

Boomerang

Des pratiques pour se préserver au quotidien



Mal au dos? Osez bouger!

« Douleurs » pas synonyme de « gravité »

Bien que la lombalgie fasse mal, elle se soigne sans séquelles la plupart du temps.

L'intérêt d'un traitement

- Soulager avec des médicaments
- Renforcer les muscles du dos et des abdominaux
- Limiter le nombre de rechutes

Comment agir?

Ne plus bouger ou la peur de bouger aggrave les douleurs

- Je bouge!
 - Je m'étire tel le chat tous les matins dans mon lit avant de poser un pied à terre
 - Je reste actif, je débute ou poursuis un sport adapté
- J'en parle!
 - À mon médecin pour des traitements, au médecin du travail pour des conseils
 - À mon responsable hiérarchique pour qu'il en tienne compte lors de la planification de mes interventions
- Je prends soin de moi!
 - J'adapte mes activités
 - Je consulte des professionnels (kiné, ostéopathe, acupuncteur...)

LOMBALGIE: ATTENTION AU CERCLE VICIEUX



ACTEUR DE MA PRÉVENTION

Troubles musculo-squelettiques: ne leur tournons pas le dos!

Le sport pour solution

J'ai travaillé dans l'Hôtellerie - Restauration suite à l'obtention de mon BEP puis BP.

Suite à la naissance de mon premier enfant, j'ai cherché un travail sans horaires en soirée et week-end pour ma vie de famille. Je me suis donc tournée vers l'aide à domicile.

Initialement sans formation, j'ai suivi une journée et demie de SAPP¹ qui présentait le fonctionnement de l'association, la vie salariale, et quelques bonnes pratiques de gestes et postures.

Dès le début, je ne souhaitais pas travailler à temps plein afin d'avoir du temps pour mes enfants et parce que j'étais consciente des contraintes physiques. J'ai eu des contrats entre 24h et 30h/semaine. J'ai signé mon CDI en 2013.

À la suite de ma seconde grossesse, des douleurs au dos sont apparues.

Mon médecin a diagnostiqué une contracture musculaire au niveau de l'omoplate droite.

Ces douleurs étaient chroniques, elles étaient soulagées temporairement par des séances de kiné, des anti-inflammatoires, de l'ostéopathie, de la myothérapie² mais rien de durable. J'ai même passé des radios, IRM et des tests avec un neurologue: sans résultats! J'ai été arrêtée à de multiples reprises lorsque la douleur était trop forte, car seul le repos me soulageait.

Au bout de 4 ans, lors d'un nouvel examen médical,

mon médecin m'indique que mon dos n'est pas suffisamment musclé. Il me conseille d'essayer la musculation pour le dos et la ceinture abdominale.

Quand on a une faiblesse, le corps compense. Je me suis inscrite en salle de sport qui propose des cours collectifs et des machines en accès libre pour un renforcement musculaires, depuis les douleurs ont disparu!

Le métier d'Aide à domicile est physique, on répète certains gestes plus de 100 fois par jour!

J'ai vu le médecin du travail il y a quelques mois, il m'a donné des conseils sur le port de charge, depuis je fais davantage attention aux gestes et aux positions que je prends en travaillant.

J'ai une fragilité résiduelle à l'épaule, la douleur revient quand je repasse, j'en ai discuté avec ma responsable de secteur. Elle en a tenu compte et a limité mes missions de repassage à une fois par semaine.

Lors de cette intervention, j'ai une petite quantité de linge à repasser et j'alterne les tâches. Suite à une opération récente, j'ai dû cesser le sport, je sens que les douleurs réapparaissent, j'ai hâte de reprendre!

Des projets pour la suite de votre carrière?

Pour la suite de ma carrière, je souhaite obtenir le DEAES³, je commence prochainement ma formation.

J'ai tenté de le valider en VAE⁴ il y a trois ans, j'avais rempli le premier livret mais je n'ai pas pu clôturer le deuxième. Je me sentais isolée, je trouvais difficile de travailler sur le dossier le soir après le travail, je n'avais personne vers qui me tourner quand j'avais des questions.

Ma responsable de secteur m'a parlé d'une réunion d'information à l'IFMA⁵ sur la formation

initiale pour le DEAES. J'ai vu que c'était la formule qu'il me fallait pour concilier ma vie pro et ma vie perso.

Je suis tellement heureuse de partir en formation! J'attends beaucoup de ce diplôme: une reconnaissance de mon métier, la validation de mes compétences et une réponse à mes questionnements sur ma pratique.

¹ Stage d'approfondissement de la pratique professionnelle

² La myothérapie est une méthode ostéopathique douce, sans manipulation et sans douleur

³ Diplôme d'État d'Accompagnant Éducatif et Social

⁴ Validation des acquis de l'expérience

⁵ Institut de formation des métiers d'aide



P1 ACTEUR DE MA PRÉVENTION
Mal de dos



P3 ENTRE NOUS
L'alcool



P4 DOSSIER
Maison saine



P8 INITIATIVE
Prévention routière



Lauren
Aide à domicile depuis
9 ans à l'ADAR



Il est plus facile de faire les exercices en prévention plutôt que lorsque la douleur est installée.

Le ballon d'or!



Le ballon va vous permettre de garder une activité physique.

