



L'hygiène professionnelle

GUIDE DE PRÉVENTION

DES RISQUES PROFESSIONNELS

2026

SOMMAIRE



GESTION ET PRÉVENTION DES
RISQUES CHIMIQUES

PRÉVENIR LES TROUBLES
MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

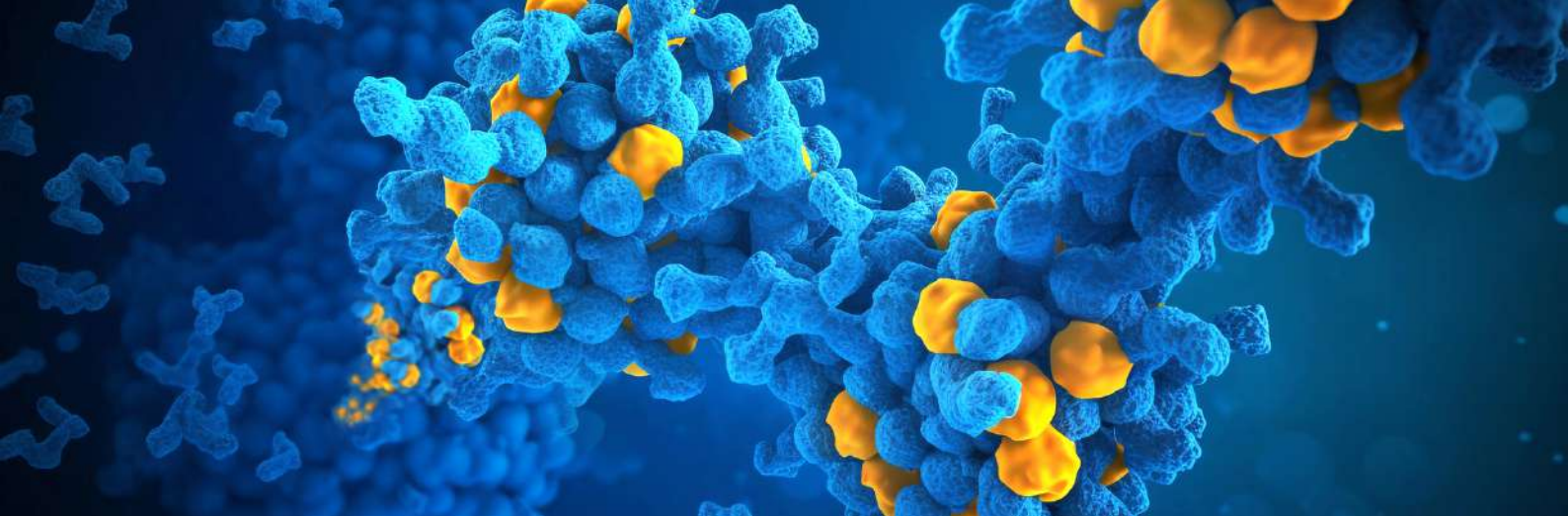
PRÉVENTION DES LOMBALGIES
ET DES ATTEINTES DORSALES

RÉDUIRE LES TENSIONS AUX
EPAULES, POIGNETS ET MAINS

PRÉVENTION DES DOULEURS
AUX GENOUX

PRÉVENTION DES RISQUES
DERMATOLOGIQUES

PRÉVENTION DES TROUBLES
RESPIRATOIRES



GESTION ET PRÉVENTION DES RISQUES CHIMIQUES



Dans le domaine du nettoyage, les agents manipulent régulièrement des substances pouvant présenter un danger pour la santé. Les produits utilisés pour désinfecter, détartrer ou blanchir peuvent contenir des **composants agressifs**. Une exposition répétée ou une mauvaise utilisation peut entraîner des atteintes cutanées, des réactions allergiques, des irritations des yeux ou des difficultés respiratoires.

Favoriser des produits plus sûrs

Il est fortement conseillé d'opter pour des produits bénéficiant d'un **label écologique**. Ces solutions sont conçues pour limiter leur impact sur la santé des utilisateurs et sur l'environnement. Leur composition réduit la présence de substances nocives, diminue les émissions de composés volatils et rend leur usage plus sûr au quotidien. Ce choix permet de préserver la peau et les voies respiratoires tout en s'inscrivant dans une démarche responsable et durable.



