

PARLEZ-EN AVEC LE CLIENT OU VOTRE CONSULTANT !

Vous ne pouvez pas forcer votre client à prévoir du matériel de qualité. Tentez pourtant d'aborder le sujet avec bienveillance. Parlez-en également avec votre consultant. Plus il y a de personnes qui sont conscientes des charges néfastes pour votre corps mais aussi des moyens pour y remédier, mieux c'est !

LA FGTB TITRES-SERVICES MET L'ACCENT SUR L'ERGONOMIE !

Travailler de façon ergonomique et en bonne santé est, depuis de nombreuses années, une des priorités de notre organisation. Depuis 2017, nous organisons, chaque automne, une formation pour nos délégués syndicaux titres-services où nous traitons de ces thèmes.

Nous préparons ainsi vos délégués pour que ceux-ci abordent ce thème dans votre entreprise et améliorent vos conditions de travail.

Vous voulez savoir comment vous pouvez travailler de façon ergonomique et en bonne santé dans le secteur des titres-services et recevoir davantage d'informations sur vos droits en tant que travailleur ? Vous avez des questions spécifiques ?

PLUS D'INFOS SUR
WWW.FGTBTITRESSERVICES.BE
FGTB TITRES-SERVICES

E.R. : Werner Van Heerleide, La Centrale Générale-FGTB - rue Haute 26-28, 1000 Bruxelles

CONSEILS POUR ORGANISER LE TRAVAIL DE FAÇON ERGONOMIQUE

En tant qu'aide-ménagère, vous ne contrôlez pas toujours la façon dont le travail est organisé. Cela dépend souvent du nombre d'heures dont vous disposez chez un client, de la division intérieure du logement, des meubles et des objets qui se trouvent dans l'habitation, ...

Pourtant, quelques interventions suffisent afin de réduire les charges néfastes pour le corps :

ÉVITEZ DE VOUS PENCHER OU DE VOUS COURBER

Passer la serpillère, plier le linge repassé, nettoyer des objets mobiles (cadres, vases, ...) ? Posez votre seau, panier à linge ou les objets à nettoyer sur une table, une chaise ou un plan travail. Vous éviterez ainsi de devoir vous pencher à chaque fois.



ALTERNEZ LES TÂCHES

Certains gestes ou postures sont souvent inévitables. Tentez alors d'alterner vos tâches autant que possible pour éviter de devoir faire le même geste ou adopter la même posture trop longtemps.

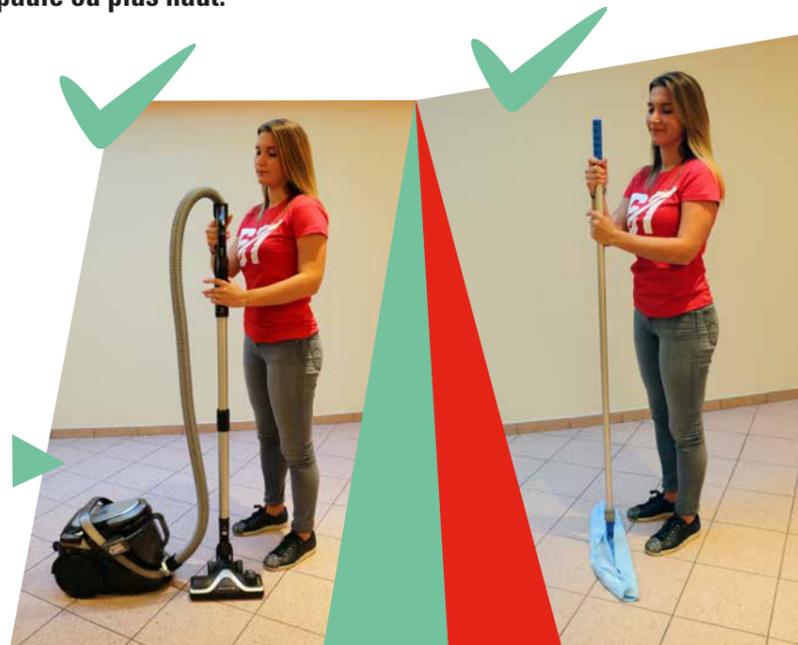
DU MATÉRIEL DE BONNE QUALITÉ

Du matériel solide doit vous permettre d'exécuter vos tâches sans que cela entraîne trop de contraintes pour votre corps. La hauteur du manche est par exemple très importante pour les mops, les aspirateurs, les balais, etc. Idéalement, les manches sont toujours ajustables. Il est également important que l'aspirateur ait encore suffisamment de puissance ou que les chiffons, les serpillères et les autres articles en textile soient en microfibre et que le matériel soit, en général, bien entretenu.

