



## Préparation des repas

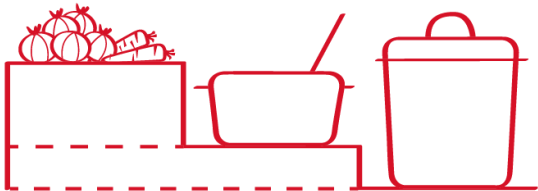
Cuisiner s'accompagne souvent d'une position inclinée en avant pendant une certaine période. C'est en effet une alternance continue entre des tâches plus légères et plus lourdes (par exemple, émincer des légumes ou retirer des casseroles pleines de la cuisinière).

### Vérification rapide :

- Quelles sont les tâches demandées ?
- Quelle est la hauteur du plan de travail ? Dois-je ajuster ma hauteur de travail ?
- Ai-je tous les moyens nécessaires pour cuisiner ?

### Conseils :

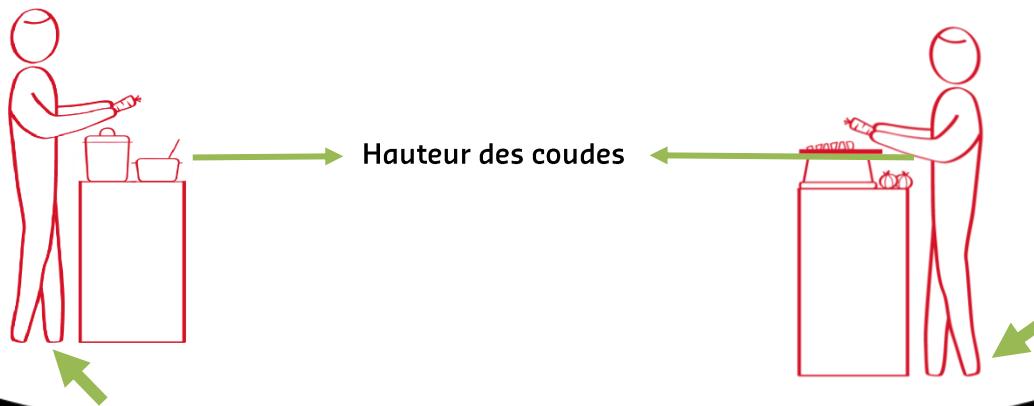
- Alternez autant que possible la hauteur de travail et adoptez la posture de base la plus pertinente (en avant-arrière ou en écart latéral) ;



→ **Hauteur des coudes : Tâches délicates** (Éplucher et couper)  
Trouvez une surélévation stable pour la planche à découper.  
Ex. plusieurs planches à découper, grande cocotte retournée,...

→ **Hauteur des hanches : Tâches lourdes** (Manipulation de casseroles et de pots)  
Limitez ou retirez la surélévation pour travailler autour de la hauteur des hanches.

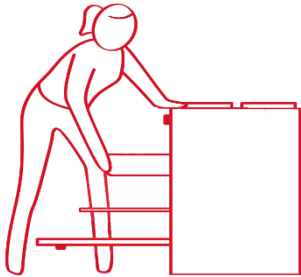
- Si la surface de travail est trop haute, cherchez une alternative, par exemple une table de salle à manger, pour travailler à une hauteur plus basse si nécessaire.
- Déplacez régulièrement les pieds ou balancez d'un pied à l'autre (position écartée latérale).
- Utilisez le feu de cuisson le plus proche pour les casseroles les plus lourdes.



- Tenez-vous, dans la mesure du possible, près de la charge.



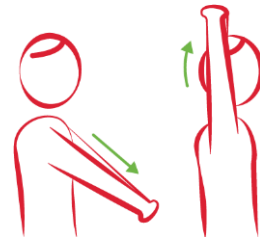
- Un plat de cuisson dans et hors du four :
  - Assurez-vous que les pieds sont écartés, créez une large base de support ;
  - Essayez de maintenir le dos dans une position neutre ;
  - Faites attention à la sécurité, utilisez des gants de cuisine ;
  - Optionnel : Faites glisser le tiroir du four partiellement pour pouvoir poser la casserole ou le plat le plus rapidement possible.



## Exercices d'étirement :

### Étirement des épaules:

- Croisez vos doigts devant vous.
- Étirez-vous avec les bras en l'air, au-dessus de votre tête.



### Étirement des jambes:

- Prenez alternativement une marche en avant et pliez les jambes.

