

Fiche-info : Risques professionnels

Trucs et astuces pour votre sécurité en tant qu'aide-ménagère.

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU OSHA) précise que, malgré la grande satisfaction des salariés dans leur travail, le secteur en Belgique est confronté à plusieurs défis en matière de bien-être au travail :

- 1 Un pourcentage élevé d'**absentéisme de longue durée** pour cause de maladie, qui augmente année après année ;
- 2 De nombreux employés souffrant de **maux de dos (68 %), d'arthrite et de douleurs musculaires (67 %) ainsi que de douleurs au cou ou aux épaules (62 %)** ;
- 3 **Connaissance insuffisante ou inexistante des produits toxiques et interdits**, qui pourrait avoir des conséquences sur la santé des salariés.

Les 3 principales **infractions** relevées lors de la dernière campagne d'inspection de l'Inspection du Travail concernaient principalement les obligations suivantes :

- 1 La présence d'analyses de **risques spécifiques** (agents chimiques, manutention manuelle des charges et protection de la maternité) ;
- 2 **Surveillance sanitaire obligatoire** : préalable et périodique ;
- 3 **Supervision par la ligne hiérarchique** de l'utilisateur pour vérifier si le **matériel** (agents chimiques, équipements de travail) est **adapté** ou suffisamment adapté au travail à effectuer, pour que la sécurité et la santé des salariés puissent être garanties lors de son utilisation.

Source: EU-OSHA, SPF Emploi, Travail et Concertation sociale

<https://osha.europa.eu/fr/publications/well-being-work-service-voucher-sector-belgium>

<https://emploi.belgique.be/fr/actualites/suivi-de-la-campagne-dinspection-de-linspection-du-travail-controle-du-bien-etre-au>



Et maintenant... au travail ! Comment puis-je prévenir et limiter....

Les risques psychosociaux

Faire face aux comportements transgressifs

Subissez-vous des comportements au travail qui vous mettent mal à l'aise ?

- > Harcèlement ;
- > Violences : agressions verbales, agressions physiques, intimidations... ;
- > Racisme et discrimination ;
- > Exclusions ;
- > Comportement sexuel non désiré.

Essayez d'en discuter avec votre client ou collègue. Si cela n'est pas possible ou si ce comportement reste problématique, parlez-en à votre responsable ou à la personne de confiance.

Faire face au stress

Avez-vous l'impression que votre client a des exigences auxquelles vous ne pouvez pas répondre ? Demandez à votre manager soit de rappeler au client les accords conclus à ce sujet lors de l'entretien d'admission (y compris la liste des tâches interdites), soit de s'entendre clairement sur ce point avec le client.

Y a-t-il un problème pour lequel vous avez besoin de conseils en urgence ?

Appelez la ligne d'assistance téléphonique de votre employeur où un représentant vous aidera davantage.

Participez à des moments d'équipe et faites entendre votre voix.



ethias

Les contraintes ergonomiques

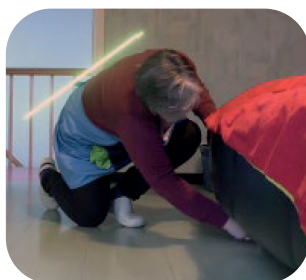


Consignes pour soulever, déplacer et atteindre

- Prférez faire glisser ou faire rouler plutôt que de soulever lorsque c'est possible.
- Si vous devez tout de même soulever :
 - Essayez de limiter le poids de la charge ; un seau rempli à moitié suffit généralement.
 - Ne vous penchez pas en avant.
 - Gardez toujours le dos bien droit.
 - Pliez les genoux et utilisez les muscles de vos jambes.
 - Placez un pied de chaque côté de l'objet que vous souhaitez déplacer.
- Tenez les charges telles que l'aspirateur, le seau ou la planche à repasser le plus près possible de votre corps.
- Empoignez fermement les objets avec toute la main, pas seulement avec le bout des doigts.
- Déplacez vos pieds pendant le déplacement et évitez les mouvements de rotation.
- **Demandez toujours de l'aide pour déplacer des meubles lourds.**
- Évitez de travailler avec votre bras ou votre coude au-dessus de la hauteur des épaules et utilisez un escabeau si nécessaire.