Avant la naissance de bébé

Il sert à travailler l'équilibre, à s'assouplir et à renforcer sa musculature (abdominaux, dorsaux, périnée). Votre posture sera améliorée et vos douleurs aux dos vont s'atténuer.

Le ballon ne provoque pas l'accouchement mais favorise le travail permettant d'orienter le bébé dans le bassin et de diminuer les douleurs.

Pendant l'accouchement

Le ballon va permettre de vous soulager mais également de favoriser le travail. Vos douleurs pourront ainsi être atténuées et le bébé va descendre plus facilement dans le bassin.

Après la naissance de votre bébé

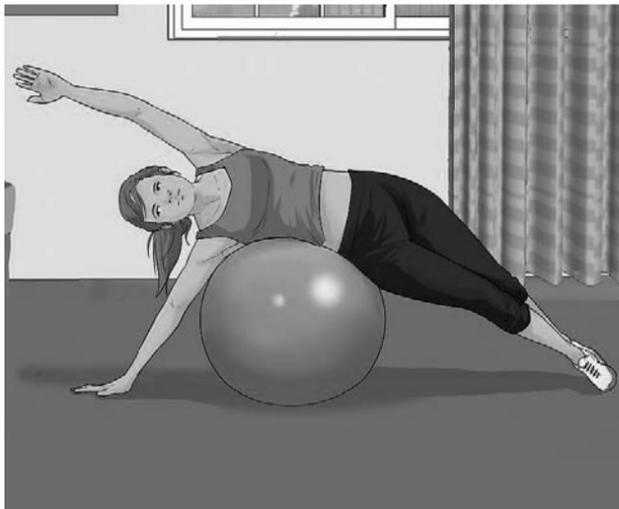
Votre posture s'est modifiée: votre dos est devenu plus cambré, votre centre de gravité s'est déplacé et la musculature abdominale s'est relâchée. Il est donc très important de vous remettre en forme et de vous renforcer à nouveau au niveau musculaire.

Tous en mouvement!

5 minutes pour un exercice!

- Agenouillez-vous sur un tapis de gym.
- Appuyez un ballon de gym contre votre hanche, du côté concave de la courbe de votre scoliose.
- Allongez-vous sur le côté de façon à appuyer la zone comprise entre votre hanche et le bas de votre cage thoracique contre le ballon.
- Maintenez votre équilibre avec vos deux pieds et la main située le plus bas et étirez l'autre bras au-dessus de vous pour vous étirer au maximum.
- Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis répétez 2 ou 3 fois.

Cet exercice peut être effectué quotidiennement. Respirez! Souriez!



“

Priscille
Assistante
Administrative à
l'ADAR

J'ai acheté mon ballon de gym sur les conseils de ma sage-femme lorsque j'étais enceinte. Durant toute la grossesse, il me permettait de pratiquer des étirements qui soulageaient mes douleurs de dos.

Son utilisation renforce les abdominaux, les dorsaux et le périnée. Il a préparé mon corps à l'accouchement. Les mouvements du bassin sur le ballon bercent le bébé dans le liquide amniotique et l'aide à s'orienter dans la bonne position, ce qui favorise le travail. Ainsi, j'ai pu tenir longtemps pendant le travail de l'accouchement et supporter la douleur des contractions: il m'a été indispensable!

Aujourd'hui encore, je l'utilise au bureau pour soulager les douleurs dues à ma scoliose.

Le simple fait de s'asseoir dessus de temps en temps dans la journée me fait du bien car j'adopte plus facilement une meilleure position du dos: je me redresse spontanément (plus de dossier!) et je peux mobiliser mon bassin en effectuant des petits mouvements circulaires. Au travail, à la maison, en repassant, devant l'ordinateur, c'est un vrai plus.



Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout!

Les activités douces pour le dos:

- Qi Gong
- Natation
- Pilates
- Feldenkrais
- Body Balance

Et tout simplement: "la marche!"

Comment pratiquer?

Progressivement et régulièrement

Pourquoi ça marche?

- On entretient les muscles du dos et de la ceinture abdominale
- On favorise la respiration en conscience
- On sollicite tout le corps

«THE» technique: abdos hypopressifs Renforcer les abdominaux en douceur grâce à une respiration adaptée

Méthode de base, allongée:

- S'allonger sur le dos, les jambes pliées largeur des hanches, pieds à plat, les bras le long du corps.
- Le bassin doit être plaqué au sol ainsi que toute la colonne vertébrale (pas de cambrure).
- Expirer par la bouche tout l'air présent dans les poumons sur 15-20 secondes (jusqu'à 25 si vous pouvez) et rentrer le ventre.
- Contracter l'abdomen.
- Une fois les poumons vidés, bloquer la respiration et contracter le périnée (comme si vous vouliez vous retenir de faire pipi!).
- Inspirer profondément par le nez en gardant le ventre rentré, seuls les poumons gonflent.

Lotus & Bouche Cousue



EXPIRER PAR LA BOUCHE SUR 20 SECONDES.
RENTRE LE VENTRE.
CONTRACTER LE PÉRINÉE.
BLOQUER LA RESPIRATION



INSPIRER PAR LE NEZ PROFONDÉMENT.
GARDER LE VENTRE RENTRÉ.

