

## ESCALIERS



### À privilégier :

- Dos droit
- Jambes légèrement écartées, sur deux marches
- Pieds posés à plat avec un pied en avant
- Poignets souples



### À éviter :

- Dos penché en avant
- Bras tendus, poignets crispés
- Jambes serrées sur la même marche
- Pieds en déséquilibre

## SANITAIRES



### À privilégier :

- Appui sur une main
- Un pied en avant
- Jambes légèrement écartées et fléchies



### À éviter :

- Jambes raides
- Dos penché sur un côté
- Bras libre ballant

Selon une étude réalisée par l'AMETRA06 en 2015, près de 40% des salariés du secteur du nettoyage se plaignent de douleurs ostéo-articulaires en lien ou non avec le travail. Chaque année, beaucoup d'entre eux sont déclarés inaptes à leur poste de travail.

**Afin de limiter les accidents du travail, les maladies professionnelles et les inaptitudes qui en découlent, il est important de respecter les bonnes pratiques :**

- Avoir un outil adapté à la tâche et avoir été formé à son utilisation.
- Avoir du matériel à sa taille (manche télescopique) et en bon état.
- Utiliser un chariot de ménage quand c'est possible.
- Porter des chaussures fermées et à semelles antidérapantes.
- Porter des gants pour éviter le contact avec l'eau et les produits utilisés.
- Privilégier le lavage à plat plutôt que la serpillière.
- Alternier les tâches.
- Éviter les mauvaises postures et les mauvais gestes entraînant des efforts importants et inutiles sur les articulations.

L'AMETRA06 peut vous proposer des formations à la prévention des risques liés aux manutentions et postures de travail adaptées à votre activité, parlez-en à votre employeur et votre médecin du travail.



## VALORISONS LE CAPITAL SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE

### Vous souhaitez plus d'information ?

Parlez-en à votre médecin du travail.  
Il est à votre écoute pour répondre à vos interrogations et vous aider dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL  
AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

### AMETRA06

2-4, rue Jules Belleudy  
BP63154 - 06203 NICE Cedex 3  
Tél : 04 92 00 24 70  
Fax : 04 93 55 11 46

[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

PRÉVENTION | CONSEILS | ACCOMPAGNEMENTS | SUIVIS MÉDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes  
nos éditions sur  
[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



Retrouvez toutes  
nos éditions sur  
[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



## Collection METIERS & RISQUES



## LES BONS GESTES, LES BONNES POSTURES EN ENTREPRISE DE PROPRETE

Les médecins du travail de l'AMETRA06 vous informent et vous conseillent sur les bonnes postures à prendre en fonction des tâches à effectuer.

**AVERTISSEMENT :**

Les photos ont été prises volontairement sans port des gants afin de montrer, de la manière la plus détaillée possible, la bonne position des mains et des poignets.



**SURFACES HORIZONTALES - SOLS**

**À privilégier :**

- Dos droit en adaptant la longueur du manche réglable
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant
- Poignets souples

**À éviter :**

- Dos penché en avant
- Bras tendus, poignets crispés
- Jambes serrées

**SURFACES HORIZONTALES - ASPIRATEUR**

**À privilégier :**

- Dos droit en adaptant la longueur du manche réglable
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant

**À éviter :**

- Dos penché en avant
- Jambes serrées

**SURFACES HORIZONTALES - MEUBLES**

**À privilégier :**

- Appui sur la main libre
- Jambes légèrement fléchies et écartées
- Un pied en avant

**À éviter :**

- Dos penché en avant sans appui
- Jambes serrées

**SURFACES VERTICALES**

**À privilégier :**

- Maintien du chiffon main à plat, poignet dans l'axe

**À éviter :**

- Maintien du chiffon main crispée, poignet cassé

**SURFACES VERTICALES - VITRES**

**À privilégier :**

- Opérateur près de la vitre
- Bras semi-fléchi
- Main libre en appui pour soulager le dos

**À éviter :**

- Opérateur loin de la vitre
- Bras tendu
- Sans appui

**PRÈS DU SOL**

**À privilégier :**

- Opérateur à genou
- Dos droit
- Bras semi-fléchi

**À éviter :**

- Dos à l'horizontale
- Jambes raides
- Bras tendu

**PORT DU SEAU**

**À privilégier :**

- Dos droit
- Jambes légèrement écartées en fléchissant les genoux

**À éviter :**

- Dos penché en avant ou sur un côté
- Jambes raides