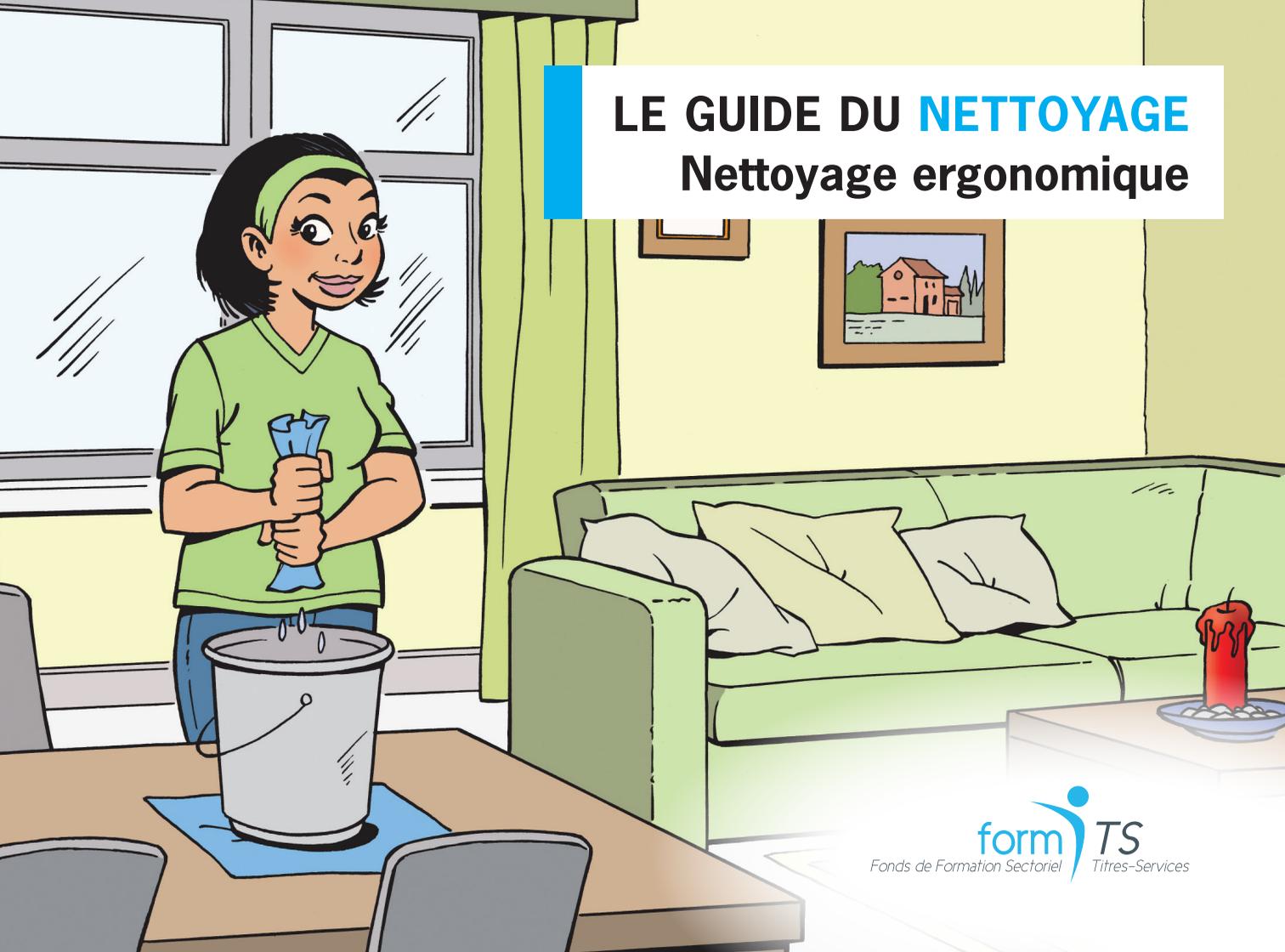


LE GUIDE DU NETTOYAGE

Nettoyage ergonomique



Colophon

Cette brochure est une publication du
Fonds de Formation Sectoriel des Titres-Services

Copyright © 2015 Form TS

Textes: Antoon Jaminé

Illustrations: Dirk Sabbe

Dessins: Steve Van Bael

Coordination: Elke Beyers

Mise en page et impression : Pages

Remerciements à :
les modèles Ionela & Mo
Lut Bormans, experte professionnelle en
nettoyage - VDAB
Jan Vanbrabant, instructeur et gérant de
Edumedic

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.