Les maux de dos

- Utilisez des points d'appui tels qu'un meuble ou votre genou pour moins solliciter vos muscles du dos.
- Gardez toujours le dos bien droit pendant chaque tâche (évitiez de travailler avec le dos courbé).
- Utilisez un manche dont l'extrémité atteint votre épaule.
- Évitez de placer vos jambes côte à côte, mais décalez une jambe vers l'avant comme si vous faisiez un pas = position stable.
- Adaptez la hauteur de travail lorsque c'est possible. Par exemple, placez un seau sur une chaise pour tordre votre serpillière.
- Pour le travail au ras du sol : changez régulièrement de position (à genoux, sur un genou, accroupi) et veillez toujours à garder le dos droit.



Les risques avec les produits chimiques

Prévention des accidents avec les produits de nettoyage

- Ne pas utiliser d'ammoniac, d'eau de Javel ou de déboucheur liquide : ces produits peuvent causer des problèmes respiratoires et des lésions cutanées.



- Portez toujours des gants lorsque vous utilisez des produits de nettoyage.
- Remplacez immédiatement les gants endommagés ou usés.
- Refermez immédiatement le récipient du produit après utilisation.

- Ne mélangez jamais différents produits ; cela peut entraîner des émanations très agressives.
- Ne jamais inhaler directement les vapeurs d'un produit de nettoyage.
- Utilisez toujours la quantité recommandée de produit de nettoyage.
- Si vous devez diluer un produit, versez-le dans l'eau et non l'inverse.
- Ne pas manger, ni boire pendant que vous travaillez avec ces produits.
- Conservez toujours les produits dans leur emballage d'origine et ne retirez jamais les étiquettes (ne versez jamais de tels produits dans des flacons qui ont contenu des denrées alimentaires).
- Évitez tout contact avec la bouche et la peau.
- Assurez-vous d'avoir une bonne ventilation lorsque vous utilisez des produits de nettoyage, surtout dans les petits espaces comme la salle de bain, la douche, les toilettes, etc.

- Lisez toujours attentivement les informations sur l'étiquette/ l'emballage !



Appelez le centre antipoison si vous avez avalé ou inhalé un produit dangereux. Gardez le produit à portée de main pendant l'appel.



Les chutes et glissades de personnes ou d'objets



Portez les bonnes chaussures

- Portez des chaussures fermées avec une semelle antidérapante.
- Optez pour des chaussures qui ne laissent pas passer l'humidité ou l'eau.
- Choisissez des chaussures bien ajustées qui maintiennent bien vos pieds.
- Ne marchez pas en chaussettes ou pieds nus.



Gardez les lieux en ordre

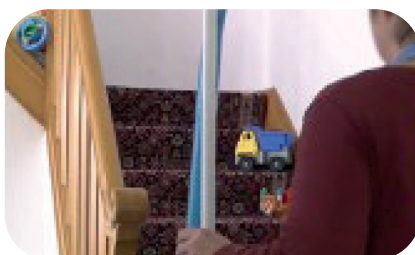
- Avant de commencer le nettoyage, rangez les jouets, les bouteilles, les pantoufles et tout autre objet traînant au sol.
- Les câbles au sol, les revêtements de sol irréguliers et les obstacles sont des causes importantes de chutes.
- Faites attention aux sols mouillés et nettoyez immédiatement les liquides renversés : risque de glissade.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'éclairage.

Prévenir les chutes d'une escabelle

- Ne jamais monter sur une chaise ou une table ! Utilisez un escabeau.
- Vérifiez si l'escabelle est stable, solide et en bon état avant de l'utiliser.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de l'escabelle.
- Utilisez-la uniquement sur une surface plane et stable, complètement déplié.
- Montez uniquement via les marches.
- La hauteur maximale pour se tenir debout est la marche la plus haute sur laquelle vous pouvez vous tenir à l'anse.
- La plate-forme est destinée à supporter le seau, pas à y monter.
- Déplacez régulièrement l'escabelle pour éviter de trop vous pencher sur le côté.
- Gardez toujours les deux pieds sur l'escabelle pour éviter les basculements.
- Regardez toujours les marches de l'escabelle lorsque vous montez ou descendez.

