

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

SANTÉ, SÉCURITÉ
ET ENVIRONNEMENT
DANS LA PROPRETÉ



Objectifs de la formation

La formation sécurité et santé en propreté a pour objectifs de permettre aux agents d'entretien :

- De **prendre conscience** des différents risques professionnels,
- D'identifier les **situations à risque**,
- De bannir les **mauvais gestes**,
- De prendre de **bonnes habitudes**,
- D'**améliorer vos conditions de travail** et votre sécurité,
- D'**augmenter la sécurité** des usagers sur vos sites,
- De **réduire l'impact environnemental** de vos interventions.

Programme de la formation

	POINTS ABORDÉS	CONNAISSANCES, COMPÉTENCES ET APTITUDES VISÉES
MODULE 1 LA PRÉVENTION DES RISQUES	Les enjeux liés à la santé et la sécurité	Les maladies professionnelles et les accidents du travail Les risques professionnels Le principe de la prévention des risques professionnels
	La Signalétique de sécurité	Les panneaux d'avertissement, obligation et interdiction La signalisation incendie et de secours
	Les risques chimiques	La limitation de l'usage des produits chimiques La lecture de l'étiquette et les fiches de Sécurité La préparation et l'utilisation des produits d'entretien Les équipements de protection contre le risque chimique
	Les risques psycho-sociaux	Les violences verbales ou physiques Le harcèlement moral ou sexuel Les cadences et le stress au travail Les horaires atypiques et le morcellement des plannings
	Les risques de blessure	Organiser son chantier pour limiter les risques Les équipements de protection
	Les risques infectieux	Les règles d'hygiène Les risques infectieux Les équipements de protection contre le risque infectieux
	Les risques routiers	La préparation des itinéraires La préparation du véhicule Le comportement routier
	Les risques électriques	Les origines du risque électrique La prévention du risque électrique

Programme de la formation

	POINTS ABORDÉS	CONNAISSANCES, COMPÉTENCES ET APTITUDES VISÉES
MODULE 2 GESTES ET POSTURES	Les troubles musculo-squelettiques	Les troubles musculosquelettiques (TMS) L'importance de la posture Les TMS en chiffres
	Préparer et préserver son corps	L'importance de l'échauffement Les étirements Les massages
	Adopter les bons gestes	L'essorage Le travail debout Le travail en hauteur Le travail au sol L'utilisation des objets avec manche L'utilisation des machines et les vibrations Le port de charge
	Utiliser le bon matériel	Le matériel ergonomique Le réglage du matériel
MODULE 3 LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT	Les écogestes	La consommation d'énergie La gestion de l'eau Les déplacements L'utilisation des produits chimiques
	La gestion des déchets	Les déchets non recyclables Les déchets recyclables Les déchets dangereux Les biodéchets

LES ENJEUX LIÉS À LA SANTÉ ET À LA SÉCURITÉ

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Les maladies professionnelles et les accidents de travail

Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

Un **évènement soudain** qui survient pendant le travail et provoque une blessure.

Exemples dans la propreté :

- Chute sur un sol mouillé ou un escalier
- Coupure lors du changement d'une lame ou du tri des déchets
- Douleur brutale au dos en soulevant une charge lourde
- Projection d'un produit dans les yeux
- Électrisation avec un matériel défectueux

Les accidents de travail sont évitables !

Les maladies professionnelles et les accidents de travail

Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle ?

Une maladie qui apparaît progressivement à cause du travail répété ou de l'exposition à un risque.

Exemples fréquents dans la propreté :

- **Troubles musculo-squelettiques (TMS)** : Liés aux gestes répétitifs, aux postures pénibles ou au port de charges
- **Allergies, irritations, problèmes respiratoires** : Liés aux produits chimiques ou aux poussières
- **Fatigue, stress, troubles du sommeil** : Liés aux horaires décalés ou à une forte charge de travail

Les maladies professionnelles sont évitables !
Un risque signalé tôt = un accident ou une maladie évités !

Le document unique

Le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP) :

- Il est établi **par l'employeur**.
- L'élaboration de ce document est **obligatoire**,
- Il **évalue** les risques pour la santé et la sécurité auxquels peuvent être exposés les salariés,
- Il a pour objectif d'**améliorer** la sécurité et la santé physique et mentale des travailleurs,
- Il est **consultable à la demande** par les salariés, le CSE, le médecin du travail, l'inspection du travail et les services de prévention de la CARSAT.

Les risques du métier d'agent d'entretien

Risque	Origine du risque	Moyen de prévention
Piqures / coupures	Objets piquants ou tranchants	Port d'Equipements de Protection Individuelle Respect du tri et du code couleur des DASRI
Troubles Musculosquelettiques (TMS)	Réalisation de tâches répétitives Manutention et port de charges lourdes	Adoption des bons gestes et des bonnes postures Utilisation de matériel ergonomique Maitrise des cadences
Intoxication, allergie, brûlures, irritations	Projection de produits chimiques Inhalation de produits chimiques Surdosage, mauvaise lecture des étiquettes Mélange de produits chimiques	Réduction de l'utilisation des produits chimiques Lecture des étiquettes et respect des consignes du fabricant Respect des protocoles de préparation des produits Port d'Equipements de Protection Individuelles
Choc électrique	Manipulation d'appareil électriques	Maintenance des appareils Maintien des câbles électriques sur l'épaule
Glissade, chute, coup, blessure, perte d'audition,	Sol mouillé Travail en hauteur Utilisation des machines	Utilisation d'Equipelement de Protection Individuelle et Collective Organisation du chantier et maitrise des cadences Port de vêtements et chaussures adaptés Limitation de la quantité d'eau lors du lavage des sols
Risque infectieux	Présence d'agents pathogènes	Lavage des mains Port d'Equipements de Protection Individuelle
Risque routier	Déplacements longs et fréquents Défaut d'entretien des véhicules Conditions climatiques difficiles	Entretien des véhicules Repos avant de conduire et respect des temps de pause Anticipation des temps de trajet
Risques psycho-sociaux	Travail isolé, Horaires atypiques, Cadences élevées, Harcèlement moral ou sexuel, Violence verbale,	Favorisation du travail en équipe Favorisation des journées continues et du travail en journée Maitrise des cadences Système de tutorat Procédure de réclamation / dénonciation des situations à risque

