

## EXAMEN PROFESSIONNEL D'ADJOINT TECHNIQUE PRINCIPAL DE 2<sup>e</sup> CLASSE

### EPREUVE DE TROIS À CINQ QUESTIONS APPELANT DES RÉPONSES BRÈVES

#### Note de cadrage indicatif

*Cette note de cadrage ne constitue pas un texte réglementaire dont les candidats pourraient se prévaloir, mais un document indicatif destiné à éclairer les candidats et les formateurs.*

#### **Intitulé réglementaire de l'épreuve :**

*Décret n° 2007-114 du 29 janvier 2007 modifié fixant les modalités d'organisation des examens professionnels [...] du cadre d'emplois des adjoints techniques territoriaux.*

#### *Examen professionnel*

**Une épreuve écrite à caractère professionnel, portant sur la spécialité choisie par le candidat lors de son inscription. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat.**

**Durée : 1 heure 30**

**Coefficient : 2**

#### **Bon à savoir**

- **L'épreuve de questions est la seule épreuve écrite de l'examen professionnel**

### **À QUOI CORRESPOND L'ÉPREUVE DE TROIS À CINQ QUESTIONS ?**

L'épreuve a pour objectif de vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat.

Elle permet :

- de vérifier les capacités de compréhension du candidat à partir de documents de formes différentes
- d'évaluer l'aptitude du candidat à aller chercher l'information là où elle se trouve
- d'évaluer la maîtrise des connaissances techniques et professionnelles de base en lien avec la spécialité.

#### **>> Le sujet**

Le sujet comporte une dizaine de pages au maximum.

Il est composé d'une série de **3 à 5 questions**, qui sont accompagnées de documents à étudier pour y répondre.

Les documents proposés peuvent être :

- des **textes**
- des documents **graphiques**
- des documents **visuels**

## >> Les questions

- le barème est précisé pour chaque question : il indique au candidat le développement attendu, par exemple :
  - o si la question vaut 1 point, la réponse attendue est brève,
  - o si la question vaut 4 points, la réponse attendue doit être plus développée.
- les questions peuvent appeler des réponses sous une forme rédigée, ou sous forme de tableau, de schéma, de croquis...
- le sujet peut comporter des calculs basiques en lien avec les missions (pourcentages, règles de trois, partages proportionnels, surfaces, volumes ...)

## >> Sur quels thèmes portent les questions ?

Cette épreuve ne comporte pas de programme réglementaire.

L'intitulé de l'épreuve fait référence à "**des connaissances et des aptitudes techniques**".

Les questions peuvent ainsi porter sur :

- les matériaux, matières et matériels utilisés dans la spécialité
- le vocabulaire technique dans la spécialité
- les équipements de protection individuelle dans la spécialité
- les règles d'hygiène et de sécurité au travail
- la lecture de plans
- le calcul de quantités, de longueurs, de surfaces, de volumes et de durées
- des conversions courantes...

Le candidat devra à la fois :

- **analyser les informations** contenues dans les différents **documents**
- et apporter dans sa réponse la preuve qu'il possède les **connaissances requises**.

Les questions peuvent éventuellement faire appel à des connaissances ou des savoir-faire techniques dans la spécialité qui ne figurent pas dans les documents.

## >> Une épreuve portant sur la spécialité choisie par le candidat

Les spécialités qui peuvent être ouvertes dans le cadre de l'examen professionnel sont précisées dans l'article 7 du **décret n°2006-1691 du 22 décembre 2006** portant statut particulier du cadre d'emplois des **adjoints techniques territoriaux** :

- 1° Bâtiment, travaux publics, voirie et réseaux divers ;
- 2° Espaces naturels, espaces verts ;
- 3° Mécanique, électromécanique ;
- 4° Restauration ;
- 5° Environnement, hygiène ;
- 6° Communication, spectacle ;
- 7° Logistique et sécurité ;
- 8° Artisanat d'art ;
- 9° Conduite de véhicules.

