

# Gardien d'immeuble

SALARIÉ

L'exercice de vos missions peut vous exposer à différents facteurs de risques professionnels, susceptibles d'altérer votre santé physique ou mentale : agents chimiques ou biologiques dangereux, stress, violences, manutention de charges lourdes, postures inconfortables, nuisances sonores, etc.

**Il existe des méthodes appropriées pour préserver votre bien-être et travailler en sécurité.**

Ce livret vous apportera des conseils simples et faciles à mettre en œuvre.

Certaines recommandations pourraient nécessiter le soutien et l'accord de votre employeur.

## Sommaire

La gestion des conteneurs.....	2-4
Les agents biologiques.....	5
L'entretien ménager intérieur.....	6-7
L'entretien extérieur.....	8
Les risques psychosociaux.....	9-12
Pour aller plus loin.....	13

## Pour aller plus loin

Vous souhaitez participer  
à un de nos ateliers\* ?



Scannez-moi



Retrouvez  
notre kit gardien



## La gestion des conteneurs

*Comment limiter les contraintes physiques liées au déplacement des conteneurs ?*

### Privilégier les gestes économisant les efforts

- Manipuler **un conteneur à la fois**
- **Sans assistante motorisée, préférer pousser** plutôt que tirer le conteneur
- Choisir un **chemin sans obstacle**, même s'il est plus long
- Utiliser des systèmes de cale-portes, d'aimants ou de crochets pour **maintenir les portes ouvertes**
- Éviter de monter les marches avec un conteneur : utiliser un **plan incliné** lorsque cela est possible. Si c'est inévitable, tirer le conteneur en montant et le pousser en descendant.
- Utiliser les **aides à la manutention** adaptées fournies par l'employeur
- Toujours porter les **équipements de protection individuelle** adaptés (chaussures de sécurité, gants de manutention)



*Pourquoi est-il recommandé de pousser plutôt que tirer ?*

De cette manière, c'est **le poids du corps qui est utilisé pour déplacer la charge**, ce qui réduit l'effort au niveau des bras et des épaules.

En pratique, il convient de pousser un conteneur en gardant **le dos droit, les poignées à hauteur de la poitrine, d'utiliser les deux mains et de pousser avec les jambes** plutôt qu'avec le dos.



*Tirer peut s'avérer nécessaire dans des espaces très étroits, pour franchir un obstacle ou manœuvrer précisément, mais cela sollicite davantage le dos (flexion du tronc vers l'avant) et augmente le risque de heurter ses pieds.*

## La gestion des **conteneurs**

*Comment limiter les contraintes physiques liées au nettoyage des conteneurs ?*

- **S'assurer de garder le dos droit et rapprocher le conteneur près du corps** au moment de la bascule.
- **Effectuer le nettoyage dans un lieu adapté :** avec une source d'eau et une zone d'évacuation des eaux usées à proximité. Réaliser cette tâche de préférence en extérieur
- **Utiliser les aides à la manutention adaptées fournies par l'employeur** (positionneur/basculeur de lavage) et du matériel de nettoyage adapté (tuyau d'arrosage avec enrouleur, produit nettoyant, balai brosse,...)
- **Toujours porter les équipements de protections individuelles adaptés :** des chaussures de sécurité, gants de manutention, lunettes, masque et vêtement de protection



*Utiliser l'aide à la manutention si vous en avez une.*



## La gestion des **conteneurs**

### Les **agents biologiques** peuvent pénétrer dans notre corps de diverses manières

#### Par inhalation

Par dispersion aérienne de fines particules contaminées, comme lors du nettoyage avec de l'eau sous pression de surfaces souillées par des déjections d'animaux.

#### Par contact

Avec la peau ou les muqueuses (yeux, nez, bouche) en touchant des surfaces souillées avec les mains sales ou des surfaces contaminées, comme lors du déplacement des poubelles sans gants, ou lors du nettoyage des conteneurs.

#### Par inoculation

Par le biais de blessures, de morsures d'animaux ou de piqûres d'insectes, comme lors de la manipulation de sacs poubelles mal fermés contenant des déchets potentiellement dangereux tels que des seringues usagées, débris de verre.

#### Par ingestion

En portant des mains sales ou un objet souillé à la bouche.



