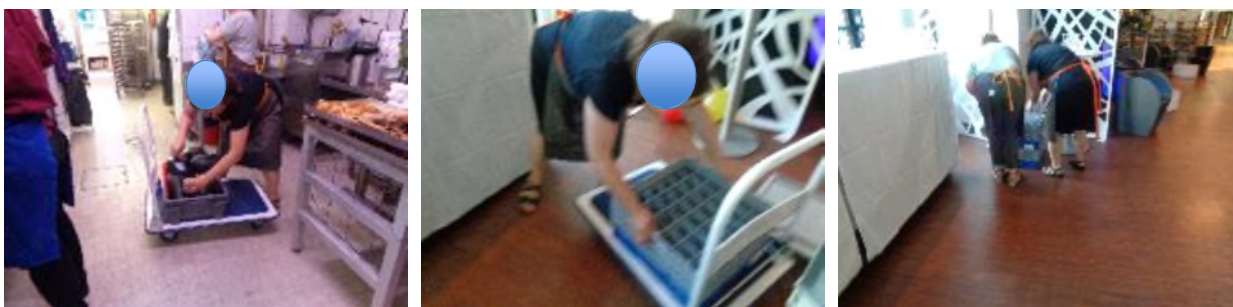
67

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

L'activité de chargement et de déchargement le contraint à adopter des postures pénibles en moyenne pendant 35 % des 2 h 30 passées à réaliser son activité ; rapporté à 7 h 00 si son activité était réalisée en continu correspondrait à 147 mn déclinées de la manière suivante :

- Le buste penché de plus de 45 degrés pendant 110 mn pour se saisir des caisses dans la camionnette ou pour les soulever ou les poser.
- Le buste en torsion de plus de 45 degrés : 20 mn.
- En position accroupie : 17 mn.



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le livreur n'utilise pas de matériel vibrant.

Bruit :

Il passe 40% de son temps au volant de sa camionnette : l'ambiance sonore est mesurée en moyenne, à 63 décibels. Pour le reste de son temps l'ambiance sonore est mesurée, en moyenne, à 58 décibels.

Températures extrêmes :

Il n'est pas exposé aux températures extrêmes.

Agents chimiques dangereux :

Il n'est pas exposé aux agents chimiques dangereux.



68

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

L'activité n'est pas réalisée de nuit.

Parfois la fin de service se situe au-delà d'une heure du matin. Les extras rangent le matériel et la récupération se fait le lendemain.

Equipes successives alternantes :

Pas d'organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité est réalisée en continu sur 7 h 00, le livreur porte 4706 kg. Il soulève et déplace des charges de plus de 10 kg pendant 15 mn.
Postures pénibles	Postures contraignantes pendant 35% de son temps de travail : Le buste penché en avant de plus de 45 degrés : 110 mn. Le buste en torsion de plus de 30 degrés : 20 mn. En position accroupie : 17 mn.
Vibrations	Non exposé au-delà des seuils, il subit les vibrations du moteur mesurées à 0,40 m/s ² pendant 210 mn.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Non exposé au-delà des seuils ; l'ambiance sonore est mesurée à 63 décibels pendant 40% de son temps de travail et à 58 décibels pendant 60%.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier car le port de charges important s'opère avec des postures contraignantes.
- Utilisation d'une camionnette avec ouverture latérale pour éviter les contraintes posturales en récupérant la marchandise au fond du véhicule.
- Si possible: utilisation de chariots adaptés aux contraintes de ces livraisons :
 - Pliants car plus facile à transporter.
 - Avec des roues adaptées pour être utilisés sur tous types de sol
 - Avec une poignée à bonne hauteur
 - Avec un plateau suffisamment haut



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

15

TRAITEUR Service petit déjeuner



Description du poste

Le serveur est en charge de préparer le buffet et d'assurer le service pour les invités.

