



# Aide à la personne : préconisations

## Entretien des domiciles

1

Nettoyage/dépoussiérage/vidage des poubelles /aspiration des sols/rangement/nettoyage des vitres.



- Utiliser un balai à réservoir/ balai à frange ou à plat avec essorage automatique.

- Utiliser le manche télescopique/raclette.

- Utiliser un seau de faible contenance ou équipé d'un support à roulettes.

- Éviter le port de l'aspirateur.

- Si possible alterner les différentes tâches (*exemple : éviter de laver les vitres pendant 2h*).

- Pour le nettoyage en hauteur, utiliser une escabeau sécurisé.

- Se rapprocher au plus près de la surface à nettoyer.



## Courses

2

Port de charges/déplacements :  
trajet courses-domicile.

- Faire une liste de course.

- Privilégier le port de petits contenants.

- Utiliser un chariot de courses.

- Ranger les courses les plus lourdes à bonne hauteur.



**3**

## Entretien du linge

### Repassage/transport du linge.



- Utiliser une pаниère à linge et la placer à hauteur d'homme (sur une chaise ou une table).
- Régler la table à repasser à la bonne hauteur.
- Privilégier l'utilisation d'une centrale vapeur.
- Utiliser un siège de type tabouret haut et si possible réglable.
- Se positionner un genou au sol plutôt qu'en

flexion pour charger et décharger la machine à laver.

**4**

## La manutention des personnes

- Veiller au dégagement du lit.
- Demander à la personne de participer pour limiter l'effort.
- Utiliser le déambulateur/fauteuil roulant.
- Mettre en pratique les postures vues en formation gestes et postures.
- Se rapprocher au plus près de la personne pour l'accompagner dans son déplacement.



..... **LA SANTÉ AU TRAVAIL,  
UN ENJEU D'ENTREPRISE** .....



**CENTRE MÉDICAL INTERENTREPRISES EUROPE**  
80, rue de Clichy - 75 009 Paris  
01 49 70 84 84  
[www.cmie.fr](http://www.cmie.fr)

