

# ANNEXE A : Les fiches activités (Sommaire et Légende)

- 1 [Bricolage](#)
- 2 [Jardinage](#)
- 3 [Courses](#)
- 4 [Entretien des locaux en crèche](#)
- 5 [Entretien des locaux en collectivité](#)
- 6 [Entretien du logement](#)
- 7 [Entretien du linge à domicile](#)
- 8 [Entretien du linge en collectivité](#)
- 9 [Portage de repas](#)
- 10 [Préparation repas en collectivité](#)
- 11 [Préparation repas domicile](#)
- 12 [Réception livraisons](#)
  
- 13 [Service des repas](#)
- 14 [Accompagnement enfants collectivité](#)
- 15 [Accompagnement enfants domicile](#)

- 16 [Soins infirmiers domicile](#)
- 17 [Soins infirmiers centre de soin](#)
- 18 [Soutien personnes âgées](#)
- 19 [Toilette non valide](#)
- 20 [Toilette valide](#)
- 21 [Transport enfants](#)
- 22 [Transport personne âgée](#)
- 23 [Ergothérapeute, administratif](#)

**LEGENDE : Les seuils légaux pour les différentes contraintes : Intensité et / ou durée**

> 81 dB  
600 h/an

7,5 T/j  
120 j/an

900 h/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

etc.

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

1 – Bricolage, entretien des locaux

## Description du poste et tâches effectuées

Agent en charge de l'entretien des locaux des établissements ou de travaux de bricolage au domicile des bénéficiaires. Les activités varient au quotidien en fonction des besoins.

Tâches effectuées :

- Plomberie
- Menuiserie
- Peinture
- Electricité



## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Porter des meubles, des radiateurs, les appareils, planches de bois, échelle, ...

Pour les observations réalisées, ont été portés durant 1 h :

- 10 fois des planches de bois de 5 kg soit 50kg
- 5 fois la scie sauteuse de 4 kg soit 20 kg
- 5 fois la perceuse murale de 3kg soit 15kg

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

Soit un total d'environ 600 kg par jour

Les outils et le matériel sont portés jusqu'au lieu du chantier

Les charges de plus de 15kg sont exceptionnelles : radiateurs pesant jusqu'à 100kg

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Des postures pénibles sont adoptées : travail les bras au dessus des épaules, accroupi, penché en avant. Les travaux les plus contraignants sont la plomberie

Le cumul de ces postures est de 90 min par jour

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Exposition lors de l'utilisation des perceuses, ponceuses et scies sauteuses

La ponceuse et la perceuse engendrent des vibrations avec des accélérations de  $9 \text{ m/s}^2$

L'utilisation est au maximum d'1 h par jour

Le seuil des 450 h n'est pas dépassé

2,5 m/s<sup>2</sup> bras  
0,5 m/s<sup>2</sup> corps  
450 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Le ponçage génère de la poussière.

Les travaux de menuiserie peuvent exposer à la poussière de bois. C'est un cancérigène mais l'exposition est très faible

L'agent peut être exposé dans certains locaux, lors d'opérations de perçage, à la présence d'amiante

Ces situations restent rares et en moyenne moins de 3 heures par semaine soit moins de 150 heures par an

Du white spirit et de l'acétone peuvent être ponctuellement utilisés pour certaines opérations spécifiques

Les mentions de danger associées à ces deux produits n'entrent pas dans la liste des mentions de danger retenues dans les décrets de la loi sur la pénibilité

## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Les perceuses, ponceuses sont bruyantes et génèrent entre 85 dB(A) et 90 dB(A)

L'utilisation est en moyenne de 1 h par jour

**> 81 dB**  
**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	600 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 30 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	90 min par jour
<b>Vibrations</b>	Supérieur à 2,5m/s <sup>2</sup> pendant 60 minutes par jour
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	60 min par jour > 81 dB(A)
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

# BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

## FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

### 2 - Jardinage

## Description du poste et tâches effectuées

Le jardinier entretient les espaces verts des structures ou de particuliers

Les tâches réalisées sont :

- Tailler et élaguer les arbres et les haies
- Débroussailler, désherber
- Ramasser les feuilles mortes
- Tondre
- Planter, déplanter des arbres

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

7,5 T/j  
120 j/an

Porter :

- une poubelle pleine de feuille ou de branches, ou l'équivalent d'une remorque
- les outils de jardinage (râteau, sécateur) sont souvent posés et repris

Pour une intervention de 3h30 :

- 200 kg végétaux portés 7 fois en moyenne Soit  $7 \times 200 = 1\,400$  kg
- environ 10 kg d'outils manipulés 50 fois Soit  $50 \times 10 = 500$  kg
- Remorque vide relevée et poussée deux fois :  $2 \times 149$  kg = 298 kg
- Remorque chargée :  $2 \times (149+200) = 788$  kg

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

Pour une journée de travail =  $(1400 + 500) \times 2 = 3\,800$  kg portés et 1 086 kg relevés et poussés

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Des postures pénibles sont adoptées pour :

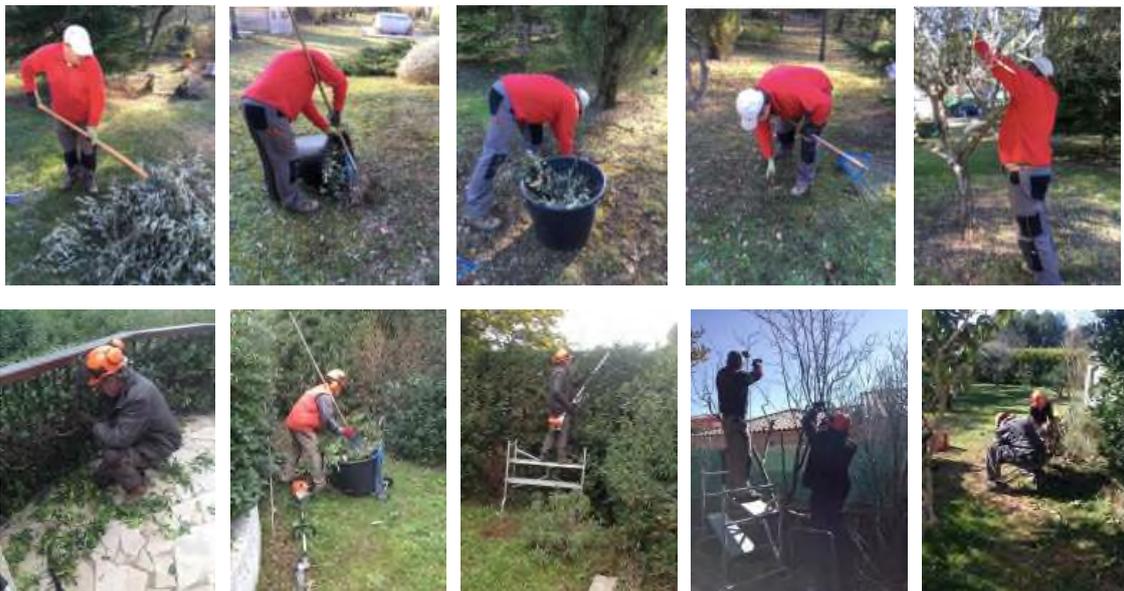
- Ratisser, désherber, ramasser les feuilles par terre le buste fléchi
- Tailler un arbre, une haie avec les bras en l'air
- Accroupi pour ramasser les végétaux
- A genoux pour planter
- Charger, décharger le matériel de la remorque