Retrouvez tous les exercices sur: www.lotus-bouche-cousue.fr

L'alcool dans les relations de travail

Témoignage de Mireille, Aide à domicile à l'ADAR depuis 21 ans

« J'ai souhaité me former aux conduites addictives car j'allais chez une personne qui buvait, je n'étais pas très à l'aise lors des interventions et j'avais des questionnements.

Avant la formation, j'avais beaucoup d'a priori sur l'alcool et l'alcoolisme, je n'avais pas l'approche « maladie ».

Avec la formation, je me suis rendu compte de l'impact que l'alcool a sur le corps et le mental. Cela m'a aidé à mieux comprendre les personnes qui boivent, on voit clairement les effets du manque comme les tremblements et ça m'a appris à être moins critique.

Ce qui m'a particulièrement marqué lors de la formation, c'est le témoignage d'un couple: le monsieur avait réussi à arrêter de boire alors qu'il avait tenté plusieurs fois de se suicider. Il avait touché le fond et a eu un déclic. Il a réussi à s'en sortir en grande partie grâce au soutien de sa femme et de ses enfants.

Le fait d'être formée m'a aidé à savoir comment mieux interagir avec les personnes alcooliques.

Certains usagers se retiennent de boire en ma présence mais je sais bien qu'ils sont influencés dès que je suis partie par des voisins ou des amis, je ne peux rien y faire.

En général, il vaut mieux y aller le matin, la communication s'établit plus facilement car la personne est peu ou pas alcoolisée. J'essaie de savoir si quelqu'un de l'entourage peut être un relais, sinon je l'accompagne au mieux en fonction de ses besoins, parfois je fais appel aux

partenaires extérieurs comme le CLIC¹. Certains sont aidés par des associations comme les alcooliques anonymes. Ce sont souvent des gens isolés dont la famille s'est détachée peu à peu de la situation.

Cette addiction empiète sur tous les aspects de la vie de l'usager. Lorsqu'on se rend compte de l'alcoolisme d'une personne, c'est difficile d'en parler avec elle et avec les autres. Si on a un bon contact avec elle, on a envie de la protéger et de ne pas alerter les collègues ou la responsable mais ce n'est pas la solution.

Pour moi, l'alcool est un des sujets les plus difficiles de mon métier car je dois m'adapter chaque jour et même en sachant que c'est une maladie, j'ai moins d'empathie face à l'alcoolisme qu'avec les maladies psychiques. Le plus difficile, c'est la coupure dans la communication.

C'est bien de pouvoir en parler avec ma responsable et mes collègues, ça m'aide à prendre du recul. Je sais que si une situation est trop pesante pour moi, je peux demander à être remplacée chez la personne pour recharger mes batteries.

On me propose de temps en temps de boire de l'alcool le midi, je refuse systématiquement et demande à la place de l'eau ou une boisson sans alcool. Depuis la formation, ça ne me gêne plus d'acheter de l'alcool aux usagers même si j'essaie de limiter quand je peux car j'ai bien compris qu'ils arriveront toujours à en avoir et que c'est dangereux de sevrer un alcoolique, qu'il risque de mourir.

J'ai vu des gens boire de l'eau de Cologne, je n'avais pas réalisé tout de suite quand on m'avait demandé d'en acheter toutes les semaines ! ».

Témoignage de Marylène, Aide à domicile à l'ADAR depuis 22 ans

Marylène a découvert le secteur de l'aide à domicile suite à la prise en charge d'une personne de son entourage. Elle a été attirée par le relationnel et la variété des missions du métier.

Elle est entrée dans l'association il y a 22 ans, lors de la formation CAFAD² et des stages pratiques effectués à l'ADAR.

Elle a été confrontée à des situations d'addictions à l'alcool dès ses premiers mois d'interventions et tout au long de sa carrière. Elle était déjà sensibilisée à ce sujet de par ses relations personnelles et sa formation mais elle affirme que « c'est très compliqué d'être face à une personne dépendante à l'alcool ». Elle se souvient notamment d'un usager qui pouvait être agressif, parfois elle arrivait à le calmer en l'écoutant ou en lui parlant sinon elle partait faire les courses directement.

Elle a suivi la formation « Conduites addictives » en 2013 car elle cherchait des solutions, elle n'a pas trouvé plus de réponses que celles qu'elle avait

déjà mais elle continue de développer son écoute et sa capacité à rebondir sur les mots lorsque c'est opportun.

Son message

« Comme l'alcoolisme est une maladie, elle peut se soigner. Il est important d'être dans le respect de la personne car ce sont des gens qui souffrent. Pour cela, la personne doit avoir la volonté de guérir, en général c'est suite à un déclic, une prise de conscience personnelle. Ensuite, elle aura besoin d'aide et d'accompagnement, que ce soit de la part de la famille, d'amis, d'associations. Mon travail en tant qu'Aide, c'est d'être présente pour l'usager, en étant consciente de ce qu'il vit. Une phrase que je peux prononcer pour soutenir la personne quand elle dit qu'elle souhaite arrêter de boire c'est « Imaginez votre vie sans alcool ».

Entretien avec Fabienne, Responsable de Secteur à l'ADAR

Mes leviers en tant que Responsable de secteur

Lorsque nous intervenons plusieurs fois par semaine chez un bénéficiaire souffrant d'alcoolisme, j'essaie de mettre plusieurs aides pour les soulager. J'informe au maximum mon équipe grâce à la fiche mission, nous échangeons sur les situations en équipe lors des plans de travail et des heures d'expressions.