Les risques du métier d'agent d'entretien

Les risques concernent :

- **Les agents d'entretien** qui réalisent la prestation,
- **Les usagers des locaux** dans lesquels la prestation est réalisée,
- **L'environnement.**

LA SIGNALÉTIQUE DE SÉCURITÉ

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

La signalisation



PANNEAUX D'INTERDICTION



PANNEAUX D'OBLIGATION



PANNEAUX D'AVERTISSEMENT ET SIGNALISATION DE RISQUE OU DE DANGER



PANNEAUX DE SAUVETAGE ET DE SECOURS



PANNEAUX CONCERNANT LE MATÉRIEL OU L'ÉQUIPEMENT DE LUTTE CONTRE L'INCENDIE

Les panneaux d'avertissement



Substances corrosives



Matières radioactives
Radiations ionisantes



Charges suspendues



Chariots élévateurs



Danger électrique



Danger général



Rayonnement laser



Substances comburantes



Radiations non ionisantes



Champ magnétique



Trébuchement



Chute avec dénivellation



Risque biologique



Basse température – Gel



Matières nocives
ou irritantes (2)



Atmosphère explosive



Matières explosives
Risque d'explosion



Matières toxiques



SANTÉ, SÉCURITÉ & ENVIRONNEMENT DANS LA
Signalisation de risque
ou de danger



Matières inflammables
ou haute température (1)

Les panneaux d'obligation



Protection oculaire



Casque de protection



Protection auditive



Protection obligatoire
des voies respiratoires



Vêtements de protection



Visière de protection



Harnais de sécurité



Passage obligatoire
pour piétons



Chaussures de sécurité



Gants de protection



Obligation générale
(à compléter le cas échéant)



Consulter le manuel /
la notice d'instructions

Les panneaux d'interdiction



Interdiction de fumer



Flammes nues interdites



Interdit aux piétons



Interdiction d'éteindre
avec de l'eau



Interdit aux chariots



Interdiction de toucher



Eau non potable



Entrée interdite
aux personnes
non autorisées

La signalisation incendies



Ensemble d'équipements
de lutte contre l'incendie



Point d'alarme incendie



Lance à incendie



Échelle



Extincteur



Téléphone
en cas d'incendie



Directions à suivre

(Signaux d'indication additionnels aux autres panneaux concernant le matériel ou l'équipement de lutte contre l'incendie)

Les panneaux de sauvetage et de secours



Sortie de secours (gauche)



Sortie de secours (droite)



Point de rassemblement
après évacuation



Refuge temporaire
d'évacuation



Directions à suivre
(Signaux d'indication additionnels
aux autres panneaux de sauvetage et de secours)



Directions à suivre
(Signaux d'indication additionnels aux autres panneaux de sauvetage et de secours)



