



Nettoyage de la baignoire, de la douche et des toilettes

Le nettoyage des parties sanitaires de la maison constitue un défi à part. Il s'agit souvent de meubles fixes, de coins difficiles d'accès et de surfaces plus grandes.

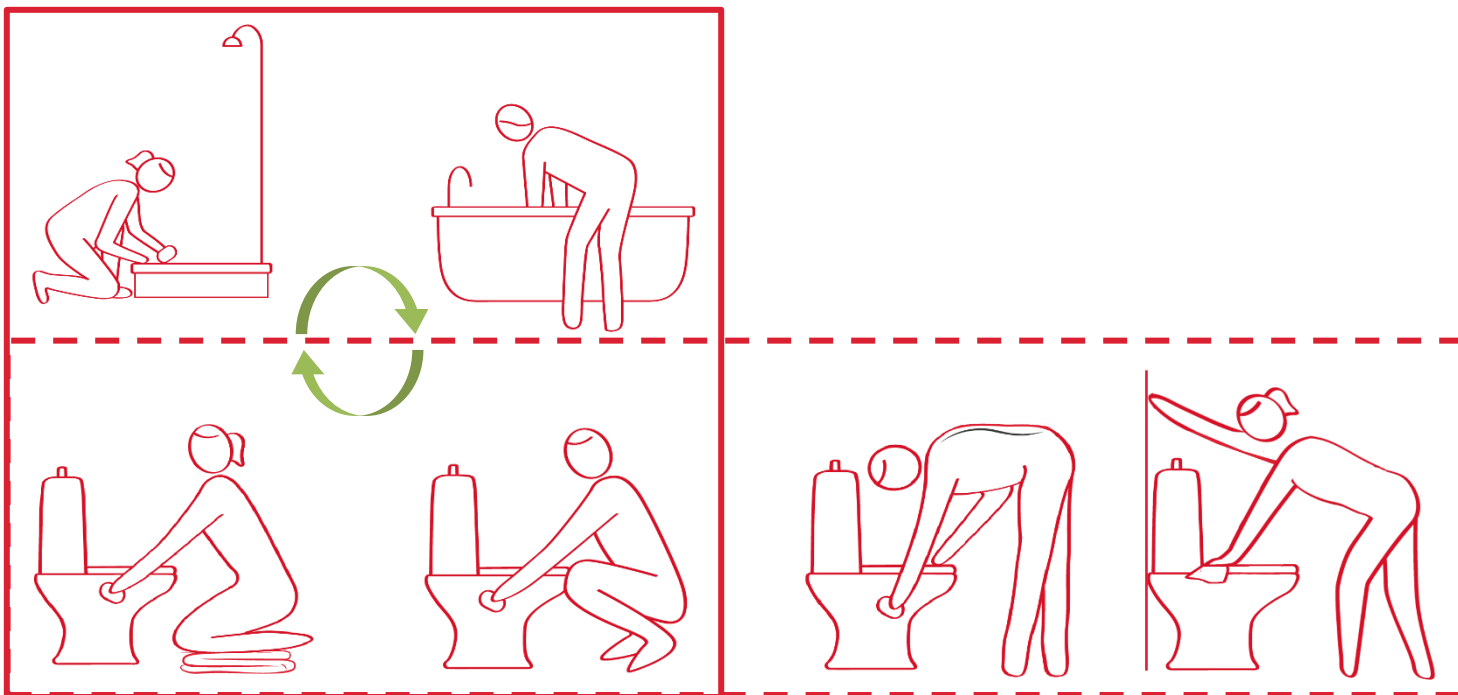
Vérification rapide :

- Y a-t-il plusieurs chiffons en microfibras disponibles ? Ce n'est pas seulement important pour l'hygiène, mais aussi pour réduire l'effort d'essorage.
- Votre seau est-il placé en hauteur ?
- Remplissez le seau à moitié.
- Devez-vous rester longtemps à genoux ? Utilisez une serviette roulée.

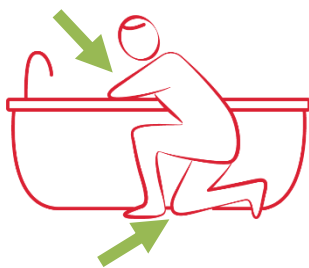
Conseils :

Changez ou variez votre posture de base :

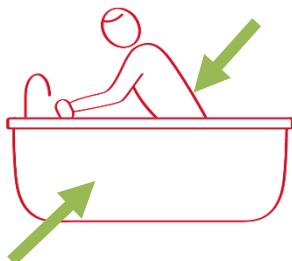
- À l'intérieur du même espace. Par exemple, baignoire - toilettes - lavabo.
- Ou à l'intérieur de la même tâche. Par exemple, toilettes.



