



## INTRODUCTION FICHES SAFETY

DaHome attache une grande importance à la sécurité et au bien-être de ses aides ménagères.



Le risque de douleurs dorsales chez les aides-ménager(e)s en raison du nettoyage, de la manipulation et du soulèvement existe lorsque les tâches ne sont pas exécutées correctement.

Il est donc nécessaire et très important de suivre des **conseils concernant une posture de travail ergonomique** pour prendre soin de votre dos, de vos épaules et de votre cou.



Savais-tu que nous avons tous une "**courbure naturelle**" dans notre colonne vertébrale ?

Cela varie un peu chez chacun de nous, mais la base est la "**courbure en S**". Nous avons tous une posture naturelle similaire : cou creux, haut du dos bombé et bas du dos creux. Cette posture naturelle constitue une bonne position de base pendant le travail.

D'autres parties du corps ont également une posture naturelle, pensez à la prise de force (plus facile) par rapport à la prise de pince (plus difficile).

**DO**



**Power Grip**

**DON'T**



**Pinch Grip**

L'ergonomie est largement basée sur les postures naturelles mentionnées ci-dessus. En essence, l'ergonomie signifie **prendre soin de son corps en plaçant l'être humain au centre**.

Transposée dans le contexte professionnel, l'ergonomie signifie donc la science qui vise à adapter les outils et les conditions de travail aux caractéristiques du salarié, permettant ainsi aux travailleurs de fonctionner de manière optimale.

## Comment encourager le travail ergonomique ?

Chaque jour, nous adoptons régulièrement et inconsciemment des postures similaires au travail. Afin de prendre soin de notre corps, il est donc important que ces postures soient réparties de manière **équilibrée sur tout le corps** plutôt que de se concentrer sur des zones spécifiques.

### Comment allez-vous maintenant procéder ?

Le but est d'être conscient de certains mouvements. Nous avons besoin de mouvement, mais comment faire en sorte que le corps ne le perçoive pas comme une charge ?

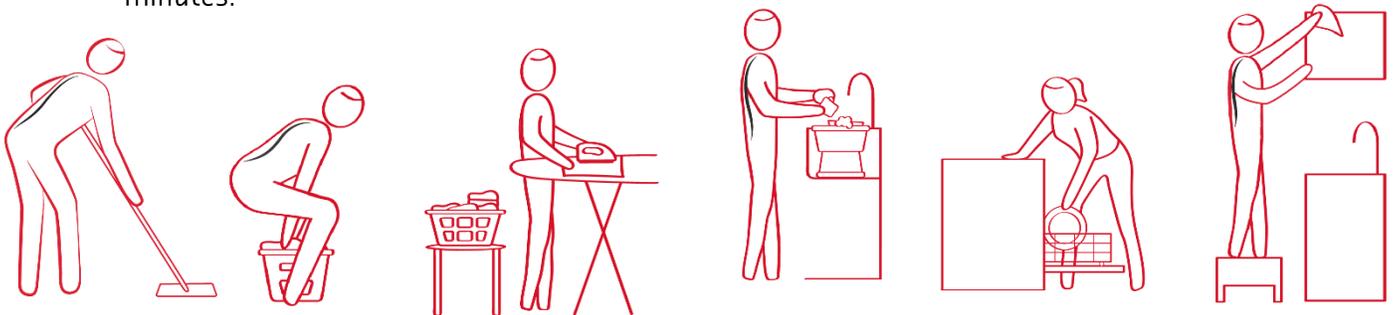
La réponse à cela est la **variation**. Chaque activité en soi ne nous fatigue pas immédiatement, mais lorsque nous effectuons constamment des tâches similaires les unes à la suite des autres (avec une posture similaire), cela peut devenir différent (par exemple balayer, passer la serpillière, frotter, ...).

### La variation des tâches offre de nombreux avantages tels que :

- Moins de douleurs physiques ;
- Moins de fatigue dans des zones spécifiques du corps ;
- Plus de flexibilité dans votre emploi du temps ;
- Plus de satisfaction au travail ;
- Une meilleure qualité de vie.

### De petits ajustements dans votre posture de travail font également une grande différence :

- Chercher des **points de contact** (par exemple, pour augmenter la portée).
- Placer quelque chose **en hauteur** (par exemple, pour éviter de devoir s'agenouiller).
- Adopter une **position large** (par exemple, pour se tenir stable et équilibré).
- Pour chaque prestation de 4 heures, vous devez effectuer des tâches assis pendant au moins 15 minutes.



Parfois, certaines positions, comme les torsions, sont inévitables. Dans ces situations, il est important d'effectuer de temps en temps des mouvements opposés ou différents. Par exemple, veillez à vous étirer de temps en temps, à vous grandir et à étirer votre dos lorsque vous passez une grande partie de la journée dans une position inclinée en balayant, aspirant ou passant la serpillière.

Pour mettre ce qui précède en pratique, quelques conseils ont été rassemblés dans différentes fiches ergonomiques. Chacune de ces fiches contient des conseils et astuces spécifiques pour chaque tâche, qui peuvent être testés dans votre situation de travail. Jetez un coup d'œil pour voir quels conseils pourraient vous être utiles. Chaque fiche contient également deux exercices d'étirement que vous pouvez essayer.