Défibrillateur
automatique externe
pour le cœur



Premiers secours



Civière



Douche de sécurité



Rinçage des yeux

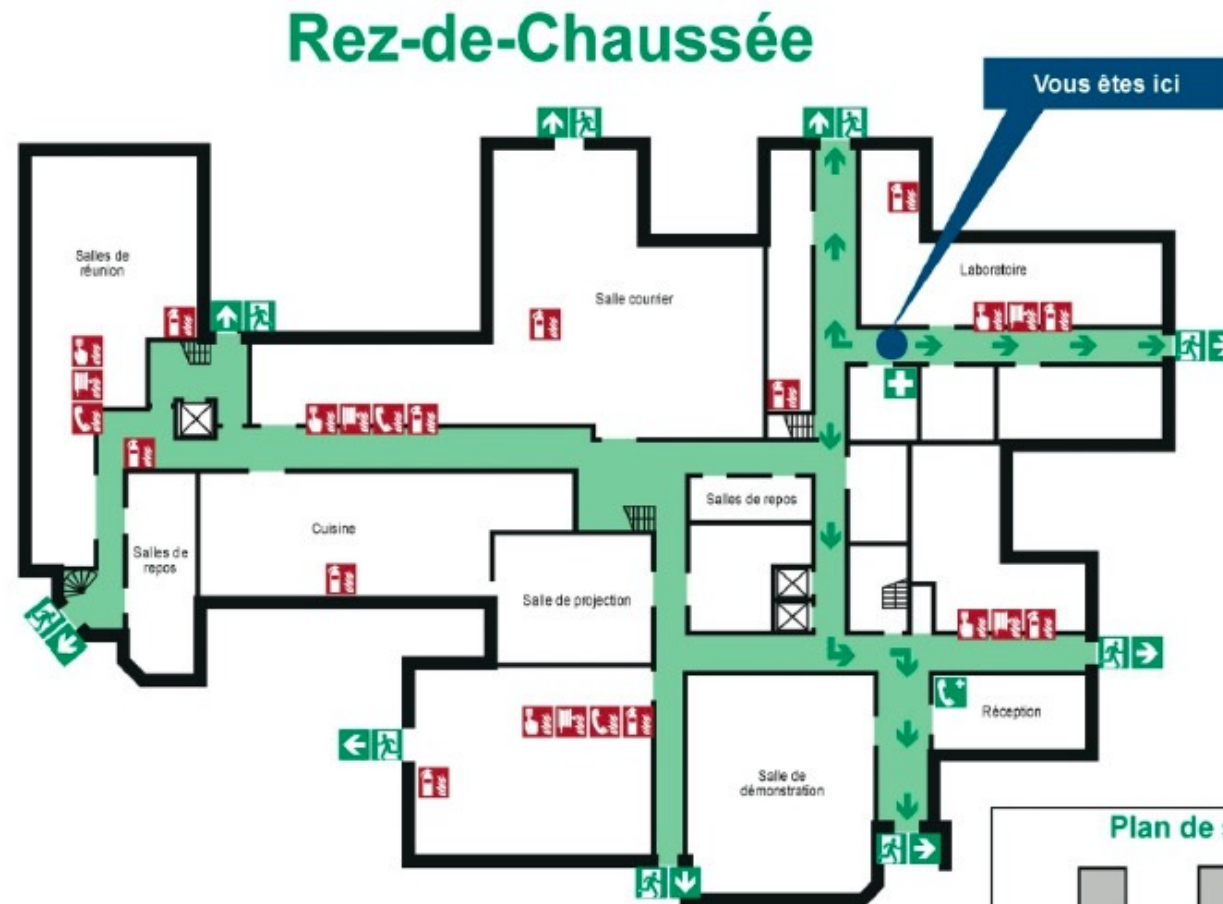


Téléphone d'urgence

Le plan d'évacuation

Consignes de sécurité	
INCENDIE	
- Appuyez sur le bouton d'alarme-incendie	
- Téléphonnez au 333	
- Indiquez votre nom et l'endroit où vous vous trouvez	
- Fermez les fenêtres et les portes (ne pas fermer à clé)	
- Suivez les instructions du personnel désigné	
EVACUATION	
- Éteignez les appareils électriques	
- Suivez les instructions données par le personnel désigné	
- Évacuez immédiatement les locaux, ne courez pas	
- Rejoignez le point de rassemblement situé à l'extérieur du bâtiment	

LEGENDE	
	Vous êtes ici
	Evacuation: cheminement
	Evacuation: sortie finale
	Poste d'appel d'urgence médicale
	Équipement de premiers secours
	Point de rassemblement
	Extincteur
	RIA (Robinet d'incendie armé)
	Détecteur manuel d'alarme-incendie
	Poste d'appel d'urgence incendie
	Ascenseur
	Escaliers



Nom de l'établissement/
l'installation

Concepteur du plan:
Date de conception
du plan: 2006-02-28
Numéro du plan: 001/1
Mise à jour n°:



LE RISQUE CHIMIQUE

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Le risque chimique

- Brûlures,
- Allergies,
- Intoxications,
- Irritations.

Le risque chimique

Origines du risque chimique :

- Utilisation de produits chimiques,
- Mauvaise lecture des étiquettes,
- Mélange de produits,
- Non-port des EPI.

D'après vous, comment prévenir ces risques ?

L'utilisation des produits

Précautions à prendre lors de l'utilisation des produits :

- **Limiter le chimique** : N'utiliser des produits chimiques que si nécessaire,
- Utiliser les **produits les moins nocifs** possible,
- **Ne pas mélanger** / transvaser les produits,
- Lors des dilutions, **verser toujours l'eau en premier**.
- **Lire l'étiquette** du produit et identifier les **pictogrammes de risque**,
- Ne jamais utiliser de **produit non identifié** ou de **bouteille sans étiquette**,
- Porter une **tenue vestimentaire adaptée**,
- Utiliser les **EPI adéquats** (gants, lunettes, etc.),

L'utilisation des produits

D'une manière générale, il faut se référer aux indications du fabricant :

pH : Alcalin

Dosage :

Entretien : 2 à 5%

Rénovation : 20%

Utilisation :

Manuelle : mop, frottoir, balais pad à préhension,
système de lavage à plat, pulvérisation

Mécanique : Monobrosse, autolaveuse

La lecture des étiquettes des produits



Inflammable



Toxicité aigüe



Danger pour la santé

PRODUIT

DANGER

**Contient du
BRAI DE HOUILLE
XYLÈNE**

- H350 Peut provoquer le cancer
- H340 Peut induire des anomalies génétiques
- H226 Liquide et vapeurs inflammables
- H315 Provoque une irritation cutanée
- H311 Toxique par contact cutanée
- H331 Toxique par inhalation

- P314 Consulter un médecin en cas de malaise
- P262 Éviter tout contact avec les yeux, la peau ou les vêtements
- P202 Ne pas manipuler avant d'avoir lu et compris toutes les précautions de sécurité
- P260 Ne pas respirer les poussières / fumées / gaz / brouillards / vapeurs / aérosols
- P201 Se procurer les instructions avant utilisation

Fabricant : DUPONT

Nom du produit

Mention d'avertissement

Substances dangereuses

Mentions de danger

Conseils de prudence

Informations fabricant

Pictogrammes de danger

2026

SANTÉ, SÉCURITÉ & ENVIRONNEMENT DANS LA PROPRIÉTÉ

24

La lecture des étiquettes des produits



Explosif



Inflammable



Comburant



Gaz sous pression



Corrosif



Toxicité aigüe



Nocif ou irritant



Danger pour
la santé

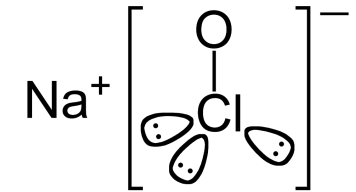


Danger pour
l'environnement

L'utilisation des produits

L'eau de javel :

L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium. Différentes concentrations sont disponibles sur le marché.