A noter :

- certaines spécialités comportent un grand nombre d'options (métiers)
- dans la mesure du possible, des questions communes aux différentes options de la spécialité sont posées

Liste des options fixées par l'arrêté du 29 janvier 2007 :

| Spécialités                                                                  | Options                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 - Spécialité « bâtiment, travaux publics et voirie réseaux divers »</b> | <p>Plâtrier ;<br/> Peintre, poseur de revêtements muraux ;<br/> Vitrier, miroitier ;<br/> Poseur de revêtements de sols, carreleur ;<br/> Installation, entretien et maintenance des installations sanitaires et thermiques (plombier ; plombier-canalisateur) ;<br/> Installation, entretien et maintenance « froid et climatisation » ;<br/> Menuisier ;<br/> Ebéniste ;<br/> Charpentier ;<br/> Menuisier en aluminium et produits de synthèse ;<br/> Maçon, ouvrier du béton ;<br/> Couvreur-zingueur ;<br/> Monteur en structures métalliques ;<br/> Ouvrier de l'étanchéité et isolation ;<br/> Ouvrier en VRD ;<br/> Paveur ;<br/> Agent d'exploitation de la voirie publique ;<br/> Ouvrier d'entretien des équipements sportifs ;<br/> Maintenance des bâtiments (agent polyvalent) ;<br/> Dessinateur ;<br/> Mécanicien tourneur-fraiseur ;<br/> Métallier, soudeur ;<br/> Serrurier, ferronnier.</p> |
| <b>2 - Spécialité « espaces naturels, espaces verts »</b>                    | <p>Productions de plantes : pépinières et plantes à massif ; floriculture ;<br/> Bûcheron, élagueur ;<br/> Soins apportés aux animaux ;<br/> Employé polyvalent des espaces verts et naturels.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3 - Spécialité « mécanique, électromécanique »</b>                        | <p>Mécanicien hydraulique ; Electrotechnicien, électromécanicien ;<br/> Electronicien (maintenance de matériel électronique) ;<br/> Installation et maintenance des équipements électriques.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4 - Spécialité « restauration »</b>                                       | <p>Cuisinier ;<br/> Pâtissier ;<br/> Boucher, charcutier ;<br/> Opérateur transformateur de viandes ;<br/> Restauration collective : liaison chaude ; liaison froide (hygiène et sécurité alimentaire).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>5 - Spécialité « environnement, hygiène »</b>                             | <p>Propreté urbaine, collecte des déchets ;<br/> Qualité de l'eau ;<br/> Maintenances des installations médico-techniques ;<br/> Entretien des piscines ;<br/> Entretien des patinoires ;<br/> Hygiène et entretien des locaux et espaces publics ;<br/> Maintenance des équipements agroalimentaires ;<br/> Maintenance des équipements de production d'eau et d'épuration ;<br/> Opérations mortuaires (fossoyeur, porteur) ;<br/> Agent d'assainissement ;<br/> Opérateur d'entretien des articles textiles.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>6 - Spécialité « communication, spectacle »</b>                           | <p>Assistant maquettiste ;<br/> Conducteur de machines d'impression ;<br/> Monteur de film offset ;<br/> Compositeur-typographe ;<br/> Opérateur PAO ;<br/> Relieur-brocheur ;<br/> Agent polyvalent du spectacle ;<br/> Assistant son ;<br/> Eclairagiste ;<br/> Projectionniste ;<br/> Photographe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 - Spécialité « logistique et sécurité »</b> | Magasinier ;<br>Monteur, levageur, cariste ;<br>Maintenance bureautique ;<br>Surveillance, télésurveillance, gardiennage.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>8 - Spécialité « artisanat d'art »</b>        | Relieur, doreur ;<br>Tapissier d'ameublement, garnisseur ;<br>Couturier, tailleur ;<br>Tailleur de pierre ;<br>Cordonnier, sellier.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>9 - Spécialité « conduite de véhicule »</b>   | Conduite de véhicules poids lourds ;<br>Conduite de véhicules de transports en commun ;<br>Conduite d'engins de travaux publics ;<br>Conduite de véhicules légers (catégories tourisme et utilitaires légers) ;<br>Mécanicien des véhicules à moteur Diesel ;<br>Mécanicien des véhicules à moteur à essence ;<br>Mécanicien des véhicules à moteur GPL ou à moteur hybride ;<br>Réparateur en carrosserie (carrossier, peintre) |

EXAMEN PROFESSIONNEL D'AVANCEMENT DE GRADE  
D'ADJOINT TECHNIQUE TERRITORIAL PRINCIPAL DE 2<sup>e</sup> CLASSE

SESSION 2024

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Une épreuve écrite à caractère professionnel, portant sur la spécialité choisie par le candidat lors de son inscription. Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat.