900 h/an

Dans l'hypothèse où le travail serait réparti sur toute l'année indépendamment des saisons, ces postures sont adoptées au maximum pendant 120 min pour une intervention de 3h30 soit pour deux interventions 240 min par jour

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Utilisation d'outils à moteur : taille haie, tondeuse, tronçonneuse

- Tondeuses thermiques tractées qui ont, en fonctionnement, des niveaux de vibrations de 6,4 m/s<sup>2</sup> (Mains et bras)
- Tondeuse à conducteur porté (4,5 m/s<sup>2</sup>) (Dos)
- Débroussailleuse (4,3 m/s<sup>2</sup>) (Mains et bras)
- Coupe-bordures (2m /s<sup>2</sup>) (Mains et bras)
- Tronçonneuse thermique (2,6 m/s<sup>2</sup>) (Mains et bras)

**2,5 m/s<sup>2</sup> bras**  
**0,5 m/s<sup>2</sup> corps**  
**450 h/an**

L'agent est exposé en moyenne pendant 2h30 par jour aux vibrations dos et/ou mains et bras

Remarque :

**Si le matériel est récent, le plus souvent les vibrations restent sous le seuil de 2,5 m/s<sup>2</sup> pour les mains et les bras**

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

**Essence** pour remplir les outils à moteur : certaines de ces essences peuvent être cancérigènes et entrer dans la catégorie des produits entrant dans le cadre de la pénibilité. → 15 minutes par jour de remplissage des réservoirs des machines

### Les produits phytosanitaires :

Désherbants : le glyphosate H318 - Provoque des lésions oculaires graves

Les fongicides : irritations des voies pulmonaires, risques cutanés ...

→ Contacts concentrés sur quelques périodes de l'année soit en moyenne 40 jours dans l'année et 2 heures par jour d'application soit en moyenne annuelle 15 minutes par jour

→ Total : 30 minutes par jour



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Débroussailleuse : 99 et 110 dB(A)

Tondeuse tractée mesurée en marche à 95 dB(A),

Tondeuse autoportée : au poste de conduite 82 dB(A)

> 81 dB  
600 h/an

Le port d'éléments de protection individuelle adaptés avec un coefficient de réduction suffisant permet de redescendre sous le seuil des 81dB(A)

→ Casques ou bouchons d'oreille personnalisés dont le taux de réduction est de 20 dB(A)

## Contraintes de pénibilité

### Température

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	3 800 kg + 1 086 kg levés et poussés = 4 886 kg par jour
<b>Postures pénibles</b>	240 min par jour
<b>Vibrations</b>	2h30 par jour
<b>Agents chimiques dangereux</b>	115 heures par an
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	2h30 par jour
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

# FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

### 3 - Faire les courses

## Description du poste et tâches effectuées

Faire les courses accompagné ou non par le bénéficiaire

- Préparer la liste
- Aller au supermarché
- Acheter et payer
- Revenir
- Décharger et ranger les courses

Durée : entre 1h et 1h30

On considère donc que cette activité exercée à temps plein consiste à faire les courses 5 fois dans une journée de travail

## Contraintes de pénibilité

7,5 T/j  
120 j/an

### Manutentions manuelles de charges

Chaque produit acheté est porté 6 fois : mettre dans le caddy, mettre sur le tapis à la caisse, remettre dans le caddy, mettre dans la voiture, apporter chez le bénéficiaire, ranger chez le bénéficiaire

Pour un caddy moyen d'environ 20 kg cela donne 120 kg manipulés par opération de courses

Le temps de manipulation de charges de plus de 10 kg correspond au temps de déplacement avec les sacs soit de la voiture au domicile : 10 minutes au maximum

Pour une journée 100% courses cela équivaut à  $5 \times 120 = 600$  kg et  $5 \times 10 = 50$  minutes



>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Dans le magasin, la gestuelle est dynamique et il n'y a pas de postures maintenues

Lors du chargement et déchargement du coffre de la voiture, il peut y avoir au maximum 5 minutes de rotation et flexion du buste

Le rangement dans les placards peut impliquer également des postures bras en l'air pour les meubles du haut et penchés ou accroupis pour les meubles du bas ou le réfrigérateur : 5 minutes maximum

Au total sur une journée 100% :  $(5 \text{ minutes} + 5 \text{ minutes}) \times 5 \text{ opérations} = 50 \text{ minutes}$

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### **Vibrations**

Le temps de conduite expose à des vibrations sous le seuil de 0,5 m/s<sup>2</sup>

### **Agents Chimiques Dangereux**

Pas d'exposition

### **Températures**

Pas d'exposition

### **Bruit**

Pas d'exposition

### **Travail de nuit**

Pas d'exposition

### **Travail en équipes alternantes**

Pas d'exposition

### **Travail répétitif**

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	600 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 50 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	50 min par jour (Torsion, flexion du buste, accroupis et bras en l'air)
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

# FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

### 4 - Entretien des locaux en crèche

## Description du poste et tâches effectuées

Assure l'entretien des locaux de la crèche.

L'agent assure le ménage et le nettoyage des locaux et du mobilier : couloirs, salles, toilettes, cuisine

- Balayage humide à l'aide de lavettes
- Nettoyer les miroirs
- Nettoyer et détartrer les toilettes

L'agent gère les poubelles :

- Sortir les containers pleins
- Les ranger

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Déplacement des meubles d'un poids inférieur à 10 kg

Les seaux à raison de 5 kg sont manipulés un maximum de 4 fois soit 20 kg

Un container de 100 kilos par jour (au maximum) est tiré ou poussé pour être apporté au lieu de ramassage



7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Pour une journée de travail de 7h, les postures pénibles (accroupi, buste fléchi à 45° ou en torsion, bras en l'air) sont adoptées pendant un temps maximum de 210 minutes

Le nettoyage du mobilier est particulièrement contraignant en raison de sa taille



900 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Les produits utilisés sont principalement corrosifs ou irritants H314 / H315, ou sensibilisants H317

Hors de la liste des mentions retenues pour la pénibilité

Les produits détergents / désinfectants utilisés en collectivité contiennent des substances (ammoniums quaternaires) incriminés dans des cas d'asthme professionnel



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

# Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	Pas d'exposition au delà des seuils
Postures pénibles	210 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 5 - Entretien des locaux en collectivité

## Description du poste et tâches effectuées

Assure l'entretien des locaux collectifs des différentes structures

L'agent assure le ménage des parties communes : couloirs, salle de repas, salle d'animation, toilettes, cuisine.

- Balayage humide à l'aide de lavettes
- Nettoyer les miroirs
- Nettoyer et détartrer les toilettes

L'agent gère les poubelles :

- Sortir les containers pleins
- Les ranger

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Les seaux à raison de 5 kg sont manipulés un maximum de 10 fois soit 50 kg

L'agent d'entretien soulève les chaises d'un poids entre 3 et 4 kg, procède à leur nettoyage et les place sur les tables afin de pouvoir nettoyer le sol. Il les repose ensuite par terre. 25 chaises x 3,2 kg x 2 fois = 160 kg

Les containers d'une centaine de kilos sont tirés ou poussés à raison de deux maximum par jour



7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Pour une journée de travail de 7h les postures pénibles (accroupi, buste fléchi à 45° ou en torsion, bras en l'air) sont adoptées pendant un temps maximum de 110 minutes



900 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Les produits utilisés sont principalement corrosifs ou irritants H314 / H315, ou sensibilisants H317

→ Hors de la liste des mention retenues pour la pénibilité

Les produits détergents / désinfectants utilisés en collectivité contiennent des substances (ammoniums quaternaires) incriminés dans des cas d'asthme professionnel



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	210 kg par jour
Postures pénibles	110 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

#### 6 - Entretien Logement / Chambre

### Description du poste et tâches effectuées

L'agent est chargé d'entretenir l'habitat et l'environnement de la personne qu'elle accompagne

Les opérations principales sont :

- Ménage : balayer ou passer l'aspirateur, dépoussiérer, laver le sol
- Nettoyer les toilettes, le bassin ou l'urinal
- Nettoyer les vitres
- Faire la vaisselle
- Ranger
- Refaire le lit, ...

Les interventions au domicile sont généralement d'une durée d'une heure. On considère donc que l'activité est réalisée 7 fois pour 100 % du temps de travail

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

La manutention manuelle comprend essentiellement :

- Le déplacement des meubles (chaises, table...) pour faire le ménage
- Le dépôt des sacs poubelle
- L'aspirateur et les seaux d'eau utilisés pour le ménage
- Le matelas parfois soulevé pour préparer un lit

Ce sont principalement des charges inférieures à 10kg :

- Porter les chaises pour les mettre sur la table 5 kg x 2 x 4 chaises x 7 fois = 280 kg
- Sortir la poubelle 1 kg x 7 = 7 kg
- Laver le sol : seau de 5 kg x 5 manipulations x 7 = 175 kg
- Sortir et ranger l'aspirateur 5 kg x 2 x 7 = 70 kg

Ce qui représente un maximum de 532 kg

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Le buste penché en avant de plus de 45 degrés pendant 147 min



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Le buste penché de plus de 45 degrés



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

En position accroupie ou à genoux environ 42 min par jour pour nettoyer sous le lit, dans les endroits difficiles d'accès, accéder au placard du bas, nettoyer les douches, les escaliers



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Les bras en l'air, pendant 21 min par jour en moyenne, pour nettoyer les vitres, se saisir d'objets dans les placards en hauteur, nettoyer les luminaires, les cadres



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Noter que, plus le temps d'intervention est court plus le % de temps passé en postures pénibles est important (60 % pour des interventions de 30 min)

Il en est de même lorsque le logement est encombré par des meubles

Selon ces paramètres le temps passé en postures pénibles oscille entre 40 % et 60 %

Le temps de 210 min pour 7 h de travail représente environ 50 % du temps de travail soit la moyenne des interventions

900 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Certains produits ménagers sont corrosifs (Eau de Javel) ou irritants (Cillit Bang®).  
Hors de la liste des mention de danger retenues pour la pénibilité

Tabagisme passif : les fumées de tabac sont cancérigènes. Une exposition plus de 150 heures par an fait entrer le salarié concerné dans la pénibilité

150 heures par an = 1 intervention par jour chez un fumeur, sans aération de la pièce



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Lorsque le lave-linge ou la télévision fonctionnent, l'ambiance sonore est mesurée à près de 70 décibels

Certains aspirateurs sont très bruyants 87 – 85 décibels. Ils sont utilisés en moyenne pendant 10 min x 7 soit 70 min par jour

> 81 dB  
600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Le temps de conduite expose à des vibrations sous le seuil de 0,5 m/s<sup>2</sup>

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	532 kg par jour
Postures pénibles	210 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	70 min à 87 dB(A) par jour
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

# FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

### 7 - Entretien du linge à domicile

## Description du poste et tâches effectuées

L'agent est chargé de l'entretien du linge

- Porter le linge sale, la lessive
- Mettre le linge dans la machine puis le sortir
- Mettre le linge à sécher
- Plier
- Repasser
- Coudre le cas échéant
- Ranger le linge propre

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Les interventions au domicile sont généralement d'une durée d'une heure. On considère donc que l'activité est réalisée 7 fois pour 100 % du temps de travail. On considère que la moitié du temps est consacré aux opérations avant séchage et repassage et moitié aux manipulations à partir du repassage

Ce sont principalement des charges inférieures à 10kg

Avant séchage :

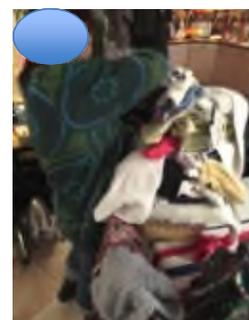
- A domicile, le poids de linge manipulé est en moyenne de 3 kg et de 5 kg maximum, portés 3 fois (mis dans la machine, sorti et mis à sécher). Le linge est parfois apporté dans une laverie automatique mais le poids est inférieur à 10 kg
- = 5 kg x 3 manipulations x 3,5 fois = 52,5 kg

Après séchage : le repassage

- Le fer à repasser est porté 175 fois (posé à chaque fois pour manipuler le linge), soit  $175 \times 1,5 \text{ kg} = 262,5 \text{ kg}$
- La table à repasser est portée 2 fois soit :  $2 \times 7 \text{ kg} \times 3,5 \text{ fois} = 49 \text{ kg}$
- Le linge est porté 10 fois =  $5 \text{ kg} \times 10 \text{ manipulations} \times 3,5 \text{ fois/jour} = 175 \text{ kg}$

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges



>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

7,5 T/j  
120 j/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Position accroupie ou buste en flexion pour le chargement et déchargement dans les machines = 2 min x 2 manipulations x 3,5 fois = 14 minutes

Torsion du buste si le linge est plié dans de mauvaises conditions (exemple sur un canapé) = 3,5 x 20 minutes = 60 minutes



## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	540 kg par jour
Postures pénibles	14 min par jour – 74 min sans mesure de prévention
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 8 - Entretien du linge en collectivité

## Description du poste et tâches effectuées

L'agent est chargé de l'entretien du linge

- Porter le linge sale, la lessive
- Mettre le linge dans la machine puis le sortir
- Mettre le linge à sécher
- Plier
- Coudre le cas échéant
- Livrer le linge propre

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Le temps consacré à l'entretien du linge est estimé à 2h par jour. On considère que l'activité est réalisée 3,5 fois pour 100% du temps de travail

Au maximum 10 kg de linge sont manipulés 7 fois (mettre et retirer du lave-linge, mettre et retirer du sèche-linge, plier, ranger, distribuer aux résidents). Soit  $10 \text{ kg} \times 7 \times 3,5 = 245 \text{ kg /jour}$

**7,5 T/j**  
**120 j/an**

**>15 kg et >**  
**250 kg**  
**>10 kg au sol**  
**ou en l'air**

**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Position accroupie ou buste en flexion pour le chargement et déchargement du lave-linge et du sèche-linge, lorsqu'elle positionne le linge dans les racks et pour le livrer

Soit  $2 \text{ min} \times 6 \text{ manipulations} \times 3,5 = 42 \text{ minutes}$

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	245 kg par jour
Postures pénibles	42 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 9 - Portage de repas

## Description du poste et tâches effectuées

L'agent polyvalent:

- Récupère la liste des personnes à livrer
- Se rend chez le traiteur ou à la cuisine centrale qui a préparé les repas
- Charge le véhicule et trie par bénéficiaire, les sacs de repas ou les boîtes isothermes
- Effectue la tournée en voiture
- Livre aux domiciles des bénéficiaires
- Entretien et nettoyage du véhicule

Pour un salarié qui livre en ville avec peu de temps de déplacement, cela représente un maximum de 40 livraisons par jour x 2 repas (midi et soir)

Dans le cas où les déplacements sont plus longs (milieu rural), le nombre de repas livrés est plus faible

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Un repas pèse 1,5 Kg

Les boîtes isothermes vides pèsent 600 g

Les boîtes et sacs contenant les repas sont manipulés deux fois :

- Une fois pour prendre le repas chez le traiteur et le mettre dans la camionnette
- Une deuxième fois pour l'apporter chez les bénéficiaires

La situation la plus contraignante c'est livrer 40 fois 2 repas en boîtes isothermes, soit au total :  $2 \text{ repas} \times (1,5 + 0,6) \times 40 \times 2 \text{ manipulations} = 336 \text{ Kg}$  par jour

**7,5 T/j**  
**120 j/an**

**>15 kg et >**  
**250 kg**  
**>10 kg au sol**  
**ou en l'air**

**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Lors du chargement du camion et au moment des livraisons, l'agent de portage des repas penche son buste en avant de plus de 45 degrés. De même lors du nettoyage journalier de la partie frigorifique

En moyenne journalière, il adopte des postures pénibles pendant près de 30 min

Entrer et sortir à répétition de la voiture est particulièrement fatiguant car l'agent opère une torsion du buste

L'épaule gauche est sollicitée à de nombreuses reprises pour ouvrir la porte du véhicule

### Vibrations

Le temps de conduite expose à des vibrations sous le seuil de 0,5 m/s<sup>2</sup>

## Contraintes de pénibilité

### Températures

La livraison en sac nécessite une camionnette réfrigérée entre 1 et 3° C

Lors de l'ouverture de la porte pour prendre les repas, l'opérateur est exposé à ces températures pendant environ 10 secondes par repas

Soit par jour 820 secondes, soit 14 minutes

Le matin en cuisine il passe environ 10 minutes dans la chambre froide pour récupérer les repas

Soit au total 24 minutes par jour passées à être exposé à une température inférieure à 5° C

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	336 kg par jour
Postures pénibles	30 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	24 minutes par jour
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 10 - Préparation des repas en collectivité

## Description du poste et tâches effectuées

Préparation des repas en collectivité.

Tâches réalisées :

- Couper les légumes
- Préparation et cuisson des plats (purées, gratins, ...)
- Passer les commandes
- Vider les poubelles
- Nettoyer la cuisine
- Faire la vaisselle du matériel utilisé

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Pour environ 60 repas, un maximum de 40 kg de **matière première** sont utilisés chaque jour

- La matière première est manipulée jusqu'à 8 fois :
- Du lieu de stockage => plan de travail => gamelle => évier pour égoutter => mixeur => plat => zone de refroidissement => plan de travail pour mettre couvercle et étiquette => chambre froide positive. Soit  $8 \times 40 = 320$  kg

Une dizaine de **gamelles** d'un poids moyen de 5 kg ( de 2 à 10 kg) sont utilisées chaque jour

- Chaque gamelle est manipulée un maximum de 9 fois :
- De l'étagère => feu => évier => mixeur => bac plonge => second bac => bac lave-vaisselle => lave-vaisselle => plan de travail à la sortie du lave-vaisselle => étagère ou feu si réutilisation. Soit  $9 \times 5$  kg = 450 kg

Si la nourriture est **mixée** :

- Mixeur de 8 kg manipulé 4 fois
- De l'étagère => machine => bac plonge => égouttoir => étagère
- Pour les purées, compotes et viande mixée =  $8$  kg  $\times$   $4$   $\times$   $3$  = 96 kg

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges



7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Si le plan de travail est à bonne hauteur, il y a moins de postures pénibles

Positions accroupie et flexion du buste pour sortir les matières premières du stock : 10 min

Position accroupie lors du rangement des gamelles sur les étagères du bas : 5 min

Position agenouillée pour vider le mixeur : 3 min

Bras au-dessus des épaules pour transvaser la nourriture des gamelles : 15 min

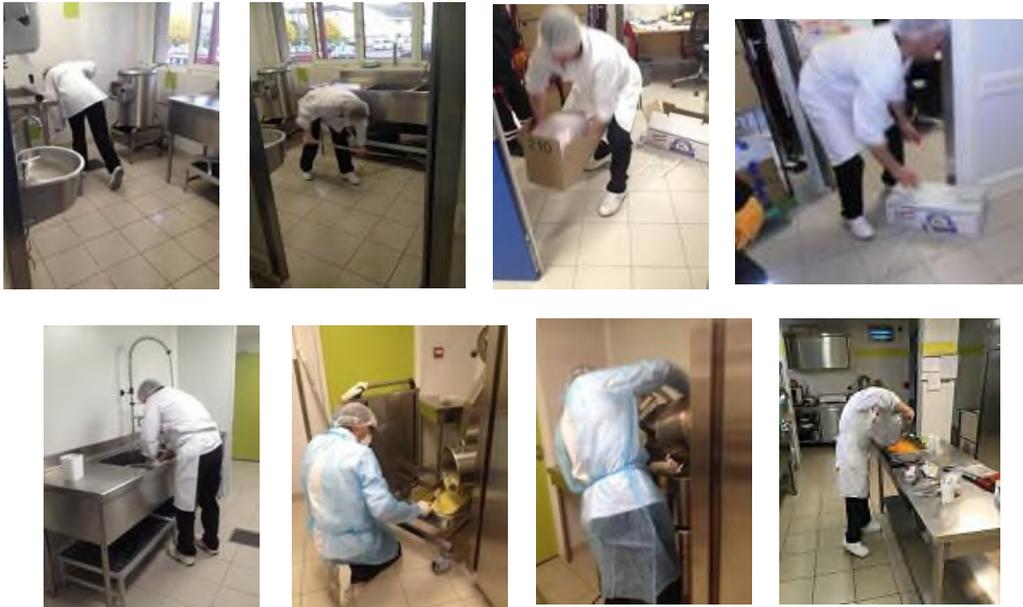
Flexion du buste lors de la plonge et du nettoyage de la cuisine : 135 min

Flexion du buste lors de la vérification des températures : 20 min

900 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Températures

Chambre froide positive 3 degrés : au maximum 10 min par jour

Chambre froide négative -18 degrés : au maximum 5 min par jour

< 5° et >30°  
900 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Agents Chimiques Dangereux

Dégraissant Désinfectant Moussant Anios® et Détergent Désinfectant Acide Anios®

Ces produits sont principalement corrosifs ou irritants H314 / H315

Hors de la liste des mentions retenues pour la pénibilité

Des composants (ammoniums quaternaires) des produits détergents / désinfectants utilisés en collectivité sont incriminés dans l'asthme professionnel



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

# Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	870 kg par jour
Postures pénibles	188 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	15 min par jour
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 11 – Préparation des repas à domicile

## Description du poste et des tâches effectuées

Il s'agit de préparer ou d'aider à la préparation des repas. L'agent peut également aider la personne à prendre son repas et faire la vaisselle.

Tâches réalisées :

- Eplucher et couper les légumes
- Préparation et cuisson des plats
- Faire la vaisselle
- Nettoyer la cuisine

Cette activité est généralement réalisée durant une demi-heure. Pour un équivalent temps plein, elle est donc considérée 14 fois

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

S'agissant d'un repas préparé pour une seule personne, le port de charges se limite à quelques légumes, une tranche de viande et à une casserole et une poêle. Le poids est négligeable

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

7,5 T/j  
120 j/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Des postures pénibles (buste fléchi) sont adoptées pour prendre les ustensiles dans les placards et les victuailles dans le réfrigérateur, pour laver les légumes, pour faire la vaisselle et aider les personnes : 14 x 10 min = 140 min

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Température

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
Manutentions manuelles de charges	Pas d'exposition
Postures pénibles	140 min par jour
Vibrations	Pas d'exposition
Agents chimiques dangereux	Pas d'exposition
Températures	Pas d'exposition
Bruit	Pas d'exposition
Travail de nuit	Pas d'exposition
Travail en équipes alternantes	Pas d'exposition
Travail répétitif	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 12 - Réception livraisons

## Description du poste et tâches effectuées

C'est une activité généralement exercée par des agents d'entretien ou du personnel de cuisine.

Les tâches effectuées sont :

- Réception des livraisons
- Vérification de la commande
- Rangement des articles

Le temps de traitement des livraisons les plus volumineuses est d'une heure. Il est considéré que cette activité est réalisée 7 fois dans une journée

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Les charges les plus lourdes sont estimées à 15 kg : sac de lessive

L'agent se déplace du quai de livraison à la camionnette, il peut gravir quelques marches

Il a été observé un maximum de 240 kg par livraison soit  $7 \times 240 = 1680$  kg par jour

Chaque produit est manipulé deux fois pour décharger/contrôler et ranger



>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

7,5 T/j  
120 j/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Flexion du buste lors du déchargement de la camionnette, pour vérifier les commandes et lors du rangement en réserve

7 x 15 min = 105 min par jour

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Température

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	3 360 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 20 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	105 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 13 - Service des repas

## Description du poste et des tâches effectuées

Distribution du petit déjeuner, service des repas en collectivité ou accueil de jour

On considère des repas livrés en liaison froide

Le service du déjeuner : dresser la table servir et nettoyer dure 1h30

Pour un temps complet on considère que l'opération est réalisée 4 fois

Tâches effectuées :

- Réchauffer les plats
- Mettre la table
- Servir
- Aider
- Débarrasser
- Mettre au lave-vaisselle

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Pour 30 repas :

- Préparation en cuisine :
  - 2 plats de 7 kg manipulés 7 fois (frigo, four, charriot, évier, lave-vaisselle, étagère) soit 98 kg
- Pour le service :
  - 2 petites assiettes de 0,5 kg + 1 grande de 0,8 kg + verres 0,2 kg + couverts 0,8 kg + tasses à café 0,2 kg + ramequins 0,2 kg portés 6 fois (prendre dans le placard et poser sur le chariot, dresser la table, débarrasser, mettre et enlever du lave-vaisselle, ranger). Soit 576 kg

Pour un service 674 kg soit pour un temps plein : 2 696 kg

Pour 12 petits déjeuners :

- 24 plateaux de 2 kg à porter 4 fois
- (préparer les plateaux, les apporter, les reprendre et ranger) soit 192 kg

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Si le lave-vaisselle et la plonge sont à la bonne hauteur il n'y a pas de postures pénibles. Sinon elles représentent 15 minutes par service



## Contraintes de pénibilité

### **Bruit**

70 à 75 dB(A) pendant le service

### **Agents Chimiques Dangereux**

Pour la plonge pas de produits dangereux

### **Vibrations**

Pas d'exposition

### **Température**

Pas d'exposition

### **Travail de nuit**

Pas d'exposition

### **Travail en équipes alternantes**

Pas d'exposition

### **Travail répétitif**

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	2 696 kg par jour
<b>Postures pénibles</b>	60 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

#### 14 - Accompagnement d'enfants à domicile

### Description du poste et tâches effectuées

L'agent favorise le développement moteur, affectif et intellectuel de l'enfant. Et veille à son confort et à son hygiène

Les interventions se font souvent à la demi-journée. Les calculs sont effectués pour un temps plein soit deux interventions

A domicile les enfants pris en charge sont :

- Des jumeaux en bas âge
- Les enfants d'une famille de trois ou quatre enfants
- Des enfants atteints de déficits (maladie rare, autisme, ...)

Tâches effectuées :

- Donner le bain
- Faire les soins d'hygiène et de changes
- Donner le biberon
- Aider les enfants pendant le repas
- Coucher et surveiller les enfants pendant la sieste
- Jouer avec les enfants et les surveiller
- Aide aux devoirs

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

**7,5 T/j**  
**120 j/an**

Les enfants sont portés pour :

- Consoler, faire un câlin, endormir un bébé
- Placer l'enfant sur une chaise, un transat, pour l'asseoir par terre, pour l'aider à se relever, pour le placer sur la table de change...

Les jumeaux de 7 kg en moyenne sont portés jusqu'à 30 fois par jour chacun, soit  $7 \text{ kg} \times 30 \text{ fois} \times 2 \text{ enfants} = 420 \text{ kg}$

Pour les bains, les enfants sont portés 5 fois. Si 2 enfants 12 et 15 kg =  $(12 + 15) \times 5 = 135 \text{ kg}$

Les enfants sont portés et déplacés ou pris au sol.

Le port de charges est réalisé pendant 10 minutes par jour

Les enfants peuvent peser jusqu'à 26 – 30 kg selon l'âge

**>15 kg et >**  
**250 kg**  
**>10 kg au sol**  
**ou en l'air**

**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

**900 h/an**

A domicile des postures pénibles adoptées sont :

- A genoux, accroupi voire couché au sol pour jouer avec l'enfant (40 min)
- Le buste fléchi ou accroupi pour attacher et détacher l'enfant dans la voiture ou dans une poussette ou pour mettre les chaussures (5 min)
- Le buste fléchi lors des bains (20 min)
- Le buste fléchi lors du passage au toilettes et pour l'habillage (10 min)
- Durant l'accompagnement aux activités sportives pour certains enfants atteints de déficit (15 min)

Le temps en postures pénibles est estimé à 90 minutes par jour

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Un bébé qui pleure ou un enfant qui crie émet 85 dB(A)

Le temps d'exposition est de 10 minutes par jour

> 81 dB  
600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	420 kg par jour Port de charges de plus de 10 kg pendant 10 minutes par jour
<b>Postures pénibles</b>	90 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	85 dB (A) pendant 10 minutes par jour
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 15 - Accompagnement d'enfants en collectivité

### Description du poste et tâches effectuées

L'agent favorise le développement moteur, affectif et intellectuel de l'enfant. Et veille à son confort et à son hygiène

Tâches effectuées :

- Accueillir les enfants et prendre note des consignes des parents
- Animer les activités et jeux des enfants et les surveiller
- Faire les soins d'hygiène et de changes
- Accompagner les enfants au repas
- Coucher et surveiller les enfants pendant la sieste

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Le nombre d'enfants pris en charge varie d'un établissement à un autre. Il varie également avec l'âge des enfants : plus ils sont âgés plus il y a d'enfants par encadrant

Le taux moyen d'encadrement est de 1 pour 5 enfants ne marchant pas et de 1 pour 8 enfants marchant

Le poids des enfants varie de 6 à 12 kg pour les enfants ne marchant pas et de 10 à 15 kg pour les enfants marchant. Plus l'enfant est petit plus il est porté :

Bébés : 15 fois = 8 kg x 15 fois x 5 enfants = 600 kg

Moyens : 10 fois = 12 kg x 10 fois x 5 enfants = 600 kg

Grands : 6 fois = 15 kg x 6 fois x 8 enfants = 720 kg et 4 fois de plus s'il n'y a pas d'escalier pour le change soit 1 200 kg

**7,5 T/j**  
**120 j/an**

Les enfants sont portés pour :

- Consoler ou faire un câlin et le garder pendant la surveillance des autres
- Placer l'enfant sur une chaise, un transat, pour l'asseoir par terre, pour l'aider à se relever, pour le placer sur la table de change...

Chaque enfant de plus de 10 kg est porté pendant environ 5 minutes par jour, soit : 8 enfants x 5 minutes = 40 minutes/jour

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges



**>15 kg et >**  
**250 kg**  
**>10 kg au sol**  
**ou en l'air**

**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Des postures pénibles sont adoptées pour de nombreuses situations au cours de la journée :

- Buste fléchi à 45° : activités sur les tables, déjeuner, goûter, mettre des tabliers aux enfants... 120 minutes
- Accroupi ou à genoux pour être à côté des enfants pendant les activités, la surveillance, ramasser des jouets, habiller les enfants... 70 minutes

Soit 190 minutes pour une journée de travail réduites à 140 minutes si tabourets à roulettes mis à disposition



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Bruit

Bruit ambiant de 72 dB(A) avec des pics à plus de 81 dB(A) lorsqu'un enfant crie, un jouet tombe, des jouets s'entrechoquent...

Salle bruyante à l'heure du repas des grands pendant 1 heure : 75 dB(A)

Bébé qui pleure : 85 dB(A) pendant 5 min par jour et par enfant soit 50 minutes si 10 bébés

> 81 dB  
600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Utilisation de produit désinfectant pour nettoyer les tables après une activité 2 min par jour.

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	1 200 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 40 minutes par jour Si escaliers en mesure de prévention 720 kg
<b>Postures pénibles</b>	190 min par jour Si tabouret à roulettes en prévention 140 min
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	85 dB (A) pendant 50 minutes par jour
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

16 - Soins infirmiers à domicile  
Hors toilettes

## Description du poste et tâches effectuées

Soins infirmiers des patients selon les prescriptions médicales en respectant les règles d'hygiène et de sécurité

Visites à domicile pour pratiquer des actes divers : injections, prises de sang, pansements, perfusions, délivrer un traitement, préparation de piluliers,...

En moyenne 15 patients sont visités par jour

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Les charges portées sont :

- Le sac infirmier d'environ 10 kg qui est sorti du véhicule puis rangé dans le véhicule après utilisation. Soit  $10 \text{ kg} \times 15 \times 2 = 300 \text{ kg}$
- Pour aider les patients à passer du lit au fauteuil ou inversement

La charge est évaluée à 30% du poids pour une personne dont le poids moyen est de 60 kg, soit 20 kg. On considère que 2 patients au maximum sont aidés, soit  $20 \text{ kg} \times 2 = 40 \text{ kg}$



**7,5 T/j**  
**120 j/an**

**>15 kg et >**  
**250 kg**  
**>10 kg au sol**  
**ou en l'air**

**600 h/an**

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Elles sont adoptées pour faire :

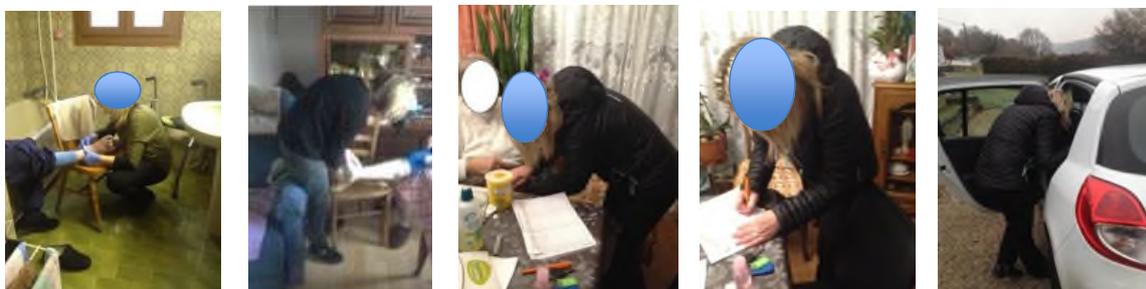
- Les pansements : accroupis 2 min par pansement et torsion du buste : 5 min par pansement. 5 par jour en moyenne
- Les injections : 30 sec. 5 par jour en moyenne
- Les transferts : 2 min. 2 par jour
- Prendre le matériel dans la voiture : 1 min. 15 fois

Soit  $7 \times 5 + 0,5 \times 5 + 2 \times 2 + 0,5 \times 15 = 49$  min par jour



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Vibrations du véhicule. Exposition inférieure aux seuils

### Agents Chimiques Dangereux

Très rares manipulations de chimiothérapies

### Températures

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	340 kg par jour Charge de plus de 10 kg pendant 2 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	49 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

# FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

### 17 - Soins infirmiers au centre de soins

## Description du poste et tâches effectuées

Soins infirmiers des patients selon les prescriptions médicales en respectant les règles d'hygiène et de sécurité

L'infirmière réalise des injections, prises de sang, pansements...

Elle prépare des piluliers pour les foyers d'hébergement et de vie

Elle réalise un travail administratif

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Pas de manipulation de charges lourdes

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Accroupi ou bras au-dessus des épaules pour prendre des médicaments et confectionner les piluliers : 1 min par jour

Buste fléchi pour faire des pansements : 10 min par jour



## Contraintes de pénibilité

### **Vibrations**

Pas d'exposition

### **Agents Chimiques Dangereux**

Pas d'exposition

### **Températures**

Pas d'exposition

### **Bruit**

Pas d'exposition

### **Travail de nuit**

Pas d'exposition

### **Travail en équipes alternantes**

Pas d'exposition

### **Travail répétitif**

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	Pas d'exposition
<b>Postures pénibles</b>	11 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

#### 18 - Soutien, accompagnement personnes âgées

### Description du poste et tâches effectuées

Accompagner les personnes en situation de handicap ou de dépendance, en les aidant dans tous les gestes de la vie quotidienne

- Sur le plan moral, par une écoute attentive et une bonne communication
- Sur le plan intellectuel, par une stimulation de l'intérêt au travers d'échanges ou d'une pratique d'activités (jeux, lecture, chant, danse)
- Sur le plan social, par l'aide aux démarches administratives et par des accompagnements aux visites médicales, promenades

Tâches effectuées :

- Aide pour le passage aux toilettes
- Aide pour se lever d'un fauteuil
- Aide pour enfiler un manteau pour une sortie
- Aide pour se déplacer

Cette activité est exercée à domicile ou en accueil de jour. A domicile, si l'on considère une intervention d'1h30, 4 personnes sont prises en charge par jour. En accueil de jour le ratio de prise en charge est en moyenne de 1 pour 4

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Lorsqu'il s'agit d'aider une personne encore valide à se lever de son fauteuil, la charge est évaluée à 30% du poids de la personne établi à 60 kg en moyenne, soit 20 kg

Lorsqu'il s'agit de relever des personnes non valides dans et de leur fauteuil ou de soulever une chaise pour la faire pivoter, le poids de la personne est soulevé en totalité.