L'eau de javel est surtout utilisée pour son pouvoir désinfectant. Il possède des propriétés bactéricides, virucides, fongicides et sporicides.

Le pH de l'eau de javel varie entre 11 et 12.



- Risque de brûlure en cas d'ingestion
- Risque de troubles respiratoires en cas d'inhalation
- Risques d'irritation en cas de contact avec la peau

Les risques liés au mélange des produits

Mélange acide + eau de javel = Vapeur de chlore



En présence d'un acide, le pH de l'eau de javel diminue. Lorsque le pH s'abaisse en dessous de 5, du chlore gazeux est libéré.

- L'inhalation d'une bouffée de vapeurs de chlore peut entraîner une **irritation des voies respiratoires supérieures** avec de la toux, un écoulement du nez, un larmolement et des picotements de la gorge.
- Lors d'une inhalation prolongée ou chez les personnes ayant des antécédents d'asthme ou d'allergie, des symptômes plus marqués tel qu'**essoufflement et douleur respiratoire** peuvent survenir.

Les risques liés au mélange des produits



+



GEL WC
(PH = 2,5)



Vinaigre
(PH = 2,5)

=



4D

(PH < 1,5)
SANTÉ, SÉCURITÉ & ENVIRONNEMENT DANS LA
PROPRETÉ



Toxicité aigüe



Nocif ou irritant



Danger pour la santé

Les équipements de protection

Les EPI permettant de réduire les risques chimiques :



Gants



Lunettes



Blouse



Masque

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Les risques psycho-sociaux

Famille de risques très large et subjectifs :

- **Violences verbales ou physiques** venant des clients, des usagers, des collègues, etc.
- **Harcèlement moral ou sexuel** venant des clients, des usagers, des collègues, etc.
- **Stress** survenant lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception des contraintes et des ressources pour y faire face,
- **Travail isolé,**
- **Multi-employeur,**
- **Horaires atypiques et variabilité des plannings,**
- **Cadences imposées.**

Les risques psycho-sociaux

Les moyens de prévention des risques psycho-sociaux :

- **Prévenir sa hiérarchie** en cas de problèmes relationnels avec des collègues ou un client,
- **Signaler** tout comportement déplacé,
- **Signaler** des cadences inadaptées,
- **Parler de ses difficultés** à son supérieur hiérarchique,

LES RISQUES DE BLESSURE

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Les risques de blessure

- **Contusions,**
- **Coupures,**
- **Plaies,**
- **Fractures,**
- **Écrasement.**

Les risques de blessure

Origine des risques de blessure :

- Sols glissants lors du nettoyage des sols.
- Travail en hauteur lors des prestations de vitrerie.
- Utilisation des machines
- Tenue non adaptée.

D'après vous, comment prévenir ces risques ?

Les risques de blessure

L'organisation du chantier :

- Bien organiser son chantier pour ne pas avoir à se précipiter,
- Signaler des cadences trop importantes à son responsable.

Les risques de blessure

Précautions à prendre lors du travail en hauteur :

- **Mettre en place des protections** : Mains courantes, garde corp, filet, etc.
- **Eviter l'utilisation de moyens d'accès de fortune** : chaise, cartons, empilement d'objets,
- **Utiliser des outils adaptés** : Echelle, escabeau, échafaudage, cordes, etc.

Les risques de blessure

Précautions à prendre lors de l'usage des machines :

- **Vérifier le niveau sonore** de l'appareil utilisé,
- Utiliser du **matériel conforme** à la réglementation,
- Veiller à ce que les appareils soient **maintenus régulièrement**,
- Utiliser les **EPI adaptés**,
- Porter des **chaussures de sécurité**.

Les risques de blessure

Les EPI permettant de réduire les risques mécaniques :

- Casque anti bruit
- Casque
- Lunettes de protection
- Chasuble
- Panneau de signalisation
- Chaussures de sécurité
- Baudrier



LE RISQUE INFECTIEUX

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Le risque infectieux

Le risque infectieux peut se définir comme :

- Risque de contamination microbiologique suite au contact avec un germe susceptible d'entraîner des conséquences infectieuses.

Le risque infectieux

Les différents types de germes:

➤ Micro-organismes :

Bactéries, virus, champignons et moisissures.

➤ Germes :

Un germe est un être vivant de quelques microns, invisible à l'œil nu, c'est un ensemble de particules biologiques capables de se multiplier selon des critères variables de température, humidité et nourriture

Les règles d'hygiène

Les règles élémentaires d'hygiène :

- Le lavage des mains au savon ou au gel hydro-alcoolique aussi souvent que nécessaire,
- Proscrire le port de bijoux, cheveux attachés,
- Il est indispensable de se laver les mains avant chaque prise de poste, après chaque passage au sanitaire et après chaque interruption de séquence de travail.

Les règles d'hygiène

Autres consignes d'hygiène :

- Porter des **manches courtes**,
- **Chaussures propres fermées**, sans bride, facilement nettoyables et réservées au travail,
- **Enlever sa tenue de ville et ses bijoux**,
- Porter une **tenue propre**,
- Avoir les **ongles courts et non vernis**,
- **Pas de faux ongles**,
- **Vestiaire nettoyé régulièrement** (Pas de stockage de denrées alimentaires dans les chariots et les vestiaires).