Durée : 1 heure 30  
Coefficient : 2

|                           |
|---------------------------|
| SPÉCIALITÉ : RESTAURATION |
|---------------------------|

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Il sera tenu compte de la présentation, de la syntaxe et de l'orthographe.
- ♦ Les questions qui requièrent des calculs ne seront pas corrigées si le détail de ces derniers (justification des résultats) n'apparaît pas.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet de 11 pages est un support de travail.  
Toutes vos réponses devront figurer sur la première partie du sujet qui sera ramassée.  
Il appartient au candidat de vérifier que le sujet comprend le nombre de pages indiqué.  
*S'il est incomplet, en avertir le surveillant.*

EXEMPLE DE SUJET PROPOSÉ LORS D'UNE PRÉCÉDENTE SESSION

Un sujet est proposé dans chaque spécialité ouverte par le centre de gestion

L'exemple présenté concerne la spécialité  
Restauration

Liste des documents :

- Document 1

Extrait de la brochure « Les TMS, tous concernés » - *inrs.fr* - Révisée en 2021 - 1 page
- Document 2

« Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil » - *Santé Publique France* - 2021 - 2 pages
- Document 3

« Plan de nettoyage / cuisine & labo » - *Metro* - 13 mai 2020 - 1 page
- Document 4

« La restauration collective. Aide au repérage des risques professionnels » (extrait) - *INRS* - 2019 - 1 page

*Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.*

*Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents volontairement non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.*

- ♦ Vous répondrez aux questions sur ce sujet à l'aide des documents et de vos connaissances.

♦ Les réponses peuvent se présenter sous forme de phrases rédigées, de tableaux, de graphiques, de schémas...

Question 1 (5 points)

A partir du document 1.

a) Par quels signaux le corps prévient-il d'un risque de TMS ? (4 réponses attendues)

.....

.....

.....

.....

b) Cochez la bonne réponse dans le tableau ci-dessous :

|                                                                                 | Vrai | Faux |
|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Les TMS ne concernent que les salariés âgés                                     |      |      |
| Les TMS concernent notamment les muscles                                        |      |      |
| 22 % des TMS reconnus en maladie professionnelle en 2018 concernent l'épaule    |      |      |
| Des mauvaises relations au travail peuvent contribuer à provoquer des TMS       |      |      |
| Une exposition prolongée au froid n'entraîne pas de TMS                         |      |      |
| Les TMS sont à l'origine de plus de 4 maladies professionnelles reconnues sur 5 |      |      |

c) Pour chaque situation décrite dans le tableau ci-après, cochez la case « contrainte » appropriée et proposez une solution de prévention adaptée.

| Situation                                                                                                                                      | contrainte |                                          | Solution de prévention |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------|------------------------|
|                                                                                                                                                | · physique | · psycho- sociale ou organisa- tionnelle |                        |
| A son poste, M. X répète pendant 4 heures les mêmes gestes.                                                                                    |            |                                          |                        |
| Bien qu'il soit à son poste depuis 10 ans déjà, M.X n'évolue pas dans sa carrière.                                                             |            |                                          |                        |
| Avec l'arrivée du nouveau logiciel, M.X se sent perdu et a peur de se tromper.                                                                 |            |                                          |                        |
| Avec l'arrivée de son nouveau responsable, M.X est obligé de prendre ses pauses à des heures qui ne correspondent pas à son rythme de travail. |            |                                          |                        |

d) Pourquoi, parmi les solutions pour lutter contre les TMS, insiste-t-on sur l'accueil des nouveaux embauchés ?

Question 2 (5 points)

À partir du document 2.

a) Qu'est-ce que le Nutri-score ? A quoi sert-il ? De quoi se compose-t-il ?

b) Vous indiquerez dans le tableau ci-dessous si les affirmations sont vraies ou fausses.

|                                                                                       | Vrai | Faux |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| Le Nutri-score est désormais obligatoire sur tous les produits alimentaires.          |      |      |
| Le Nutri-score vise à aider le consommateur à avoir une alimentation équilibrée.      |      |      |
| Il faut toujours éviter de consommer des aliments en bas de l'échelle du Nutri-score. |      |      |
| Le Nutri-score permet d'informer sur la présence de pesticides dans un produit.       |      |      |

c) Pourquoi n'est-il pas recommandé aux offices de restauration collective d'intégrer dans leurs menus uniquement des produits de Nutri-score A et B ?

d) Citez les 3 types de mesures à mettre en place au sein de la cuisine d'un restaurant scolaire pour proposer une alimentation équilibrée.