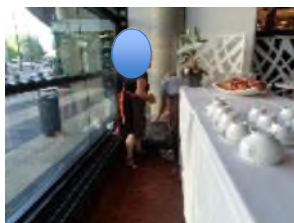
Cette activité est réalisée à la demande principalement d'entreprises ou de collectivités territoriales.

Elle est conçue pour une quarantaine de personnes et demande deux heures de travail pour deux personnes.



Tâches effectuées

- Le serveur installe les tables nécessaires à la constitution de son buffet ;
- Il pose les nappes et la décoration ;
- Il positionne l'ensemble de la vaisselle (tasses et soucoupes, verres, couverts, petites assiettes) sur le buffet ;
- Il place les machines à café et les thermos, les boissons (eau, jus de fruits, café et machine à café, eau chaude) ainsi que les fruits et les viennoiseries sur le buffet ;
- Il sert, à la demande, chaque invité qui sollicite une boisson ;
- Il range à la fin de la prestation la vaisselle et les produits restants pour permettre au livreur de les récupérer.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges

Lors de l'installation et du rangement pour 40 personnes les serveurs portent :

- La vaisselle deux fois : $0,6\text{kg} \times 60 \times 2 = 72\text{kg}$;
- Les bouteilles et les boissons chaudes pleines puis vides : $\times 16\text{ kg}$;
- Les produits et les viennoiseries une fois : 4 kg .

Lors du service :

Ils portent des bouteilles et des tasses pour servir :

$60 \text{ fois} \times 0,8 \text{ kg} = 48 \text{ kg}$

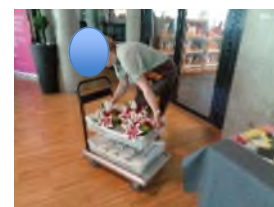
Au total pour les deux heures de travail chaque serveur porte :

$(72 + 16 + 4 + 48) / 2 = 70 \text{ kg}$.

Si l'activité était réalisée en continu sur 7 h 00, chaque serveur porterait :

$70 \text{ kg} \times (420\text{mn} / 120\text{mn}) = 245 \text{ kg}$

Pas de charge supérieure à 10 kg.



72

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le serveur est contraint d'adopter des postures pénibles principalement au moment de la préparation et du rangement du buffet :

- Le buste penché en avant à plus de 45 degrés, pendant 15% de son temps d'activité ;
- Le corps en torsion de plus de 30 degrés pendant 5% ;
- En position accroupie 3%.

Ces postures sont prises, notamment, lorsqu'il se saisit de la vaisselle et des produits que lui a laissé le livreur et qu'il les positionne sur le buffet ; mais aussi lorsqu'il a besoin de récupérer des objets en bas du buffet.

Si l'activité était réalisée en continu sur 7 h 00 :

Le buste penché en avant : 15% x 420mn = 63mn

Le corps en torsion : 5% x 420mn = 17mn

En position accroupie : 3% x 420mn = 13mn



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le serveur n'utilise pas, dans le cadre de cette activité, d'outils vibrants.

Bruit :

Le bruit est mesuré en moyenne à 60 décibels pendant les 30 % du temps consacré à l'installation et au rangement de la vaisselle et des produits ; 72 décibels pendant les 70% du temps restant liés au bruit résultant des conversations entre invités.

Températures extrêmes :

Il ne travaille pas à des températures extrêmes.

Agent chimique dangereux :

Il n'est pas exposé à des agents chimiques dangereux.



73

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Le serveur ne travaille pas entre 0h00 et 5h00 du matin.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans le cadre d'une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs dans le cadre de cette activité.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7 h 00, il porterait 245 kg
Postures pénibles	Il adopterait des postures contraignantes pendant 93mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés : 63mn Le corps en torsion de plus de 30 degrés : 17mn En position accroupie : 13mn.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Non exposé au-delà des seuils ; le bruit est mesuré en moyenne à 60 décibels pendant 126 mn et à 72 décibels pendant 294 mn.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



74

Mesures de prévention recommandées

- Dans la mesure du possible, utilisation, par le livreur de chariots adaptés pour éviter que le livreur se penche de façon excessive : hauteur du plateau.
- Identifier les cheminements permettant de rouler : éviter les marches, utiliser les ascenseurs ...
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier
- Utilisation de tables à bonne hauteur pour constituer le buffet du petit déjeuner.



