



## Les risques professionnels associés au travail d'aide-ménagère

La profession d'aide-ménagère implique des risques spécifiques liés à l'environnement de travail très varié ainsi qu'à l'isolement du travailleur.

### Risques liés à l'environnement de travail

Il faut tenir compte de la présence ou non d'escaliers, de l'état des installations électriques, du raccordement de gaz, de l'humidité, du mauvais éclairage, ...

Il faut en outre prendre en considération la présence ou non de matériel ainsi que l'état dans lequel il se trouve: escabeille, table à repasser, appareils ménagers (aspirateur, four et plaques de cuisson, fer à repasser, ...), prises électriques, ...

### Risques liés aux produits d'entretien

L'utilisation de produits inappropriés (pensons notamment à l'eau de javel utilisée à tort et à travers); l'absence d'étiquetage; les mélanges intempestifs; le déconditionnement (verser des produits dans des bouteilles alimentaires) ou le mauvais stockage constituent autant de risques.

### Risques liés aux postures de travail

Les activités de l'aide-ménagère dans des lieux de travail très variés, justifient une attention particulière pour les aspects ergonomiques tels que la position du dos, de la nuque, des épaules, des bras et des mains. Il ne faut cependant pas perdre de vue le risque d'usure. L'usure agit à la longue à force de poser toujours le même geste contraignant ou en adoptant une posture inconfortable de façon prolongée et répétitive.

Le fait que l'aide-ménagère travaille seule est un facteur d'aggravation dont il faut tenir compte dans l'analyse de risque.

Enfin, il faut veiller aux nombreux trajets et aux risques inhérents aux déplacements pour aller d'un lieu de travail à l'autre. Le temps nécessaire pour ces déplacements doit

être planifié de manière réaliste. En outre, nous rappelons qu'il est indispensable pour un usager faible d'être visible le plus possible (vêtements de signalisation) et de se protéger (port du casque en cas de déplacement à vélo). En voiture, le GSM est à proscrire, car un conducteur qui téléphone au volant court 3 à 4 fois plus de risques d'être impliqué dans un accident. Lors de l'envoi d'un SMS, ce risque est même multiplié par 23 (voir [Info Risques n° 32 – février 2016](#)) !

Tous ces risques nous incitent donc à rappeler certaines mesures de prévention.

L'information contenue dans cette Fiche Info n'a pas de caractère exhaustif. En effet, de nombreux autres risques sont à lister dans le cadre du travail d'une aide-ménagère comme les risques d'accidents dus à des brûlures (attention à l'eau bouillante), coupures (couteaux ou verres), piqûres (seringues) ou les risques électriques dus à des appareils électriques en mauvais état (fils, câbles, rallonges, prises de terre...).

**En tout état de cause, la première démarche d'une aide-ménagère doit être de vérifier la présence effective et l'état de la boîte de secours pour les premiers soins en cas d'accident.**

## Prévenir les chutes de plain-pied

### Portez les bonnes chaussures

- portez des chaussures avec des semelles antidérapantes;
- Veillez à avoir des chaussures fermées;
- Portez des chaussures imperméables à l'eau ou à l'humidité;
- veillez à porter des chaussures confortables qui maintiennent bien vos pieds;
- ne vous promenez pas en chaussettes ou pieds nus.



### Gardez les lieux en ordre

- veillez à ne pas laisser traîner des objets (chaussures, bouteilles, jouets...);
- rangez chaque chose à sa place;
- nettoyez immédiatement si des produits ou de l'eau se sont répandus sur le sol;
- veillez à ce que l'éclairage soit suffisant.



## Prévention des accidents liés aux risques des animaux de compagnie

### Règles concernant le contact avec les animaux

- établir clairement des accords (de préférence à l'avance entre l'employeur et le client) sur la manière dont il faut agir en cas de présence d'animaux de compagnie. Par exemple l'obligation de les enfermer dans une cage ou dans un espace fermé dans lequel le ménage ne doit pas être fait;
- utiliser des gants lors du nettoyage de la litière ou de la cage,...



## Prévenir les chutes de hauteur

### Prévenir les chutes dans les escaliers

- tenez toujours la main courante;
- montez ou descendez l'escalier calmement, marche par marche;
- regardez les marches;
- veillez à ce que l'éclairage soit suffisant;
- ne laissez jamais des objets dans l'escalier pour les monter par la suite;

- ne portez pas d'objets trop lourds ou trop grands ! Si vous portez une charge dans l'escalier, veillez à toujours voir les marches;
- quand vous passez l'aspirateur :
  - . commencez par le haut;
  - . placez-le à côté de vous ou en bas de marches;
  - . veillez à ce que le câble électrique soit sur le côté et derrière vous;
  - . tenez la rampe.



### Prévenir les chutes d'une escabeille

- ne montez **jamais** sur une chaise ou sur une table ! Utilisez une escabeille;
- vérifiez qu'elle soit stable, solide et en bon état **avant** l'utilisation (pas de jeu au niveau des charnières, positionnement sur les 4 points d'appui,...);
- libérez l'espace de travail autour de l'escabeille;
- utilisez l'escabeille uniquement quand elle est totalement dépliée;
- ne l'utilisez que sur une surface plane et stable;
- montez uniquement via les marches;
- ne vous mettez **jamais** debout sur l'anse ! Elle sert uniquement d'appui pour les mains ou les genoux.