1. ....
2. ....
3. ....

e) Quelle est la différence entre le Nutri-score et le label AB ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Question 3 (5 points)**

À partir du document 3.

a) Citez les 3 principaux objectifs d'un plan de nettoyage.

1. ....  
2. ....  
3. ....

b) Vous associez à chacune des surfaces listées un produit de nettoyage (à chaque surface correspond 1 seul produit) :

- |                                                       |   |                |
|-------------------------------------------------------|---|----------------|
| Plaques, fours, grills<br>hottes                      | • | Lustrant       |
| Plan de travail                                       | • | Crème lavante  |
| Inox au contact des<br>aliments après<br>désinfection | • | Désinfectant   |
| Vaisselle en machine                                  | • | Liquide lavage |
| Vaisselle en plonge<br>manuelle                       | • | Dégraissant    |
| Mains                                                 | • | Vaisselle main |

c) Indiquez le temps de contact des produits de nettoyage pour les surfaces mentionnées ci-dessous :

- |         |       |
|---------|-------|
| Four :  | ..... |
| Sols :  | ..... |
| Murs :  | ..... |
| Mains : | ..... |

d) Citez les types de surfaces qui doivent être obligatoirement rincés.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

e) Citez les 3 EPI auxquels il faut nécessairement recourir pour le nettoyage d'un four.

1. ....  
2. ....  
3. ....

**Question 4 (5 points)**

À partir du document 4.

a) En quoi le sol d'un office de restauration collective peut-il être dangereux ? Vous développerez votre réponse.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



b) Dans le tableau ci-dessous, vous citez pour chaque situation décrite :

- 2 risques professionnels encourus,
- des propositions d'action pour s'en prémunir (2 propositions en lien avec les risques mentionnés sont attendues pour chaque situation ; les propositions d'action devront par ailleurs être distinctes d'une situation à l'autre).

| Situation                                                        | Risques professionnels | Propositions d'action pour s'en prémunir |
|------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|
| Sol glissant suite au nettoyage                                  | 1 .<br>.....<br>.....  | 1 .<br>.....<br>.....                    |
|                                                                  | 2 .<br>.....<br>.....  | 2 .<br>.....<br>.....                    |
| Sol encombré par du matériel (chariots, bacs inox, échelle, ...) | 1 .<br>.....<br>.....  | 1 .<br>.....<br>.....                    |
|                                                                  | 2 .<br>.....<br>.....  | 2 .<br>.....<br>.....                    |
| Sol souillé par des graisses et déchets                          | 1 .<br>.....<br>.....  | 1 .<br>.....<br>.....                    |
|                                                                  | 2 .<br>.....<br>.....  | 2 .<br>.....<br>.....                    |



DOCUMENT 1

Les TMS, tous concernés  
(extraits)

# Les TMS, qu'est-ce que c'est ?

Les troubles musculosquelettiques, ou TMS, sont des atteintes qui peuvent concerner les muscles, les tendons, les nerfs, les ligaments et les vaisseaux sanguins.

**LES TMS SONT À L'ORIGINE DE PLUS DE 4 MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES SUR 5.**

Ils peuvent se manifester au niveau des articulations des membres supérieurs (épaule, poignet, coude), du cou, du bas du dos et aussi des membres inférieurs (genou, cheville).

Les troubles musculosquelettiques se caractérisent par une gêne ou des douleurs dans les mouvements, par une perte de force, de souplesse ou de dextérité, ou encore par des engourdissements ou des picotements.

Les conséquences pour les salariés sont connues : fatigue, gêne légère ou douleur plus ou moins importante en sont des formes précoces.

Peuvent suivre des difficultés à réaliser son travail avec, dans certains cas, arrêt de travail, voire handicap temporaire ou durable.

| Partie du corps      | Pourcentage |
|----------------------|-------------|
| Main, Poignet, Poigt | 35%         |
| ÉPAULE               | 33%         |
| Coudes               | 22%         |
| Genou                | 2%          |
| Dos                  | 7%          |

Épaule douloureuse, tendinopathie de la ceiffe des rotateurs  
Syndrome du canal carpien, tendinite  
Épicondylite, arthrose du coude  
Hernie discale  
Lésion chronique du ménisque, hygroma du genou

Répartition des TMS reconnus en maladie professionnelle en 2018.

