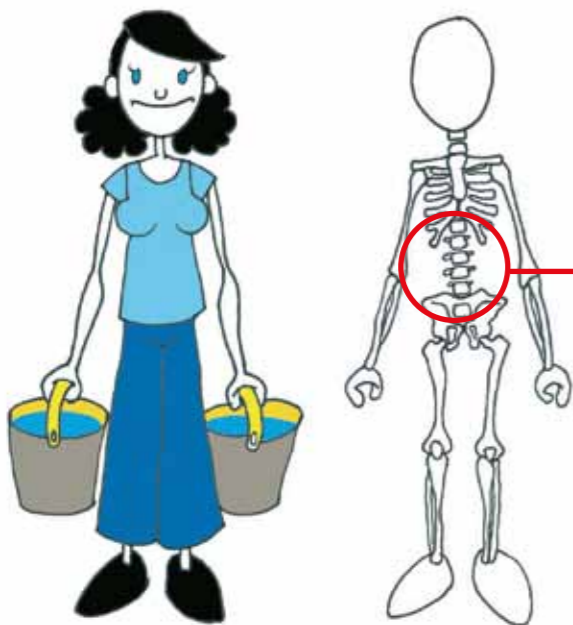
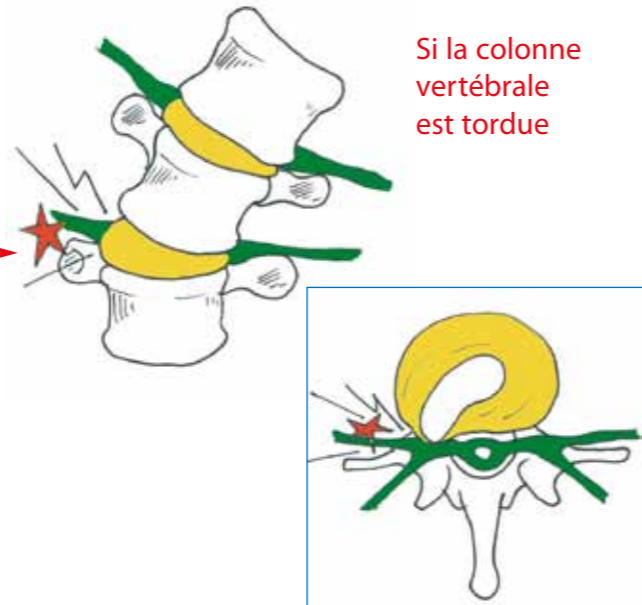


Porter d'un seul côté favorise les lombagos

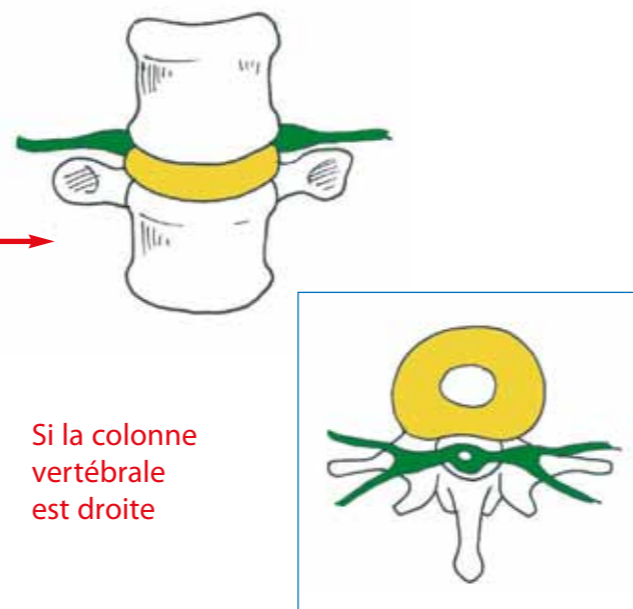


Pour garder sa colonne vertébrale en bon état, il faut porter en équilibrant les charges de chaque côté



Si la colonne vertébrale est tordue

Le disque (en jaune) peut faire saillie, comprime le nerf (en vert) et déclenche la douleur



