

Si votre employeur est responsable de votre sécurité et de votre santé pendant le temps de travail, vous en êtes également acteur en appliquant les mesures de prévention, même les plus simples. Pensez à lui signaler tout dysfonctionnement.

Retrouvez ci-dessous quelques conseils :

- Porter une tenue de travail et des gants pour les tâches de nettoyage, ainsi que des chaussures fermées.
- Se laver les mains régulièrement et respecter des règles d'hygiène strictes.
- Prévenir votre employeur en cas de retard dans votre journée afin que les prestations soient décalées.
- Penser à faire des pauses pour étirer votre dos et votre cou, dans le sens de l'extension afin de vous soulager.
- Changer les postures et varier les tâches régulièrement.
- Maintenir une hydratation suffisante (1.5 litre d'eau par jour minimum) et demander l'accès aux sanitaires de l'utilisateur.
- Ne pas mélanger les produits ménagers, les chauffer ou les reconditionner dans des contenants non adaptés : les laisser dans leur emballage d'origine.
- Laisser agir le produit quelques instants afin de moins forcer lors du nettoyage.
- Faire tremper la vaisselle pour faciliter le nettoyage.
- Isoler les animaux domestiques s'ils sont agressifs.
- Surveiller la réserve afin d'avoir en permanence le matériel nécessaire et en bon état.

### En savoir plus



➔ **Rendez-vous sur notre site internet !**

À retrouver sur une page dédiée au métier d'aide à domicile, l'ensemble des informations pratiques à connaître en tant qu'employeur.

**i** Pour plus d'informations, prenez conseil auprès de votre médecin du travail.



# Entretien de la cuisine et lavage de la vaisselle

## Les risques pour votre santé

Les salariés du secteur de l'aide à domicile sont exposés à différents types de risques professionnels : **physique, routier, chimique, infectieux**, mais aussi **psychosocial**.

L'entretien de la cuisine et le lavage de la vaisselle peuvent provoquer :

- Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : causés par les postures contraignantes, la manutention, le stress et les risques psychosociaux (RPS).
- Des glissades ou chute de plain-pied (sol mouillé, encombré), chute de hauteur, etc.
- Des expositions à des agents infectieux et biologiques.
- Des brûlures : eau trop chaude, détergent, etc.
- Une exposition au risque chimique en lien avec les produits de nettoyage : irritation de la peau, allergies cutanées, rhinite, asthme, bronchite chronique, etc.
- Des contusions et plaies : choc (meuble), pincement, chute d'objet, etc.

**Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) surviennent lors de sollicitations de l'appareil locomoteur mais d'autres facteurs, notamment psychosociaux, sont impliqués dans le développement de TMS en générant un stress chronique.**

Il peut s'agir d'une charge de travail intense, d'une situation d'isolement face à des personnes en détresse, d'un relationnel compliqué voire conflictuel avec les bénéficiaires et leur famille, d'un soutien insuffisant du collectif de travail, d'un déséquilibre vie pro/vie perso, d'une insécurité de la situation de travail, etc.

**Au regard de leur fort impact sur la santé physique et psychique, les RPS nécessitent d'être signalés et traités.**

## Nettoyage de la vaisselle et de l'évier



### À éviter

- » Se pencher vers l'avant et avoir les jambes tendues.
- » Avoir le dos voûté / courbé.



### À privilégier

- » Écarter les jambes et basculer le poids du corps alternativement sur une jambe et sur l'autre.
- » Fléchir les genoux et prendre appui sur le meuble situé sous l'évier avec les hanches et/ou avec les cuisses.

## Nettoyage de la gazinière et du réfrigérateur



### À éviter

- » Effectuer une torsion du dos.
- » Travailler avec le buste incliné, les jambes tendues et serrées.



### À privilégier

- » Prendre un point d'appui (plan de travail, bord du réfrigérateur, etc.).
- » Maintenir le dos droit en fléchissant légèrement les genoux.

## Nettoyage du four



### À éviter

- » Se contorsionner pour nettoyer les parois du four.
- » Être en position accroupie.



### À privilégier

- » Poser un genou au sol, idéalement avec une protection au sol (tapis en mousse, etc.).
- » Prendre un point d'appui (porte du four, cuisse, etc.).

## Le matériel à prévoir

Pour se protéger, il est nécessaire de disposer des équipements de protection adaptés, en bon état et propres. Tout dysfonctionnement ou absence d'équipement doit être signalé à votre employeur. Voici une liste du matériel à prévoir :

- des gants et un tablier ou une blouse
- une lavette / éponge pour le nettoyage.
- une paire de chaussures fermées