

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.
- Isoler les animaux domestiques s'ils sont agressifs.
- 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.
- 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 du linge

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 du linge peut provoquer :

- Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : causés par les postures contraignantes, la manutention, le stress et les risques psychosociaux (RPS).
- Des expositions à des agents infectieux et biologiques.
- Des brûlures : eau trop chaude, fer à repasser, détergent (brûlure chimique), 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.

Chargement et déchargement de la machine



À éviter

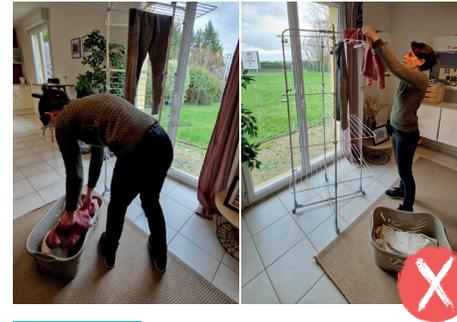
- » Sortir le linge de la machine en restant debout.
- » Se pencher vers l'avant et avoir le dos voûté / courbé.



À privilégier

- » Poser le panier et un genou au sol pour sortir le linge de la machine (à hublot).
- » Maintenir le dos droit.
- » Prendre appui sur la machine, si besoin.

Étendage du linge



À éviter

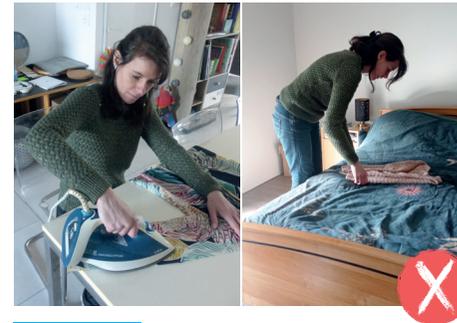
- » Avoir les bras levés et tendus pour étendre le linge (séchoir tour).
- » Se courber, jambes non fléchies pour prendre le linge au sol.



À privilégier

- » Étendre le linge à hauteur de hanche (étendoir à linge type Tancarville) et maintenir le dos droit.
- » Poser le panier à linge à hauteur.

Repassage et pliage du linge



À éviter

- » Repasser assis avec les coudes surélevés.
- » Plier le linge sur le lit en se courbant vers l'avant, jambes droites.



À privilégier

- » Régler la table pour repasser à hauteur de hanche et prendre appui avec la main libre si besoin.
- » Garder le dos droit, jambes écartées et basculer le poids du corps alternativement d'une jambe sur l'autre.
- » Plier le linge à hauteur (table, 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 :

- un tablier ou une blouse
- une table à repasser réglable en hauteur
- un étendoir à linge type Tancarville
- un fer à vapeur.