

## Analyse des tâches - Aspect ergonomique

Service de nettoyage - Titres-services



**Collaborateur /  
Aide ménagère**

Nom :  
Numéro de téléphone :  
Horaires de travail :

**Consultant / Ergo coach  
Responsable**

Nom :  
E-mail :  
Numéro de téléphone :

**Raison du coaching**

- Plaintes médicales liées à l'ergonomie (poignets, dos, épaules, muscles, articulations,...)
- Accident ayant des causes ergonomiques (blessure au dos, au genou, à l'épaule,...)
- Entretien annuel/coaching

## SOMMAIRE

1	Objectif .....	3
2	Checklist.....	3
3	Ce qui ne fait pas partie des tâches .....	8
4	Points d'action .....	9
5	Conseils généraux .....	10
6	Notes.....	10
7	Aperçu des tâches et des risques de troubles musculo-squelettiques.....	11



## 1 Objectif

Il est recommandé que cette analyse des risques soit revue chaque année avec le collaborateur/l'aide-ménagère. Cette analyse doit être effectuée individuellement, de préférence pendant le travail afin de pouvoir observer la Position et l'équipement.

Sur la base de cette conversation, il est possible de détecter les risques et d'en parler avec le client ou de fournir un coaching ou un soutien supplémentaire au collaborateur.

## 2 Checklist

Passez en revue les tâches suivantes avec le collaborateur. Demandez l'éventail des tâches souhaitées par les clients. Il ne s'agit pas de passer en revue tous les clients, mais de se demander ceux auprès desquels ils rencontrent le plus de difficultés et où le matériel ne répond pas aux directives. Posez des questions sur obstacles et demandez également où les choses se passent bien, en indiquant ces points ci-dessous. Écrivez dans les commentaires ce qui ne va pas ou donnez des explications supplémentaires.

TÂCHES	CONTRÔLE	REMARQUES
<b>Général</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur se sent en sécurité avec le client.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur dispose du matériel de nettoyage nécessaire.</li> <li><input type="checkbox"/> Du matériel supplémentaire sera acheté ou remplacé à la demande du collaborateur.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur se sent respecté.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur dispose de suffisamment de temps pour faire du bon travail.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur peut conclure de bons accords avec ses clients, qui les respectent également.</li> </ul>	
<b>Lavage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît la technique appropriée (placer le seau plus haut, travailler à partir des pieds, essorer,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Les équipements sont adaptés au collaborateur (long manche, petit seau,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Des accessoires sont fournis pour placer le seau plus haut (échelle, chaise,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Des torchons propres sont disponibles.</li> </ul>	



<p><b>Aspirer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> L'aspirateur pèse au maximum 16 kg</li> <li><input type="checkbox"/> L'aspirateur dispose de bonnes roues (on peut le tirer au lieu de le porter).</li> <li><input type="checkbox"/> Il ne faut pas porter l'aspirateur dans les escaliers.</li> <li><input type="checkbox"/> Il faut passer l'aspirateur dans les escaliers, l'aspirateur est adapté (modèle léger ou aspirateur à manche).</li> <li><input type="checkbox"/> Il ne faut pas passer l'aspirateur à l'étage.</li> <li><input type="checkbox"/> Il faut passer l'aspirateur à l'étage, un deuxième aspirateur est fourni ou un modèle léger.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît la bonne technique pour passer l'aspirateur (tuyau autour du corps, travail à partir des pieds plutôt que des bras).</li> <li><input type="checkbox"/> L'aspirateur ne présente aucun défaut (tous les accessoires sont présents, cordon).</li> </ul>	
<p><b>Nettoyer sous les meubles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Il est facile d'aspirer sous le lit et d'autres meubles.</li> <li><input type="checkbox"/> Si le mobilier est bas, un swiffer est disponible.</li> </ul>	
<p><b>Produits</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur n'utilise pas de produits nocifs (ex. l'ammoniaque)</li> <li><input type="checkbox"/> CONSEIL : passer en revue les symboles de danger avec le collaborateur et demandez-lui s'il doit utiliser de tels produits.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur a des gants à sa disposition..</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît les dangers de certains produits (pas de javel, ne pas mélanger,...).</li> </ul>	
<p><b>Escaliers</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît la technique appropriée (appui, forme en S, de haut en bas,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Les escaliers sont sûrs et équipés d'une main courante ?</li> </ul>	
<p><b>Pliage</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît une bonne technique de pliage.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur alterne la Position pendant le pliage (une fois en alternant entre la position debout et la position assise).</li> </ul>	



