

Le guide du nettoyage

Nettoyage ergonomique



Julie



Sophia



Nora



Hugo





Bonjour,

Je m'appelle Cécile et je travaille comme aide-ménagère depuis peu. Ce travail me procure de la satisfaction. Je remarque qu'il peut être physiquement exigeant. C'est pourquoi je trouve ce guide, avec des conseils et des astuces pour travailler de manière ergonomique, très intéressant.

En travaillant de manière ergonomique, vous utilisez les bonnes postures et techniques pour préserver votre corps. Dans ce guide, vous apprendrez comment le faire.

Même si vous en savez déjà beaucoup sur le nettoyage et le travail ergonomique, je vous recommande de le lire. Vous apprendrez certainement quelque chose de nouveau. Suivez les instructions et les conseils de ce guide, et le nettoyage deviendra beaucoup plus facile et moins lourd pour votre corps.

N'oubliez pas de jeter un œil à notre site web www.my-perfect-day.be. Vous y trouverez encore plus d'informations ainsi que des vidéos et des conseils.

Bon travail, Cécile





Sommaire

Que signifie ‘travailler de façon ergonomique’ ?	6
Nettoyer de façon ergonomique, en adoptant les bonnes postures	7
Bonne posture de base	10
Passer la serpillière	12
Soulever et ramasser	14
Lessiver	16
Dépoussiérer	19

Que signifie ‘travailler de façon ergonomique’ ?

En tant qu’aide-ménagère, vous exercez souvent des tâches physiquement lourdes. Vous devez soulever des objets, vous baisser, travailler penché.e, etc. Afin d’éviter de souffrir de toutes sortes de maux, vous devez ‘travailler de façon ergonomique’.

Autrement dit, travailler en veillant à ne pas causer de douleurs ou de problèmes physiques et mentaux en raison de votre travail. Vous devez vous efforcer de travailler de la façon la plus saine et la plus sûre possible.

Un lieu de travail sain et sans danger est essentiel.

Et vous pouvez vous-même y contribuer.

- ✧ Portez des chaussures de sécurité de qualité professionnelle.
- ✧ Portez des gants.
- ✧ Utilisez un matériel de travail adapté et de qualité. Par ex. un escabeau stable et sécurisé (pas un tabouret branlant) lorsque vous nettoyez les fenêtres.
- ✧ Utilisez les produits de nettoyage avec précaution et sans prendre de risques.
- ✧ Consultez toujours le mode d’emploi et le dosage.
- ✧ Faites des pauses à des moments convenus.
- ✧ Alternez autant que possible les tâches lourdes et légères. Faites un planning par semaine vous permettant de bien répartir les tâches plus ou moins lourdes auprès de vos clients.

Nettoyer de façon ergonomique, en adoptant les bonnes postures

Pour travailler de façon ergonomique, vous devez vous déplacer de la bonne manière et adopter une bonne posture. Voici les principes de base à respecter.

1. Travail debout

- ✧ Veillez à garder une bonne posture de base pour toutes les tâches exécutées debout.
- ✧ Appuyez votre corps contre un mur ou le bord d'une table.
- ✧ Écartez les pieds et prenez appui de votre main libre. Ainsi, vous déchargez votre dos.
- ✧ Nettoyez à bonne hauteur.
- ✧ Si vous devez nettoyer plus haut que la hauteur idéale, utilisez du matériel de nettoyage avec un long manche (par ex. une raclette avec manche télescopique).
- ✧ Contractez vos abdominaux et inclinez votre bassin vers l'avant. Évitez de courber le dos et de faire des mouvements de rotation.

2. Soulever, se pencher et ramasser

- ✧ Évitez de soulever les objets : de préférence, poussez ou tirez-les.
Attention à ne pas endommager le sol.
- ✧ Si vous devez soulever quelque chose (par ex. un seau ou un panier à linge), descendez toujours en pliant les genoux et gardez votre dos bien droit.
- ✧ Posez un genou au sol si vous devez ramasser quelque chose.
- ✧ Gardez les objets que vous transportez le plus près possible de votre corps.
- ✧ Placez les objets que vous utilisez beaucoup (par ex. un seau) à un endroit facilement accessible (par ex. une petite table).
- ✧ Recourrez autant que possible à des astuces et techniques pour ne pas devoir vous pencher. Retournez par exemple la raclette pour y enrouler la serpillière. Ainsi, vous restez à bonne hauteur.
- ✧ Travaillez avec un manche à hauteur d'épaule.

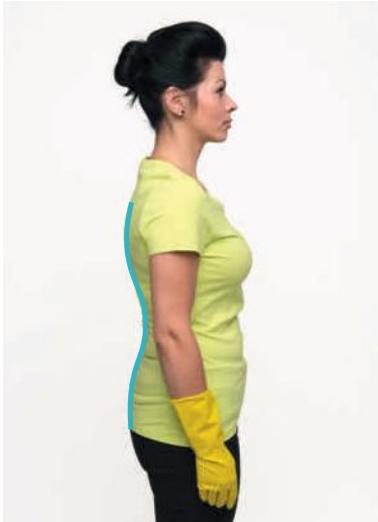
✧ Assurez-vous de ne rien endommager lors du déplacement des objets.