Le lavage des mains



Appliquer le gel ou se mouiller les mains et appliquer du savon



Frotter paume contre paume



Doigts entrelacés
paume contre paume
puis dos contre paume



Les doigts pliés dans la
main opposée, frotter le
dessus des doigts



Enserrer le pouce
Avec la main opposée et
frotter en rotation



Frotter le bout des
doigts dans la main
opposée



Rincer les mains sous
l'eau courante si lavage
au savon



Sécher les mains puis
désinfecter si lavage au
savon

Les équipements de protection

Les EPI permettant de réduire les risques infectieux :



Gants



Lunettes



Blouse



Masque

LE RISQUE ROUTIER

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Le risque routier

Origine des risques :

- Déplacement longs et fréquents,
- Mauvaise connaissance des itinéraires,
- Matériel mal arrimé dans le véhicule,
- Défaut d'entretien des véhicules,
- Contraintes de temps pour les déplacements,
- Conditions difficiles (pluie, neige, verglas, etc.),
- Chaussée dégradée.

D'après vous, comment prévenir ces risques ?

Le risque routier

Les bonnes habitudes :

- Ne pas prendre le volant si on est fatigué,
- **Ne pas s'énerver**, prendre son temps,
- **Repérer les itinéraires** en amont et partir à temps,
- Bien **arrimer le matériel** dans le véhicule,
- **Signaler les besoins d'entretien** des véhicules à son responsable.

LE RISQUE ÉLECTRIQUE

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Le risque électrique

Suite à un contact avec un conducteur électrique
ou une partie métallique sous tension :

- Brûlure,
- Électrocution.

Le risque électrique

Origine du risque électrique :

- **Conducteur électrique nu accessible** : Armoire électrique non fermée, ligne électrique aérienne, etc.
- **Matériel défectueux** : Coupure de la liaison avec la terre, câble d'alimentation détérioré, etc.
- **Non-consignation d'une installation électrique** lors d'une intervention,
- **Projection d'eau** sur des appareils électrique.

Le risque électrique

Les moyens de prévention du risque électrique:

- **Ne jamais tirer sur le câble** pour débrancher l'appareil utilisé,
- **Vérifier l'état du câble** d'alimentation à chaque utilisation ,
- Veiller à avoir les **maines sèches** (eau + électricité = DANGER),
- Maintenir le **câble électrique sur son épaule**,
- **Débrancher les prises** lors de la mise en place des accessoires.

LE RISQUE DE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUE

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

- **Lombalgies, sciatique, etc.** → Douleurs dorsales,
- **Syndrome du canal carpien** → Douleurs au poignet,
- **Tendinites, entorses** → Inflammation ou rupture des tendons,
- **Ostéonécrose** → Dégradation anormale d'un tissu osseux,

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pathologies résultant de l'hyper-sollicitation des articulations :

- Affectent les muscles, les tendons et les nerfs des membres et de la colonne vertébrale,
- Les TMS touchent environ 15% des salariés et représentent les $\frac{3}{4}$ des maladies professionnelles,
- Pathologies multifactorielles.

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Origine des risques de TMS :

- **Manutention** : Transport du matériel, ramassage des corbeilles, etc.
- **Efforts physiques** : Tirer-pousser de bacs et des chariots d'entretien, etc.
- **Matériel trop lourd** : aspirateurs, etc...
- **Effort répétitif** : Gestes quotidiens mal réalisés,
- **Cadences de travail** : Temps compté pour réaliser une prestation

D'après vous, comment prévenir ces risques ?

Les bons gestes et les bonnes postures

Qu'est-ce que la posture ?

Ensemble des positions physiques adoptées par une personne au cours de l'exécution d'une activité.

La posture peut être :

- Naturelle,
- Volontaire,
- Contraignante.

Lors de l'exécution de tâches répétitives, il est indispensable de veiller à adopter des postures les moins contraignantes possibles.

Préparer et préserver son corps

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

L'importance de l'échauffement

Pourquoi s'échauffer ?

Avant de commencer une activité physique, le corps a besoin de se préparer.

Un bon échauffement permet de :

- Réveiller les muscles et les articulations
- Réduire le risque de douleurs et de blessures
- Être plus à l'aise dans ses mouvements
- Diminuer la fatigue au démarrage

Les métiers de la propreté sollicitent beaucoup le corps :

- Balayer, laver, aspirer
- Porter du matériel ou des sacs
- Monter des escaliers
- Répéter certains gestes toute la journée

L'importance de l'échauffement

Exemple d'échauffement (2 à 3 minutes)

- Rotation douce des épaules
- Mobilisation des poignets
- Quelques pas actifs ou montées de genoux légères
- Flexions légères des jambes
- Étirement dynamique du dos et des bras

Un corps échauffé = moins de douleurs et plus de confort au travail

Les étirements

Pourquoi faire des étirements ?

Les étirements permettent d'aider les muscles à récupérer après une activité physique.

Ils peuvent aider à :

- Réduire les tensions musculaires
- Améliorer la souplesse
- Favoriser une sensation de détente
- Limiter certaines douleurs liées aux gestes répétitifs

Quand s'étirer ?

- Après la journée de travail
- Après un effort important
- Éviter les étirements forts "à froid"

Les étirements

Zones importantes dans les métiers de la propreté

- Dos
- Épaules et bras
- Jambes et mollets
- Poignets

Bonnes pratiques

- Étirement lent et sans douleur
- Respirer calmement
- Tenir 15 à 30 secondes
- Ne jamais forcer ou faire des mouvements brusques

S'étirer doucement aide le corps à récupérer

Les massages

Pourquoi se masser ?

Après une journée, certains muscles peuvent être tendus ou douloureux.

Les massages peuvent aider à :

- Détendre les muscles fatigués
- Soulager certaines tensions
- Favoriser une sensation de bien-être
- Mieux récupérer après l'effort

Les massages

Comment faire simplement ?

- Auto-massage avec les mains
- Utilisation d'une balle de massage ou rouleau (foam roller)
- Massage doux des épaules, avant-bras, mollets ou dos (selon accessibilité)

Attention

- Ne pas masser une zone très douloureuse ou blessée
- Ne pas remplacer un avis médical si la douleur persiste

Exemple pratique

Faire rouler une balle sous le pied ou contre un mur pour détendre le dos/les épaules.

