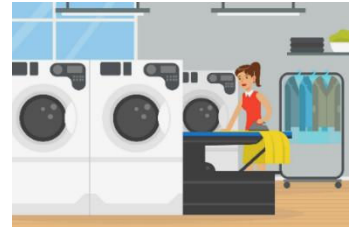




Vous êtes lingère ou linge



Les lingères et les lingers travaillent habituellement dans les hôpitaux, les hôtels-restaurants, les blanchisseries. Ils entretiennent le linge : Lavage, repassage et pliage, petites réparations des coutures.

Les risques pour votre santé

Pour faire ce métier vous pouvez :

- travailler dans des **postures pénibles**, ce sont des positions de travail difficiles.
- faire des **gestes répétitifs**, c'est faire toujours les mêmes gestes.
- faire des **manutentions**, c'est à dire déplacer des objets lourds.

Vous risquez d'avoir des douleurs à différents endroits du corps :

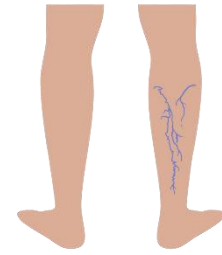
- au cou, au dos, aux genoux
- aux épaules, aux coudes
- aux poignets, aux mains,
- Des **Troubles Musculosquelettiques, TMS**



Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

- Des jambes lourdes,

Les jambes lourdes sont le signe d'une mauvaise circulation du sang.



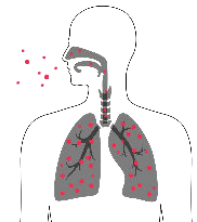
- Des varices.

Les varices sont des veines anormalement gonflées par le sang, souvent dans les jambes.

Les risques avec des produits chimiques :

Pour le détacher le linge, le laver et le repasser, les produits utilisés peuvent être nocifs pour la santé, vous risquez d'avoir :

- des irritations de la peau, de l'eczéma,
- des irritations des yeux et des voies respiratoires, de l'asthme,
- des problèmes par exemple du foie, des reins, des poumons.



Les risques d'infection :

Vous manipulez du linge souillé, vous risquez des infections par des virus, des bactéries, des parasites ou des microchampignons.



Les risques liés aux ambiances de travail

Le bruit des machines provoque de la fatigue auditive et une perte d'audition, alors vous entendez moins bien.



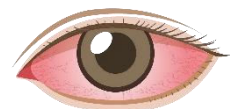
L'ambiance chaude et humide provoque de la fatigue, de l'inconfort, des troubles cardiovasculaires.

Les troubles cardiovasculaires sont des maladies qui touchent le cœur et la circulation du sang.



Les risques d'accidents du travail :

- Chute, choc, mal de dos,
- Coupure, piqûre
- Accidents avec Exposition au Sang, AES ou autres liquides biologiques, par exemple de l'urine.
- Des brûlures thermiques par la chaleur ou chimiques par un produit.
- Éclaboussure d'un produit dans les yeux ou sur la peau.



L'organisation et les conditions de travail de ce métier :

- vous devez traiter de grandes quantités de linge et avoir un résultat d'une grande qualité. Le linge doit être très bien nettoyé et repassé.



- Le travail est souvent interrompu,

- Vous avez affaire à des clients parfois mécontents ou agressifs.



Dans ces conditions de travail vous risquez du stress et de la fatigue.

Vous pouvez contacter votre médecin du travail pour avoir plus de renseignements.



Quelques conseils

Voici des conseils de prévention pour protéger votre santé.

Adoptez les bons gestes et les bonnes postures :

- Changez souvent de tâches si c'est possible.
- Pour transporter le linge, utilisez des rolls, des bacs à fond relevant ou des porte-bacs à roulettes.



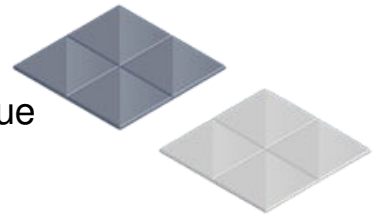
Pour le repassage :

- Réglez si possible la hauteur des tables à repasser : la main sur le fer est à hauteur de votre taille.
- Si possible utilisez des fers à repasser suspendus. Apprenez à utiliser les fers suspendus.
- Limitez la hauteur du repassage vertical de façon à garder les coudes le plus près possible du corps. Utilisez les mannequins de repassage si possible.

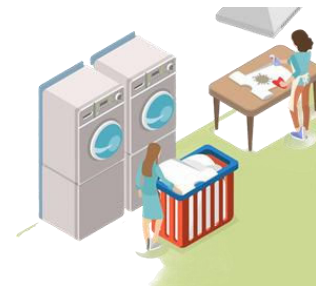


Demandez à votre employeur :

- de vous fournir du matériel léger.
- d'installer des tapis antifatigue au niveau des postes.
Ce tapis est utile sur des sols durs pour réduire la fatigue des personnes qui travaillent debout à leur poste.



- de limiter les hauteurs de rangement du linge.
- à avoir des sacs de linge plus petits, pour qu'ils soient moins lourds.
- d'installer les machines à laver et à sécher à une hauteur adaptée au travail debout.



- à avoir une formation de **Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, PRAP.**

Cette formation permet au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail pour réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.



Protégez-vous des risques chimiques

- Prenez connaissance des pictogrammes et des informations sur les emballages des produits.
- Respectez les protocoles d'utilisation des produits.
- Faites le détachage et le pré-brossage à la table prévue pour ça et équipée d'une aspiration. Refermez toujours les contenants de produits après chaque utilisation.
- Portez systématiquement des gants en nitrile, évitez le latex.



- Si vous transvasez des produits, utilisez des contenants adaptés et mettez les bonnes étiquettes.

Portez des gants, des lunettes de protection et un masque.

- Aérez les locaux régulièrement.



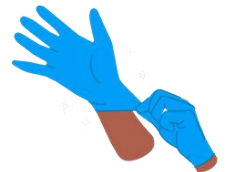
Protégez-vous des risques Infectieux

- Portez des gants en nitrile lors de la manipulation du linge sale.

- Prenez connaissance du protocole des Accidents avec Exposition au Sang et appliquez-le.

- Portez un vêtement de travail et changez-le régulièrement.

- Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux ou utilisez du gel hydroalcoolique.



Pour éviter les accidents

- Respectez les consignes de votre employeur.
- Utilisez des moyens d'accès en hauteur sécurisés, par exemple des escabeaux aux normes.
- Portez les équipements de protection individuelle : chaussures de sécurité, vêtements de travail, gants.
- Gardez les locaux et les allées propres et rangés.



Parlez avec votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.

Pour en savoir plus :

www.ast67.org

AST67 : Fiches conseils Express :

- Port de charges lourdes
- Accident avec Exposition au Sang, AES

INPES : affiche : **Hygiène des mains simple et efficace**



© **European Easy-to-Read Logo** : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.eu

Crédits illustrations : Freepik

Document transcrit et relu par les experts de l'atelier de transcription en FALC :
Antonio, Juliane, Frédéric, Antoine, Jérémy, Christophe, Marc-André,
Sandrine, Anne-Marie, Eva, Jonathan et Sébastien
accompagnés par Françoise.



Atelier de transcription en FALC
ESAT aux Trois Relais
41 rue de la Vedette - 67700 SAVERNE
☎ 03.88.02.19.19 – Poste 239
✉ falc.esatsaverne@apedi-alsace.fr