Vous dépendez cependant de ce qui se trouve chez votre client.

LA HAUTEUR IDÉALE

La longueur idéale de la manche d'un aspirateur : **hauteur de la poitrine**.
La longueur idéale du manche d'un balai ou d'une raclette, etc. : **le manche atteint l'épaule ou plus haut**.



LA FGTB TITRES-SERVICES S'ENGAGE POUR L'ERGONOMIE AU TRAVAIL



FGTB
Titres-services
Ensemble, on est plus forts

Titres-services

LE TRAVAIL DANS LE SECTEUR DES TITRES-SERVICES EST UN TRAVAIL PÉNIBLE

Une étude de la FGTB titres-services révèle que 9 travailleurs sur 10 qui sont occupés dans le secteur ont des plaintes physiques, principalement des douleurs dorsales et articulaires.

L'ergonomie au travail peut aider à réduire ces douleurs.

'TRAVAILLER DE FAÇON ERGONOMIQUE', CELA VEUT DIRE QUOI ?

En bref, cela signifie que le travailleur exerce ses tâches de façon à ce que le risque de douleurs physiques soit réduit au minimum. Cela peut se faire de plusieurs façons :

- éviter certains gestes et postures,
- organiser le travail de façon optimale,
- utiliser du matériel solide et sécurisé.

Cela est bien évidemment plus facile à dire qu'à faire. Généralement, vous pouvez décider de la posture que vous adoptez. Mais vous n'êtes cependant pas toujours maître d'organiser votre travail. Cela dépend souvent des attentes du client, de la division intérieure du logement, du nombre d'heures à prester auprès du client, etc. Le matériel est fréquemment source de problèmes. Vous devez souvent vous débrouiller avec ce que vous trouvez chez le client. Parfois, ce matériel est loin d'être idéal sur le plan ergonomique.

CONSEILS POUR ADOPTER DES GESTES ET POSTURES ERGONOMIQUES

ÉVITEZ LE PLUS POSSIBLE DE COURBER LE DOS

Votre dos est souvent mis à rude épreuve pendant le travail. Vous pouvez y remédier en évitant certains gestes ou en les exécutant différemment.

- **Si vous devez vous pencher**, essayez de descendre le plus possible tout en pliant les genoux en évitant de courber le dos.
- **Vous devez vous pencher pour soulever quelque chose ?** Placez vos pieds autour de l'objet, descendez en pliant les genoux, soulevez l'objet (p.ex. un seau) et relevez-vous en tendant les genoux. Gardez votre dos bien droit.
- **Si vous devez vous pencher ou devez rester penché pendant un moment** (par ex. quand vous devez aspirer sous un lit), essayez de poser un genou à terre en guise d'appui. Il vaut mieux toujours prendre appui avec une main sur une petite table, une chaise ou, au besoin, sur votre propre cuisse ou genou.

PLACEZ-VOUS À LA BONNE HAUTEUR ET ÉVITEZ DE LEVER LES BRAS

Dans l'idéal, vous tenez vos mains uniquement à hauteur de votre tronc pendant l'exécution de vos tâches. Il n'est pas toujours évident de le faire si vous devez laver les fenêtres ou enlever la poussière au-dessus d'une armoire haute. Lever les bras au-dessus des épaules est malheureusement très fatigant et nuisible.

Essayez donc de vous placer le plus possible à la bonne hauteur au lieu de lever uniquement les bras. Utilisez un escabeau (sécurisé !) ou du matériel assez haut de sorte que vous ne devez pas vous étirer.



VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR PLUS DE CONSEILS CONCERNANT LES GESTES ET POSTURES ERGONOMIQUES ?

Commandez gratuitement le guide du nettoyage ergonomique du fonds de formation 'FormTS'. Transmettez-nous votre nom et adresse sur titrisservices@accg.be.

Nous vous enverrons la brochure aussi vite que possible !