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

16

TRAITEUR Service déjeuner buffet

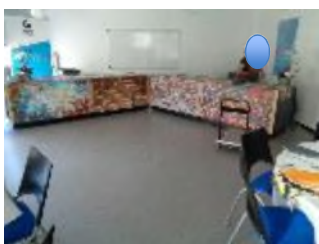


Description du poste

Le serveur est en charge d'installer et de préparer le buffet et d'en assurer le service.

Cette activité est réalisée à la demande d'entreprises, de collectivités territoriales ou de particuliers.

Elle est conçue pour 70 personnes et demande 3 heures de travail pour deux personnes.



Tâches effectuées

- Les serveurs placent les tables sur lesquelles le buffet sera positionné ;
- Ils déposent les nappes et la décoration sur le buffet et sur chacune des tables où seront installés les invités ;
- Ils positionnent sur les tables les assiettes, les verres et les couverts ainsi que les bouteilles ;
- Ils récupèrent les plats sur les chariots du livreur, qu'ils placent sur le buffet ;
- Ils servent au fur et à mesure les invités ;
- Ils rangent à la fin de la prestation la vaisselle et les produits restants pour permettre au livreur de les récupérer plus tard.



AG2R LA MONDIALE

3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Les serveurs récupèrent de la livraison 160 grandes assiettes, 80 assiettes à dessert, 160 verres et des couverts pour 70 personnes. Ils les portent 2 fois : en les positionnant une fois (table du buffet et tables invités) et une deuxième fois en les rangeant sur le chariot en fin de service = 384 kg.

Ils placent sur la table du buffet les différents plats chauds et froids = 70 kg.

Ils soulèvent 70 fois le plat principal avec son contenant 0,9 kg x 70 assiettes soient 63 kg. Au total : 384 kg + 63 kg + 70kg = 517 kg.

Ils portent les bouteilles plusieurs fois (130 kg), des tasses de café et des thermos (35 kg).

Ils soulèvent et positionnent 30 chaises d'un poids moyen de 4 kg = 120 kg

Au total pour une opération ils portent : 517 + 130 + 35 + 120 = 802 kg.

S'ils font cela une journée complète, ils réalisent 2 opérations de 3 heures.

Ce qui fait pour chacun d'entre eux pour une journée complète :
(802 kg / 2) X 2 = 802 kg



Pas de charges supérieures à 10 kg.



AG2R LA MONDIALE

77

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le serveur est contraint dans des postures pénibles essentiellement au moment de l'installation et du rangement du buffet et lors de la mise à table de la vaisselle.

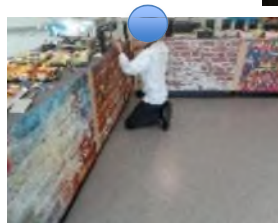
- Le buste penché en avant de plus de 45 degrés, pendant 20 % du temps de l'activité
- Le corps en torsion de plus de 30 degrés pendant 5%
- En position accroupie 3%

Si l'activité était réalisée en continu sur 7 h 00 :

Le buste penché: $20\% \times 420 \text{ mn} = 84\text{mn}$;

Le corps en torsion : $5\% \times 420 \text{ mn} = 21\text{mn}$

En position accroupie : $3\% \times 420 \text{ mn} = 13\text{mn}$



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le serveur n'utilise pas, dans le cadre de cette activité, d'outils vibrants.

Bruit :

Le bruit ambiant est mesuré en moyenne à 60 décibels pendant les 40% du temps consacré à l'installation et au rangement du buffet; il est mesuré en moyenne à 76 décibels au moment du service.

