



Aspirer, balayer, nettoyer, frotter,...

Ces tâches impliquent des postures similaires. Pensez à la posture typique penchée en avant pour atteindre correctement tout ce qui se trouve au sol.

Vérification rapide :

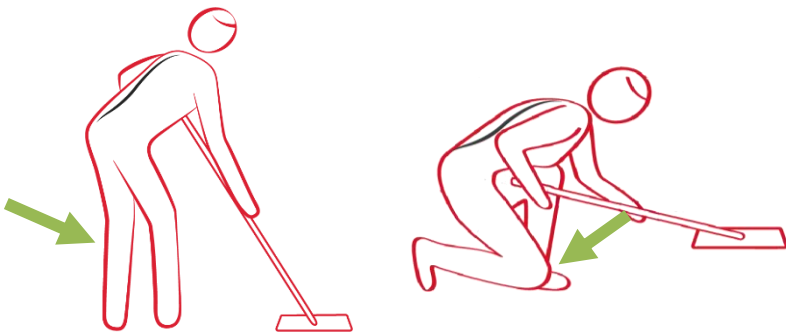
- Le manche arrive-t-il environ à la hauteur des épaules (raclette et balai) ?
- Le manche de l'aspirateur est-il réglable ?
- Le seau est-il à la bonne hauteur ?
- Puis-je utiliser plusieurs serpillières (par exemple, une serpillière humide et une serpillière sèche) ?
- Ai-je suffisamment d'espace pour effectuer mon travail ?

Il est important d'adopter **régulièrement une autre posture**. Si vous adoptez trop souvent une même posture, les mêmes articulations sont sollicitées en permanence, ce qui peut devenir fatigant pour les mêmes muscles. Changer de posture peut être réalisé en **variant les tâches, mais aussi à l'intérieur d'une même tâche**.

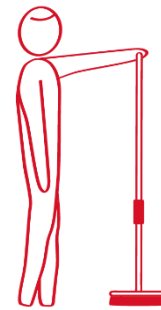
Conseils :

Postures typiques

1. Stance écartée en avant-arrière:



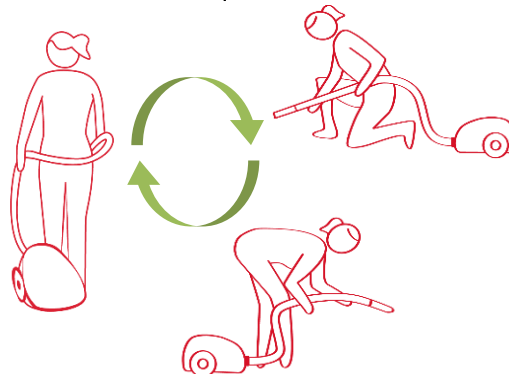
2. Vérifiez vos outils



3. Travaillez près et devant le corps.

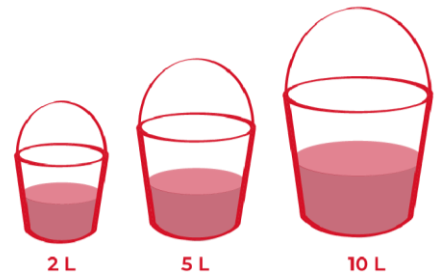


4. Variez de posture.



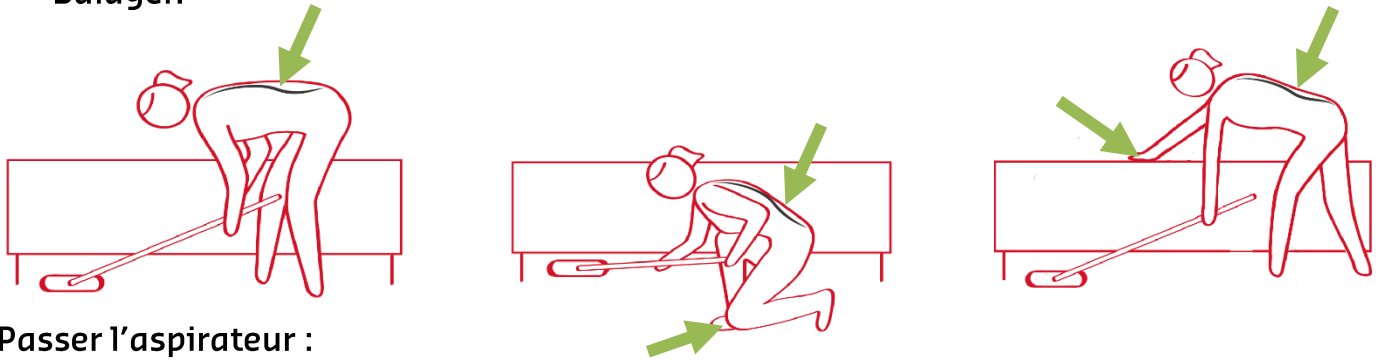
Points d'attention avec les seaux

- Utilisez moins d'eau dans le seau. Choisissez le seau approprié si nécessaire, mais ne le remplissez pas complètement.
- Dosez et changez l'eau à temps.
- Répartissez l'effort lors de l'essorage des chiffons sur les muscles des poignets, des coudes et des épaules.



