



ADES - quelques conseils pour le repassage :

Cette fiche conseils a été élaborée suite aux échanges et **propositions des salariés** lors des réunions de travail et ateliers d'échanges de pratiques. Le **fil conducteur** qui a guidé notre démarche repose sur notre volonté de **préserver la santé des salariés ADES** et plus particulièrement de **prévenir les TMS** (Troubles Musculo Squelettiques) fréquents dans notre secteur d'activité.

Cette fiche a pour vocation de vous apporter de l'information et des conseils, elle n'entraîne aucune obligation, notamment d'achat, de votre part.

La table à repasser :

- * stable pour ne pas ralentir le repassage et pour prévenir les pathologies du poignet et de l'épaule
- * réglable de façon à être positionnée à la bonne hauteur, au niveau de la ceinture ; attention si elle est trop basse cela cause à la longue des douleurs au dos, et trop haute cela fatigue rapidement les bras
- * avec une surface de repassage suffisante
- * avec un plateau perforé pour permettre la circulation de la vapeur
- * avec une extension repose-fer ou bien une partie spéciale sur la housse
- * une housse de qualité



Le fer à repasser:

- * un poids maximum de 1,5 kg pour prévenir les pathologies du poignet et de l'épaule
- * un débit de vapeur suffisant pour un repassage efficace
- * les commandes facilement accessibles
- * une semelle de bonne qualité (par exemple en émail elle glisse sans effort)
- * pour les centrales, un réservoir que l'on peut remplir en cours de repassage

Notre coup de cœur : la centrale vapeur

Avantage :

- * avec son réservoir séparé, elle réduit le poids du fer et limite l'entartrage
- * la puissance de la vapeur, atout certain pour les tissus difficiles à défroisser
- * l'option défroissage vertical pour enlever les plis d'un vêtement sans l'ôter du cintre

Quelques astuces pour faciliter le repassage :

* Bien étendre le linge mouillé en l'accrochant sur le fil

* Ne pas laisser le linge dans le sèche linge

Le linge froissé est beaucoup plus difficile à repasser

* Pour le repassage des draps housses,

1) pliez le draps en deux en emboitant les angles,

2) repassez les angles

3) puis les lisières,

4) puis pliez à votre convenance en repassant à chaque pliage

* Pour le repassage des chemises,

1) repassez le col en commençant par l'intérieur,

2) puis les poignets en commençant également par l'intérieur,

3) repassez ensuite l'avant de la chemise en commençant par le côté qui a des boutons,

4) remontez ensuite vers le haut de l'épaule,

5) repassez ensuite l'arrière de la chemise en commençant en haut par l'empiètement puis l'arrière des épaules et descendez,

6) terminez par les manches en posant bien à plat la couture contre la planche à repasser, en les repassant du haut vers le bas

Entretien :

Pensez à détartrer le fer et à renouveler le matériel en cas de nécessité (par exemple si la table à repasser ne se règle plus en hauteur, si la housse est usée, ...)