Je n'hésite pas à faire appel aux partenaires extérieurs (CLIC, tuteurs) lorsque nous sentons un blocage de la situation.

La question de l'achat d'alcool

Encore une fois, pas de réponse toute faite ! Avec certains usagers volontaires, je passe un « contrat moral » pour que nous n'achetions pas d'alcool, les équipes d'intervention sont alors les garants sur le terrain de ces résolutions et me signalent si l'usager revient en arrière pour que je fasse le point. Pour d'autres qui ne souhaitent pas d'aide (de soutiens ?), les Aides à domicile sont autorisés à acheter de l'alcool, en échangeant avec leur Responsable de secteur et en s'adaptant à chaque situation.

L'alcool et l'alcoolisme

Définitions

L'alcool est une drogue: elle agit sur le système nerveux, modifie l'état de conscience et le comportement.

La prise d'alcool entraîne une accoutumance (risque de dépendance).

Les alcooliques sont des buveurs excessifs, leur santé physique ou mentale et leurs relations sont affectées.

Comment réagir face à une personne alcoolique ?

- Considérer la personne alcoolique comme malade
- La respecter, observer ses réactions et s'adapter

Comment aider une personne alcoolique ?

- Être à l'écoute
 - Mettre la personne en confiance
 - S'intéresser à son histoire de vie, ne pas la juger
 - La faire participer aux tâches quotidiennes
 - L'aider à prendre soin d'elle.
- Ex: lui proposer de l'aide à la toilette

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin, un verre de pastis...

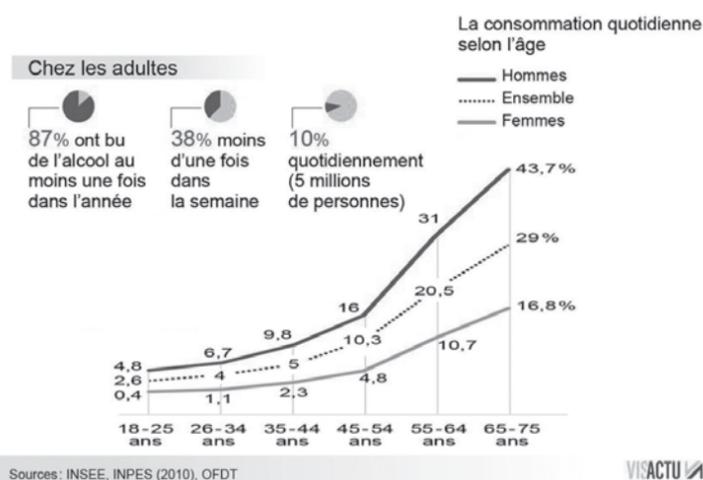


Tous les alcools représentent le même danger. Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



SANTÉ LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN FRANCE

8,7 millions de consommateurs réguliers (au moins 3 consommations / semaine)



En résumé

- Alcoolisme = maladie
- Aide à domicile = pas médecin!
Rôle de l'Aide à domicile = Accompagnement éducatif et social
- Halte aux préjugés: chaque situation est différente

¹CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

²CAFAD : Certificat d'aptitude aux fonctions d'aide à domicile (ancienne version du diplôme actuel DEAES)

Dossier : maison saine



La qualité de notre air intérieur est primordiale. Une personne passe, en moyenne, 80 % de son temps dans des lieux fermés. Si l'air extérieur est pollué, l'air intérieur s'avère souvent de moins bonne qualité: exposition prolongée à des produits nocifs, humidité persistante... La dégradation de la qualité de l'air intérieur (à la maison mais aussi au bureau, à l'école, dans les magasins, les transports...) est devenue une préoccupation de santé publique de premier plan, trop souvent négligée.

L'air intérieur
7 fois + pollué
que l'air extérieur

3 gestes pour assainir le domicile :



Ne pas fumer à l'intérieur



Maintenir une température entre 18 °C et 20 °C



Aérer 10 minutes par jour

Il existe de très nombreux polluants intérieurs qui ont pour source le croisement de nos activités avec les composants de notre environnement. Ces sources de polluants peuvent être regroupées en sept catégories.

Quelques polluants de l'air intérieur



Vers un ménage vert...

Nous avons rencontré Marina Stanton et Sandrine Souprayan, spécialistes de la question du développement durable à l'Association CLCV – Consommation Logement et Cadre de Vie. Elles partagent avec nous leurs bonnes pratiques.

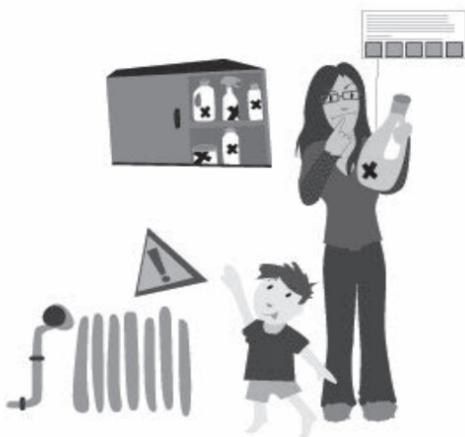
La propreté a-t-elle une odeur?