# Les TMS ne sont pas une fatalité

Il est possible d'agir. Des solutions pour réduire les risques existent.

- Des solutions techniques : aménagement du poste et de l'espace de travail pour réduire les contraintes physiques, participation au choix des outils et des équipements de travail...
- Des solutions agissant sur l'organisation : diversification des tâches, possibilités d'entraide, aménagement de pauses pour récupérer, clarification des objectifs en évitant les injonctions contradictoires, anticipation des aléas de la production...
- Des actions de sensibilisation et de formation au risque et à sa prévention : transmission de savoir-faire, accueil des nouveaux embauchés...

# Comment ça arrive ?

Les TMS sont provoqués ou aggravés par l'activité professionnelle ; ils concernent tous les secteurs d'activité et les salariés, femmes et hommes, de tous âges.

**1 ACCIDENT DU TRAVAIL SUR 5 EST LIÉ À UNE LOMBALGIE.**

Les TMS sont liés à une combinaison de facteurs relevant des conditions et de l'organisation du travail, notamment :

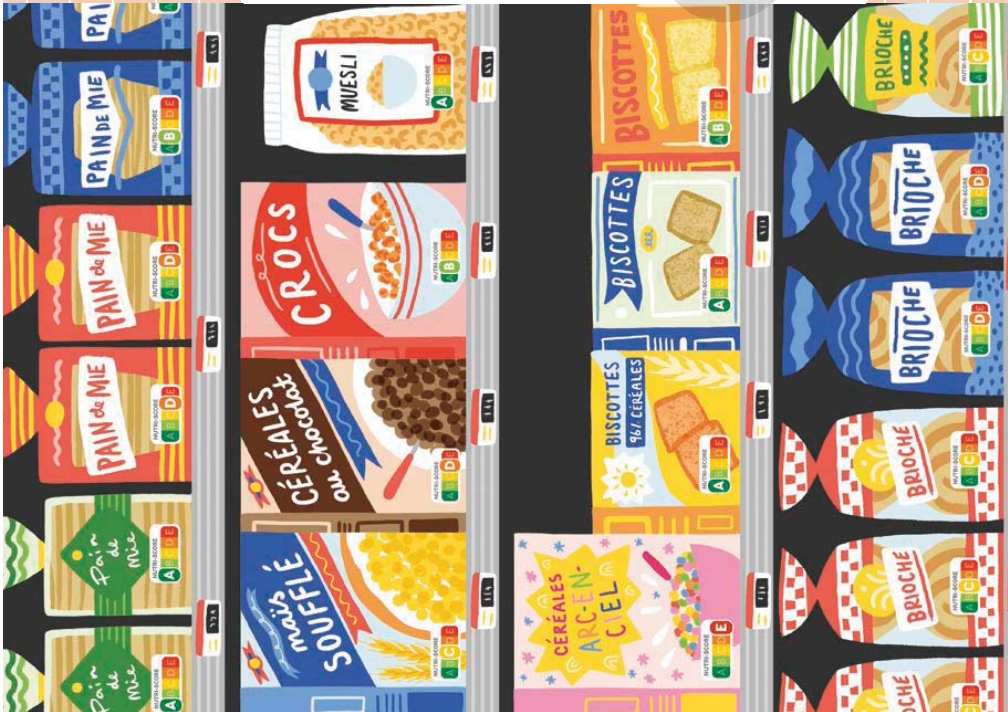
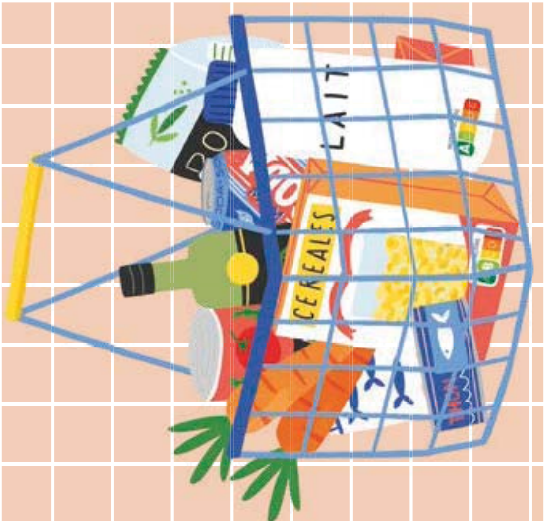
- Les contraintes physiques** : la répétition des mêmes gestes, le port de charges lourdes, un travail statique prolongé, des postures contraignantes (travail bras en l'air, accroupi, penché...), l'exposition aux vibrations (conduite d'engins, utilisation d'outils vibrants), le travail au froid peuvent abîmer les articulations, les muscles, les tendons... du dos et des membres.
- Les contraintes psychosociales** : de mauvaises relations de travail, un défaut d'entraide entre collègues, un manque de reconnaissance et de sens, des tâches dépourvues d'intérêt, un travail complexe, des exigences émotionnelles importantes, une incertitude sur son avenir professionnel... peuvent accentuer les contraintes déjà présentes, devenir source de stress et renforcer le risque de TMS.
- Les contraintes liées à l'organisation du travail** : des délais trop courts, l'absence d'autonomie ou l'impossibilité de choisir sa façon de faire, le manque de pauses, de moyens pour bien faire son travail, ne permettent pas une récupération suffisante et peuvent accroître les contraintes physiques et psychosociales et ainsi, augmenter le risque de TMS.