Températures extrêmes :

Il ne travaille pas à des températures extrêmes.

Agent chimique dangereux :

Il n'est pas exposé à des agents chimiques dangereux.



78

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Le serveur ne travaille généralement pas entre 0h00 et 5h00;

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans le cadre d'une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs dans le cadre de cette activité.



7

Synthèse

<u>Facteurs de pénibilité</u>	<u>Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00</u>
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7 h 00, il porterait 802 kg
Postures pénibles	Il adopterait des postures contraignantes pendant 121mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés : 87mn Le corps en torsion de plus de 30 degrés : 21mn En position accroupie : 13mn.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Non exposé au-delà des seuils ; le bruit est mesuré en moyenne à 60 décibels pendant 168 mn et à 78 décibels pendant 252 mn.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



79

Mesures de prévention recommandées

- Dans la mesure du possible, utilisation, par le livreur de chariots adaptés pour éviter que le livreur se penche de façon excessive : hauteur du plateau.
- Identifier les cheminements permettant de rouler : éviter les marches, utiliser les ascenseurs ...
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier
- Utilisation de tables à bonne hauteur pour constituer le buffet du petit déjeuner.
- Utiliser des chaussures de sécurité adaptées à cette activité : semelles anti-glissades, protections contre les chutes d'objets, hauteur des talons adaptée à la situation debout prolongée.



AG2R LA MONDIALE

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

17

TRAITEUR Service déjeuner à table



Description du poste

Le serveur est en charge d'installer la marchandise en cuisine et d'assurer ensuite le service en salle.

Cette activité est réalisée à la demande d'entreprises, de collectivités territoriales ou de particuliers.

Elle est conçue pour 70 personnes et demande 3 heures de travail pour deux personnes.



Tâches effectuées

- Ils mettent les nappes et la décoration sur chacune des tables où seront installés les invités.
- Ils positionnent sur les tables les assiettes, les verres et les couverts ainsi que les bouteilles.
- Ils rangent les chaises autour des tables.
- Ils récupèrent les plats sur les chariots du livreur et les portent à la cuisine. Les entrées, le fromage et le dessert seront, au fur et à mesure, préparés par un cuisinier dans chaque assiette.
- Ils servent et desservent les invités.
- Ils rangent à la fin de la prestation la vaisselle et les produits restants pour permettre au livreur de les récupérer plus tard.



3

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Les serveurs récupèrent de la livraison un jeu de 160 grandes assiettes, 80 assiettes à dessert, 160 verres et des couverts pour 70 personnes. Ils le portent 2 fois : 384 kg en les positionnant une fois (cuisine et tables) et une deuxième fois en les rangeant sur le chariot en fin de service.

Ils portent aux tables 4 fois des assiettes pleines (entrée, plat, fromage, dessert) pour 70 personnes (175 kg) et 4 fois des assiettes vides au retour (98 kg).

Au total : $384 \text{ kg} + 175 \text{ kg} + 98 \text{ kg} = 657 \text{ kg}$.

De plus ils apportent en cuisine les différents plats de nourriture préalablement confectionnés = 70 kg.

Ils portent des bouteilles plusieurs fois (130 kg au total), des tasses de café (35 kg au total).

Ils soulèvent pour bien repositionner aux tables 30 chaises d'un poids moyen de 4 kg = 120 kg

Au total ils portent: $657 \text{ kg} + 70 \text{ kg} + 130 \text{ kg} + 35 \text{ kg} + 120 \text{ kg} = 1012 \text{ kg}$

Ce qui fait pour chacun d'entre eux : $(1012 \text{ kg} / 2) \times (420\text{mn} / 180\text{mn}) = 1180 \text{ kg}$

Pas de charges supérieures à 10 kg.



82

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

Le serveur est exposé à des postures pénibles essentiellement au moment de l'installation et du rangement du matériel et de la marchandise et régulièrement au cours du service à table, pour placer et récupérer les assiettes ou servir les plats.