#### Le saviez-vous ?

*Les agents biologiques sont couramment présents dans les déchets et leur environnement. Ils prolifèrent principalement sur la matière organique, comme les déchets alimentaires et végétaux, en présence d'humidité à des températures ambiantes ou élevées.*

#### Certains peuvent entraîner des effets sur la santé :

- Infections
- Allergies
- Effets toxiques
- Maladie de la peau
- Problèmes respiratoires



## Les agents biologiques

### *Comment se protéger lors de l'exposition à des agents biologiques ?*

#### **Adopter les bonnes pratiques**

- Utiliser du matériel adapté : pince à déchets par exemple
- Se laver les mains après tout contact avec une source d'infection, avant de boire, manger, fumer
- Vérifier ses vaccins contre le tétanos. Le principe vaccinal conventionnel est applicable (DTP, coqueluche, ROR, hépatite B...), se référer au calendrier des vaccinations.

**Porter les équipements de protection individuelle adaptés** : gants, lunettes, vêtements de travail appropriés à la tâche à réaliser, masques, chaussures de sécurité

Si les vêtements sont entrés en contact avec des agents biologiques, il est important de changer de tenue une fois la tâche terminée.

### *Comment réagir en cas d'accident avec exposition à des agents biologiques ?*

#### **LES GESTES DE PREMIERS SOINS À FAIRE D'URGENCE**

##### **Si 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 complètes dans un antiseptique en solution ou dans de l'alcool à 70°

##### **Si 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 pour un avis médical ou se rendre au service d'hôpital le plus proche qui évaluera le risque infectieux et vous informera des mesures à prendre.

Contactez votre médecin du travail pour déclarer l'accident du travail, assurer un suivi clinique et sérologique adapté et effectuer l'analyse des causes de l'accident afin d'éviter qu'il ne se reproduise .

## L'entretien ménager intérieur

*Comment limiter les contraintes physiques et les gestes répétitifs ?*

- **Alterner les tâches** physiques contraignantes avec celles qui le sont le moins
- **Faire des pauses régulières et effectuer des exercices d'étirements** des poignets, tels que des mouvements circulaires et des extensions du poignet pour réduire les tensions
- Utilisez un **chariot** si disponible
- Lors du nettoyage des parties communes (sols, vitres, escaliers, ...), **réduire la quantité d'eau dans le seau**. En cas de port inévitable du seau, plier les genoux, garder le dos droit et soulever le seau au plus près du corps en utilisant les cuisses
- **Supprimer l'essorage manuel** de la serpillère
- **Utiliser les aides techniques adaptées fournies par l'employeur** : balai à franges et seau à presse d'essorage sur roulettes.

### **Pour les surfaces basses**

- Maintenir le dos droit, fléchir les jambes et placer le genou au sol
- Se redresser en poussant sur les cuisses et en gardant le dos droit

### **Pour les surfaces hautes**

- Garder les mains au niveau des épaules, effectuer des petits mouvements



### **Le saviez-vous ?**

*Les produits chimiques d'entretien et de nettoyage peuvent pénétrer dans notre corps de trois manières différentes :*

**Par contact :** En cas de projection de produit sur les mains, le corps ou les yeux, ou de contact avec un chiffon imbibé de produit.

**Par inhalation :** En cas d'exposition aux gaz et aux vapeurs de solvants, de carburants, de dégraissants, etc., qui peuvent être présents dans les produits chimiques.

**Par ingestion :** En cas d'absorption accidentelle d'un produit chimique, comme lorsque le produit est transvasé dans une bouteille d'eau, par exemple.

**Il est nécessaire de se protéger de ces produits car ils sont susceptibles d'entraîner des effets néfastes sur la santé**

- Des brûlures chimiques (acide/soude)
- Le dessèchement de la peau
- Des irritations, des allergies, des eczémas

# L'entretien ménager intérieur

## Comment se protéger lors de l'utilisation de produits chimiques ?

- Lire les pictogrammes de danger sur l'étiquetage avant d'utiliser un produit
- Rester vigilant lors de la manipulation des produits chimiques car le danger en cas de contact avec la peau n'est pas forcément précisé sur l'étiquette
- Porter des équipements de protection individuelle (EPI) : gants, lunettes, blouse, chaussures de sécurité, etc.



Découvrez notre kit risques chimiques



## Adopter les bonnes pratiques

- Stocker les produits loin des sources de chaleur et dans un local ventilé
- Conserver les produits dans leur emballage d'origine, en cas de transfert, réétiqueter avec l'étiquetage du fournisseur
- Ne pas dépasser la dose de produit indiquée et ne mélanger pas les produits entre eux
- Diluer le produit dans l'eau tempérée, le produit dilué dans de l'eau chaude peut dégager de la vapeur toxique
- Verser le produit dans l'eau et non l'inverse pour éviter les projections
- Aérer les locaux lors de l'utilisation des produits
- Eviter les sprays et les aérosols
- Laver vos mains avant et après retrait des gants

## Comment réagir en cas d'exposition aux produits chimiques ?

- 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 (numéro national) pour un conseil en cas d'ingestion accidentelle

- Conserver le nom du produit et présenter la Fiche de Données de Sécurité du produit si vous l'avez

**En cas d'utilisation d'un produit pouvant provoquer des effets sur la santé,** consulter le médecin du travail

**Certains produits étant toxiques,** il est fortement recommandé **aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse** d'en informer rapidement le médecin du travail.