Échauffement + récupération = moins de douleurs au quotidien

Adopter les bons gestes

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

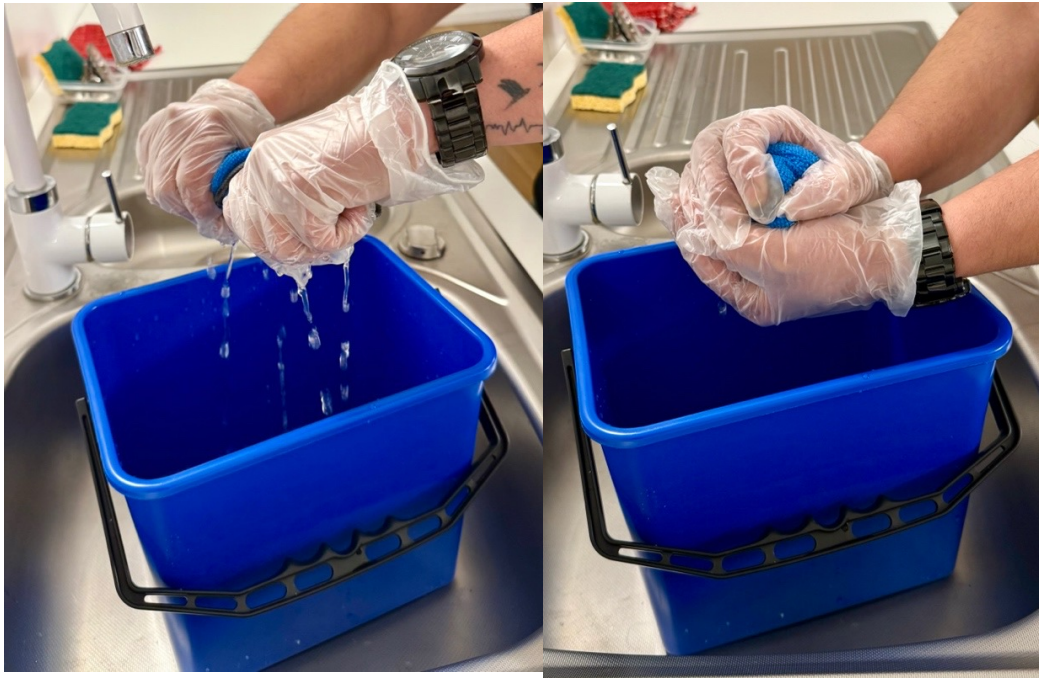
Santé, sécurité et environnement dans la propreté

L'essorage

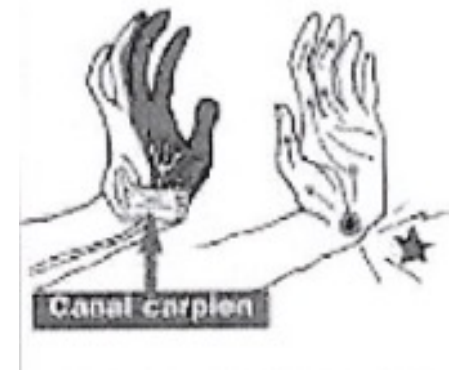
L'essorage :

Essorer à répétition ou pousser avec les mains en hyperextension favorise la compression du nerf dans le canal carpien susceptible de provoquer des douleurs et une perte de sensibilité.

Incorrect



Correct



Le travail debout

- Portez des **chaussures plates**, avec **talons amortisseurs** ou des **semelles absorbant les chocs**,
- Portez des **vêtements non serrés** qui ne freinent pas l'utilisation des bonnes techniques,
- **Eviter de se tenir sur une seule jambe**,
- **Ecarter légèrement les jambes** et répartir la charge du corps
- **Changer de position** régulièrement,
- Si possible **mettre alternativement un pied plus haut**,
- **Eviter le piétinement**,
- Garder une **légère flexion dans les genoux**.

Le travail debout

Incorrect



Correct



Le travail debout

Incorrect



Correct



La presse

Incorrect



Correct



Les objets avec manche

- **Hauteur idéale = hauteur des épaules.**
- Plus le bras de levier est petit, plus la pression sur le dos est faible.
- **Travailler toujours avec le manche le plus près possible du corps.** Un long manche ne nous permet pas de travailler loin du corps mais nous permet de travailler avec un dos droit.
- Travaillez avec les **jambes légèrement écartées** (une jambe en avant). Cette position permet un effet dynamique et donne un meilleur équilibre (par exemple : un droitier place la jambe gauche en avant et travaille avec la main droite).
- Tenez vos **bras tendus le long du corps**. Epaules basses= soulagement des membres supérieurs.

Les objets avec manche

Correct



Incorrect



Les objets avec manche

Correct



Incorrect



Incorrect



Le travail en hauteur

- Placer **le corps toujours le plus près possible du travail**,
- Utiliser un **escabeau ou une échelle** stable,
- Faire face à la zone de travail pour **éviter les torsions**,
- Délimiter bien sa zone de travail et **éviter les mouvements hors de porté**,
- Travailler le plus possible avec un **système télescopique**,
- Placer **une jambe en avant** et travailler avec **les jambes écartées** pour améliorer la stabilité et l'équilibre,
- Tenir les **épaules le plus bas possible**,
- travailler autant que possible à une **hauteur adaptée à sa taille**.

Le travail en hauteur

Incorrect



Correct



Exercices



Le travail au sol

- **Garder le dos droit** autant que possible,
- Travailler **sur un genou** ou **en position quadrupède** est préférable,
- **Rester accroupi de manière prolongée** est très mauvais !
- Essayez toujours d'utiliser une **protection pour les genoux** (coussins, genouillères, etc.)
- **Tendre une jambe vers l'arrière** lorsque on se penche.