<p><b>Faire le lit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise des techniques correctes (prendre appui sur le lit, marcher autour du lit, se tenir près du lit, placer les jambes légèrement écartées).</li> <li><input type="checkbox"/> Le lit est détaché du mur sur les côtés.</li> <li><input type="checkbox"/> Ce n'est pas un lit superposé.</li> </ul>	
<p><b>Ramasser de petits objets</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pour ce faire, le collaborateur utilise la technique du golfeur (en plaçant une jambe en arrière).</li> <li><input type="checkbox"/> Le lieux sont suffisamment rangés avant le passage du collaborateur.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur peut se déplacer dans la maison en toute sécurité (pas de tapis ou de câbles mal fixés).</li> </ul>	
<p><b>Déplacer des objets lourds</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne déplace pas d'objets pesant plus de 25 kg.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur s'agenouille correctement, écarte les jambes, se tient près de la charge et garde le dos "droit".</li> </ul>	
<p><b>Remplir / vider la machine à laver</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur prend appui sur la machine à laver d'une seule main.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur écarte ses pieds.</li> <li><input type="checkbox"/> La machine à laver est vidée avec un genou à terre.</li> <li><input type="checkbox"/> Le panier à linge se trouve près de la machine à laver.</li> </ul>	
<p><b>Dépoussiérer les rideaux/murs</b></p> <p><b>Dépoussiérer les luminaires / enlever les toiles d'araignée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise à cet effet le matériel adéquat avec un long manche.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise un escabeau (3 marches maximum).</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne doit pas trop étirer son dos.</li> <li><input type="checkbox"/> Il y a suffisamment d'espace autour de la machine à laver.</li> <li><input type="checkbox"/> La buanderie n'est pas trop encombrée.</li> </ul>	
<p><b>Dépoussiérer les tapis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne soulève que des tapis légers.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur passe l'aspirateur sur les tapis lourds, il ne bat pas les tapis.</li> </ul>	



<p><b>Balayer la saleté</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur plie les genoux pour cela.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise le bon matériel (swiffer, bonne brosse).</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne s'agenouille pas pendant plus de 15 minutes (max. 30'/jour).</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur dispose d'une ramassette avec un long manche.</li> </ul>	
<p><b>Dépoussiérer les meubles / nettoyer le miroir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur prend appui avec sa main libre sur un meuble.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur n'a pas besoin de s'étirer pour cela.</li> <li><input type="checkbox"/> Le client fournit des chiffons propres (de préférence en microfibre).</li> </ul>	
<p><b>Laver les vitres</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise un escabeau (3 marches maximum).</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur déplace suffisamment l'échelle.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise un manche télescopique.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne nettoie pas les fenêtres trop en hauteur.</li> </ul>	
<p><b>Repasser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur adopte une bonne Position lors du repassage.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur place le panier à linge à la bonne hauteur.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur alterne avec d'autres tâches.</li> <li><input type="checkbox"/> La table à repasser est réglable en hauteur.</li> </ul>	
<p><b>Technique d'essorage</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur connaît une bonne technique d'essorage.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur utilise cette technique.</li> <li><input type="checkbox"/> Le collaborateur dispose toujours d'un bon équipement, ce qui rend l'essorage inutile.</li> </ul>	
<p><b>Échelles / escabeaux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les escaliers et les échelles sont en bon état.</li> <li><input type="checkbox"/> Les clients demandent uniquement de nettoyer les endroits faciles d'accès et sûrs.</li> <li><input type="checkbox"/> Les fenêtres hautes, par exemple, sont nettoyées par un laveur de vitres.</li> </ul>	
<p><b>Le collaborateur a reçu une formation sur "l'ergonomie pendant le brossage"</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Une formation à l'ergonomie a déjà été suivie cette année.</li> <li><input type="checkbox"/> L'ergocoaching individuel a été assuré cette année.</li> </ul>	



<b>Le collaborateur dispose de chaussures adéquates</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Vérifier les chaussures, s'interroger sur les plaintes à leur sujet.</li><li><input type="checkbox"/> Le collaborateur porte des chaussures adaptées : pas de tongs, de sandales, de semelles glissantes ou de talons hauts ; bien attachées autour de pied).</li></ul>	
<b>Animaux de compagnie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Il y a des animaux domestiques.</li><li><input type="checkbox"/> Le collaborateur ne change pas la litière des animaux.</li></ul>	
<b>Contact</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Le collaborateur est satisfaite du contact, ainsi que de son employeur.</li><li><input type="checkbox"/> Le collaborateur a de bons contacts avec les clients.</li><li><input type="checkbox"/> Le collaborateur subit du stress/de la pression au travail.</li></ul>	

### 3 Ce qui ne fait pas partie des tâches

Indiquez les tâches suivantes pour confirmer qu'elles ne sont pas effectuées par le collaborateur. Il est important de poser des questions et de le confirmer afin d'éviter les douleurs dorsales et cervicales.