Bonne posture de base

La manière dont nous nous asseyons, nous tenons debout et travaillons a un grand impact sur notre corps. Une mauvaise posture entraîne des charges néfastes pour le dos, les épaules et les genoux, avec bien souvent, des douleurs à la clé. Une bonne posture de départ peut les soulager.

Posture debout - Épaules et cou



✧ Une bonne posture quand vous êtes debout : le dos suit clairement la forme d'un S, les épaules sont légèrement en arrière et le bassin incliné vers l'avant.

Posture assise

Se tenir bien droit.e en veillant toutefois à suivre la forme S de votre dos. Le bas du dos est alors soulagé.



Posture debout avec un balai

La longueur du manche est essentielle. L'extrémité du manche doit arriver à vos épaules. De cette manière, vous pouvez balayer en restant droit.e et sans surcharger votre dos.



✧ Effectuez de préférence les tâches ménagères en position debout. Votre dos sera alors moins sollicité.

Passer la serpillière

Essorer la serpillière

1. Posez le seau sur une table. Tenez la serpillière d'une main au-dessus du seau. De l'autre main, pressez la serpillière de haut en bas pour en évacuer l'eau.
2. Pliez la serpillière en deux. Tenez fermement le haut de la serpillière des deux mains.
3. Déplacez vos coudes vers l'avant.
4. Répétez le mouvement pour la partie inférieure de la serpillière.



Mettre la serpillière sur la raclette

1. Retournez la raclette et posez la serpillière sur la bande de caoutchouc. Ainsi, vous ne devez plus vous pencher et vous épargnez votre dos.
2. Gardez le dos droit et déplacez vos pieds dans la direction que vous souhaitez prendre. Le balai suit, droit devant vous.



Limitez l'utilisation d'eau chaude. Vous pouvez nettoyer efficacement avec de l'eau tiède ou froide. C'est mieux pour votre peau et pour l'évaporation du produit.

- ✧ Appliquez toujours cette technique d'essorage pendant le travail. De cette manière, vous évitez de surcharger vos poignets et vos coudes.
- ✧ Placez un chiffon ou une serpillière sous le seau pour protéger la surface sur laquelle il repose.
- ✧ D'autres techniques existent. Renseignez-vous auprès de votre instructeur/formateur.
- ✧ Consultez également le site www.my-perfect-day.be pour des techniques d'essorage.
- ✧ Ne tournez pas votre dos en passant la serpillière. Déplacez tout votre corps.

Soulever et ramasser

Soulever un seau

Placez vos pieds le plus près possible du seau. Utilisez votre autre main comme appui sur votre genou. Ainsi, vous réduisez la charge imposée à votre dos.



❖ Remplissez un peu moins votre seau pour réduire le poids.

❖ Ou utilisez vos deux mains pour soulever le seau. Ainsi, vous répartissez le poids.

Ramasser un objet au sol

Balancer votre jambe vers l'arrière. Penchez-vous vers l'avant, en maintenant la courbe en S de votre dos.

Si vous n'y parvenez pas, vous pouvez essayer la posture suivante. Posez un genou au sol. Prenez appui avec votre avant-bras sur votre autre genou. Ramassez l'objet et relevez-vous.

✦ Pliez les genoux et les hanches.



Lessiver

Retirer le linge du lave-linge ou du sèche-linge

Posez un genou au sol. Tenez-vous d'une main au lave-linge ou au sèche-linge. De l'autre main, retirez le linge de la machine.



Pendre le linge

Posez le panier à linge sur une table, à côté de vous. Vous ne devrez ainsi pas vous baisser pour prendre les vêtements dans le panier à linge. Prenez garde à votre posture de base.



Pendre le linge

Posez le panier à linge sur une table ou une autre surface en hauteur. Ainsi, vous ne devrez plus vous baisser.

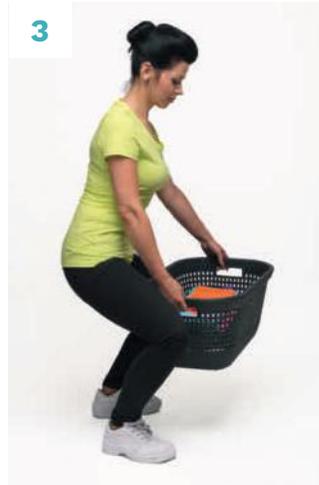
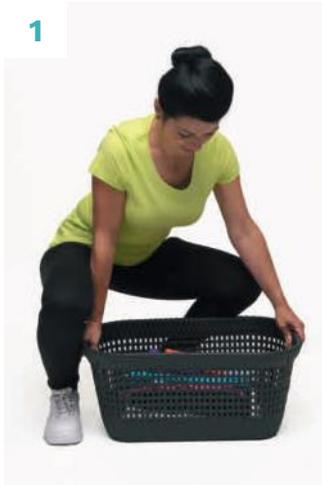
Mieux vaut tendre le fil à linge à hauteur de votre tête. Idéalement, vos coudes ne doivent pas monter plus haut que vos épaules pendant que vous pendez le linge. Prenez garde à votre posture de base.