Bonjour,

Je m'appelle Sarah et je suis votre coach en nettoyage. J'ai une longue expérience en tant qu'aide-ménagère et je me considère comme une experte du nettoyage.

Le nettoyage est à la fois ma passion et ma profession ! J'aime apprendre aux autres comment obtenir un résultat parfait. Même si vous disposez déjà d'une bonne connaissance des techniques de nettoyage et d'ergonomie, la lecture de cette brochure peut toujours vous être utile.

Dans ce guide du nettoyage, je vous dirai tout ce qu'il faut savoir pour nettoyer de façon ergonomique. Travailler de façon ergonomique consiste, en tant qu'aide-ménagère, à veiller à préserver votre santé physique et mentale. Pratiquez les postures et techniques adéquates pendant votre formation. Ainsi, vous pourrez nettoyer sans surcharger votre corps. Suivez les indications et les conseils  conseils de cette brochure, et le nettoyage de façon ergonomique n'aura jamais été aussi simple.

Bonne chance !
Sarah



Sommaire:

| | |
|---|----|
| Que signifie 'travailler de façon ergonomique'? | 5 |
| Nettoyer de façon ergonomique, en adoptant les bonnes postures | 6 |
| Bonne posture de base | 8 |
| Passer la serpillère | 10 |
| Soulever et ramasser des choses | 12 |
| Lessive | 13 |
| Enlever la poussière | 16 |



Que signifie 'travailler de façon ergonomique'?

En tant qu'aide-ménagère, vous exercez souvent des tâches physiquement lourdes. Vous devez soulever des choses, vous baisser, travailler penchée, 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 de travail;
- portez toujours 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 adéquat avant d'utiliser le produit;
- 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.
- Alternez les tâches que vous devez faire debout, par ex., dans le cadre de la vaisselle, alternez entre essuyer la vaisselle et la ranger.
- 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).



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.

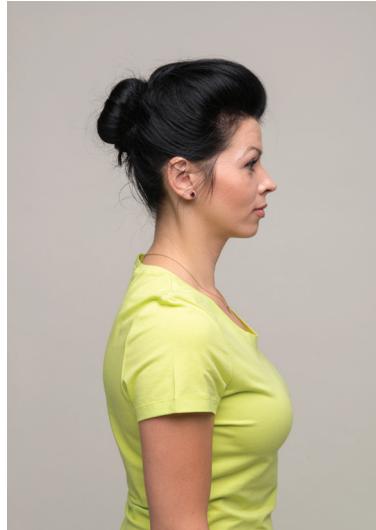
2. Soulever, se pencher et ramasser

- Évitez de soulever les choses: préférez les pousser ou les tirer.
- 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 serpillère. Ainsi, vous restez à bonne hauteur.
- Travaillez avec un long manche (à hauteur d'épaule).

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



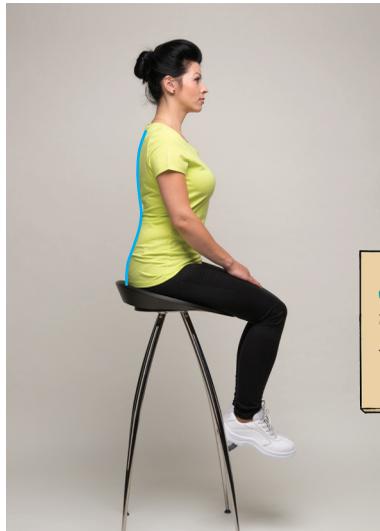
✓ Une bonne posture debout: le dos suit clairement *la forme d'un S*, les épaules sont légèrement en arrière.