Prévenir les chutes dans les escaliers

- Tenez toujours la rampe de l'escalier.
- Regardez les marches et montez/descendez l'escalier calmement, marche par marche.
- Ne placez jamais d'objets sur l'escalier pour les monter plus tard.
- Ne portez jamais d'objets trop lourds ou trop grands sur l'escalier. Assurez-vous de toujours voir les marches lorsque vous transportez une charge.
- Quand vous passez l'aspirateur sur l'escalier :
 - Commencez en haut ;
 - Placez-le à côté de vous ou en bas des marches ;
 - Gardez le câble d'alimentation sur le côté derrière vous ;
 - Tenez-vous à la rampe.



Les autres risques

Risques liés à l'utilisation de matériel inadapté

- Si le matériel de nettoyage n'est plus conforme à la liste établie par votre employeur, demandez au client de le rectifier avant votre prochaine visite.
- Si le client ne donne pas suite à votre demande, informez-en votre superviseur.

Êtes-vous enceinte ?

- Demandez à votre superviseur s'il existe des mesures supplémentaires pour protéger votre santé et celle de votre bébé.

Par ex. éviter tout contact avec les animaux domestiques et rester loin de la litière pour chats, ainsi que prendre des précautions en cas de maladie dans la famille.

- Avez-vous encore des doutes ? Demandez une consultation avec le médecin du travail pour travailler l'esprit libre.

Règles concernant le contact avec les animaux domestiques

- Rappelez à votre client les accords convenus à ce sujet lors de l'entretien préalable ou discutez-en avec lui. Si nécessaire, demandez le soutien de votre superviseur.

Par ex., les animaux domestiques doivent obligatoirement être dans leur cage, leur enclos ou dans une pièce fermée où l'aide-ménagère n'a pas à intervenir.

- Utilisez toujours des gants pour nettoyer les excréments, nettoyer les cages, etc.



Que faire en cas d'incendie ?

- Déclenchez immédiatement l'alarme et assurez-vous que tout le monde quitte le bâtiment. Appelez les services d'urgence au 112.

Que faire en cas d'accident ?

- Si possible, appelez la ligne d'assistance de votre employeur pour connaître les démarches à suivre. En cas de blessure grave, appelez les services d'urgence au 112.



Besoin de premiers secours ?

- Lors de votre première visite chez le client, demandez-lui où vous pouvez trouver le matériel de premiers secours.



Les accidents de la route

Roulez en toute sécurité à vélo

- Préparez - avec votre responsable - un itinéraire sûr entre vos différents lieux de travail et votre domicile.
- Partez à l'heure et tenez compte des retards en cours de route.
- Protégez-vous et portez un casque de vélo ainsi qu'un gilet fluorescent.
- N'utilisez jamais votre GSM lorsque vous êtes sur la route.
- Ne vous laissez pas distraire par votre musique : limitez le volume et gardez une oreille libre si vous choisissez d'utiliser des écouteurs.
- Méfiez-vous des zones glissantes en cas de pluie, de grésil ou de neige. Descendez si la route est trop glissante. Les lignes blanches sur les rails des routes et des tramways

deviennent très glissantes par temps pluvieux.

- Pensez également à l'entretien de votre vélo : pression des pneus, état des freins, des feux avant et arrière, etc.
- Éloignez-vous des angles morts des camions.



Plus d'information ?

[Fiche-info : Mobilité vélo](#)

Vous utilisez votre voiture ou les transports en commun ?

Alors lisez nos conseils :

[Fiche-info : Mobilité auto](#)

[Fiche-info : Mobilité transport](#)

La prévention : un défi pour vous ? Une **priorité** pour nous !



Actu, vidéos, conseils... visitez notre blog.

