

Vous pouvez le faire !

Vous pouvez contribuer à prévenir les problèmes de santé de votre aide-ménagère. Comment ? En limitant son exposition aux produits de nettoyage chimiques. Pour ce faire, vous pouvez :

- > lui fournir des gants de ménage,
- > ouvrir une fenêtre ou aérer les pièces où votre aide-ménagère travaillera : cela permet de diluer les vapeurs des sprays,
- > laver les chiffons et serpillières après chaque ménage : cela permet d'éliminer les résidus nocifs,
- > acheter des produits de nettoyage liquides plutôt que des sprays ou des aérosols,
- > choisir de préférence des produits écologiques,
- > ne surtout pas faire nettoyer votre aide-ménagère avec les produits suivants :
 - >> mélanges maison
 - >> produits sans étiquette lisible sur l'emballage
 - >> ammoniac
 - >> javel
 - >> white spirit
 - >> acide chlorhydrique ou autres substances abrasives
 - >> déboucheur de toilettes
 - >> acétone
 - >> éther
 - >> produits comportant les symboles suivants sur l'étiquette :

	Produits comburants contenant une grande quantité d'oxygène et pouvant provoquer la combustion de substances inflammables ou combustibles.
GHS03	
	Ces produits sont cancérogènes, mutagènes ou réprotoxiques.
GHS08	
	Produits toxiques.
GHS06	

	Produits corrosifs ou caustiques: ils détruisent la peau et les muqueuses et peuvent causer des blessures (brûlures) très graves.
GHS05	
	Produits explosifs pouvant exploser au contact d'une flamme, d'un choc ou sous l'effet de la chaleur ou de frottements.
GHS01	

Pas cher et efficace !

À l'époque de nos grand-mères, les produits de base de la cuisine étaient souvent utilisés pour le nettoyage. Ils étaient efficaces, inoffensifs et bon marché. Ils restent une alternative saine aux produits de nettoyage chimiques.

- > **Le vinaigre** blanc est un bon produit pour le dégraissage et le détartrage.
- > **Le bicarbonate** de soude permet de se débarrasser des mauvaises odeurs, d'éliminer les taches tenaces (moisissures ou restes d'aliments brûlés, par exemple) et de déboucher les canalisations.

VU: De Vormers, Joost Vanhauwaert, Henri Horriestraat 31, 8800 Roeselare - Beelden: Shutterstock



Aide-ménagère en bonne santé, clientèle heureuse



Les aides-ménagères fournissent un travail remarquable

Grâce aux efforts de votre aide-ménagère, vous pouvez mieux combiner votre travail avec votre foyer ou vivre plus longtemps chez vous de manière autonome. Nul doute que vous l'appréciez au plus haut point. Seulement... il y a un revers à la médaille : ces efforts quotidiens ont un impact important sur la santé de votre aide-ménagère.

84 % des aides ménagères se plaignent de problèmes musculaires et articulaires. Ils et elles sont aussi nombreux à souffrir de problèmes de dos. Comparés à d'autres secteurs, ces chiffres sont astronomiques. Les proportions de maladies pulmonaires sont également nettement plus élevées chez les aides-ménagères (étude VUB, 2020).

Heureusement, il y a une bonne nouvelle : la grande majorité de ces problèmes de santé peuvent être évités. En tant que cliente, vous pouvez y contribuer : en choisissant du matériel de nettoyage plus ergonomique et des produits d'entretien plus sains.

Un environnement de travail ergonomique

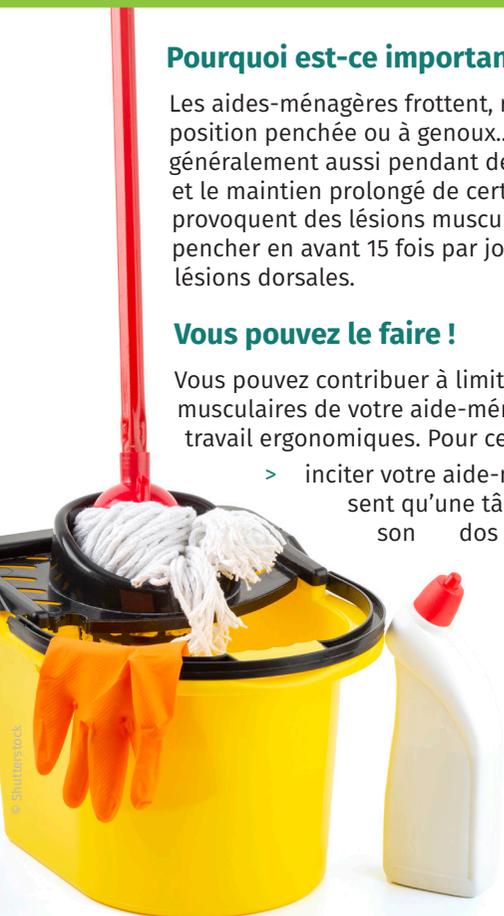
Pourquoi est-ce important ?

Les aides-ménagères frottent, repassent, soulèvent, essuient, travaillent en position penchée ou à genoux... Non seulement elles le font beaucoup, mais généralement aussi pendant de longues périodes. La répétition incessante et le maintien prolongé de certaines postures et de certains mouvements provoquent des lésions musculaires et articulaires. À titre d'exemple, se pencher en avant 15 fois par jour augmente considérablement le risque de lésions dorsales.

Vous pouvez le faire !

Vous pouvez contribuer à limiter les maux de dos et les douleurs articulaires et musculaires de votre aide-ménagère. Comment ? En offrant des conditions de travail ergonomiques. Pour ce faire, vous pouvez :

- > inciter votre aide-ménagère à écouter son propre corps. Il ou elle sent qu'une tâche est trop contraignante pour ses muscles, son dos ou d'autres articulations ? Accordez-lui alors la possibilité de changer de tâche et/ou de faire une courte pause. Dans tous les cas, il est fortement recommandé d'alterner les tâches légères et plus lourdes.



- > fournir des équipements de travail ergonomiques. En font partie:
 - >> le matériel de nettoyage (raclette, brosse, plumeau, etc.) avec des manches suffisamment longs : l'extrémité du manche doit au moins arriver à la hauteur des épaules de votre aide-ménagère. Les manches télescopiques (extensibles) sont les plus indiqués.
 - >> les chiffons et serpillières en microfibres : ils sont plus faciles à essorer,
 - >> une pelle et balayette avec un manche long,
 - >> un escabeau à trois marches et une barre d'appui,
 - >> un seau d'essorage,
 - >> un petit seau (5 l) : il est moins lourd et donc plus facile à soulever,
 - >> un aspirateur compact et léger avec un manche extensible.



Des produits de nettoyage plus sains

Pourquoi est-ce important ?

Les produits de nettoyage contiennent des substances chimiques. Certains produits attaquent la peau. D'autres sont nocifs pour les poumons. Il y a également des substances qui nuisent à la fertilité ou qui sont cancérigènes.

Les aides-ménagères travaillent tous les jours avec ces produits. Elles sont donc plus exposées aux risques d'irritation de la peau, aux problèmes pulmonaires et respiratoires, etc. Un exemple : l'utilisation régulière de sprays de nettoyage est aussi nocive pour les poumons que le fait de fumer un paquet de cigarettes par jour.

