

## Autres conseils

- **Je fais de courtes pauses** quand les gestes sont répétitifs, intenses et j'essaie d'alterner mes tâches.
- **J'évite le soulèvement des charges** et je privilégie si possible le glissement avec appui.
- **Je prends le temps de dormir**, je fais la sieste durant mes coupures si j'en ressens le besoin.
- **J'échange**, partage et soutiens mes collègues si besoin.
- **Je signale à mon responsable** tout dysfonctionnement ainsi que toute difficulté dans l'exécution de mes tâches (temps de réalisation de mon travail, contraintes personnelles,...).

Vous pouvez également consulter sur [www.apst41.fr](http://www.apst41.fr) nos autres feuillets prévention.



Portons nos EPI



Faire des pauses « actives »



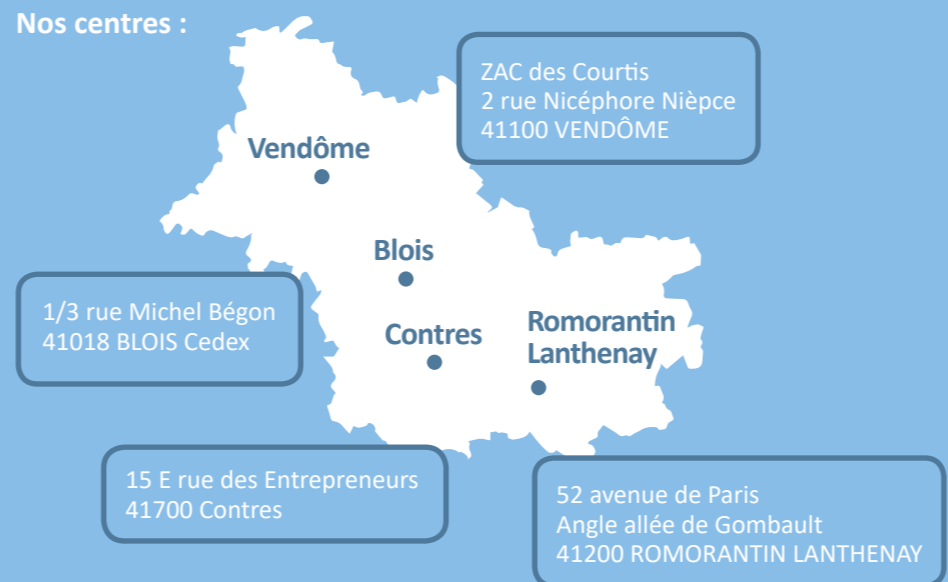
Incivilités et violences

Créée le 7 octobre 1947, l'A.P.S.T. Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'association (Loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Santé au Travail Interentreprises (SSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour 5 ans par la DIRECCTE, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activités des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole, bâtiment/travaux publics et de la fonction publique.

Nos centres :



Suivez-nous sur



APST41 - Service de Prévention  
et Santé au Travail



[www.apst41.fr](http://www.apst41.fr)

A.P.S.T. Loir-et-Cher  
1/3 rue Michel Bégon  
41018 Blois Cedex  
02 54 52 41 41



# Métier : femme de chambre et valet

La prévention des risques professionnels dans l'hôtellerie passe par l'utilisation de matériels de nettoyage et par des aménagements des chambres plus ergonomiques, mais aussi des conditions de travail améliorées (cadences, horaires...).

## Conseils de prévention

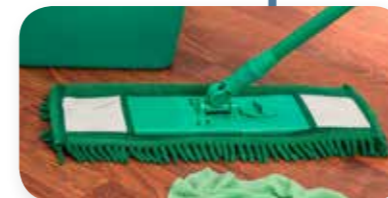
### Préparation des chariots



- J'utilise, si possible, un chariot à roulettes pour porter le matériel de ménage (produits d'entretien courant, éponges, microfibrés,...), et les petites fournitures « clients » (papier toilette, savonnettes, verres à dents,...).
- J'organise le rangement de mon chariot de linge propre en respectant de préférence l'ordre suivant :
  - le plus léger ou le moins utilisé au plus haut,
  - le plus lourd ou le plus utilisé à hauteur de buste,
  - le plus encombrant et le moins utilisé en bas.
- Pour limiter le nombre de déplacements, je positionne à proximité de mon espace de travail, l'aspirateur, le chariot de lavage, le balai à franges,...
- Je règle le manche télescopique de mon balai à ma morphologie.
- Je veille à ce que les roulettes de mes chariots soient en bon état de fonctionnement.
- Je limite le chargement.
- En cas de reconditionnement, j'étiquette à l'identique.
- Je lis les étiquettes et évite les mélanges des produits d'entretien ménagers.

### Nettoyage des couloirs, des chambres et réfection des lits

- J'utilise les techniques de service apprises en formation (réfection des lits, nettoyage des sanitaires, passage du balai,...).
- J'applique les consignes d'utilisation des machines (aspirateur, shampooineuse,...).
- Je pense à aérer la chambre en évitant les courants d'air.
- Je veille à laisser les espaces de circulation dégagés.
- Je signale le sol glissant.
- Je porte des gants pour le nettoyage des sanitaires et la réfection du lit.
- J'évacue le linge usagé dans un sac à linge dédié.
- Je ne débranche pas l'aspirateur en tirant sur le cordon d'alimentation électrique.
- Je procède aux changements d'ampoules uniquement si je bénéficie d'une habilitation électrique.
- Pour le travail en hauteur, j'utilise un escabeau 2 marches en bon état.
- Pour le nettoyage, je préfère le balai à frange à la serpillère et j'évite l'essorage manuel en utilisant le balai à frange ou le balai plat avec microfibre.
- Je prends garde aux déchets contenus dans les poubelles des clients.



### Tri et entretien du linge



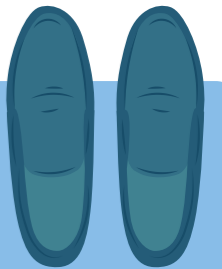
- J'évite de porter les sacs de linge sale, je privilégie le glissement avec appui, les chariots et l'ascenseur.
- Je me fais aider par des collègues pour les gros volumes.
- Je divise la charge.
- Je porte des gants pour le tri du linge et le remplissage de la machine à laver.
- Je règle la hauteur de la planche à repasser à ma morphologie.
- J'utilise les équipements professionnels mis à ma disposition (par exemple le rouleau à repasser).

## Quels Equipements de Protection Individuelle ?



Je me protège des taches et des projections.

J'évite le risque de glissade, de chute, de douleurs veineuses et dorsales en portant des chaussures confortables et adaptées (et des chaussettes et bas de contentions si besoin).



Ces mesures contribuent à la réduction du risque d'accident du travail et de contamination et concourent au respect des normes d'hygiène imposées par la réglementation pour les entreprises du secteur de l'hôtellerie/restauration.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !