

Pourquoi parle-t-on souvent des mêmes sujets? Ils sont la cause de la plupart des événements et la source de plusieurs départs pour une blessure qui aurait pu être évitée. Aussi, nous pouvons apprendre de ce qui se passe dans les différents coops de soutien à domicile et mettre en place les moyens pour éviter des accidents chez nos employés.

## Saviez-vous que :

En 2021, **64%** des accidents dans nos coopératives étaient en entretien ménager et la routine, l'inattention ainsi que l'empressement en étaient les principales causes? Des accidents banals tels que, trébucher, manquer une marche de l'escabeau, forcer de façon inappropriée en déplaçant un meuble, mauvaise manutention de l'aspirateur ou pire... tomber dans les escaliers entre deux étages. La somme de travaux que comporte le grand ménage, en plus d'être exigeante physiquement, pourrait être une source plus importante d'accident. Soyons attentifs à ce que nous faisons et prenons le temps d'utiliser les méthodes sécuritaires apprises.



### TRUCS DU MÉTIER EN SST :

#### LES 3 A, VOUS CONNAISSEZ? LA MEILLEURE PRÉVENTION QUI SOIT!



- **s'Arrêter**... quelques secondes avant de débuter une tâche pour voir quels sont les risques liés à celle-ci (conscience de son environnement);
- **Analyser**... c'est évaluer les mesures qui seront nécessaires pour éviter un accident;
- **Agir**... c'est appliquer ce que vous avez prévu pour éviter un accident (EPI, meilleures pratiques, meilleur équipement pour l'exécuter, meilleure organisation du travail).

#### LE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS EST CONSIDÉRÉ COMME UN TRAVAIL LOURD ET UNE SOURCE DE DANGERS POTENTIELS TROP SOUVENT SOUS-ESTIMÉ :

##### 3 exemples de tâches avec les 3 A

**S'Arrêter:** quels sont les risques présents dans le grand ménage hormis la COVID-19? :

- Soulever des meubles ou des boîtes?
- Forcer sur des objets? Laver des murs et des plafonds?
- Laver le dessus des armoires avec un escabeau?
- Récuser plus fortement les endroits du plancher où je devrai être à genoux?
- Quels sont les endroits où je devrai adapter mes postures qui sont plus à risque de me blesser compte tenu du contexte?

## 1 LAVAGE DES PLAFONDS ET DES MURS :

### Analyser :

- Quelles sont les postures les plus adéquates pour le lavage des murs et des plafonds?
- Quel est le matériel à privilégier?
- Comment diminuer mon effort?
- Que dois-je prévoir comme action qui permettra d'éviter une blessure?

Toutes ces questions sont bonnes et vous demandent quelques actions.

### Agir :

- adopter les postures sécuritaires apprises;
- diminuer la quantité d'eau dans votre sceau, quitte à changer d'eau plus souvent pour éviter de forcer;
- éviter de pencher le dos et les torsions latérales;
- prendre des micropauses et faire des étirements pour éviter les courbatures ou les blessures dorsales et cervicales tout au long de l'exécution;
- utiliser le plus souvent possible un outil de type vadrouille;
- après une pièce, changer de tâche et y revenir un peu plus tard.



## 2 L'UTILISATION D'UN ESCABEAU EN GRAND MÉNAGE, À L'EXTÉRIEUR OU EN TRAVAUX PLUS LÉGERS :

**Analyser** la hauteur du travail pour prévoir le bon escabeau et valider son état (adhérence, robustesse, solidité). Prendre ainsi conscience des bonnes pratiques que vous connaissez pour le travail en hauteur.

**Agir** veut dire : mettre en place les bonnes méthodes de travail sur un escabeau et utiliser le matériel adéquat en prenant soin de vérifier son état avant chaque utilisation.



## 3 MANUTENTION DE CHARGE LORS DU GRAND MÉNAGE, CELA ARRIVE PLUS SOUVENT QU'ON LE PENSE :

**Analyser** en vérifiant le poids approximatif pour éviter de forcer, évaluer la grosseur du contenant pour plus de prises et penser aux méthodes à utiliser.

**Agir** en utilisant les techniques de base reçues en formation sur la manutention de charge et éviter de forcer. Si le contenu est trop lourd, demander de l'aide ou du matériel. Si aucune autre possibilité, contourner l'obstacle.



## TRUC DU MÉTIER : LE TRANSPORT DES SACS POUBELLES



Afin d'éviter d'avoir à transporter un sac de poubelle trop lourd, répartissez son contenu dans deux sacs. De cette façon, vous évitez de trop forcer et vous équilibrez votre charge des deux côtés du corps.



Si vous avez à sortir les poubelles à l'extérieur, prenez le temps de mettre les chaussures appropriées et crampons s'il y a lieu.

Le printemps, avec son gel-dégel, amène avec lui son lot de chutes surprises.

