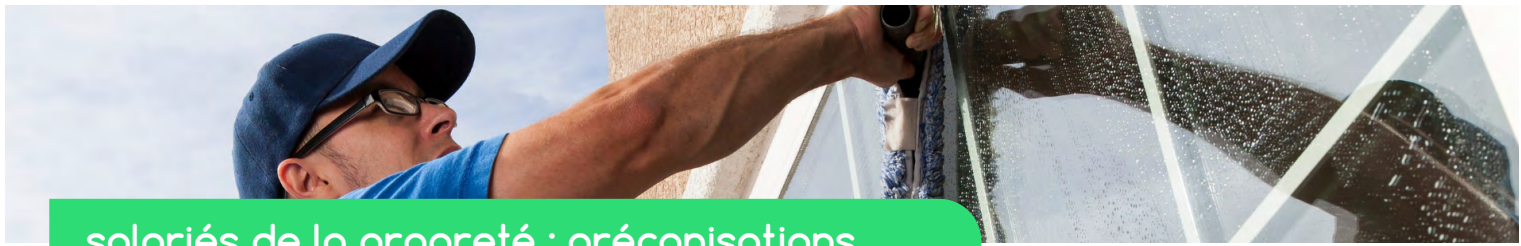


fiche risques  
Salariés

troubles musculo-squelettiques  
spéciale propreté



## salariés de la propreté : préconisations

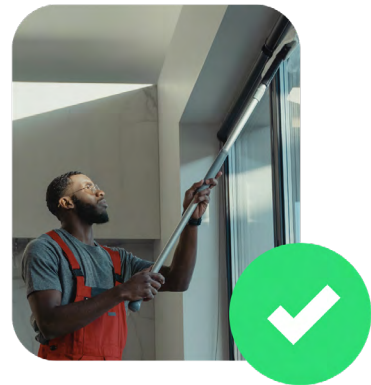
### Dépoussiérage et nettoyage humide

(meubles, portes, miroirs, vitres, plinthes, bordures de fenêtres, etc.)

Cette tâche implique des mouvements répétés sollicitant les articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets). La répétition de ces gestes peut entraîner l'apparition de douleurs ou de gênes articulaires. De plus, l'accessibilité variable des surfaces à nettoyer peut imposer des postures contraignantes.

#### Recommandations :

- utiliser un matériel adapté, comme des outils équipés d'un manche télescopique, un plumeau incurvé ou des chiffons en microfibre
- alterner l'utilisation des deux bras si la tâche se prolonge
- adopter les bonnes postures : se rapprocher au maximum de la surface à nettoyer et fléchir les genoux pour atteindre les zones basses



### Aspiration des sols

Cette tâche entraîne un piétinement constant, des efforts soutenus, des gestes répétés, ainsi que de fréquentes flexions et contorsions du dos.

#### Recommandations :

- adapter la position de la brosse en fonction du type de sol (moquette ou sol lisse)
- privilégier une posture ergonomique : garder les coudes près du corps et utiliser un tuyau d'aspiration réglable
- fléchir les genoux et maintenir le dos droit pour faciliter l'aspiration sous les meubles



### Vidage des poubelles et remplacement des sacs

Le vidage des poubelles est une tâche répétitive sollicitant le dos (flexions), ainsi que les poignets, les épaules et les coudes.

#### Recommandations :

- retirer le sac plein, puis placer la corbeille à une hauteur adaptée (sur une chaise ou un bureau) avant d'installer un nouveau sac
- éviter de trop remplir le sac placé sur le chariot afin de limiter la charge et réduire l'effort





## salariés de la propreté : préconisations

### Nettoyage et désinfection des blocs sanitaires

Cette tâche comprend le nettoyage et la désinfection des cuvettes, urinoirs, lavabos, traces sur les cloisons et miroirs, ainsi que le vidage des poubelles et le lavage des sols.

#### Recommandations :

- laisser agir les produits avant de frotter afin de limiter l'effort
- utiliser une balayette afin d'éviter de se pencher excessivement
- fléchir les genoux, lorsque l'espace le permet, pour préserver le dos
- employer un matériel adapté au type de revêtement pour le lavage des sols
- régler le matériel à la hauteur appropriée, si celui-ci est ajustable
- maintenir les coudes près du corps pour réduire la fatigue musculaire

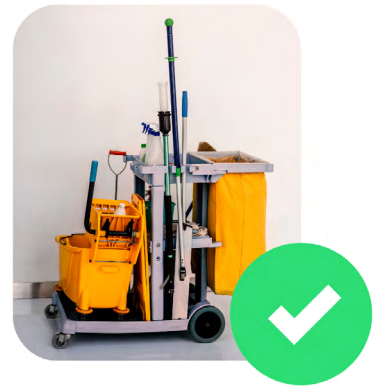


### Remplissage des seaux

Le matériel de lavage des sols est souvent composé de doubles seaux équipés d'une presse manuelle, adaptée au balai à frange. Une fois remplis, ces seaux sont déplacés sur le chariot de nettoyage. Cependant, leur remplissage et leur vidage peuvent nécessiter des efforts importants.

#### Recommandations :

- utiliser en priorité les installations adaptées, comme un poste d'eau ou une évacuation au sol
- en l'absence d'installation spécifique, privilégier un seau de petite taille pour remplir le grand, resté sur le chariot



### Être en mouvement pour prévenir les TMS !

Rester figé dans une même position trop longtemps, c'est mettre son corps à l'épreuve. Même une posture dite « idéale » peut devenir néfaste si elle est maintenue sans interruption. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) naissent souvent de gestes répétitifs, de positions prolongées et d'un manque de récupération musculaire.

**La clé ?** Varier les postures, bouger régulièrement et adopter des gestes adaptés à son activité. Intégrer des pauses actives et des étirements dans la journée, c'est investir dans sa santé et son bien-être. Un corps en mouvement est un corps protégé !



— Santé au travail —

VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

**Prevlink**  
80 rue de Clichy - 75009 Paris