Les conséquences d'une exposition à ces contraintes peuvent varier selon les personnes et les périodes de la vie : en fonction de l'âge, de l'état de santé, de l'expérience professionnelle et du contexte de travail (nouveau poste, arrêt maladie, retour de congés...).





## Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup



### Le Nutri-quoi ?

Le Nutri-Score, vous l'avez sûrement déjà vu : c'est ce petit logo sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Il a été mis au point par des équipes de recherche indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes. Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Le logo Nutri-Score est donc bien utile pour choisir des produits de meilleure qualité nutritionnelle, mais il soulève parfois des questions. Voici quelques explications pour bien l'utiliser et mieux manger au quotidien.

### Pourquoi utiliser le Nutri-Score ?

L'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires au dos de cette brochure.

Dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maison, à base d'aliments bruts, de préférence de saison et produits localement.

Mais par manque de temps ou d'envie, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est utile : il permet de repérer en un coup d'œil les produits de meilleure qualité nutritionnelle. Pratique ! A condition de bien l'utiliser.

### BON À SAVOIR !

Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, les entreprises l'affichent dans le cadre d'une démarche volontaire.

### Comment bien utiliser le Nutri-Score ?

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie.

Par exemple, au rayon céréales du petit-déjeuner, les scores varient entre A et E. Évitez plutôt celles avec un score D ou E.



- Comparer un même produit de différentes marques.

Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C, ou même D selon les marques. Choisissez plutôt les mieux classés.



- Comparer des produits qui se consomment à la même occasion.

En entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.





Faut-il consommer uniquement des produits Nutri-Score A et B ?

Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits Nutri-Score A et B !

Les aliments classés D et E peuvent tout à fait s'inscrire dans une alimentation équilibrée, à condition de les consommer en petite quantité et pas trop souvent.

BON À SAVOIR !

Pour vous aider à mieux manger en toute occasion, le Nutri-Score se développe aussi sur les plats proposés dans les menus des restaurants d'entreprises et dans la restauration rapide.

Un Nutri-Score C c'est bon ou mauvais ?

Le Nutri-Score permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits au sein d'un même rayon ou qui se mangent à la même occasion.

Pour un yaourt, un Nutri-Score C n'est pas un très bon score, car il en existe beaucoup qui sont A ou B. Mais pour une huile, le Nutri-Score C est le meilleur score possible. Les huiles d'olive, de colza, de noix classées C sont les plus favorables d'un point de vue nutritionnel.

Un Nutri-Score C, ce n'est donc pas forcément bon ou mauvais: tout dépend du produit.



Pourquoi certains produits, comme les frites, sont Nutri-Score A ?

Le Nutri-Score est calculé sur le produit tel qu'il est vendu.

Les frites surgelées, ce sont juste des pommes de terre coupées en bâtonnets. Cuites au four, elles restent A. Ce sont l'huile de friture, le sel, le ketchup ou la mayonnaïse que l'on ajoute qui vont modifier le score.

Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez.

Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs, et les pesticides ?

Le Nutri-Score évalue la qualité nutritionnelle des aliments.