Bonne pratiques de prévention

- Prendre connaissance des **informations figurant sur l'étiquette** et consulter la fiche de données de sécurité avant utilisation.
- **Vérifier la compatibilité** des produits.
- **Respecter scrupuleusement les dosages** recommandés.
- Utiliser des **dispositifs de dilution automatique** afin de limiter la manipulation directe des produits concentrés.
- Utiliser des produits **sans pictogramme CLP et avec le label Air Intérieur**.

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



Les TMS correspondent aux douleurs ou **atteintes des muscles, tendons, articulations et nerfs**. Dans le nettoyage, ils sont principalement liés aux gestes répétitifs (balayer, laver), aux postures contraignantes prolongées et au port de charges lourdes. Sans prévention, ces troubles peuvent s'installer durablement et diminuer la capacité de travail.

La prévention repose sur l'adoption de bonnes postures et l'utilisation de matériel ergonomique (manches télescopiques, balais légers, aspirateurs adaptés, chariots à roulettes) afin de réduire la fatigue et les contraintes articulaires.

Bonne pratiques de prévention :

- **Plier les genoux** au lieu de se pencher et garder les charges près du corps pour éviter les torsions.
- Utiliser des **systèmes ergonomiques** et **se former** à leur utilisation.
- **Varier les tâches** pour limiter la répétition des mouvements.
- **Faire des pauses** régulières avec étirements (dos, épaules, bras).
- **Renforcer les muscles** du dos, des épaules et des abdominaux.



**DUSTPAN Pelle aéroport
couvercle Closed Lobby
29cm XXX**

Référence: 00060039 / 512361-119912



**KIT SOL ERGO+
manche+bandeau
dépouss+tricomposition+su
pport**

Référence: COM00045 / 100189

PRÉVENTION DES LOMBALGIES ET DES ATTEINTES DORSALES

Les activités de nettoyage exercent une pression importante sur la colonne vertébrale. **Le soulèvement de charges, la répétition des mouvements et les positions inclinées** prolongées constituent des facteurs de risque majeurs. En l'absence de mesures adaptées, ces contraintes peuvent entraîner des douleurs persistantes et des interruptions de travail.

La prévention repose sur l'organisation du travail et la réduction des efforts inutiles : recours aux aides mécaniques (chariots, seaux à roulettes, manches télescopiques), limitation du port de charges et alternance des tâches.

L'intégration de pauses régulières avec des exercices d'étirement participe également à la protection durable du dos.

Bonnes pratiques de prévention :

- **Réduire le poids transporté** et fractionner les charges en plusieurs déplacements.
- Recourir à des **équipements** d'aide à la manutention (chariots, dispositifs roulants).
- Adopter une **posture sécurisée** lors du levage : dos aligné et genoux fléchis.
- **Choisir du matériel et des conditionnements ergonomiques** : formats légers, poignées intégrées, emballages faciles à saisir et à manipuler.



RÉDUIRE LES TENSIONS AUX ÉPAULES, POIGNETS ET MAINS

Chez les agents d'entretien, le haut du corps est fortement sollicité. Le port de seaux, la manipulation de produits et l'utilisation d'outils inadaptés, associés aux gestes répétés (balayer, laver, essuyer), peuvent **entraîner des contraintes sur les muscles et les articulations**. Sans prévention, ces sollicitations provoquent douleurs et fatigue durable.



Bonnes pratiques de prévention :

- Sélectionner notre gamme QUICK&EASY qui réduit les risques de douleurs grâce à son système de dosage nomade et sa formule hautement performante qui nécessite moins de frottements et de mouvements répétés.
- **Varier les activités** afin d'éviter la répétition prolongée des mêmes gestes.
- S'équiper de **matériel ergonomique** adapté à la morphologie et aux tâches réalisées.
- **Conserver un alignement correct des poignets et de la colonne vertébrale** pendant le travail.
- **Intégrer des temps de récupération** réguliers pour relâcher les tensions musculaires.