Le buste penché en avant de plus de 45 degrés, pendant 15% de son temps d'intervention, le corps en torsion de plus de 30 degrés pendant 20% du temps.

Si l'activité était réalisée en continu sur 7h00 :

Le buste penché: $15\% \times 420\text{mn} = 63\text{mn}$

Le corps en torsion : $5\% \times 420\text{mn} = 21\text{mn}$

En position accroupie : $3\% \times 420\text{mn} = 13\text{mn}$



5

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Le serveur n'utilise pas, dans le cadre de cette activité, d'outils vibrants.

Bruit :

Le bruit ambiant est mesuré en moyenne à 60 décibels pendant les 40% du temps consacré à l'installation et au rangement du buffet ; il est mesuré en moyenne à 78 décibels au moment du service.

Températures extrêmes:

Il ne travaille pas à des températures extrêmes.

Agents chimiques dangereux:

Il n'est pas exposé à des agents chimiques dangereux.



83

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit:

Le serveur travaille le matin et au plus tôt après 5h00 du matin.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans le cadre d'une organisation basée sur des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

Pas de gestes répétitifs dans le cadre de cette activité.



7

Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si l'activité était réalisée en continu pendant 7h00, il porterait 1180 kg
Postures pénibles	Il adopterait des postures contraignantes pendant 147mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés : 63 mn. Le corps en torsion de plus de 30 degrés :84mn.
Vibrations	Non concerné
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné
Températures extrêmes	Non concerné
Bruit	Mesuré en moyenne à 60 décibels pendant 168mn et à 78 décibels pendant 252mn.
Travail de nuit	Non concerné
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné
Travail répétitif	Non concerné
Travail en milieu hyperbare	Non concerné



Mesures de prévention recommandées

- Dans la mesure du possible, utilisation par le livreur de chariots adaptés pour éviter au serveur la nécessité de trop se pencher en portant.
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.



FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

18

GESTION Economat



Description du poste

L'économat est en charge de la commande et de la réception des produits de matières premières, il gère également le stock de ces produits.

Il commence sa journée à 5 h 00.



Tâches effectuées

L'économat réalise les tâches suivantes :

- Il cuit le pain
- Il réceptionne les commandes
- Il les positionne dans les compartiments affectés à cet effet
- Il passe les commandes
- Il réalise les achats complémentaires qui lui sont nécessaires dans des magasins de gros spécialisés
- Il gère le stock et opère les contrôles qualité.



3

Les tâches effectuées



Réception

Cuisson du pain



Stockage en chambres froides



87

Contraintes de pénibilité

Manutentions manuelles de charges :

Dans le cadre du HACCP, il doit transvaser les matières premières dans du matériel adapté. Il met les produits dans les bacs qui sont positionnés sur des chariots puis rangés dans des frigidaires ou des congélateurs.

Il porte donc la marchandise 3 fois ; les cuisiniers prenant ensuite les produits au fur et à mesure dans les bacs.

Chaque jour il porte :

- Des sacs de farine (25kg)
- Des légumes entre 200 à 300 kg
- Des produits de crèmerie entre 20 et 30 kg
- De la viande près de 50 kg

Au total, il réceptionne et porte, en moyenne, 300 kg sur la période de 2 h 30 consacrée à cette activité.

Si celle-ci était réalisée en continu sur une période de 7 h 00 il porterait :

$300 \text{ kg} \times (420\text{mn} / 150\text{mn}) = 840 \text{ kg}$

Quelques charges de plus de 10 kg, mais en majorité les charges sont < 10kg soit 15 minutes maximum soit pour une journée de 7 heures 45 minutes



5

Contraintes de pénibilité

Postures pénibles :

L'économat subit des postures contraignantes pendant la période de déchargement et de rangement. C'est le cas, notamment, lorsqu'il se penche en avant pour poser les produits sur les chariots lorsqu'ils sont vides (25% du temps consacré à cette activité). Lorsque le chariot se remplit, il lève les bras pour poser les cartons (10%).