Savez-vous que 50 % des phosphates¹ rejetés dans l'eau française proviennent des **produits d'entretien**? Alors, certains ont déjà opté pour un **ménage efficace et éco responsable**! Parce que oui, il est possible de **prendre soin de l'intérieur** en faisant **du bien à la planète** tout en rendant l'habitation plus agréable et saine.

“
Marina
et Sandrine
Association CLCV



- **Précautions avant emploi :**
- stockage
 - étiquetage
 - vigilance personne vulnérable



Go... pour un ménage plus vert avec quelques rituels écologiques en matière de ménage.

■ « Less is more* »

*Traduction : moins mais mieux

Nous entendons par là le fait d'avoir un meilleur dosage. Respecter les doses recommandées et ne pas utiliser plus qu'indiqué. Encourager l'utilisation de produits ménagers Verts. Il vous suffit de bien lire les étiquettes pour éviter les produits dangereux. D'après un rapport fait par l'ADEME, en faisant ces efforts, le budget des ménages consacré à ces produits baisse de 44 % en moyenne, passant de 101 à 57 € par personne et par an!

■ **Privilégions les produits affichant un label ou une certification**

Ces produits sont aussi performants que les produits conventionnels. Certains sont disponibles dans n'importe quelles grandes surfaces, d'autres en magasin bio à un prix quasi similaire. Ces produits réduisent leurs impacts sur l'environnement et utilisent le minimum de substances dangereuses pour l'environnement et la santé. Idéal pour un entretien ménager plus vert, vous ne pourrez qu'adorer ces produits biodégradables!



■ **Évitons les mélanges!**

Savez-vous que mélanger certains produits ménagers peut provoquer des émanations dangereuses et polluer l'air de votre maison? D'où l'intérêt d'aérer en faisant le ménage.

¹ Phosphates : utilisés dans l'agriculture, l'alimentation, les produits ménagers... ils représentent un risque pour l'environnement et la santé quand ils sont présents en quantité trop élevée.

- **Précautions à l'utilisation :**
- aération
 - protection (gants, blouse)
 - respect des doses



**Un doute sur un produit :
contactez le Centre antipoison du CHU d'Anger : 02 41 48 21 21
Cas d'intoxication : URGENCE SAMU : 12**

LA JAVEL : HALTE AUX IDÉES REÇUES!

- Seule, elle **ne nettoie pas**, elle **désinfecte**
- Associée à l'**eau chaude**, son **efficacité diminue** et elle crée des **vapeurs toxiques**
- Si **mélangée** à d'autres produits, peut être **toxique** car émission de **gaz nocif**

Voici ce que vous disent les étiquettes

□ **Toxique: Je tue**

- J'empoisonne rapidement, même à faible dose



□ **Toxique, irritant, sensibilisant, narcotique: J'altère la santé ou la couche d'ozone**

- J'empoisonne à forte dose
- J'irrite la peau, les yeux et/ou les voies respiratoires
- Je peux provoquer des allergies cutanées (eczéma par exemple)
- Je peux provoquer somnolence ou vertiges
- Je détruis l'ozone



□ **Corrosif: Je ronge**

- Je peux attaquer ou détruire les métaux
- Je ronge la peau et / ou les yeux en cas de contact ou de projection



□ **Dangereux pour l'environnement: Je pollue**

- Je provoque des effets néfastes sur les organismes du milieu aquatique



« Je fabrique mes produits d'entretien » par Marie, formatrice interne, à l'ADAR depuis 11 ans

Sensible à l'écologie et l'environnement, j'ai entrepris une démarche personnelle visant à réduire l'impact de ma vie quotidienne sur l'environnement.

Ce déclic s'est fait tout naturellement, suite à la naissance de mes enfants.

Je me suis rendu compte du nombre de produits que nous pouvions utiliser, et que ce n'était pas toujours simple ou économique. Et surtout pas très sain ! J'ai donc essayé de changer mon mode de consommation. Ce changement s'est fait par étapes. J'ai tout d'abord modifié mon alimentation (réalisation d'un jardin potager + poulailler, achats alimentaires effectués au maximum sur les marchés et/ou circuits courts/vente directe, achat de produits bio...).

Une fois cette étape franchie, je me suis penchée sur les alternatives aux produits ménagers du commerce.

Après plusieurs recherches et surtout plusieurs expériences, j'ai réussi à trouver des recettes que j'utilise au quotidien.

J'ai souhaité sensibiliser mon équipe à l'utilisation de ces produits pour deux raisons :

- les avantages de l'utilisation de produits plus naturels pour l'environnement et notre santé ;
- « retour aux sources » pour les bénéficiaires, des produits économiques, moins nombreux et moins encombrants.

J'ai donc organisé un atelier durant lequel nous avons fabriqué nos propres produits.

Ce sont des produits accessibles à tous : faciles à doser, les matières premières se trouvent facilement en grande surface.

Nous avons apprécié ce moment et échangé des recettes. La plupart des aides à domicile ont d'abord essayé le produit chez elles, avant d'en parler aux personnes chez qui elles interviennent.