- hauteur maximale en station debout : la plateforme la plus élevée. La plus haute marche permettant de vous tenir à l'anse de l'escabeille;
- restez dans l'axe de l'escabeille :
  - . en vous penchant latéralement, vous risquez de perdre votre équilibre. Descendez et déplacez votre escabeille;
  - . gardez vos deux pieds sur l'escabeille, sinon vous risquez de la faire basculer.
- regardez toujours votre escabeille en montant ou descendant, vous évitez ainsi de rater la marche;
- appuyez-vous contre l'escabeille;
- ne placez pas de produit ou torchon sur l'escabeille.



## Prévenir les accidents avec les produits dangereux



Une aide-ménagère utilise bon nombre de produits contenant des solvants, des détergents, des agents de blanchiment, des acides, etc. ...

Ces produits peuvent être dangereux et donc causer des blessures quand ils sont mal utilisés.

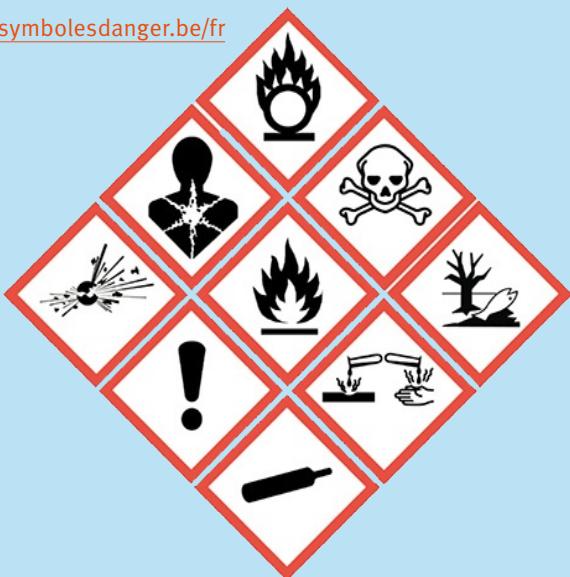
Et ce danger n'est pas seulement théorique comme le prouvent les 11.538 appels pour des produits chimiques ménagers au Centre Antipoisons en 2014<sup>1</sup> (soit 25,5% du total des appels reçus) :

- environ 1.000 appels concernaient des produits corrosifs comme les déboucheurs, l'acide chlorhydrique ou des anticalcaires puissants;
- plus de 1.200 appels avaient trait à des accidents avec de l'eau de Javel (ce qui fait 3 ou 4 par jour);
- 281 appels concernaient des produits de nettoyage sous forme de capsules.
- Lisez toujours les informations mentionnées sur l'étiquette/l'emballage !
- Les principales informations se trouvent généralement sur l'étiquette ! Lisez-la !

Les nouveaux pictogrammes d'application depuis 2015 sont noirs et blancs.

- portez vos gants de protection;
- évitez tout contact avec la bouche et la peau;
- refermez immédiatement le produit dangereux après utilisation;
- ne mélangez **jamais** plusieurs produits car cela peut libérer des gaz dangereux;
- ne mangez pas et ne buvez pas lorsque vous travaillez avec de tels produits;
- conservez toujours les produits dans leur emballage d'origine (bouteille, flacon);
- veillez à ce que l'étiquette correcte reste présente sur la bouteille ou le flacon;
- ne transvasez **jamais** de tels produits dans des bouteilles ayant contenu des produits alimentaires.

[www.symbolesdanger.be/fr](http://www.symbolesdanger.be/fr)



<sup>1</sup> Source : <http://www.centreantipoisons.be/nouveautes/actualite-nouveaux-symboles-de-danger-pour-une-utilisation-plus-sure-des-produits>

Téléphonez au Centre Antipoisons en cas d'ingestion ou d'inhalation d'un produit dangereux. Gardez le produit utilisé près de vous, afin de pouvoir transmettre les informations nécessaires (par ex. : nom du produit, etc.) lors de l'appel au Centre.



[www.centreantipoisons.be](http://www.centreantipoisons.be)

## Prévenir les accidents liés aux postures de travail et les efforts de manutention

### Règles de manutention<sup>1</sup>

- ne vous penchez pas en avant;
- utilisez les muscles de vos jambes quand vous soulevez une charge;
- gardez toujours le dos bien droit;
- placez-vous juste à côté de l'objet à déplacer;
- écartez légèrement vos pieds pour les placer de part et d'autre de l'objet à déplacer;

- gardez la charge le plus près possible du corps;
- empoignez l'objet à pleine main, pas avec le bout des doigts;
- évitez les mouvements de rotation;
- demandez un coup de main pour déplacer les pièces de mobilier les plus lourdes.

<sup>1</sup> Source : Factsheet\_73 : Dangers et risques associés à la manutention manuelle de charges sur le lieu de travail – Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail

#### Manutention manuelle correcte de charges.



#### Il faut éviter de se tordre et de courber le dos.



Source: Demaret, J.-P., Gavray, F. et Willems, F. (Prevent), Aidez votre dos – Manuel de la formation « prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile », Proxima, 2006.



### Prévenir les maux de dos

- utilisez des points d'appui. Afin de moins solliciter les muscles du dos, prenez un point d'appui avec l'une de vos deux mains;
- gardez toujours le dos bien droit (éviter de travailler avec le dos courbé);
- utilisez un manche de 1,5 mètre minimum;
- décalez une jambe vers l'avant en écartant un peu les pieds = position stable;
- adaptez votre hauteur de travail (posez le seau sur une chaise pour tordre la serpillière);
- pour un travail au ras du sol : mettez-vous sur un ou les deux genou(x) et prenez appui sur l'autre main.