TÂCHES	CONTRÔLE	REMARQUES
<b>Tourner le matelas</b>	<input type="checkbox"/> Le matelas n'est pas retourné par l'aide-ménagère.	
<b>Laver les vitres en hauteur</b> (nécessitant de monter plus de 3 marches sur une échelle)	<input type="checkbox"/> Les fenêtres hautes ne font pas partie des attributions du collaborateur..	
<b>Faire un lit superposé</b>	<input type="checkbox"/> Aucun lit superposé n'est changé par le personnel.	
<b>Ranger où il faut s'agenouiller</b>	<input type="checkbox"/> Le collaborateur n'a que des clients où tout est à chaque fois bien rangé.	
<b>Nettoyer des locaux non convenu</b>	<input type="checkbox"/> Le collaborateur n'a pas besoin de nettoyer le bureau de l'entreprise, l'atelier ou l'espace de travail. <input type="checkbox"/> Le collaborateur ne doit pas nettoyer l'atelier de bricolage contenant des produits dangereux (ex. scie à panneaux dans l'atelier du menuisier amateur,...). <input type="checkbox"/> Le collaborateur n'est pas tenu de nettoyer une habitation non prévue à la base.	
<b>Autres tâches</b>	<input type="checkbox"/> Le collaborateur ne doit pas jardiner. <input type="checkbox"/> Le collaborateur ne doit pas veiller sur des enfants qui ne peuvent être laissés seuls en toute sécurité. <input type="checkbox"/> Le collaborateur ne doit pas nettoyer les "accidents" des enfants ou de personnes malades. <input type="checkbox"/> Le collaborateur n'a pas à nettoyer un environnement extrêmement sale.	



#### 4 Points d'action

Notez ici les points d'action sur lesquels vous vous êtes mis d'accord.

COLLABORATEUR	CLIENT	EMPLOYEUR



## 5 Conseils généraux

CONSEILS	EXPLICATION
<b>Favoriser la santé globale des collaborateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Prévoir une compensation vélo.</li> <li><input type="checkbox"/> Proposer occasionnellement des collations saines telles que des fruits (éventuellement pendant les réunions d'équipe).</li> <li><input type="checkbox"/> Partager régulièrement des conseils de santé (quelques exercices, conseils de marche, conseils de nutrition).</li> </ul>
<b>Encourager la diversité des Positions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Les positions répétitives, les positions statiques,... doivent être évitées.</li> <li><input type="checkbox"/> Donner au collaborateur des conseils sur la manière dont les tâches peuvent être réparties et alternées avec d'autres tâches (ex. ne pas commencer par passer la serpillière, puis nettoyer les fenêtres et ensuite faire les poussières,...).</li> </ul>
<b>Demander s'il y a des plaintes au sujet des chaussures.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Donner des conseils sur la façon de se chausser.</li> <li><input type="checkbox"/> Fournir des semelles amortissantes (gel) si nécessaire. Cela peut s'avérer très utile pour éviter les jambes fatiguées et les problèmes aux genoux.</li> </ul>

## 6 Notes

Ajouter des notes générales ici.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 7 Aperçu des tâches et des risques de troubles musculo-squelettiques

<p><b>TÂCHE</b> Aspirer</p>	<p><b>RISQUE</b> Posture contraignante, se pencher Chute</p>
<p><b>CONSEIL</b></p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le manche doit être suffisamment long ?</li> <li>• Se tenir debout, les jambes légèrement écartées, en faisant travailler l'ensemble du corps.</li> <li>• Utiliser la prise qui se trouve à proximité.</li> <li>• Nettoyer l'aspirateur lorsque la tâche est terminée.</li> <li>• Deuxième aspirateur fourni pour l'étage.</li> <li>• Rester debout (tuyau autour de vous, travailler à partir des jambes). Exercer une pression ? Mettre les deux mains sur le tuyau.</li> </ul> </div>	

<p><b>TÂCHE</b> Porter l'aspirateur</p>	<p><b>RISQUE</b> Levage et manutention de charges</p>
<p><b>CONSEIL</b></p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="flex-grow: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aspirateur doit être équipé de bonnes roues pour que l'on ne soit pas obligé de le porter mais que l'on puisse le tirer.</li> <li>• Lorsqu'il faut passer l'aspirateur sur plusieurs étages, il faut prévoir un deuxième aspirateur, un aspirateur à manche ou un modèle léger. Porter un aspirateur dans les escaliers augmente considérablement le risque de douleurs dorsales. Le poids maximal prévu pour l'aspirateur est de 16 kg.</li> </ul> </div>  </div>	