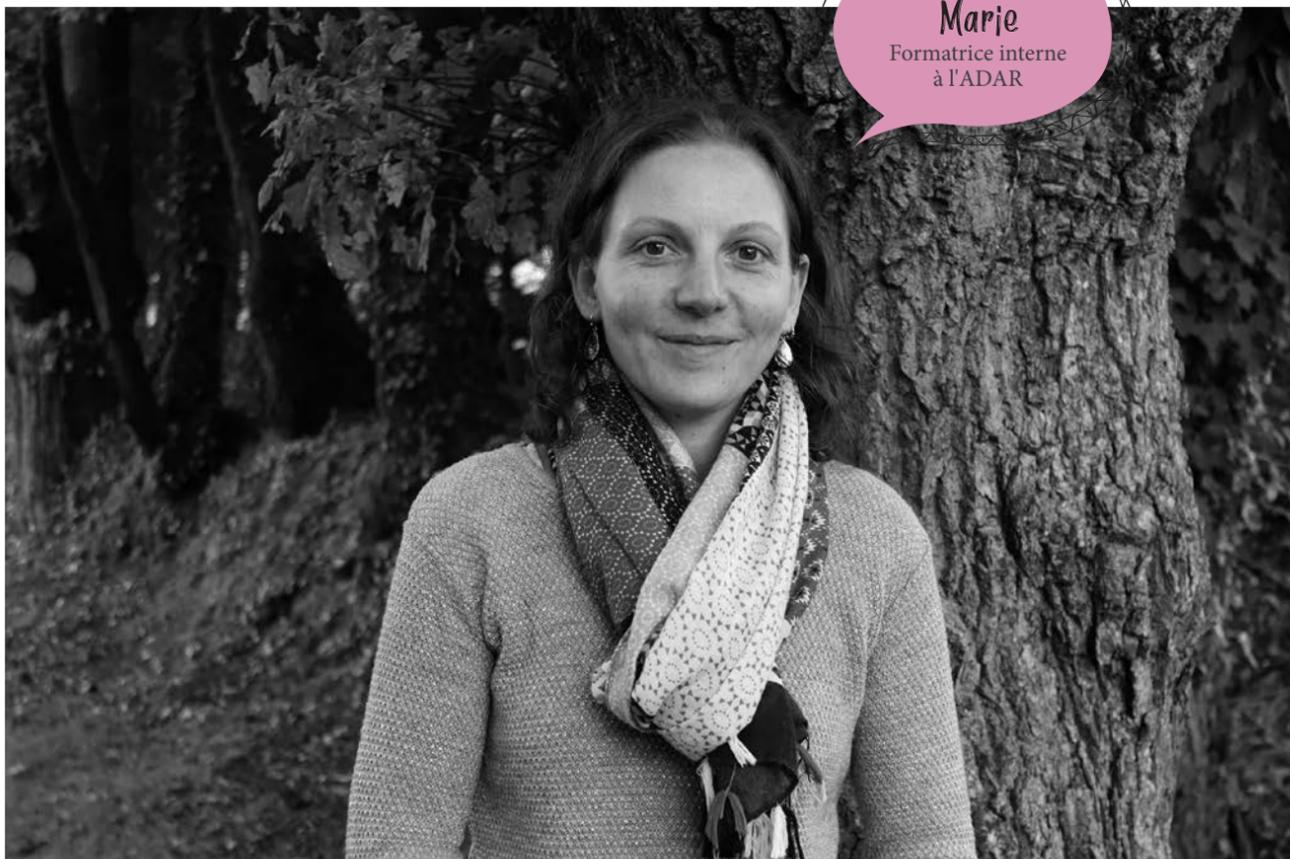
Aujourd'hui, celles qui l'utilisent sont satisfaites, les bénéficiaires aussi. Certains, convaincus par la démarche, ont proposé d'autres recettes, et se sont engagés à essayer les produits sur le long terme, une fois que leurs produits « classiques » seront terminés.

Première expérience positive, à renouveler !

“

Marie

Formatrice interne
à l'ADAR



Témoignage de Corinne, Aide à domicile

Cet atelier a été constructif personnellement et professionnellement. Depuis j'invite mes usagers à être acteurs de leur consommation de produits ménagers naturels !

Le décodage des étiquettes, la connaissance des produits naturels et leurs utilisations sont des points à mettre en pratique au quotidien pour une maison saine.



Atelier "je fabrique mes produits d'entretien"



Découvrez 4 recettes de produits d'entretien

Spray désinfectant gel WC

À utiliser dans la salle de bains/WC

Matériel	1 verre mesureur • 1 vaporisateur
Produits	Vinaigre blanc • Huiles essentielles de citron (possibilité d'utiliser de la menthe poivrée ou de l'eucalyptus)
Procédé	Dans le vaporisateur, verser: - 200 ml d'eau - Ajouter 200 ml de vinaigre blanc - Ajouter 10 gouttes d'huiles essentielles • Mélanger le tout en secouant énergiquement le vaporisateur • Le spray est prêt à utiliser • Secouer le vaporisateur avant chaque utilisation • Produit qui se garde au moins 6 mois

Spray multi usages

À utiliser dans toute la maison

Matériel	1 verre mesureur • 1 cuillère à soupe • 1 vaporisateur
Produits	Vinaigre blanc • Savon noir mou (vendu en pot) • Huiles essentielles de citron (possibilité d'utiliser de la menthe poivrée ou de l'eucalyptus)
Procédé	Dans le vaporisateur, verser: - 300 ml de vinaigre blanc - 200 ml d'eau tiède - 1 CAS* de savon noir mou - Ajouter 10 gouttes d'huiles essentielles • Mélanger le tout en secouant énergiquement le vaporisateur • Le spray est prêt à utiliser • Secouer le vaporisateur avant chaque utilisation • Produit qui se garde au moins 6 mois