Chariot MM-8 MULTIMATIC pré-imprégnation

Référence : 109076



Boîte pré imprégnation 55x24x21cm - ORIGO 2

Référence : VILEDA072 / 102501



Frange trio Express ProV pré-imprégnation 40cm VELCRO

Référence : VILEDA119 / 133001

PRÉVENTION DES DOULEURS AUX GENOUX

Dans le nettoyage, travailler à proximité du sol ou atteindre des zones difficiles peut fortement **solliciter les genoux**. S'agenouiller pour frotter le sol, nettoyer les plinthes ou manipuler certains outils provoque rapidement fatigue et tensions articulaires. Si ces efforts sont répétés sans précaution, ils peuvent **entraîner des douleurs persistantes et limiter la mobilité** à long terme.

PREVENTION

Bonnes pratiques de prévention

- Préférer des outils permettant de **travailler debout**.
- **Porter des protections** si nécessaire.
- **Varier les positions** pour limiter les flexions prolongées.
- Utiliser des **manches télescopiques** ou équipements allongeables.
- Faire des **pauses régulières** pour détendre jambes et articulations.

Manche télescopique court 50-90 cm
Référence : 00060051

PRÉVENTION DES RISQUES DERMATOLOGIQUES

Le nettoyage expose la peau à l'eau, aux détergents, désinfectants et produits corrosifs, **fragilisant la barrière cutanée** et provoquant irritations, rougeurs ou réactions allergiques. Les mains sont particulièrement vulnérables, mais les avant-bras et le visage peuvent aussi être touchés.

Bonnes pratiques de prévention :

- **Porter des gants adaptés et en bon état**, à remplacer dès qu'ils sont usés.
- Utiliser un savon pour les mains au **pH neutre**.
- **Éviter le contact direct avec les produits** concentrés en utilisant des systèmes de dilution sécurisés.
- Appliquer régulièrement une crème hydratante pour protéger la peau.
- Choisir, si possible, des **produits moins irritants** ou écolabélisés.
- **Signaler toute irritation persistante** pour ajuster les pratiques ou équipements.