## L'entretien extérieur

*Comment réduire les contraintes physiques liées à l'utilisation du matériel et travailler en sécurité ?*

- **Ajuster la position des sangles** lors de l'utilisation d'un coupe bordure, d'un rotofil ou d'un souffleur, pour que le matériel soit aussi près que possible du corps
- **Préférer pousser plutôt que tirer** lors de l'utilisation d'une tondeuse. Cela peut rendre le travail plus facile et moins fatigant.
- **Pour protéger efficacement votre audition, porter un casque antibruit** avant le démarrage du matériel électrique ou thermique et ne retirer le casque qu'une fois le matériel totalement à l'arrêt.
- **Lire la notice d'utilisation et d'entretien** du fabricant avant toute manipulation, respecter les recommandations d'usage
- **Porter les équipements de protection individuelle adaptés** : vêtement de protection couvrant (pantalon ou jambières) chaussures de sécurité, gants de protection, visière, casque de protection auditive



### Avant toute intervention,

- Procéder à un contrôle visuel de l'environnement (absence d'objets contendants, tranchants, de pierres...)
- Procéder à un contrôle du matériel (câble d'alimentation, absence de fuite, fonctionnement normal)



## Les risques psychosociaux

### Le saviez-vous ?

Les risques psychosociaux (RPS) correspondent à des situations de travail où sont présents, combinés ou non :

#### **STRESS** Pression et surcharge

Pression relationnelle dans la relation de service avec les locataires, manque de reconnaissance, travail isolé, insécurité, etc..

#### **VIOLENCES EXTERNES** Conflits et harcèlement

Insultes, incivilités, agressions, dégradations volontaires, etc..

#### **VIOLENCES INTERNES** Agressions de tiers

Relation conflictuelle, agissement sexiste, harcèlement moral ou sexuel



*Ne pas laisser le stress s'installer et consulter votre médecin traitant ou votre médecin du travail, si nécessaire, demander une visite médicale à votre initiative.*

#### **Qui peut m'aider ?**

- *L'employeur*
- *Le médecin traitant*
- *Le service de santé au travail : le médecin du travail est votre conseiller en matière de santé physique et mentale*

#### **Plus d'informations**

[INRS – Harcèlement moral & violence interne](#)

[INRS – Agressions & violences externes](#)

[Code du travail – Art. L1152-1](#)

[Code du travail – Art. L4131-1](#)

## Les risques psychosociaux

### LES SITUATIONS À RISQUE DE VIOLENCE AU TRAVAIL.

Voici quelques exemples concrets de situation pouvant amener à des incompréhensions, des différends, une dégradation de la relation, des incivilités et parfois aboutir à des violences

- **Des situations à fort potentiel conflictuel** : gestion des demandes et des réclamations, recouvrement des loyers ou des impayés, conflits de voisinage.
- **Des situations présentant un risque pour votre sécurité et/ou celle de tierces personnes** : présence de squatteurs, de toxicomanes, de personnes en état d'ivresse ou de délinquants à proximité de l'immeuble ou de la résidence, rixes, surveillance de bâtiments isolés (sous-sols, parking), etc.



