La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) chez les travailleurs du secteur de la boulangerie, pâtisserie, biscuiterie et chocolaterie

Direction de santé publique de la Montérégie

Juillet 2025

Agir en prévention des TMS, c'est possible!

Les travailleurs sont exposés à des **facteurs de risque** de **TMS** dans leurs tâches. Ils sont présents aux postes de **mélange et préparation**, **à l'emballage,** lors de l'utilisation du **chariot manuel**, lors de la **décoration des pâtisseries**, **gâteaux, biscuits et chocolateries,** à **la plonge** ainsi qu'à la **vente des produits**.

Voici les **principaux effets pour la santé, facteurs de risque** et **moyens préventifs** à mettre en place afin d'éliminer ou réduire la présence de facteurs de risque aux postes de travail.

Effets pour la santé

- Inconfort, douleurs, engourdissements et difficultés à faire des mouvements.
- Les **membres supérieurs**, le **cou** et le **dos** sont les parties les plus touchées.

Facteurs de risque

- **Efforts liés à la manutention manuelle** (ex. : manutention d'ingrédients, pousser et tirer les chariots).
- **Mouvements répétitifs avec effort** (ex. : laver la vaisselle, mélanger les ingrédients, décorer, pétrir la pâte).
- **Postures contraignantes** (ex. : travail à bout de bras, dos penché vers l'avant, espace restreint).
- **Maintien d'une posture statique** (ex. : cou penché lors de tâches de précision telle la décoration).
- **Posture debout prolongée/piétinement** (ex. : travail debout, absence de poste assis).

Québec

Moyens préventifs

1. Applicables à l'ensemble des postes de travail

- Former les travailleurs sur :
  - les effets pour la santé et la reconnaissance de situations à risque;
  - les méthodes de travail incluant les trucs du métier;
  - l'ajustement des postes de travail;
  - les techniques de manutention manuelle adéquate (réf. : *Mieux comprendre la manutention manuelle*).
- Fournir des équipements d'aide à la manutention (ex. : diable, chariot, transpalette, convoyeur ajustable).
- Faire des entretiens préventifs et la maintenance des équipements (ex. : poignées, roulettes).
- Remplacer les équipements, outils et accessoires lorsqu'ils sont désuets.
- Aménager adéquatement les zones de réception et d'entreposage de façon à :
  - positionner les charges lourdes à la hauteur entre la mi-cuisse et les épaules;
  - avoir un dégagement de 1,5 m autour de la palette;
  - permettre de circuler librement avec les aides à la manutention.
- S'assurer que les voies de circulation sont :
  - en bon état et non glissantes;
  - sans dénivelés importants.
- Limiter la manutention de poches souples en favorisant des contenants rigides.
- Aménager les postes de travail en :
  - respectant les zones de confort;
  - favorisant l'ajustement en hauteur;
  - réduisant les distances de déplacement;
  - dégageant les espaces restreints et encombrés.
- Installer des tapis antifatigues et antidérapants couvrant la surface utilisée.
- Optimiser l'éclairage selon les tâches (ex. : travail de précision).
- Fournir des sièges de type assis-debout.

- Réorganiser le travail afin que certaines tâches :
  - se fassent à deux;
  - soient en rotation avec d'autres tâches moins contraignantes (ex. : alterner entre des postes debout et assis).

2. Mélange et préparation

- Fournir des équipements adaptés à la tâche qui facilitent l'approvisionnement et qui améliorent les postures de travail, tels que :
  - des conduites d'eau et d'huile;
  - un système de pompage de garnitures;
  - un dispositif mécanique de tamisage des produits;
  - des équipements mécaniques ou automatisés (ex. : pétrin, bouleuse, diviseur, balancelle, façonneuse);
  - un batteur, un mélangeur, un pétrisseur dont la cuve est positionnée en hauteur;
  - des aides mécaniques pour transvider automatiquement la pâte (ex. : mini gerbeur);
  - des outils légers pour transvider les produits (ex. : seau avec bec verseur, pelle de plastique);
  - des équipements munis de roues pour faciliter les déplacements (ex. : chariot manuel).
- Choisir un chariot sécuritaire, facile à déplacer et qui répond aux exigences de la production.
- S'assurer que les roulettes sont de qualités, pivotantes et de dimensions adaptées à la charge à transporter.
- Installer des poignées de poussée à la hauteur adéquate.
- Installer un système de freinage, si nécessaire.