Si la colonne vertébrale est droite

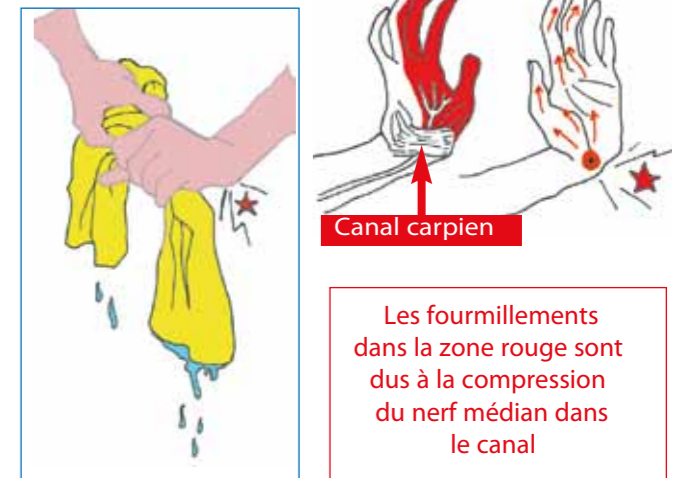
Rien ne vient compresser les nerfs (en vert)



Ne jamais pousser des charges avec les mains en hyper extension comme ci-dessus



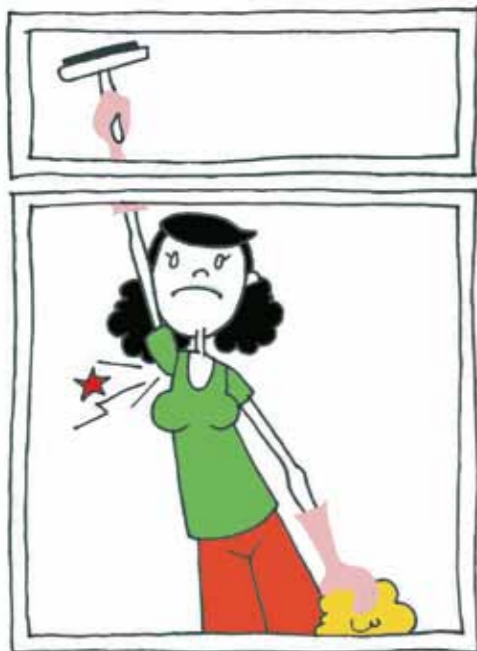
Il vaut mieux tirer le container pour éviter l'apparition d'un syndrome du canal carpien



Essorer à répétition, pousser avec les mains en hyper extension (voir à gauche) sont des gestes qui favorisent la compression du nerf médian dans le canal carpien et sont à l'origine de douleurs au niveau de la main et de perte de la sensibilité

Ce type de balai et cette façon d'essorer réduisent la compression des nerfs et vaisseaux de la paume de la main et diminuent le contact avec les produits détergents de nettoyage





Travailler dans cette position peut être à l'origine de douleurs au niveau de l'épaule



La main à hauteur de l'épaule et un long manche suffisent à mettre au repos le membre supérieur et l'épaule



C'est une bonne façon de transporter ses produits et équipements de travail

RECOMMANDATIONS :

- Mettre une tenue de travail, une blouse...
- Porter des chaussures antidérapantes
- Ne jamais mélanger des produits détergents
- Lire la notice d'utilisation des produits utilisés
- Mettre des gants adaptés aux produits utilisés
- Utiliser des prégnants en coton, pour absorber la sueur
- Eviter de plier le dos en toutes circonstances (usage de l'aspirateur, du balai...)
- Quand vous êtes seul(e) éviter la manutention manuelle des encombrants

RAPPEL des pictogrammes les plus fréquents des produits d'entretien dangereux



TOXIQUE



IRRITANT



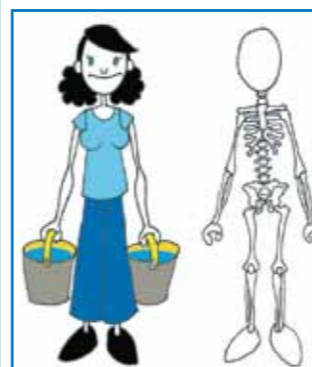
CORROSIF

efficienc

SANTÉ AU TRAVAIL

Gestes et postures

Gardiens d'immeubles, agents d'entretien, aides-ménagères, auxiliaires de vie...



Se pencher régulièrement en avant de cette façon, fini par porter atteinte à la colonne vertébrale



Pour mettre au repos son dos il faut travailler en mettant un genou à terre. Ne pas hésiter à mettre un protège-genou