#### Comment réagir ?

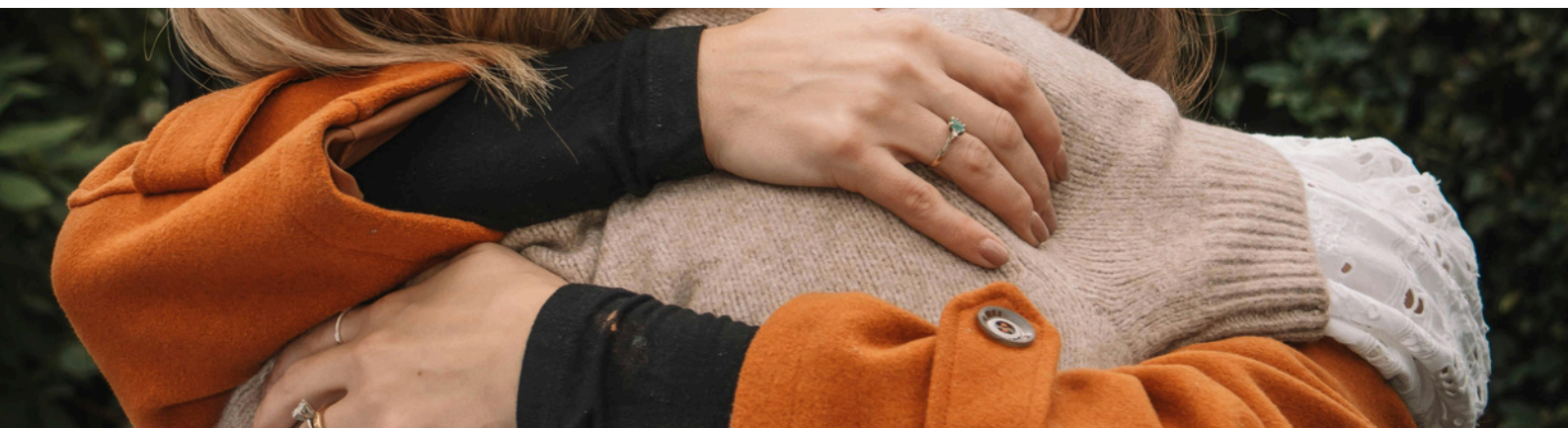
- **Adopter un comportement calme et courtois** en réponse aux hostilités de votre interlocuteur
- **Signaler immédiatement à l'employeur toute agression verbale ou physique, tout comportement menaçant ou agressif, ainsi que toute situation conflictuelle ou difficulté rencontrée avec les résidents**
- **Exercer son droit de retrait en cas de danger grave et imminent**
- **Demander une formation à la gestion des agressions et des situations conflictuelles**



## Les risques psychosociaux

### LES SITUATIONS À RISQUE DE STRESS AIGU ET/OU POTENTIELLEMENT TRAUMATISANTES

- **Situations à fort impact émotionnel et psychologique** : accident, incendie, fuite de gaz, dégâts des eaux, gestion des imprévus, situations d'urgence, découverte macabre (décès ou suicide d'un résident), etc.



#### Comment réagir ?

- **Adopter un comportement calme et centré**, et communiquer de manière claire et concise.
- **Appliquer la règle « protéger–alerter–secourir » en cas d'accident.**
- **Respecter les consignes à suivre en cas d'incendie** définies par votre employeur, sans vous mettre en danger : donner l'alerte (pompiers : 18 ou 112), déclencher l'alarme, fermer les portes coupe-feu si possible, évacuer vers les escaliers (jamais par l'ascenseur) et se mettre en sécurité.
- **Utiliser un extincteur seulement si vous êtes formé(e)**, si le départ de feu est limité et si vous n'êtes pas en danger. Sinon, évacuer immédiatement.
- **Signaler tout dysfonctionnement à votre employeur** (ex. : issues encombrées, éclairage hors service) pouvant présenter un risque pour votre sécurité.
- **Remonter toute situation ou difficulté rencontrée** à votre employeur, le plus rapidement possible.
- **Demander à votre employeur d'être formé pour faire face à ce type d'évènement** : une bonne connaissance des consignes, un parcours de formation adapté (formation incendie, SST, gestion des situations critiques, simulations (ex. découverte de suicide, accident grave, fuite de gaz) aideront à mieux réagir en situation réelle

## Les risques psychosociaux

### LES RISQUES LIÉS AU MANQUE DE SOUTIEN ET À L'INSÉCURITÉ DES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Un travail isolé, une charge de travail importante, des astreintes, des horaires de travail non respectés ou décalés, des tâches imprévues, des urgences, un non-respect par les résidents des horaires de travail et de repos, des tâches et des missions mal définies
- Un manque de reconnaissance et de considération, un manque de soutien, une confusion entre vie privée et vie professionnelle, un sentiment d'insécurité lié à la peur de perdre son emploi et son logement.
- Des lieux de travail multiples et éloignés les uns des autres



#### Comment réagir ?

- **Définir clairement, avec l'employeur, les missions et l'organisation du travail** ; se limiter aux tâches relevant strictement de ses fonctions et fixer un cadre précis afin que l'activité n'empiète pas sur la vie personnelle.
- **Informez votre employeur des difficultés rencontrées ou des dysfonctionnements constatés** afin de définir conjointement les mesures correctives à apporter.
- **Affichez clairement vos horaires de travail et d'ouverture de loge** ; coupez le téléphone portable professionnel en dehors des horaires de travail ; indiquez sur la messagerie vos horaires de permanence.
- **Intégrez, dans le planning journalier ou hebdomadaire, des créneaux spécifiquement dédiés à la gestion des urgences** afin de gérer efficacement les aléas et imprévus.
- **Échangez avec les collègues** pour partager les bonnes pratiques et se soutenir.