Ce port de charge est généralement associé à une posture pénible

On considère la moitié des personnes valides et 2 passages aux toilettes par personne + 2 aides pour se lever du fauteuil

Personne valide :

Tirer le fauteuil =  $4 \times 60 \text{ kg}$  (2 pour toilettes + 2 autres) + Aider à se lever =  $6 \times 20 \text{ kg}$  (2 x 2 pour toilettes + 2 autres) Soit 720 kg pour 2 personnes

Personne moins valide :

Tirer le fauteuil =  $4 \times 60 \text{ kg}$  + Aider à se lever =  $6 \times 60 \text{ kg}$  Soit 1 200 kg pour 2 personnes

## Contraintes de pénibilité

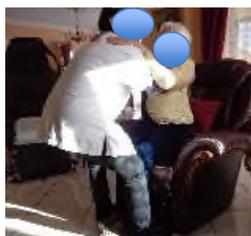
### Manutentions manuelles de charges

7,5 T/j  
120 j/an



>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Ces postures, principalement buste fléchi, sont adoptées pendant 50 min par jour pour :

- Aider les personnes à se lever de leur siège ou à s'y s'asseoir
- Animer des activités autour de la table
- Aider lors du passage aux toilettes
- Accompagner dans les déplacements

En position accroupie pendant 20 min par jour pour :

- Echanger avec les personnes assises
- Aider lors du passage aux toilettes

En torsion 20 min par jour lors du passage aux toilettes

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### **Bruit**

Pas d'exposition

### **Agents Chimiques Dangereux**

Pas d'exposition

### **Vibrations**

Pas d'exposition

### **Température**

Pas d'exposition

### **Travail de nuit**

Pas d'exposition

### **Travail en équipes alternantes**

Pas d'exposition

### **Travail répétitif**

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	1 920 kg pendant 15 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	90 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

# FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

### 19 - Toilette personne non valide

## Description du poste et tâches effectuées

Assurer les soins d'hygiène, la toilette et l'habillage des bénéficiaires non valides c'est-à-dire qui nécessitent un accompagnement pour se mouvoir (personnel avec ou sans appareils de levage) et qui ont besoin d'une complète assistance pour la toilette

Les tâches effectuées sont :

- Déshabiller la personne
- Maniement des appareils de levage le cas échéant
- Aide pour le passage aux toilettes
- Faire la toilette au lit
- Habiller la personne
- La remettre au lit le cas échéant ou la mettre au fauteuil

Ces toilettes sont réalisées à deux pour les cas les plus difficiles, ce qui influence le port de charges mais pas le temps passé en postures pénibles

Ce type d'intervention à domicile est généralement d'une durée de 30 min. On considère donc que l'activité est réalisée 14 fois pour 100 % du temps de travail

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et > 250 kg  
>10 kg au sol ou  
en l'air

600 h/an

Les charges manipulées sont :

- Les bassines d'eau : 4 kg portés 2 fois par toilette
- Les bénéficiaires qu'il faut soulever et porter pour les tourner pour une toilette au lit ou pour les lever pour les mettre au fauteuil après la toilette ou sur le siège percé

La partie lavage, déshabillage habillage nécessite de soulever la personne au niveau des épaules et du bassin à plusieurs reprises, 8 fois en moyenne. Si un appareil de levage est utilisé le bénéficiaire est soulevé 2 fois supplémentaires. Soit un total de 11 fois. La charge est évaluée à 30% du poids du patient établi à 60 kg soit 20 kg

Les bénéficiaires sont également portés 2 fois pour le passage sur la chaise percée et 1 fois pour être mis au fauteuil. On estime alors qu'ils sont supportés à 50% de leurs poids soit  $60 \text{ kg} \times 0,5 = 30 \text{ kg}$

Ces manipulations sont associées à des postures pénibles.

$((20 \text{ kg} \times 11 \text{ fois}) + (30 \text{ kg} \times 3 \text{ fois}) + (4 \text{ kg} \times 2 \text{ fois})) \times 14 \text{ toilettes} = 3\ 282 \text{ kg}$

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Elles sont adoptées lors de la toilette :

900 h/an

- Avec un lit médicalisé : Buste fléchi 5 min
- Sans lit médicalisé : Buste fléchi 8 min

Buste fléchi pour le rasage des hommes : 2 min

Accroupi et buste fléchi pour le passage sur la chaise percée : 2 min

Elles sont adoptées pendant le déshabillage et l'habillage

- Déshabillage 2 min
- 3 min buste fléchi pour mettre les bas de contention
- Habillage 6 min au lit + 2 min au fauteuil pour achever l'habillage et le coiffage

Buste fléchi pour l'installation du système de levage : 2 min

Ce qui fait un maximum par toilette

- Au lit de :  $8 + 2 + 2 + 3 + 6 + 2 + 2 = 25 \text{ min}$

L'étroitesse des lieux renforce les contraintes posturales

## Contraintes de pénibilité



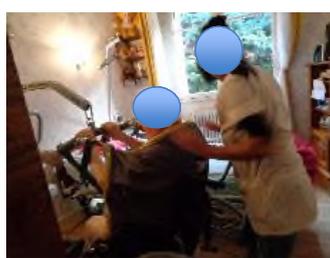
## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	3 282 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 98 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	350 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

20 – Toilette personne valide

## Description du poste et tâches effectuées

Assurer la toilette des patients à domicile en respectant les règles d'hygiène, de confort et de sécurité

Les tâches effectuées sont :

- Aide pour le passage aux toilettes
- Déshabillage
- Douche ou toilette au lavabo
- Rasage
- Habillage
- Nettoyage de la salle de bain

Les interventions à domicile concernant uniquement une toilette sont généralement d'une durée de 30 min. On considère donc que l'activité est réalisée 14 fois pour 100 % du temps de travail

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Lorsqu'il s'agit d'aider une personne encore valide à se lever du lit ou d'une chaise la charge est évaluée à 30% du poids de la personne établi à 60 kg en moyenne, soit 20 kg

Les bénéficiaires sont retenus / soutenus lorsqu'ils s'assoient et lorsqu'ils marchent

Les bénéficiaires sont portés :

- Pour sortir du lit 1 fois
- Pour se lever de la chaise 2 fois
- Pour le passage aux toilettes 1 fois

Soit 14 personnes x 4 fois x 20 kg = 1 120 kg

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

Il s'agit d'un port de charges associé à une posture pénible pour une durée de 28 min par jour

7,5 T/j  
120 j/an



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Elles sont adoptées lors de la toilette :

900 h/an

- Au lavabo : 5 min accroupi + 6 min buste fléchi = 11 min
- A la douche : 2 min accroupi + 5 min buste fléchi + 2 min bras en l'air = 9 min

Buste fléchi pour le rasage des hommes : 2 min

Elles sont adoptées pendant le déshabillage et l'habillage (buste fléchi et accroupi)

- Déshabillage 2 min
- 3 min buste fléchi pour mettre les bas de contention
- Habillage 5 min + 5 min si corset

Pour ranger et nettoyer la salle de bain 4 min

Pour le passage aux toilettes 1 min

31 min de postures pénibles pour une toilette soit  $31 \times 14 = 434$  min par jour

Noter que :

- Dans les espaces étroits des postures combinées sont adoptées (flexion + torsion)  
Soit 30 min de plus par jour
- Plus le temps est court plus la proportion de temps passé en posture pénible est important de 50 à 60 %