Lessive

Pour le lavage du linge

Matériel	Verre mesureur ou balance de cuisine • 1 cuillère à soupe • 1 grande casserole ou faitout • 1 bidon de lessive vide
Produits	Savon de Marseille râpé ou en copeaux • Bicarbonate de soude (bicarbonate ménager) • Eau
Procédé	Faire chauffer 1 l d'eau • Lorsque l'eau frémit, ajouter 30 g de savon de Marseille • Baisser le feu, laisser fondre le savon, en remuant de temps en temps • Laisser le mélange refroidir et ajouter une CAS de bicarbonate de soude • Verser dans le bidon de lessive et laisser reposer une nuit entière • La lessive est prête; à utiliser comme votre lessive habituelle • Secouer le mélange avant chaque utilisation • Produit qui se garde au moins 3 mois

Crème à récupérer

À utiliser sur tout type de surface

Matériel	1 boîte en plastique • 1 cuillère à soupe
Produits	Savon noir mou • 4 CAS de bicarbonate de soude • 3 gouttes d'huiles essentielles de citron
Procédé	Dans une boîte en plastique, verser: - 2 CAS de savon noir mou - 4 CAS de bicarbonate de soude - 3 gouttes d'huiles essentielles de citron Mélanger. • Si le mélange durcit, rajouter de l'eau en petite quantité.

* cuillère à soupe



Les indispensables

Le vinaigre blanc

Naturel et non toxique pour l'homme et l'environnement, il détartre, désinfecte et désodorise.

Économique: 1 € le litre environ. Se trouve en bouteille de 1 l ou bidon de 5 l.



Le savon noir

Végétal et 100 % naturel, il est sans danger pour la santé et peut se présenter sous forme de liquide ou solide.

Il dégraisse et détache.

Environ 5 € le litre, il est économique car on l'utilise en très petite quantité (1 l = 15 l)



Le bicarbonate de soude (ménager)

Produit multi-usage, généralement présenté sous forme de poudre, il récuré et désodorise.

Entre 3 et 5 € le kg. (1 kg = 15 kg)



Quelques huiles essentielles de préférence bio

À utiliser pour leur pouvoir désinfectant et leur odeur.

- Citron
- Menthe poivrée
- Pamplemousse



Naturel mais pas sans danger!

Elles sont très puissantes car très concentrées!

Le saviez-vous? Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle de rose de Damas il faut en moyenne 4 tonnes de roses.

Respectez les doses et protégez-vous lors de la manipulation avec des gants.

Entre 3 et 5 € le flacon de 10 ml

1 litre AJAX	1 litre produit multi-usage écologique	1 litre lavant naturel fait maison	+ sain + économique
2,65 €	2,70 €	45 centimes	

Ne sous-estimez pas les risques routiers

Nous sommes amenés à de nombreux déplacements dans notre quotidien nous exposant à des risques routiers.

Nous devons en permanence concilier nos exigences avec le respect du code de la route :

- ponctualité à nos rendez-vous, agenda à respecter... avec les limitations de vitesse,
- disponibilité et réactivité... avec interdiction de téléphoner au volant,
- arrêts fréquents et stationnement... avec respect de la signalisation.



L'ADAR agit pour ses salariés

Conscient de cette problématique, l'ADAR – Association d'Aide à domicile, a fait le choix d'organiser des ateliers « Prévention routière » pour ses équipes d'intervention. En travaillant avec l'Association Prévention Routière, l'ADAR a sensibilisé 300 salariés aux risques routiers en 2019.

Zoom sur l'Association Prévention Routière

Créée en 1949, cette association conduit des actions préventives grâce à ses bénévoles (1 300 personnes) : éducation routière des enfants et adolescents, sensibilisation et information du grand public et formation continue des conducteurs (infractionnistes, salariés des entreprises, seniors). Elle intervient régulièrement auprès des pouvoirs publics pour faire des propositions visant à améliorer la sécurité routière.

association
PRÉVENTION
ROUTIÈRE

Interview de Jean Marc Pellevoisin, bénévole à l'Association Prévention Routière

J'ai 70 ans et je suis bénévole depuis 2012. Avant j'étais Responsable Administratif et Financier et déjà j'étais en charge de la sécurité des salariés de mon entreprise (200 véhicules).

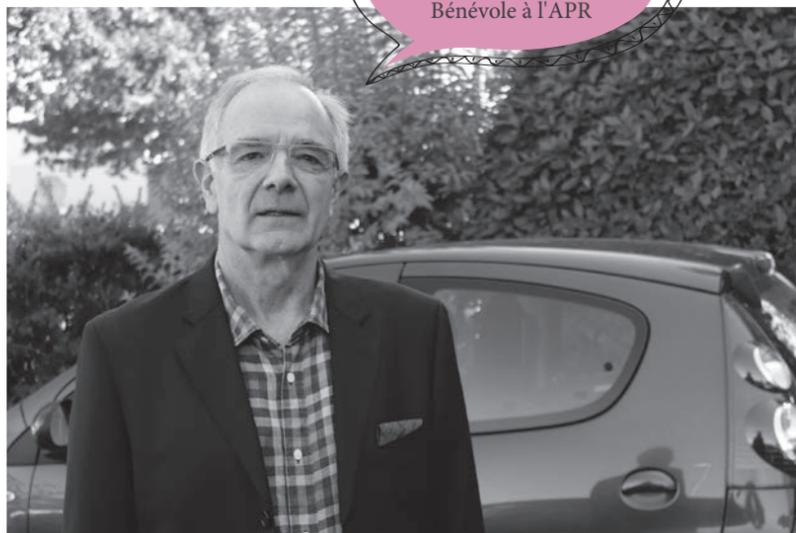
Pourquoi êtes-vous devenu bénévole ?