Si cette activité était réalisée en continu sur une période de 7 h 00 il aurait :

- Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 105 mn
- Les bras au dessus de l'horizontale pendant 42 mn.



88

Contraintes de pénibilité

Vibrations :

Pas d'utilisation de matériel vibrant.

Températures extrêmes :

La température ambiante se situe entre 10 et 12 degrés.

Il est exposé tous les jours au froid positif, en moyenne pendant 45 mn notamment au moment où il range les produits dans les réfrigérateurs et les congélateurs.

Agents chimiques dangereux :

Il n'est pas en contact avec des agents chimiques dangereux.

Bruit :

L'ambiance sonore est élevée, liée notamment au fonctionnement des ventilateurs ; sans pour autant atteindre le seuil de 81 décibels.



7

Contraintes de pénibilité

Travail de nuit :

Pas de travail de nuit. L'économat commence son activité à 5h00.

Equipes successives alternantes :

Il ne travaille pas dans le cadre d'une organisation incluant des équipes successives alternantes.

Gestes répétitifs :

L'économat n'est pas soumis à une contrainte de temps imposée.



Synthèse

Facteurs de pénibilité	Données retenues si l'activité est réalisée en continu sur 7h00
Manutentions manuelles de charges	Si son activité était réalisée en continu sur 7 h 00, il porterait chaque jour en moyenne 840 kg. 45 minutes port de charges > 10 kg.
Postures pénibles	Il adopterait des postures contraignantes pendant 147 mn. Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 105 mn Les bras au dessus de l'horizontale pendant 42 mn.
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Non exposé au-delà des seuils ; Il est exposé, en moyenne, 45 mn par jour au froid positif.
Bruit	Non exposé au-delà des seuils.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



9

Mesures de prévention recommandées

- Sensibiliser les salariés à optimiser l'organisation de leur travail en choisissant systématiquement le plan de travail et le chariot adaptés à leur tâche ; le travail à bonne hauteur permettant de réduire fortement les postures pénibles, notamment celle penchée en avant.
- Pour cela choisir, si possible, un plan de travail à hauteur modulable adapté à sa hauteur de travail.
- Suivre une formation PRAP adaptée aux réalités du métier.



90

FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

19

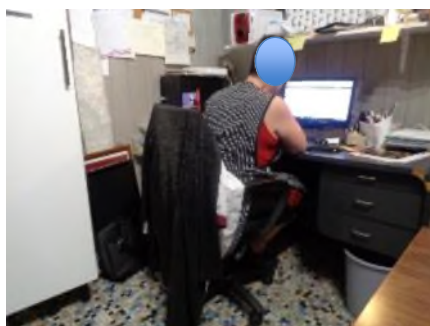
Gestion

Travail administratif et comptable



Description du poste

Le travail administratif recouvre l'ensemble des actes de gestion administrative, comptable et commerciale. Il est réalisé par le commerçant ou par son épouse ou par les deux à la fois. Ce travail est engagé lorsque l'activité le permet et de préférence, plutôt l'après-midi.



Tâches effectuées

Les principales tâches concernent principalement :

- La comptabilité.
- La facturation.
- La prise de commande clients et fournisseurs.
- La conception des menus.
- La gestion du site du commerçant.
- La remise des chèques en banque.



3

Synthèse

<u>Facteurs de pénibilité</u>	<u>Données retenues</u>
Manutentions manuelles de charges	Non concerné
Postures pénibles	Non concerné.
Vibrations	Non concerné.
Produits chimiques, fumées, poussières	Non concerné.
Températures extrêmes	Non concerné.
Bruit	Non concerné.
Travail de nuit	Non concerné.
Travail en équipes successives alternantes	Non concerné.
Travail répétitif	Non concerné.
Travail en milieu hyperbare	Non concerné.



92