Sarah

Bonne posture de base

- **Posture assis**

Asseyez-vous bien droit, mais en gardant la courbure naturelle en S de votre dos. Celle-ci crée un léger creux dans le bas du dos.



✓ Exécutez de préférence les tâches ménagères debout. Votre dos subit ainsi une moindre charge.

Sarah

- **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 droite et sans surcharger votre dos.



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.



- ✓ Exercez-vous à cette technique d'essorage pendant votre formation.
- ✓ 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.

Sarah



Passer la serpillière

- **Essorer la serpillière**

3. Déplacez vos coudes vers l'avant.



4. Répétez le mouvement pour la partie inférieure de la serpillière.



- **Mettre la serpillière sur la raclette**

Retournez la raclette et posez la serpillière sur la bande de caoutchouc. Ainsi, vous ne devez plus vous pencher et vous épargnez votre dos.



Soulever et ramasser des choses

- **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.



- **Ramasser votre chiffon micro-fibres**

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



- ✓ Remplissez un peu moins votre seau, pour réduire le poids.
- ✓ En utilisant votre main comme point d'appui sur votre genou, vous réduisez de moitié la charge pour votre dos.

Sarah

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 le chiffon et relevez-vous.



Lessive

- **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 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 à un séchoir à linge.

Sarah



Lessive

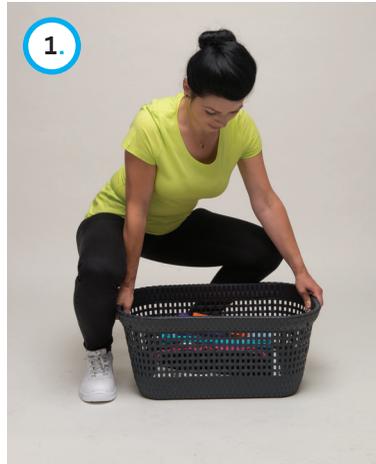
- **Plier le linge**

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

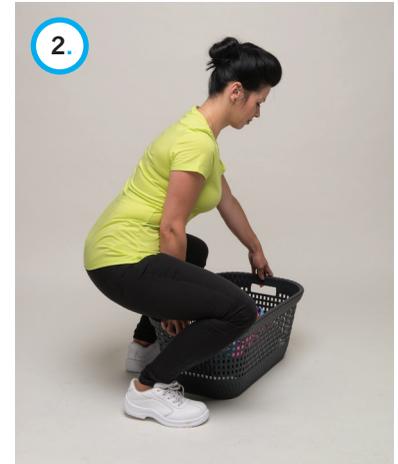


- **Soulever le panier à linge**

1. Pliez les genoux. Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit et prenez le panier à linge.



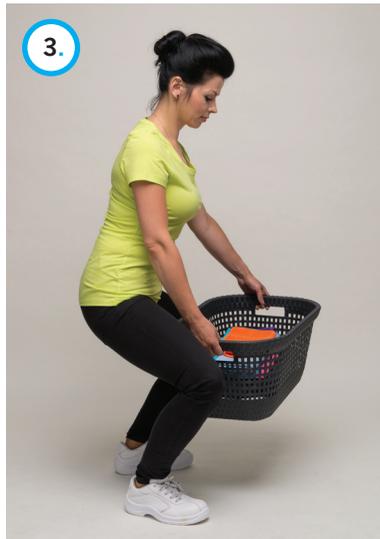
2. Veillez à ce que le coin du panier se trouve entre vos deux jambes.



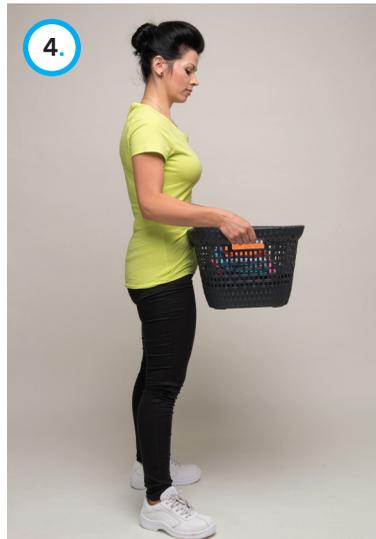
Lessive

- **Soulever le panier à linge**

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.



