

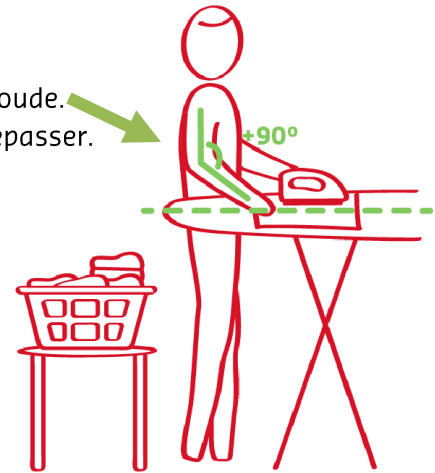


## Repassage du linge

Pendant le repassage, la hauteur de travail est très importante. On tient compte à la fois du fer à repasser et de la planche à repasser réglable en hauteur.

Il est idéalement mesuré avec le fer à repasser en main.

- Placez la planche à repasser entre la hanche et la hauteur du coude.
- Prenez le fer à repasser en main et placez-le sur la planche à repasser.
- Le coude forme un angle supérieur à 90°.



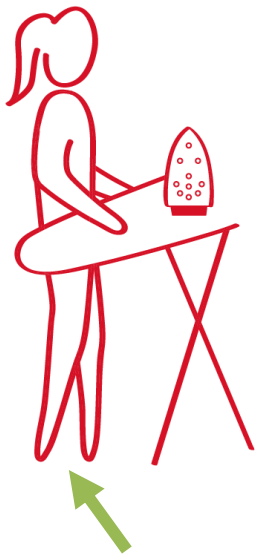
### Vérification rapide:

- La planche à repasser est-elle à la bonne hauteur ?
- Le fer à repasser est-il proche et à la bonne place ?
- Le panier à linge est-il à hauteur ?
- Est-il possible de ranger le linge en hauteur ?

### Conseils :

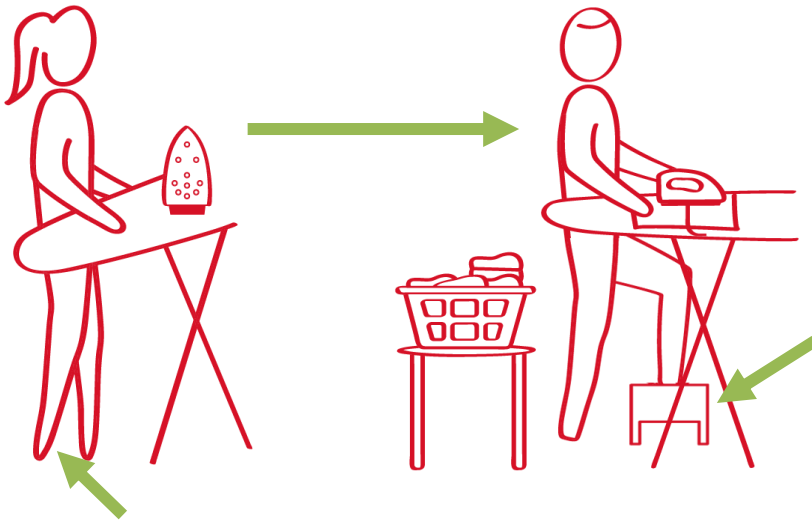
#### Travaillez à partir des jambes :

Balancer d'une jambe à l'autre pour interrompre l'immobilité.



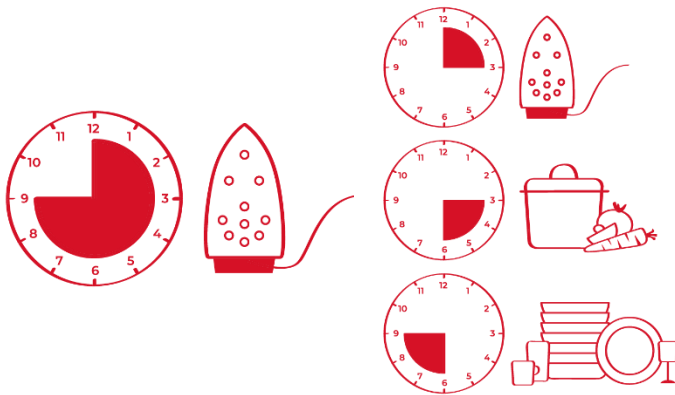
## Écartement des jambes :

Variez la position (marchepied).



## Alternez entre différentes tâches/positions :

Ex. Repasser debout - Nettoyer les plinthes (accroupi) - Éplucher les légumes (assis)



## Placez le panier à linge à une hauteur similaire à celle d'une chaise :

- Pas trop haut, par exemple sur une table ;
- Le bord supérieur du panier à linge en dessous de la hauteur du coude ;
- Placez le repassage terminé en hauteur.



## Interrompez l'immobilité:

Pour interrompre l'immobilité, vous pouvez éloigner légèrement le panier à linge. Ainsi, vous devrez toujours faire quelques pas.



## Repasser en étant assis(e):

Cette position est plutôt une option pour varier la posture lors du repassage prolongé :

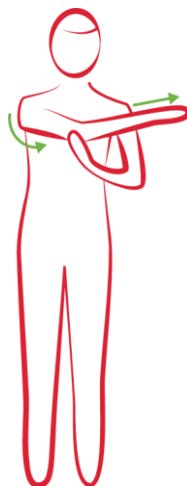
- Assurez-vous d'avoir un tabouret suffisamment haut lorsque vous êtes assis(e) ;
- Ajustez si nécessaire la hauteur de la planche à repasser ;
- Veillez à ce que le matériel soit placé près de vous afin de réduire la nécessité de vous étirer trop loin ;
- Si vous repassez assis(e), privilégiez les petits articles tels que les serviettes, les mouchoirs,...



## Exercices d'étirement

### Étirement des épaules.

- Amenez la main vers l'épaule opposée.
- Rapprochez votre coude de votre corps.
- Maintenez votre épaule basse.



### Assouplissement des poignets :

- Effectuez un mouvement en forme de 8 avec les poignets.