Mais il ne prend pas en compte les additifs, le degré de transformation et la présence de pesticides. Pourquoi ? Parce que nous n'avons pas encore de données scientifiques suffisantes pour intégrer toutes ces dimensions dans un même score.

Alors en plus de choisir le meilleur Nutri-Score il faut aussi faire attention à la façon dont vous cuisinez les produits, ou la façon dont vous les accompagnez. Et pour limiter les aliments ultra-transformés, le mieux est de cuisiner le plus possible maison ! Et si vous le pouvez, privilégiez les fruits, légumes, légumineuses secs et féculents bio.

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes

Les légumineuses secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



DT0511521B

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence.

MANGERBOUGER.FR

# PLAN DE NETTOYAGE / CUISINE & LABO

Semaine du ... / ... / ... au ... / ... / ...

**Précautions avant utilisation :** Éviter certains produits sur des surfaces fragiles : aluminium, surfaces chromées ou décorées, les fours mixtes et auto-nettoyants. Consulter les instructions indiquées sur l'étiquette du produit. Veiller à respecter les instructions de sécurité indiquées sur les étiquettes.

| SURFACES À NETTOYER                                                                   | FRÉQUENCE                | PRODUITS À UTILISER | DILUTION                                                                         | MÉTHODE                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                           | SUIVI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Après chaque utilisation |                     | Prêt à l'emploi                                                                  | <br>PULVÉRISER                                                               | <br>PULVÉRISER<br>LAISSER AGIR 5 MIN<br>NETTOYER AVEC UNE MICROFIBRE                                                    | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|    | Après chaque utilisation |                     | Prêt à l'emploi                                                                  | <br>PULVÉRISER                                                               | <br>PULVÉRISER<br>LAISSER AGIR QUELQUES INSTANTS SELON L'ACTIVITÉ DÉSINFECTANTE DESIRÉE<br>NETTOYER AVEC UNE MICROFIBRE | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|   | Selon l'activité         |                     | Prêt à l'emploi                                                                  | <br>INTRODUIRE LE PRODUIT SUR LA SURFACE À TRAITER                           | <br>LAISSER AGIR QUELQUES INSTANTS SELON L'ACTIVITÉ DÉSINFECTANTE DESIRÉE<br>NETTOYER AVEC UNE MICROFIBRE              | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|  | Après chaque utilisation |                     | Prêt à l'emploi                                                                  | <br>PULVÉRISER                                                             | <br>LAISSER AGIR                                                                                                      | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|  | Après chaque utilisation |                     | Eau douce - 0,5g/l<br>Eau mi-dure - 2g/l<br>Eau dure - 3g/l                      | <br>INTRODUIRE LE PRODUIT DE 1 À 4 G/L                                     | <br>ÉLIMINER LES DÉCHETS ET METTRE LA VAISSELLE DANS LES PANIERS                                                      | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|                                                                                       |                          |                     | Eau douce - 0,1g/l<br>Eau mi-dure - 0,3g/l<br>Eau dure - 0,6g/l                  | <br>INTRODUIRE LE PRODUIT DE 0,2 À 0,4 G/L                                 | <br>ÉLIMINER LES DÉCHETS ET METTRE LA VAISSELLE DANS LES PANIERS                                                      | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|  | Après chaque utilisation |                     | Peu sale : 0,5ml/litre<br>Très sale : 1ml/litre                                  | <br>ÉLIMINER LES RÉSIDUS DILUER LE PRODUIT ET LAISSER TREMPER              | <br>FROTTER<br>RINCER                                                                                                 | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |
|  | En complément            |                     | Prêt à l'emploi : utilisation pour les mains et/ ou pour le corps et les cheveux | <br>DÉPOSER UNE PETITE QUANTITÉ DE CRÈME LAVANTE DANS LE CREUX DE LA MAIN. | <br>MOUILLER LES MAINS AVEC DE L'EAU TIEDE.<br>SE FROTTER LES MAINS PENDANT 20 SECONDES ET LES RINCER À L'EAU.        | <div><div><input type="checkbox"/> Lundi</div><div><input type="checkbox"/> Mardi</div><div><input type="checkbox"/> Mercredi</div><div><input type="checkbox"/> Jeudi</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> Vendredi</div><div><input type="checkbox"/> Samedi</div><div><input type="checkbox"/> Dimanche</div></div> |



(...)