3. Emballage

- Se référer à la section *1. Applicables à l'ensemble des postes de travail*.

4. Décoration des pâtisseries, gâteaux, biscuits et chocolateries

- Utiliser les équipements adaptés à la tâche qui facilitent :
  - le maniement des poches à douille (ex. : flacon souple, petite poche, seringue à pâtisserie, stylo de décoration);
  - le trempage et tapotage manuel (ex. : équipements de nappage, d'enrobage et de plaque vibrante);
  - la manipulation du produit (ex. : un plateau tournant);
  - le mélange, la cuisson et le refroidissement (ex. : pasteurisateur cuiseur).
- Varier les techniques de travail (ex. : laminage, outils de crémage, application d'ingrédients décoratifs).

5. La plonge

- Utiliser les équipements adaptés à la tâche :
  - un lave-vaisselle (ex. : armoire, lave-vaisselle qui permet de laver, sécher et entreposer);
  - un rehausseur de fond d'évier de hauteur adéquate pour les petites vaisselles.
- Organiser et répartir la charge de travail (ex. : répartir la vaisselle de grande dimension dans la journée).

6. Vente des produits

- Aménager et organiser l'espace en :
  - positionnant adéquatement les équipements (ex. : trancheuse à pain, machine à café, stockage des produits);
  - ajustant la hauteur des présentoirs pour faciliter la prise et le dépôt des produits;
  - optimisant la profondeur des vitrines et des tablettes;
  - utilisant des tablettes à glissière.
- Disposer d'une ou plusieurs zones de transfert des produits aux clients à hauteur de la taille.
- Choisir une vitrine dont les vitres s'ouvrent facilement et munie d'un espace pour les pieds.
- Utiliser une pince adaptée pour prendre les produits en vitrine.

Informations complémentaires

Association Restauration Québec. *Pratiques ergonomiques.* https://sst.restauration.org/pratiques-ergonomiques/

Centre de gestion Loire-Atlantique. (2020, mai). *Le travail de plonge en restauration collective.* https://www.cdg44.fr/sites/default/files/atoms/files/94%20LE%20TRAVAIL%20DE%20PLONGE%20EN%20RESTAURATION%20COLLECTIVE_mai20_0.pdf

Commission de la santé et de la sécurité du travail. (2004). *Boulangeries, pâtisseries et biscuiteries. Prévenir les TMS*. Disponible à : https://portaildocumentaire.inrs.fr/Default/doc/SYRACUSE/126901/boulangeries-patisseries-et-biscuiteries-prevenir-les-tms-l-emballage-en-deux-temps-et-trois-mouveme?_lg=fr-FR

Fédération des Entreprises de Boulangerie. (2018, décembre). *Guide pour la prévention des troubles musculo-squelettiques*. https://www.entrepreneursboulangerie.org/wp-content/uploads/1-Guide-Prevention-TMS-VF.pdf

Institut national de recherche et de sécurité*. Boulangerie - Pâtisserie - Chocolaterie – Glacerie. Prévenir les risques professionnels.* https://www.inrs.fr/metiers/commerce-service/boulangerie-patisserie.html

Institut national de recherche et de sécurité. (2017). *Restauration traditionnelle. Mettez à disposition des rehausses de fond pour la plonge.* https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206217

Réseau de santé publique en santé au travail. (2019, avril). *Mieux comprendre la manutention manuelle*. https://santeautravail.qc.ca/publication?itemId=14307&fileId=dl3113

Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale. (2012, décembre). *Prévention des troubles musculosquelettiques pour le boulanger.* https://emploi.belgique.be/sites/default/files/content/publications/FR/Boulanger_2013.pdf

Villeneuve, J., Dansereau, G., Gosselin, R., Phan, C., Fortin, C. et Limoges, F. (2008, mai). *Mettre la main à la pâte! - Bilan du projet « Prévention des TMS dans les boulangeries, pâtisseries et biscuiteries ».* 27e congrès de l'Association québécoise pour l'hygiène, la santé et la sécurité du travail. https://www.researchgate.net/publication/328027969_Mettre_la_main_a_la_pate_-Bilan_du_projet_Prevention_des_TMS_dans_les_boulangeries_patisseries_et_biscuiteries_Mettre_la_main_a_la_pate_-Bilan_du_projet_Prevention_des_TMS_dans_les_boulangeries_patiss