**Gant LATEX POUDRE taille M
100u**

Référence : 105185 / 110563



**GreenCare ENERGY PROKLIKS
lavage vaisselle eau douce BOX
10L**

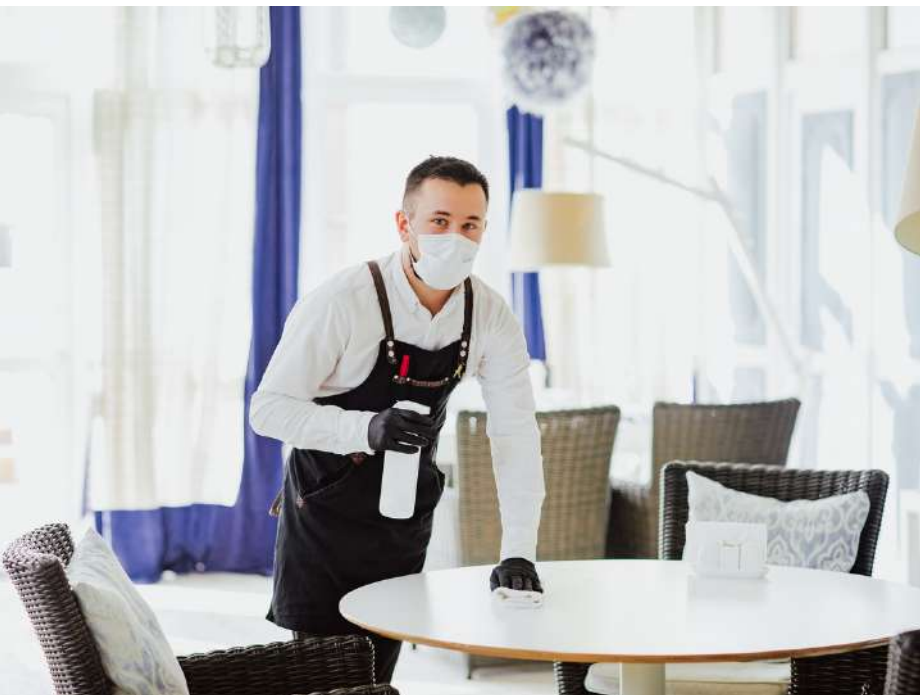
Référence : 00034302 / 137692



**ACTIV UNIVERSAL lessive
poudre tous textiles SAC 20kg**

Référence : 00034801 / 100634

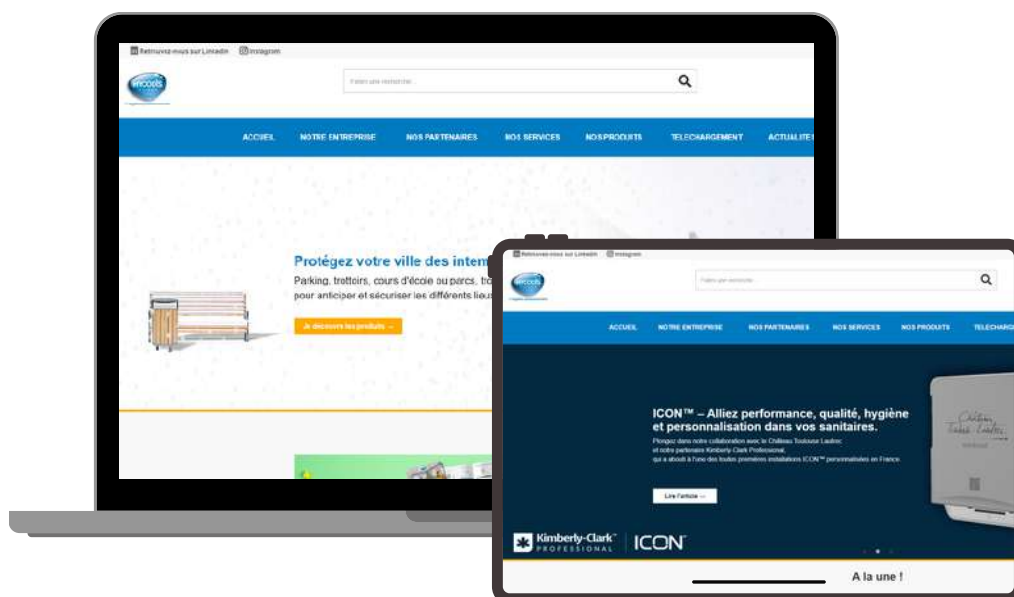
PRÉVENTION DES TROUBLES RESPIRATOIRES



L'exposition aux vapeurs, poussières et aérosols peut **irriter les voies respiratoires et provoquer toux, gêne ou réactions allergiques**, surtout dans les espaces clos ou avec des produits concentrés.

Bonnes pratiques de prévention

- **Ventiler les locaux** pendant et après l'utilisation des produits.
- **Limitier la désinfection.**
- **Utiliser les produits faible en COV.**
- **Respecter les dosages** et éviter les concentrations excessives.
- Ne pas mélanger des produits incompatibles (ex. javel et acides).
- Utiliser des **systèmes de dilution** pour limiter l'exposition.
- **Porter un masque** adapté à la situation.
- Favoriser les **produits écolabélisés ou à faibles émissions.**
- **Former le personnel** aux risques respiratoires et aux gestes à adopter en cas de gêne.



Passez vos commandes ou vous voulez, quand vous voulez grace à notre site internet www.hycodis-adisco.com. Demandez vos codes d'accès et accédez à votre historique client et vos tarifs préférentiels.



Contactez-nous :

Besoin d'un conseil sur l'entretien d'un sol, d'un renseignement sur un produit, **n'hésitez pas à nous contacter au 05.53.40.96.80**



HYCODIS SAS

ZA Porte du Quercy 47500 MONTAYRAL
Tél : 05.53.40.96.80
hycodis@hycodis.fr

Membre du groupement national ADISCO et du groupement européen INPACS. Distributeur de produits d'hygiène, matériels d'entretien pour les collectivités, les hôtels restaurant, établissements de santé, entreprise de propreté...

www.hycodis-adisco.com