Conseils pratiques pour la variation des tâches

Balayer:

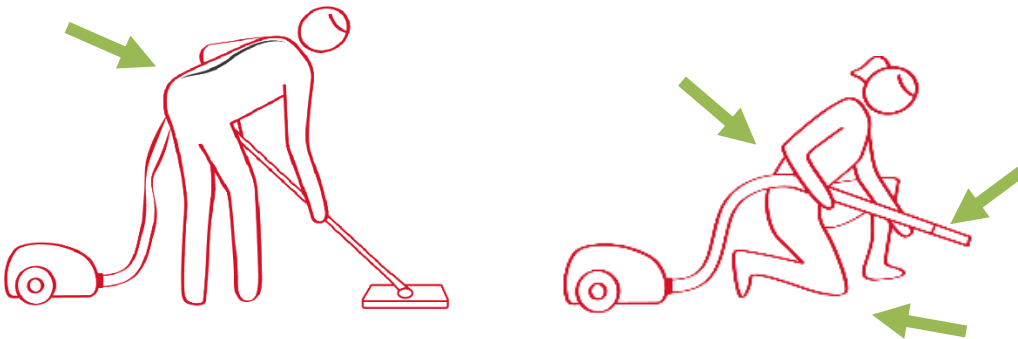


Passer l'aspirateur :

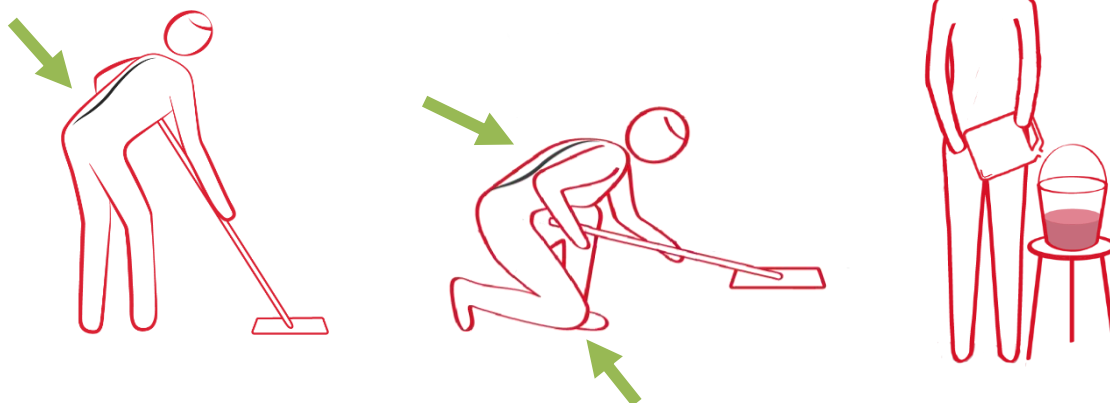
Besoin de peu de force ou revêtement de sol plus facile ? Tenez le tuyau de l'aspirateur à hauteur de hanche avec un bras et tenez le tuyau de l'autre main.



Besoin de beaucoup de force ou revêtement de sol difficile ? Parfois, il y a des matériaux tenaces, utilisez alors certainement les deux mains, mais faites attention à votre dos.



Passer la serpillière :



- Utilisez un tissu fin en textile ou en microfibres.
- Si vous avez plus d'une serpillière, mouillez-en une et gardez l'autre sèche. Cela vous évitera d'avoir à trop essorer.
- Placez le seau ou tout autre objet lourd à une hauteur convenable si possible (utilisez l'évier, un tabouret ou une chaise et placez une serviette sous le seau).

Exercices d'étirement

Étirement du poignet

1. Paume de la main vers le bas et tirez votre main vers vous.



Étirement latéral (tronc)

1. Tendez les deux bras vers le ciel et penchez-vous sur le côté.
2. Placez une main sur le côté pendant l'inclinaison.

