



Renée Julien  
asstsas

## Limiter les contraintes du ménage

L'entretien ménager d'un service de garde comporte certains risques pour la santé et la sécurité du travail : postures de travail contraignantes, déplacement d'objets lourds, utilisation de produits de nettoyage, etc.

En général, l'entretien des locaux relève d'une équipe externe. Par contre, certaines tâches sont réalisées par les éducatrices et, en milieu familial, elles incombent à la responsable du service de garde (RSG). Le respect de quelques principes leur facilitera la tâche.

### La posture de travail

La posture de base est celle qui procure le plus de confort. Plus on s'en éloigne, plus la contrainte augmente et plus le risque d'apparition de malaise ou de douleur est élevé. Voici quelques méthodes de travail qui permettent de conserver une bonne posture.

- > Utiliser des équipements à long manche (ex. : porte-poussière, vadrouille, plumeau) pour éviter le travail penché, en flexion ou en étirement.
- > Déposer les matelas sur une surface plus haute pour les désinfecter sans fléchir le dos et les déplacer pour ne pas travailler à bout de bras.
- > Nettoyer une table basse en prenant appui à la fois avec une main sur la table et un genou sur une chaise. De cette façon, le dos ne supporte pas tout le poids du haut du corps. Si la table est longue ou large, se déplacer de part

*La posture de base est celle qui procure le plus de confort. Plus on s'en éloigne, plus la contrainte augmente.*

et d'autre afin d'éviter le travail à bout de bras.

- > Diminuer les mouvements répétés dus au frottage en alternant le travail entre la main droite et la gauche, ce qui réduit la fatigue dans les bras, les épaules et le cou ; ne pas concentrer en une journée ce genre de tâches et, plutôt que de frotter inutilement, laisser au produit le temps d'agir avant de nettoyer le four et faire tremper les accessoires très sales.



Posture de base : tête droite, épaules relâchées, dos droit sans torsion, bras près du corps, pieds écartés.

> Se mettre à genoux pour nettoyer les toilettes prévient le travail en flexion du tronc ; utiliser un coussin ou des genouillères pour protéger les genoux. Il est aussi possible de nettoyer avec une brosse à long manche. S'appuyer alors sur la cuvette et fléchir les genoux.

## Le déplacement de charges

Un des grands principes lors du déplacement d'une charge consiste à ne pas la soulever. Toutefois, s'il faut le faire, diminuer le plus possible le poids de la charge, plier les genoux, prendre la charge près de soi et soulever en forçant avec les cuisses.

Par exemple, pour laver le plancher, remplir le seau à moitié seulement, il sera moins lourd. Ne pas placer le seau dans l'évier pour le remplir, car un effort à bout de bras sera requis pour le sortir. Privilégier plutôt une cuve basse, la baignoire ou la douchette de l'évier.

Pour éviter de soulever le matériel lourd, recourir à un chariot et autres équipements à roulettes (ex. : seau, grosse poubelle). Déplacer une charge, une table par exemple, en la tirant vers soi tout en reculant. C'est le poids du corps qui permet le déplacement et non uniquement la force des bras.

## Les produits d'entretien

Même des produits d'entretien vendus en grandes surfaces peuvent présenter certains risques. Il faut bien lire les étiquettes. Elles sont régies par la Loi sur les produits dangereux. Elles fournissent des renseignements importants sur la nature du produit, la façon



Plier les genoux et forcer avec les cuisses...

sécuritaire de l'utiliser, les précautions à prendre et l'information sur les premiers soins.

Mélanger les produits peut engendrer des émanations toxiques. Le mélange devient dangereux et n'augmente pas l'efficacité du nettoyage. Des équipements de protection, par exemple des gants contre les produits chimiques, peuvent être nécessaires. S'il s'agit de gants réutilisables, bien les laver avant de les enlever et ensuite se laver les mains.

## Les bonnes méthodes

Évidemment, faire le ménage n'entraîne pas nécessairement des blessures ! Mais, pour diminuer les contraintes, utiliser de bonnes méthodes de travail et les équipements appropriés. ●

### RÉFÉRENCES

ASSTSAS. *Mesures pour prévenir les infections*, Affiche A18, 2009.

ASSTSAS. *Méthodes de travail bonnes pour la santé*, Affiche A12, 2009.

RENAUD, H. « Au travail, dosez vos efforts », *Sans pépins*, vol. 11, n° 2, 2009, p. 1-6.

« Les infections, mesures pour les prévenir ! », *Sans pépins*, vol. 11, n° 3, 2009, 24 p.

Ces documents sont téléchargeables gratuitement ([www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)).

A40



## Affiche grand format (16 x 20 po) :

❖ Gratuite et téléchargeable (A40).

❖ Version anglaise sur Internet seulement.

❖ [www.asstsas.qc.ca/A40.html](http://www.asstsas.qc.ca/A40.html)

## Offre spéciale - RSG

Affiche petit format (8 1/2 x 11 po) disponible pour les responsables de garde en milieu familial : 100 copies/5 \$.

Faites parvenir votre commande accompagnée d'un chèque à l'attention de l'ASSTSAS : 5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9.