



## DÉPOUSSIÉRER OU POLIR

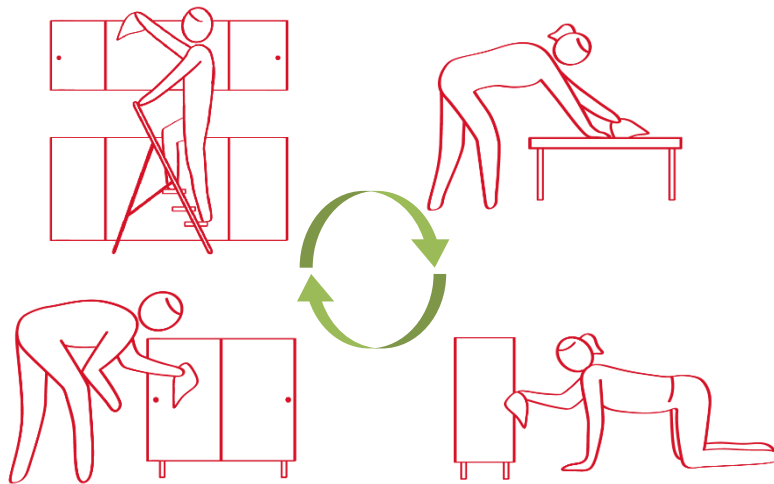
De nombreuses tâches, lors du dépoussiérage, se déroulent au-dessus de la hauteur des épaules ou en-dessous de la hauteur des genoux afin d'atteindre le haut et le bas d'un meuble. Ces hauteurs provoquent souvent une flexion ou une surextension du dos.

### Vérification rapide :

- Ai-je le matériel nécessaire ? Un balai ou un plumeau ajustable, des chiffons en microfibre, un escabeau...
- L'escabeau (max. 3 marches, antidérapant & avec rampe) peut-il être placé en toute sécurité, de manière stable et à proximité ?
- Y a-t-il un point d'appui dans votre environnement immédiat pour travailler de manière stable ?

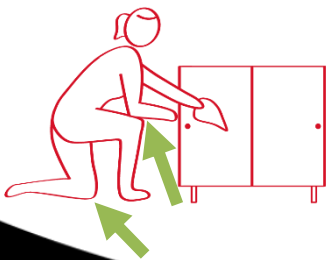
### Conseils :

Si possible, alternez la hauteur de travail et adoptez la posture de base la plus pertinente (écartement vers l'avant ou latéral).

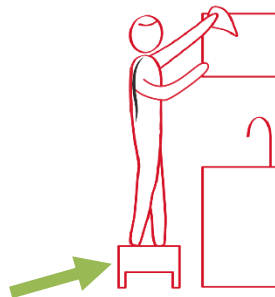


Prenez des points d'appui

(par exemple, sur une armoire ou sur vos genoux)



Utilisez des outils



Déplacez vos pieds



## Conseils pratiques :

- Utilisez plusieurs chiffons en microfibre (humides, secs) ainsi que différentes couleurs (associez les couleurs, par exemple, aux espaces humides et secs).
- Travaillez zone par zone. Cela vous permettra de varier plus facilement entre différentes positions.
- Certains outils peuvent être facilement utilisés pour le nettoyage et le dé poussiérage:
  - Plumeau
  - Manche télescopique
  - Chiffons en microfibres



## Exercices d'étirement :

### Double menton

- Faites un double menton
- Veillez à ce que le nez pointe vers l'avant



### Étirement

- Étirez les muscles des cuisses supérieures
- Cherchez un point d'appui solide dans l'environnement.

