

# Gardiens d'Immeuble

Consultez nos quatre fiches mémo sur les bonnes pratiques pour travailler en sécurité tout en préservant sa santé.

## SOMMAIRE

*Fiche Mémo 01*

### Gestion des Conteneurs

Postures et nettoyage

*Fiche Mémo 02*

### Entretien ménager intérieur

Protection et conduite à tenir

*Fiche Mémo 03*

### Entretien extérieur

Gestes, postures et produits

*Fiche Mémo 04*

### Risques psychosociaux

Stress et violences



Pour aller **plus loin**

Retrouvez notre kit complet



Scannez-moi





# Gestion des conteneurs 1/2

## Quels risques ?

- Douleurs musculaires et articulaires liés à la manipulation des conteneurs
- Risques de contamination par des agents biologiques (virus, bactéries, parasites, présents dans les déchets et leur environnement)

## Manipulation

- Un seul conteneur à la fois
- Pousser plutôt que tirer — dos droit, mains à hauteur de poitrine, force des jambes
- Utiliser cales, aimants ou crochets pour maintenir les portes ouvertes
- Éviter les marches ; privilégier les plans inclinés
- Porter des chaussures de sécurité et des gants de manutention



## Nettoyage

- Garder le dos droit lors de la bascule, conteneur près du corps
- Nettoyer à l'extérieur dans une zone avec évacuation
- Porter un équipement complet : gants, lunettes, masque et vêtements de protection



*Ne jamais nettoyer les conteneurs dans un espace confiné sans ventilation suffisante*



## Gestion des conteneurs 2/2

### Comment les agents biologiques pénètrent dans le corps ?

- Par inhalation : respiration de particules contaminées
- Par contact (peau, muqueuse) ou par ingestion (bouche) : mains sales portées à la bouche, au nez ou aux yeux
- Par inoculation : piqûres ou coupures

### Comment se protéger ?

- Se laver les mains après tout contact, avant de manger, boire ou fumer
- Vérifier ses vaccins (DTP, Tétanos)
- Utiliser des pinces à déchets pour éviter les contacts directs
- Porter un équipement de protection complet : gants, lunettes, vêtements de travail appropriés, masques, chaussures de sécurité

### Que faire en cas d'accident ?

#### Contact par piqûre ou blessure

- Ne pas faire saigner
- Laver immédiatement à l'eau et au savon liquide antiseptique
- Rincer abondamment
- Tremper la blessure 5 minutes dans un antiseptique ou dans de l'alcool à 70°

#### Contact par projection, dans les yeux, sur une peau lésée ou sur une muqueuse

- Rincer immédiatement, 5 minutes minimum avec du sérum physiologique ou à l'eau claire



+ Contactez votre médecin traitant ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche  
+ Contactez votre médecin du travail pour déclarer l'accident et réaliser un suivi  
Toute blessure survenue dans le cadre du travail doit être déclarée à votre employeur dans les 24 heures. Ne négligez aucun incident, même mineur.



# Entretien ménager intérieur

## Quels risques ?

- Douleurs musculaires et articulaires liés aux tâches répétitives
- Accident lié à l'utilisation de produits chimiques

## Produits chimiques

- Toujours lire les pictogrammes de danger avant utilisation
- Toujours verser le produit dans l'eau et non l'inverse pour éviter les projections
- Diluer avec de l'eau tempérée : l'eau chaude peut dégager des vapeurs toxiques
- Ne mélanger jamais les produits entre eux, même s'ils semblent similaires
- Stocker les produits dans leur emballage d'origine, dans un local ventilé et fermé à clé
- Porter des gants, lunettes, blouse, chaussures de sécurité
- Aérer les locaux lors de l'utilisation des produits
- Laver ses mains avant et après retrait des gants

## Gestes et postures

- Alternier les tâches et faire des pauses avec étirement des poignets
- Utiliser un chariot (lorsque cela est techniquement possible) et réduire la quantité d'eau dans le seau
- Surfaces basses : poser un genou à terre, dos droit
- Surfaces hautes : garder les mains au niveau des épaules

## Que faire en cas d'accident ?

- Composer le 15 pour un avis médical
- En cas de projection dans les yeux ou de contact cutané : Rincer abondamment à l'eau au moins 30 minutes
- En cas d'ingestion : Ne pas boire, ne pas se faire vomir. Se rendre aux urgences les plus proches
- Contacter le centre antipoison au 01 45 42 59 59 pour un conseil en cas d'ingestion accidentelle
- Conserver le nom du produit



Image générée



# Entretien extérieur

## Quels risques ?

Les équipements motorisés (rotofil, souffleur, tondeuse...) peuvent générer :

- du bruit : risque de perte auditive irréversible
- des vibrations : risque de douleurs au niveau des bras, des épaules et du dos
- des projections d'objets : risque de blessures par projection d'objets

## Protection auditive : une priorité

Mettre son **casque anti-bruit** avant de **démarrer** le matériel, sans exception.  
Ne jamais retirer votre protection pendant le fonctionnement de l'appareil.

## Réglage des équipements

**Ajuster les sangles** du rotofil et du souffleur de manière à ce que l'outil soit **proche du corps** et à la bonne hauteur.

## Equipements de protection adaptés

Porter un vêtement de protection couvrant (pantalon ou jambières), des chaussures de sécurité, des gants, une visière, un casque antibruit



*Avant toute intervention,*

*+ Procéder à un contrôle visuel de l'environnement : absence d'objets*

*+ Retirer les pierres, morceaux de verre, fils métalliques ou tout objet tranchant*

*+ Procéder à un contrôle du matériel : câble d'alimentation, absence de fuite, fonctionnement normal*

*+ Consulter la notice d'utilisation et d'entretien du fabricant (à minima lors de la première utilisation)*



# Les risques psychosociaux

## Comment se manifestent-ils ?

- **Stress et surcharge** : pression relationnelle, gestion de situation d'urgence, manque de reconnaissance, travail isolé, insécurité...
- **Violences externes** : insultes, incivilités, agressions, dégradations volontaires...
- **Violences internes** : relation conflictuelle, agissement sexiste, harcèlement moral ou sexuel...

## Comment réagir face aux situations difficiles ?

- **Adopter un comportement calme et courtois** en réponse aux hostilités de votre interlocuteur
- **Signaler immédiatement à l'employeur toute agression verbale ou physique**
- **Exercer votre droit de retrait en cas de danger grave et imminent**
- **Définir clairement les missions et l'organisation du travail avec l'employeur**
- **Informez votre employeur des difficultés ou des dysfonctionnements rencontrés**
- **Afficher clairement vos horaires de travail et d'ouverture de loge**
- **Intégrer des créneaux dédiés à la gestion des urgences**, dans le planning journalier ou hebdomadaire
- **Demander à votre employeur d'être formé** : gestion des agressions, formation incendie, SST, gestion des situations critiques...

## Comment réagir face aux situations difficiles ?

- **Adopter un comportement calme et centré**
- **Appliquer la règle « protéger–alerter–secourir » en cas d'accident**
- **Respecter les consignes à suivre en cas d'incendie** définies par l'employeur, sans se mettre en danger : donner l'alerte (pompiers 18 ou 112), déclencher l'alarme, fermer les portes coupe-feu, évacuer vers les escaliers et se mettre en sécurité
- **Utiliser un extincteur seulement en cas de formation préalable**, si le départ de feu est limité et en l'absence de danger. Sinon, évacuer immédiatement.



***Vous n'êtes pas seul(e).** En cas de difficulté, n'hésitez pas à solliciter votre médecin du travail, les représentants du personnel et votre employeur.*