Le travail au sol

Incorrect



Incorrect



Incorrect



Correct



Correct



Correct



Le travail au sol

Incorrect



Correct



Le travail au sol

Incorrect



Eviter de se positionner sous le mobilier.

Correct



Déplacer les éléments lorsque c'est possible.

Le travail au sol

Prendre appui sur un manche ou sur le mobilier pour se relever



Le travail au sol

Trouver des alternatives pour éviter de se baisser



Exercices



Les machines

- **Laissez l'appareil faire le travail**, tenez-le le plus légèrement possible,
- Plus la vitesse est élevée, moins les vibrations seront ressenties,
- Utilisez la machine comme prescrit,
- **Remplacez régulièrement les disques**,
- **Evitez de fumer lors d'un travail avec vibrations.**
La nicotine rétrécit les vaisseaux sanguins des mains et des doigts
- **Gardez tout le corps au chaud**, surtout les mains.
- En cas de picotements, de paralysie des doigts ou de mains blanches / bleues, **consultez votre médecin traitant.**

Les vibrations

Incorrect



Correct



Les vibrations

Incorrect



Incorrect



Correct



Exercices



Le port de charges

- Plier les genoux et se baisser pour porter,
- **Tête droite, menton rentré**, et maintien de la **courbure naturelle**,
- Fléchir les reins,
- Le **poids le plus près possible du corps**,
- Le tronc et les jambes **au dessus de l'objet**,
- Les **pieds écartés** pour un meilleur équilibre.
- **Utiliser ses deux bras** et privilégier la **symétrie**,
- Eviter de soulever ou de laisser tomber les épaules
- Les **pieds tournés en direction de la charge** pour éviter les torsions et rotations,
- Pour les charges lourdes utiliser un **appui intermédiaire** (cuisse, ...)
- Eviter les **mouvements brusques**,

Le port de charges

Incorrect



Correct



Le port de charges

Incorrect



Correct



Incorrect

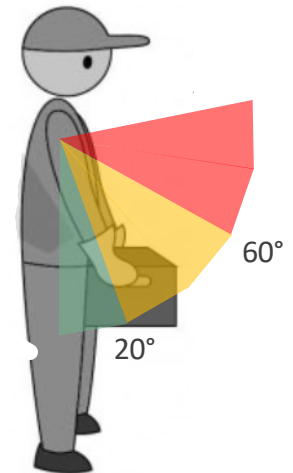


Correct



Le déplacement de charges

- **Solliciter les membres inférieurs**, plus puissants.
- Utiliser des outils pour déplacer les charges lourdes ou avec **l'aide d'un collègue**,
Charge maximale : 55 kg (25 kg pour les femmes)
- **Pousser** plutôt que tirer.
- Pour pousser ou tirer, **utiliser le poids du corps** comme source d'énergie
- Maintenir les bras tendus, entre 0 et 20° vers l'avant,
Ne jamais dépasser les 60° vers l'avant.
- Cherchez toujours un **point d'appui contre le corps** (ex : appui sur la cuisse).



Le déplacement de charges

Correct



Incorrect



Le déplacement de charges

Correct



Incorrect



Exercices



Utiliser le bon matériel

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Le matériel ergonomique

Pourquoi utiliser du matériel ergonomique ?

Le matériel ergonomique est conçu pour **réduire les efforts, les douleurs et la fatigue physique.**

Dans les métiers de la propreté, cela permet de :

- Réduire les douleurs au dos, aux épaules et aux poignets
- Limiter les gestes répétitifs fatigants
- Travailler plus confortablement
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Le matériel ergonomique

Exemples de matériel ergonomique

- **Manches télescopiques** : Évitent de se pencher ou de lever excessivement les bras
- **Chariots de ménage adaptés** : Limitent le port de charges et les allers-retours
- **Balais et franges légères** : Réduisent les efforts et la fatigue musculaire
- **Perches pour vitres ou surfaces en hauteur** : Évitent les positions dangereuses ou les gestes forcés

Attention : Un bon matériel peut provoquer des douleurs s'il est mal utilisé.

Le bon matériel protège votre corps et facilite le travail

Le réglage du matériel

Pourquoi régler son matériel ?

Un matériel mal réglé peut entraîner :

- Mal de dos
- Douleurs aux épaules ou aux poignets
- Fatigue plus importante

Bon réflexe avant de commencer

- Vérifier son matériel
- Ajuster la hauteur du manche
- Signaler un matériel abîmé ou inadapté

Le réglage du matériel

Les bons réglages à adopter

Le manche du balai ou de la raclette

- Doit arriver environ à la hauteur du menton ou des épaules
- Évite de se pencher ou de lever les bras trop haut

Le chariot de ménage

- Organiser les produits à portée de main
- Éviter les charges trop lourdes

Les équipements de protection

- Gants à la bonne taille
- Chaussures adaptées et antidérapantes

Quelques secondes de réglage = moins de douleurs toute la journée

Les éco-gestes

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

Les éco-gestes

Limiter l'impact environnemental des prestations :



La consommation d'énergie



La gestion de l'eau



Les déplacements



L'utilisation de produits chimiques



La gestion des déchets

D'après vous, comment limiter l'impact environnemental de la prestation ?

Les éco-gestes

La consommation d'énergie :

- N'allumer les lumières que si nécessaire,
- Penser à éteindre les lumières en quittant un lieu,
- Eteindre l'aspirateur dès qu'il n'est plus utilisés.

Les éco-gestes

La gestion de l'eau :

- Ne pas laisser les robinets couler pour rien.
- Ne pas remplir le seau à ras bord.
- Signaler les fuites d'eau à son responsable.
- Ne pas laver à grandes eaux (essuyage / balayage humide).
- Rejeter les eaux usées dans des endroits adaptés (WC, éviers, etc.)

Les éco-gestes

Les déplacements :

- Vérifier la pression des pneus et les niveaux de liquides,
- Préparer son itinéraire à l'avance pour prendre le chemin le plus court,
- Optimiser les déplacements d'un site à l'autre,
- Supprimer toute charge inutile,
- Avoir une conduite souple,
- Respecter les limitations de vitesse,
- Couper le moteur lors d'un arrêt prolongé,
- Ne pas abuser de la climatisation.

Les éco-gestes

L'utilisation des produits chimiques :

- Utiliser des produits adaptés à la prestation et préférer les produits à moindre impact (produits naturels, produits labélisés, etc.),



- Respecter les consignes d'utilisation / de dosage des produits et préparer la quantité de solution nécessaire à la prestation
- Refermer et stocker convenablement les produits,
- Bien aérer les pièces.

Les éco-gestes

	Nature & Progrès	Nordic Swan	Eco garantie	Ecolabel européen	Ecocert	Air Intérieur Contrôlé	Cradle to Cradle
							
Substances dangereuses limitées ou interdites							
Emballage réduit							
Ingrédients issus de l'agriculture biologique							
Ingrédients facilement biodégradables							
Produit efficace à faible dose							
Limitation des émissions de polluants dans l'air							
Démarche durable au-delà du seul produit							

La gestion des déchets

FORMATION AGENT D'ENTRETIEN

Santé, sécurité et environnement dans la propreté

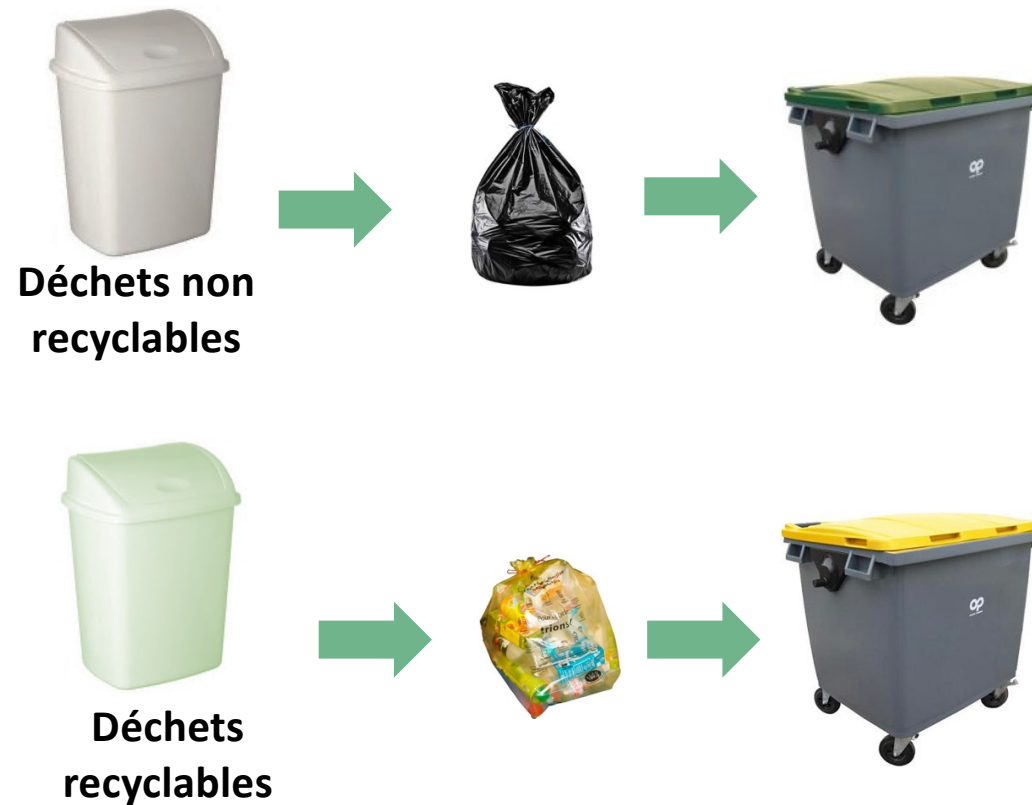
La gestion des déchets

La gestion des déchets:

- Rincer les bidons de produit avant de les jeter,
- Respecter le système de tri des déchets,
- Si je constate que le tri est mal fait, j'en informe mon responsable.

Le tri des déchets

Sur la plupart des sites, un dispositif de tri sélectif est en place pour favoriser le recyclage des déchets :



Le tri des déchets

Sur certains sites (> 20 personnes), les déchets sont triés plus finement :



Dans tous les cas, il faut respecter le dispositif de tri mis en place sur le site.

SANTÉ, SÉCURITÉ & ENVIRONNEMENT DANS LA
PROPRETÉ

Le tri des déchets

Certain déchets sont « vivants »

Les biodéchets :

Il s'agit notamment des restes de repas et sont susceptibles de contenir de la viande. Le développement des bactérie y est rapide.

- A stocker dans un local frais et ventilé.
- A évacuer chaque jour.
- A compter du 1^{er} janvier 2023 : Obligation de tri et traitement par compostage ou méthanisation.

Les couches doivent être évacuées chaque jour !

Le tri des déchets

Les déchets dangereux à ne pas mélanger :

- Piles → 
- Lampes / néons → 
- Peintures, produits chimiques → 
- Déchets d'Activité de Soins à Risques Infectieux (DASRI) → 
- Déchets d'Equipements Electriques et Electroniques (DEEE) → 