

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'usager.
- 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.



Manutention et rangement des courses



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**.

La manutention et le rangement des courses peuvent provoquer :

- Des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : causés par les postures contraignantes, la manutention, le stress et les risques psychosociaux (RPS).
- Des coups et blessures : choc à la tête (meuble haut), pincement, chute d'objet, etc.
- Des glissades ou chutes : trébuchements, sols détrempés, verdis, chutes de hauteur (escaliers), 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.

Sortir les courses du coffre



À éviter

- » Décharger les courses lourdes ou encombrantes en une seule fois.
- » Se pencher vers l'avant et avoir le dos voûté / courbé.



À privilégier

- » Limiter le poids.
- » Maintenir le dos droit.
- » Équilibrer les charges.

Déplacement des courses



À éviter

- » Porter d'un seul côté et pencher son corps (torsion du dos) d'un côté.



À privilégier

- » Équilibrer la répartition des sacs de courses.
- » Limiter le poids à transporter et privilégier les allers-retours.
- » Garder le dos droit et fléchir les genoux.

Rangement des courses



À éviter

- » Porter des chaussures ouvertes ou être pieds nus.
- » Se pencher vers l'avant et avoir le dos voûté / courbé.



À privilégier

- » Garder le dos droit et poser un genou au sol. Prendre appui sur le meuble si besoin.
- » Mettre les courses encombrantes ou lourdes entre 40 et 110 cm de hauteur.

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
- un chariot à 3 roues (pour les escaliers)
- une paire de chaussures fermées
- des sacs de courses à poignées solides.