<p><b>TÂCHE</b> Remplir / vider la machine à laver</p>	<p><b>RISQUE</b> Posture contraignante, se pencher</p>
<p><b>CONSEIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il est recommandé de prendre appui avec une main sur la machine.</li> <li>• Il est préférable de placer les jambes légèrement écartées (surface d'appui large).</li> <li>• On peut aussi vider la machine à laver en mettant un genou à terre.</li> </ul>	

**TÂCHE**

Change les draps / faire le lit

**RISQUE**

Posture contraignante

**CONSEIL**



- Prendre appuis sur le lit lorsqu'on enlève le drap.
- Faire le tour du lit (le lit ne doit pas être contre le mur lorsqu'il s'agit d'un lit double).
- Prendre appui avec le corps contre le lit, de préférence avec les jambes légèrement écartées.
- Plier les genoux pour attacher les draps.



**TÂCHE**

Déplacer des petits objets

**RISQUE**

Posture contraignante, se pencher

**CONSEIL**

- Pour ramasser des objets, il est préférable d'utiliser le mouvement du golfeur (en ramenant une jambe vers l'arrière tout en ramassant).
- Plusieurs petits objets peuvent être "balayés" ensemble jusqu'à un endroit où il y a une table. Prendre appui sur la table d'une main tout en ramassant les objets.

**TÂCHE**

Nettoyer l'éclairage, retirer les toiles d'araignée  
Dépoussiérer les rideaux/murs

**RISQUE**

Posture contraignante, extension

**CONSEIL**

- Utiliser une échelle/un escabeau à cette fin (3 marches au maximum).
- Utiliser un matériel doté d'un long manche. .

**TÂCHE**

Dépoussiérer les tapis

**RISQUE**

Levage et manutention de charges, Posture contraignante, Extension

**CONSEIL**

- Seules les tapis légers sont battus.
- Les tapis lourds sont aspirés (long manche, travailler à partir des jambes, dos droit) et ne sont pas soulevés.

**TÂCHE**

Balayer la saleté

**RISQUE**

Posture contraignante, se baisser / s'agenouiller

**CONSEIL**

- Il est préférable de disposer d'une ramassette munie d'un long manche.
- Si l'on ne dispose pas d'une ramassette à long manche, on se met à genoux pour ramasser les saletés du sol.
- Ne pas s'agenouiller plus de 15 minutes à la fois et en tous cas, pas plus de 30 minutes par jour.



**TÂCHE**

Nettoyer les armoires / Dépoussiérer les meubles

**RISQUE**

Posture contraignante, extension

**CONSEIL**



- Se mettre à la bonne hauteur à l'aide d'un escabeau (3 marches maximum).
- Poser un genou à terre pour nettoyer les armoires du bas.
- Changer régulièrement de position.
- Utiliser la bonne technique d'essorage pour essorer une loque.



**TÂCHE**

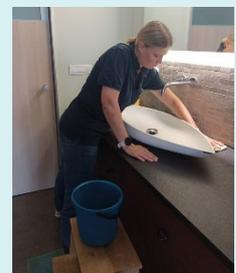
Dépoussiérer, nettoyer des miroirs

**RISQUE**

Posture contraignante, extension en hauteur

**CONSEIL**

- S'appuyer sur un meuble avec la main libre.



**TÂCHE**

Laver les vitres

**RISQUE**

Posture contraignante, extension

**CONSEIL**



- Utiliser un escabeau (3 marches maximum).
- Les fenêtres du haut pour lesquelles il faut trop s'étirer ne sont pas nettoyées par une aide-ménagère.
- L'escabeau doit être déplacé suffisamment pour que l'on n'ait pas à tendre la main.
- Il est recommandé d'alterner suffisamment les positions (bras droit et gauche, autres tâches, ...).
- On dispose idéalement d'un manche télescopique.



**TÂCHE**

Laver

**RISQUE**

Posture contraignante, se pencher, levage et manutention de charges

**CONSEIL**

- Placer le seau en hauteur (marche, chaise) à chaque fois.
- Utiliser les bons équipements (torchon propre et en bon état, long manche ou système de mop/balai à franges).
- Utiliser une bonne technique d'essorage (à partir des épaules et des coudes, droit vers le bas, avec les bras croisés,...).



**TÂCHE**

Repasser

**RISQUE**

Station debout prolongée, position

**CONSEIL**



- Utiliser une planche à repasser réglable en hauteur. La placer suffisamment haut (coude à 90 degrés).
- Placer le panier à linge en hauteur.
- Essayer de ne pas tordre le haut du corps lors du rangement du linge.
- Alternner avec d'autres tâches (ne pas repasser pendant plus d'une heure).
- Si nécessaire, utiliser un petit marche-pied pour poser une jambe.
- Utiliser une chaise de repassage si nécessaire.