3. Les situations dangereuses communes à plusieurs unités de travail

3.1 Les sols

La nature et l'état des sols peuvent provoquer des glissades, des trébuchements et des chutes de plain-pied mais aussi des lésions dorsolombaires lors de l'utilisation d'engins de manutention. Les glissades, trébuchements et chutes peuvent s'accompagner du heurt d'un objet, d'une machine ou d'un mobilier, ce qui en aggrave les conséquences. Les chutes de plain-pied peuvent entraîner des conséquences bénignes, graves (séquelles irréversibles) voire mortelles.

Recherchez vos situations dangereuses



- Le sol est-il glissant par nature ?

Propositions d'actions

- Adoptez dès la conception ou lors de la remise en état un revêtement de sol facilement nettoyable et antidérapant avec un coefficient de frottement dynamique  $\geq 0,30$ . Vous pouvez vous référer à la liste \* éditée par la Cnam.
- Privilégiez des caniveaux et des siphons équipés d'une plaque de circulation antidérapante.

- Le personnel porte-t-il des chaussures adaptées ?

- Le sol présente-t-il une différence de glissance trop importante entre les espaces de travail entraînant un risque de chute (exemple entre la cuisine et la zone de distribution ou la salle à manger) ?

- Le sol est-il défectueux (revêtement dégradé, aspérité, trou, dalle descellée...) ?

- Le sol présente-t-il de trop fortes pentes ?

- Le sol présente-t-il des contre-pentes provoquant des rétentions d'eau ?

Recherchez vos situations dangereuses

- Le sol présente-t-il des différences de niveaux de quelques centimètres ?

Propositions d'actions

- Privilégiez la mise à niveau ou, à défaut, créez une rampe de pente inférieure ou égale à  $3^\circ$ , soit environ 5%.
- Utilisez des moyens de manutention appropriés au travail à réaliser tenant compte des pentes et dénivélés.

- Le sol présente-t-il des points d'écoulement (caniveaux et siphons) et canalisations d'évacuation mal réalisés ou en nombre insuffisant ?

- Faites corriger ces anomalies.
- Adaptez le nettoyage et l'entretien de ces sols et siphons dans l'attente de la réalisation des travaux (raclage des sols plus fréquent, débouchage chimique ou mécanique des siphons...).

- Le sol est-il souillé, gras, mouillé (par exemple rendu glissant par des détritits, feuilles de salade, humidité, graisse...) ?

- Évacuez régulièrement les souillures.
  - Utilisez les produits et les moyens de nettoyage adaptés.
  - Nettoyez les sols dès que nécessaire (après salissure par un produit solide ou liquide).
  - Respectez le plan de nettoyage : brossez la surface des sols (balai ou monobrosse), rincez et raclez.
  - Organisation de travail :
    - Séparez les opérations de travail et d'entretien/nettoyage.
    - Formez et responsabilisez l'équipe : tenir son poste de travail propre et rangé, racler les surfaces humides régulièrement en service...
    - Mettez à disposition des chaussures à semelle antidérapante et assurez-vous que le personnel les porte.
- Voir § 7 « Les équipements de protection individuelle ».

- Le sol est-il encombré (passage encombré par l'entreposage d'objets divers, passage de câbles...) ?

- Vérifiez que vos locaux ont une surface adaptée aux besoins de stockage liés à votre activité. Si besoin augmentez les surfaces ou réduisez les stocks.
- Déterminez et matérialisez les zones de stockage et de circulation.
- Rangez régulièrement les zones encombrées.
- Maintenez les passages dégagés.
- Faites installer les prises nécessaires pour éviter les câbles sur le sol.
- Utilisez les zones de stockage, éliminez les obstacles fixes ou provisoires inutiles, signalez les obstacles non supprimés.

- Les personnes courent-elles ?

- Faites en sorte que l'organisation et la planification du travail permettent d'anticiper un maximum d'aléas possibles afin d'éviter la précipitation.
- Formez votre personnel et favorisez sa prise de conscience pour qu'il ne coure pas.

Publication INRS

- Les glissades. Prévention technique et méthodes de mesure. ED 6210

Autres publications (consultables sur le site [www.ameii.fr](http://www.ameii.fr))

- Guide des revêtements de sols. Cnam
- Liste des revêtements de sol dans les locaux de fabrication de produits alimentaires. Cnam

(...)