



Vous êtes valet ou femme de chambre



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 épaules, aux genoux
- aux coudes et aux poignets, aux mains,
- Des **Troubles Musculosquelettiques, TMS**



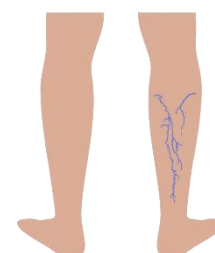
Les troubles musculosquelettiques sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons.

- 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 :

Vous utilisez des produits de nettoyage,
vous risquez d'avoir :

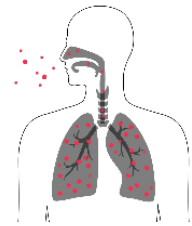
- des irritations de la peau, de l'eczéma
- des irritations des voies respiratoires, de l'asthme.



Les risques d'infection :

Vous manipulez du linge sale, des poubelles
et vous nettoyer les sanitaires.

Vous risquez des infections par des virus, des bactéries
ou des parasites et aussi des microchampignons.



Les risques d'accidents du travail :

- Chutes, choc, mal de dos
- Des brûlures thermiques, par la chaleur
ou chimiques par un produit.
- Piqure, coupure,
Accidents avec Exposition au Sang, AES
ou autres liquides biologiques.
- Agression verbale et physique.



L'organisation et les conditions de travail de ce métier vous obligent à :

- Avoir affaire à des clients parfois mécontents ou agressifs.
- Des imprévus, une charge de travail qui change souvent,
- faire un travail de qualité et rapidement,
- travailler le weekend et les jours fériés,
- des horaires coupés, des temps partiels.



Dans ces conditions de travail vous risquez :

- du stress, de la fatigue, l'épuisement
- des perturbations de la vie sociale et familiale



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

- Utilisez le matériel pour la manutention et le nettoyage par exemple :
 - chariot de transport, manches télescopiques,
 - pince de ramassage, tuyau de remplissage.



L'employeur doit vous fournir le matériel.

- Pour soulever rapprochez-vous au maximum de la zone de travail, les coudes près du corps, dos droit, genoux légèrement fléchis.
- Limitez les positions agenouillées et accroupies longtemps ou souvent.



Protégez-vous des risques chimiques

- Prenez connaissance des pictogrammes et des informations sur les emballages des produits.
- Respectez les protocoles d'utilisation des produits.
- Portez toujours 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.



Protégez-vous des risques Infectieux

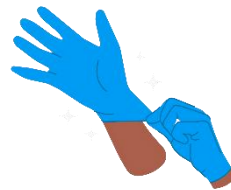
- Regardez les déchets avant de les toucher. Vérifiez s'il y a par exemple :
 - des seringues, des aiguilles,
 - des lames de rasoir, des préservatifs.
- Signalez ces déchets à votre responsable.



- Utilisez les pincettes à déchets fournies par votre employeur.



- Portez des gants en nitrile.



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



Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux et appliquez de la crème réparatrice.



Pour éviter les accidents

- Respectez les consignes de votre employeur.



- Utilisez des moyens d'accès en hauteur sécurisés, par exemple des escabeaux normalisés.



- Portez les équipements de protection individuelle : chaussures de sécurité, vêtements de travail, gants, masque et lunettes de protection.



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

INPES : affiche lavage des mains :

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