Enlever la poussière

- **Aspirer de deux manières différentes**

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 exemple 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 exemple 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.

Sarah

Enlever la poussière

- **Aspirer sous le lit**

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



Enlever la poussière

- **Contrôler l'état de propreté sous le lit**

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



18.



Enlever la poussière

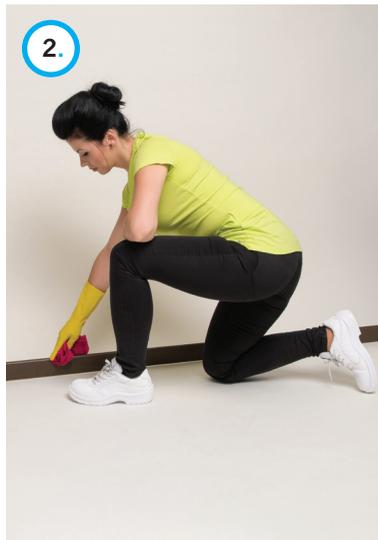
• Enlever la poussière des plinthes

Vous pouvez procéder de deux manières différentes.

1. Nettoyez les plinthes à l'aide d'un balai. Ainsi, vous ne devez pas vous pencher.



2. Vous pouvez aussi passer un chiffon à poussière sur la plinthe.



Posez alors un genou à terre. Prenez appui de votre bras sur votre cuisse. De l'autre main, nettoyez la plinthe.

- ✓ Vous pouvez alterner ces deux méthodes pour épargner votre dos. Nettoyez une semaine avec un balai, et la semaine suivante avec un chiffon.
- ✓ Si le balai n'est pas propre, utilisez dans ce cas un plumeau.

Sarah



Enlever la poussière

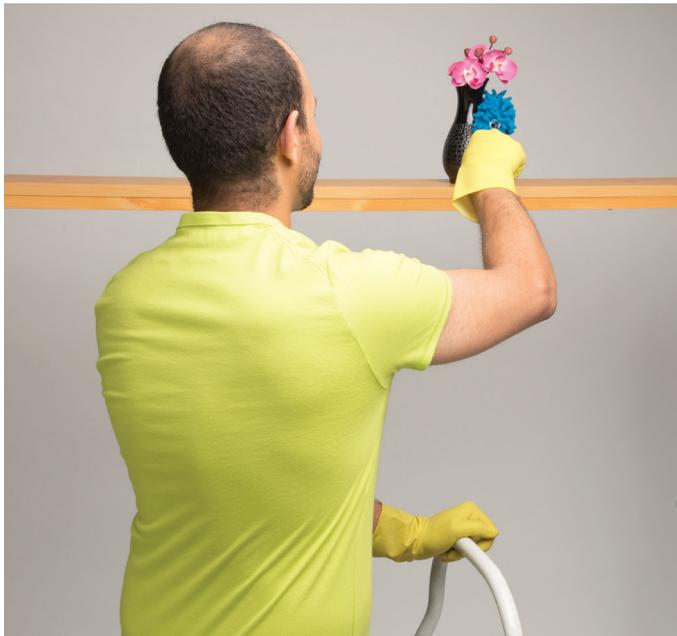
- **Enlever la poussière au sol avec une balayette et une ramassette**
Posez pour ce faire un genou au sol en guise d'appui.



Enlever la poussière

- **Enlever la poussière 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!

Sarah

Enlever la poussière

- **Enlever la poussière à hauteur d'une table**

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



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

Sarah

Enlever la poussière

- **Nettoyage d'une table avec un chiffon**

Appuyez-vous d'une main sur la surface pendant que vous la nettoyez de l'autre (par exemple pour dépolir 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.

Sarah