✧ Si le fil à linge n'est pas à la bonne hauteur, parlez-en avec le client. Ou suspendez le linge sur un séchoir à linge.

Soulever le panier à linge

1. Pliez les genoux. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit et prenez le panier à linge.
2. Veillez à ce que le coin du panier se trouve entre vos deux jambes.
3. Soulevez le panier.
4. Maintenez le panier contre votre corps et placez vos bras dans un angle de 90°. Prenez garde à votre posture de base.



Dépoussiérer

Aspirer : deux techniques

Prenez garde à votre posture de base. Pour ce faire, la longueur du manche doit être suffisante. Ne restez pas à une trop grande distance de l'endroit où vous devez aspirer, pour éviter de vous étirer de façon excessive. Il existe différentes manières de passer l'aspirateur.

1. Ici, vous tenez le manche à deux mains. Cette méthode est à conseiller si vous devez appliquer une certaine pression (par ex. pour aspirer un tapis).



2. Ici, vous tenez le manche d'une seule main, et de l'autre, vous tenez le flexible derrière votre dos.



Avec cette méthode, vous exercerez moins de pression (par ex. pour aspirer un plancher laminé ou du parquet).

- ✧ Veillez à ce que l'aspirateur reste près de vous. Si nécessaire, branchez-le dans une autre prise de courant.
- ✧ Ne tournez pas votre dos en passant l'aspirateur. Déplacez tout votre corps.

Aspirer sous le lit

Posez un genou à terre et prenez appui d'une main sur votre genou. aspirez sous le lit.



◇ Faites attention aux mouvements de rotation.

Contrôler l'état de propreté sous le lit

Appuyez-vous sur vos deux genoux et des deux mains sur le sol. Contrôlez si vous avez bien aspiré sous le lit.



Dépoussiérer les plinthes

Vous pouvez procéder de deux manières différentes.

1. Nettoyez les plinthes à l'aide d'un balai à poussière télescopique. Ainsi, vous ne devez pas vous pencher.
2. Vous pouvez aussi passer un chiffon en microfibre sur la plinthe. Posez alors un genou à terre. Prenez appui de votre bras sur votre cuisse. De l'autre main, nettoyez la plinthe.



Dépoussiérer le sol avec une balayette et une ramassette

Posez pour ce faire un genou au sol en guise d'appui.



Dépoussiérer en hauteur

Utilisez toujours un escabeau. Tenez-vous au montant. Essayez autant que possible de ne pas lever votre bras plus haut que vos épaules pendant le nettoyage.



❖ Veillez à ce que l'escabeau soit parfaitement stable !

Dépoussiérer à hauteur d'une table

Pour les objets situés plus bas (ou plus haut), essayez de les placer sur une table pour pouvoir les dépoussiérer plus facilement. Vous gardez ainsi une bonne posture de base.



✧ Remettez l'objet à sa place après l'avoir nettoyé.

Nettoyage d'une table

Appuyez-vous d'une main sur la surface pendant que vous la nettoyez de l'autre (par ex. pour dépoussiérer une table de salon).



Nettoyage des fenêtres

Utilisez toujours un escabeau. Tenez-vous au montant pendant que vous nettoyez. Essayez autant que possible de ne pas lever votre bras plus haut que vos épaules pendant le nettoyage.



✧ Pour le nettoyage des fenêtres en hauteur : utilisez une raclette avec manche télescopique.

My Perfect Day !

« My Perfect Day » est une expérience pédagogique en ligne créée à l'initiative du Fonds de Formation Sectoriel Titres-Services qui permet de découvrir de manière interactive le métier d'aide-ménager.e.

L'objectif de l'expérience est d'enseigner les bases du métier d'aide-ménager.e tout en démontant les idées reçues sur le métier et en présentant les opportunités réelles qu'il représente.

Les participants ont accès à des formations en ligne sur les techniques et également les attitudes nécessaires au métier d'aide-ménager.e.

Amusez-vous en apprenant !



Web série interactive



Formations



Challenges



Aide-ménagère.
Bien plus qu'un job qui fait le ménage !



Colophon

Ce guide est publié par le Fonds de Formation Sectoriel des Titres-Services.

Copyright © 2025 Form TS

Textes : Form TS en collaboration avec Antoon Jaminé et le VDAB

Lay-out : Flan Caramel

Coordination : Sabin Nevelsteen

Mise en page et impression : Pages

Éditeur responsable : Peter Van de Veire, directeur du Fonds de Formation Sectoriel des Titres-Services

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, intégralement ou partiellement, la présente brochure sous quelque forme ou moyen, électronique ou mécanique que ce soit, y compris via des appareils ou systèmes de stockage d'information ou de lecture, sans le consentement écrit préalable de l'auteur ; hormis pour de brefs résumés dans des comptes rendus publiés.

Form *TS*  Vorm *DC*