J'avais 18 ou 19 ans quand une discussion avec un de mes oncles a complètement bouleversé ma vision de la conduite. Mon oncle était scientifique, il m'a expliqué la notion de « l'énergie cinétique » : les effets ravageurs de la vitesse sur nos organes en cas de choc. En effet, lors d'un choc à 100 km/h, une personne de 70 kg pèsera alors 1,4 tonne (c'est le poids d'une voiture). Si la ceinture de sécurité a beaucoup aidé pour limiter les dommages extérieurs, n'oublions pas que le choc est également valable pour les organes qui sont à l'intérieur de nous, notre cerveau fera alors 135 kg !

Depuis ce jour je suis devenu sensible à l'énorme gâchis de vies perdues inutilement dans les accidents de la route, j'ai adhéré à l'association avant de devenir bénévole à ma retraite.

Avez-vous identifié un ou des risques routiers plus importants dans le métier d'Aide à domicile ?

Tout d'abord, le stress du quotidien, la gestion des émotions entre chaque intervention est l'un des facteurs les plus importants.



“
Marc Pellevoisin
Bénévole à l'APR

“
Comment faire pour ne s'intéresser qu'à sa conduite et être à 100 % dedans, sans repenser à une situation avec un usager ou à ma prochaine intervention ?!

”
Surtout dans un environnement connu : on sait que 60 % des accidents arrivent à moins de 15 km de son domicile. Dans une situation de stress au volant, il faut vraiment prendre conscience du sujet de la préoccupation pour pouvoir l'analyser et gérer le stress. Pour Jean Marc Pellevoisin « le risque majeur en conduisant est d'être déstabilisé par des émotions qui nous submergent, en particulier la colère. »

Comment agir au volant ?

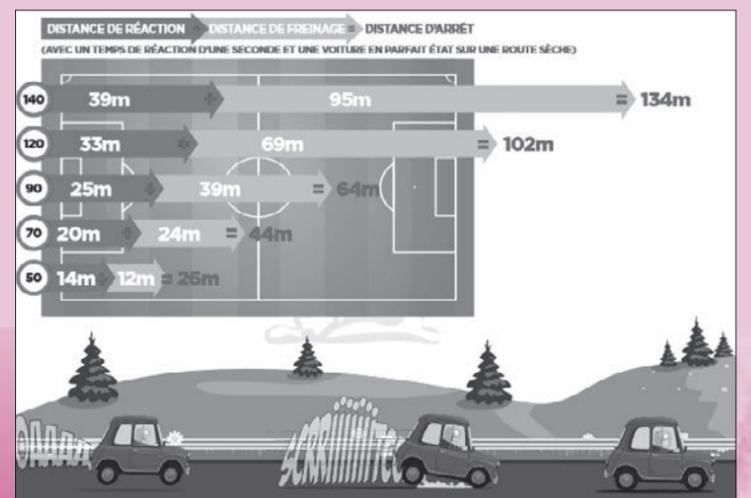
Admettre que l'on ressent une émotion forte et que celle-ci affecte notre comportement au volant. Et surtout apprendre à gérer cette émotion en la sortant du cadre de la conduite et en repoussant le déplacement si cela est possible.

La conduite, accordez-lui toute votre attention !

Je vais être en retard, qu'est-ce que je fais ?

- Je ne suis pas encore en voiture ou je suis à pied : je téléphone à l'usager suivant pour le prévenir.
- Il ne décroche pas ? Tant pis, je prends la route calmement, je lui expliquerai dès mon arrivée.
- Quand j'arrive, je souris, pour certains c'est suffisant.
- Pour d'autres, j'explique la raison du retard (bouchons, travaux, déviations...).
- Pour rappel l'heure sur le planning est une estimation (+ /- 15 minutes).
- Surtout je rassure les usagers : avec la télégestion, je badge donc je fais le temps prévu dans le contrat !
- Enfin, si ce problème est récurrent, j'informe mon responsable pour trouver une solution.

« Mieux vaut arriver en retard dans ce monde qu'en avance dans l'autre monde. »



“

Pour le prochain
Boomerang

Un sujet vous tient à cœur ?
vous aimeriez qu'on en parle,
contactez-nous par mail :
prevention@adar44.com

”

Boomerang

Un journal proposé par l'ADAR
Association d'aide à domicile en Loire-Atlantique
Responsable de la publication Émilie Brié
Responsable de la rédaction Mélanie Thomas
Création impression : IMPRIGRAPHIE Groupe/Le Sillon
Un grand merci à Lauren, Priscille, Fabienne, Mireille, Marylène, Marie et Corinne pour leur participation et au CLCV et à l'APR pour leur expertise.