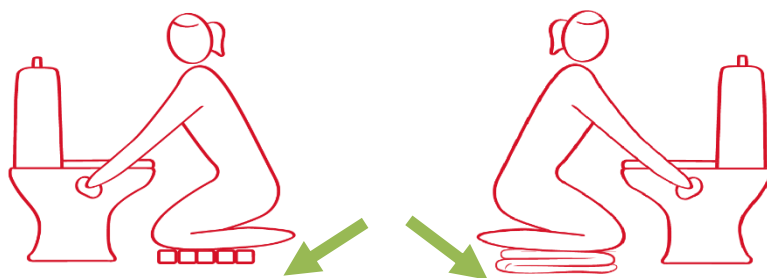
- Prenez des points d'appui.



- Travaillez près du corps.



- Utilisez une serviette ou un tapis roulé en position à genoux.



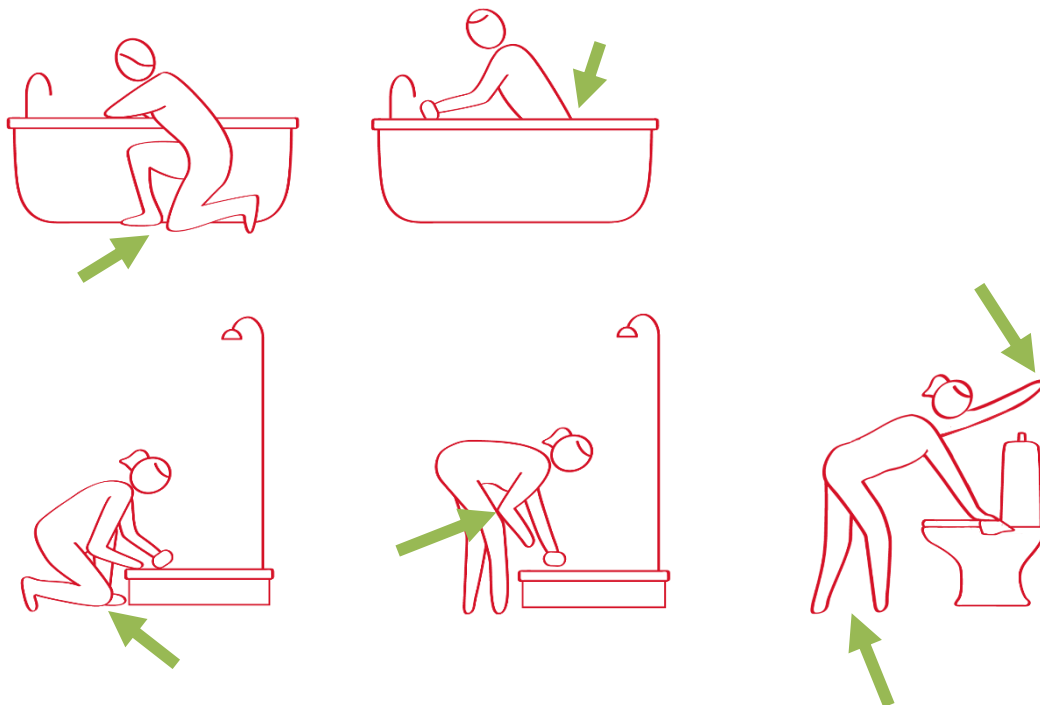
Conseils pratiques d'organisation

- Placez la poubelle en hauteur pour la vider.

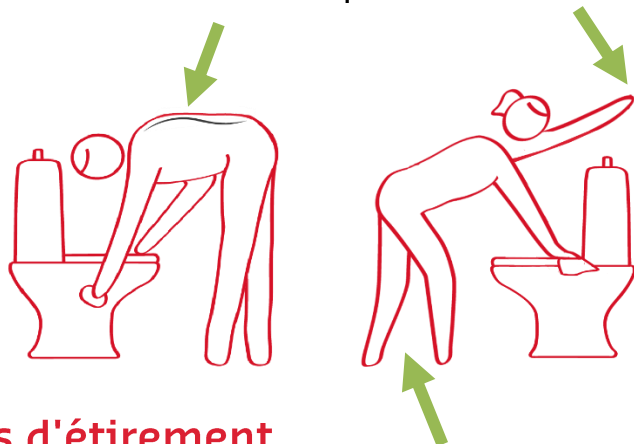


- Assurez-vous d'avoir **plusieurs chiffons en microfibrés** (de différentes couleurs). Lorsque plusieurs chiffons sont disponibles, vous pouvez toujours utiliser un chiffon différent pour les différentes tâches et il est moins nécessaire de les essorer.
- **Commencez par le mur du fond** (de la baignoire, de la douche et des toilettes) et travaillez **vers vous**.

- Prenez des **points d'appui** et travaillez **près du corps**.
 - Placez un pied sur le rebord de la douche ou restez complètement dans la baignoire.



- **Alternez** entre différentes **postures de base**.



Exercices d'étirement

Étirement des jambes (ischios-jambiers)

1. Asseyez-vous, tendez la jambe et tirez vos orteils vers votre nez.
2. Assurez-vous que le genou reste droit et penchez-vous vers l'avant.



Cambrer et arrondir le dos en position assise ou debout

1. Asseyez-vous en vous éloignant du dossier ou tenez-vous debout détendu(e).
2. Fais-toi aussi grand que possible, puis recroqueville-toi lentement.