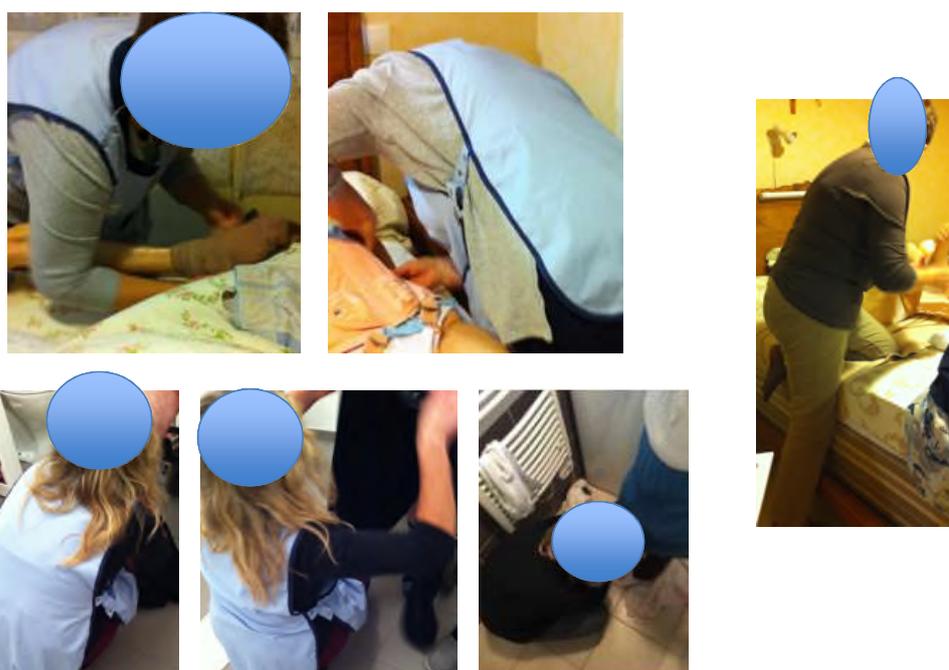
## Contraintes de pénibilité : douche et rasage



## Contraintes de pénibilité : lavabo



## Contraintes de pénibilité : habillage



## Contraintes de pénibilité

### **Vibrations**

Pas d'exposition

### **Agents Chimiques Dangereux**

Pas d'exposition

### **Bruit**

Pas d'exposition

### **Températures**

Pas d'exposition

### **Travail de nuit**

Pas d'exposition

### **Travail en équipes alternantes**

Pas d'exposition

### **Travail répétitif**

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	1 120 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 28 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	434 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

#### 21 - Transport accompagné enfant

### Description du poste

Il s'agit de transporter des enfants parfois déficients ou en légère situation de handicap de leur domicile à un professionnel de santé, une activité et de les raccompagner chez eux ensuite

Les tâches accomplies sont :

- Aider à enfiler un vêtement
- Aider à monter et descendre du véhicule
- En ville, les enfants sont transportés en poussette et en transport en commun (bus, métro)

Cette activité peut être réalisée 2 fois par jour

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Il peut être nécessaire de porter la poussette avec l'enfant (30 kg maximum) pour monter dans le bus ou le métro. Il est alors porté 4 fois par trajet s'il y a une correspondance soit 8 fois pour un aller-retour, auxquelles s'ajoutent 4 fois pour le mettre et le sortir de la poussette (2 fois à l'aller et deux fois au retour)

Soit  $30 \text{ kg} \times 12 \times 2 = 720 \text{ kg}$

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

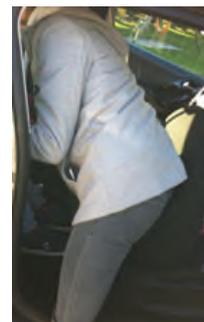
600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Des postures pénibles sont adoptées pour :

- Aider à monter et descendre du véhicule
- Attacher la ceinture de sécurité
- Porter et attacher l'enfant dans son siège
- Mettre l'enfant dans la poussette et l'attacher
- Porter la poussette



Ces postures sont adoptées pendant 30 minutes au maximum par jour

900 h/an



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Vibrations du véhicule 0,34 m/s<sup>2</sup>. Exposition inférieure aux seuils

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	720 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 30 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	30 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

## BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

### FICHE EXPERTISE ET SYNTHESE

#### 22 - Transport accompagné personne âgée ou en situation de handicap

### Description du poste

Il s'agit de transporter des personnes âgées ou en situation de handicap, des enfants de leur domicile à une maison d'accueil de jour, un professionnel de santé, une activité et de les raccompagner chez elles ensuite

Les tâches accomplies sont :

- Aider à enfiler un vêtement
- Aider à monter et descendre du véhicule

Le maximum de personnes transportées est de 6 et la durée d'une tournée est de 1h30.

Soit 3 h pour un aller-retour

Cette activité peut être réalisée 2,5 fois par jour

## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et > 250 kg  
>10 kg au sol ou en l'air  
600 h/an

Il s'agit de maintenir ou soulever légèrement les personnes âgées ou en situation de handicap. Les jeunes enfants peuvent être portés

Les personnes sont aidées 4 fois pour un aller-retour

La charge est évaluée à 30% du poids pour une personne âgée ou en situation de handicap dont le poids moyen est de 60 kg, soit 20 kg

Soit 6 personnes x 20 kg x 4 manipulations x 2,5 fois = 1 200 kg au maximum



## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

900 h/an

Des postures pénibles sont adoptées pour :

- Aider à monter et descendre
- Positionner le marchepied et le reprendre
- Attacher la ceinture de sécurité

Ces postures sont adoptées pendant 30 minutes au maximum



## Contraintes de pénibilité

### Vibrations

Vibrations du véhicule 0,34 m/s<sup>2</sup>. Exposition inférieure aux seuils

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

## Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	1 200 kg par jour Manipulation de charges de plus de 10 kg pendant 30 min par jour
<b>Postures pénibles</b>	30 min par jour
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition

# BRANCHE PROFESSIONNELLE DE L'AIDE A DOMICILE

## FICHE EXPERTISE ET SYNTHÈSE

### 23 – Ergothérapeute, administratif

## Description du poste et tâches effectuées

Visites à domicile pour pratiquer des évaluations d'entrées et de sorties des bénéficiaires (personnes âgées et/ou en situation de handicap)

Pour les ergothérapeutes, séances à domicile des bénéficiaires pour pratiquer de la stimulation cognitive : jeux, exercices, discussions sollicitant la mémoire, mise en place de classeurs de vie, de tableaux quotidiens de tâches à réaliser...

Travail administratif (gestion de rendez-vous, coordination) et rédaction de rapports



## Contraintes de pénibilité

### Manutentions manuelles de charges

Les patients ne sont pas manipulés : soit ils sont autonomes, soit la stimulation est faite directement au lit

Le seul port de charges est la mallette contenant les jeux, le matériel

7,5 T/j  
120 j/an

>15 kg et >  
250 kg  
>10 kg au sol  
ou en l'air

600 h/an

## Contraintes de pénibilité

### Postures pénibles

Pas d'exposition

### Vibrations

Pas d'exposition

### Agents Chimiques Dangereux

Pas d'exposition

### Bruit

Pas d'exposition

### Températures

Pas d'exposition

### Travail de nuit

Pas d'exposition

### Travail en équipes alternantes

Pas d'exposition

### Travail répétitif

Pas d'exposition

# Synthèse

FACTEURS	DONNÉES RETENUES
<b>Manutentions manuelles de charges</b>	Pas d'exposition
<b>Postures pénibles</b>	Pas d'exposition
<b>Vibrations</b>	Pas d'exposition
<b>Agents chimiques dangereux</b>	Pas d'exposition
<b>Températures</b>	Pas d'exposition
<b>Bruit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail de nuit</b>	Pas d'exposition
<b>Travail en équipes alternantes</b>	Pas d'exposition
<b>Travail répétitif</b>	Pas d'exposition