

# Le nettoyage des vitres

Avant de commencer, je me lave les mains et je prépare mon matériel . Je respecte le dosage de produit préconisé par le fabricant. Pour les parties hautes, j'utiliserai de préférence un manche télescopique ([voir fiche](#))

Il existe principalement deux techniques de nettoyage. Je choisis la méthode la plus adaptée à aux vitres à nettoyer, celle qui est la moins contraignante et qui évite les postures ou les sollicitations trop importantes pour moi.



## NETTOYAGE À LA FRANÇAISE

Le nettoyage à la Française est adapté pour les vitres de fenêtres standards, qui sont à ma hauteur et qui sont facilement accessibles. Il est plus facile pour les vitres qui ne nécessitent pas de moyen d'accès (escabeau, marchepied), ni de travailler accroupi, en flexion voire avec les bras levés au-dessus des épaules ou sur la pointe des pieds.

Cette technique s'apprend facilement. Elle permet une posture adaptée ergonomiquement sur toute la durée du nettoyage si le bon matériel est utilisé.

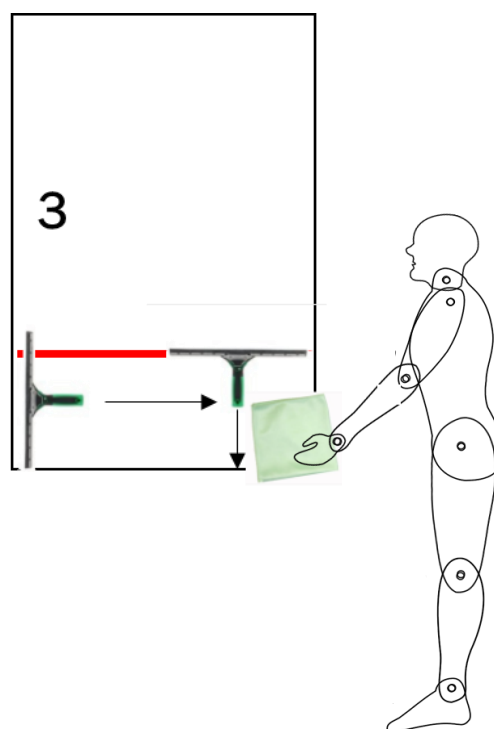
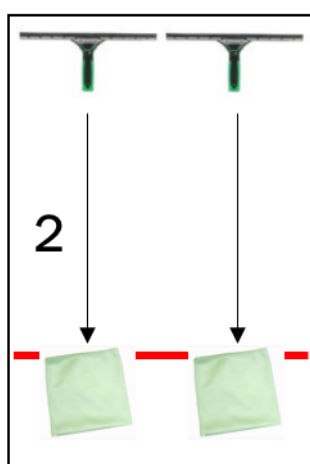
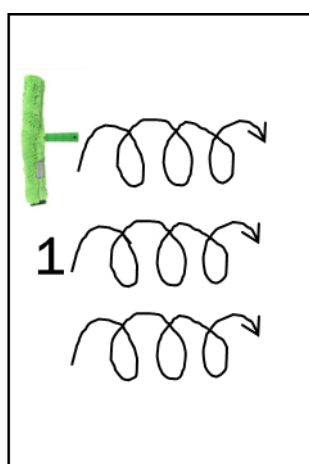
Je commence par dépoussiérer les vitres et leurs cadres avec une lavette microfibre bleue.

(1) Je plonge le mouilleur dans le seau et je l'applique sur la vitre en faisant des petits cercles de gauche à droite si je suis droitier (inversement si je suis gaucher) en commençant par le haut.

(2) J'essuie ensuite la vitre en positionnant ma raclette à l'horizontale en haut à droite (ou gauche) et d'un geste souple je descends le long du carreau. Je racle ma vitre sur les 4/5ème de sa hauteur afin de faciliter l'étape 3.

Je sèche ma raclette avec un chiffon et je la repositionne en haut de la vitre afin de racle une nouvelle bande.

(3) Je sèche ma raclette et je racle le bas de la vitre à l'horizontale de la gauche vers la droite (ou inversement) jusqu'au coin opposé où mon chiffon absorbant récupèrera les dernières coulures.





## NETTOYAGE À L'AMÉRICAINNE

Le nettoyage à l'Américaine est adapté pour les vitres de grandes tailles comme les baies vitrées. L'utilisation de matériel avec un manche télescopique à rotule est fortement conseillé puisque les mouvements de rotation sont constants.

qui sont à ma hauteur et qui sont facilement accessibles. Il est plus facile pour les vitres qui ne nécessitent pas de moyens d'accès (escabeau, marchepied), ni de travailler accroupi, en flexion voire avec les bras levés au-dessus des épaules ou sur la pointe des pieds.

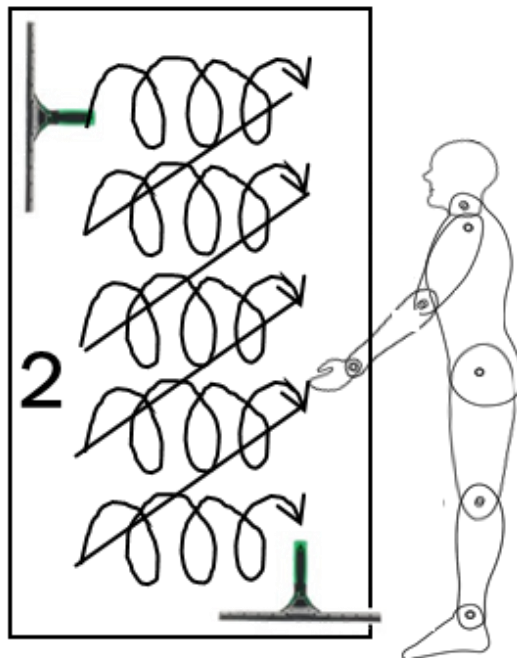
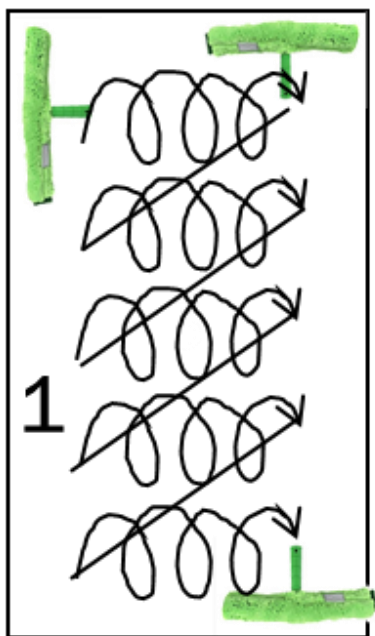
Cette technique est plus difficile à maîtriser. Une fois acquise, elle a l'avantage d'être plus rapide à condition d'avoir tout matériel adapté. Elle reste tout de même plus contraignante et plus sollicitante que la technique à la Française.

Je commence par dépoussiérer les vitres et leurs cadres avec une lavette microfibre bleue.

(1) Je plonge le mouilleur dans le seau et je l'applique sur la vitre en faisant des petits cercles de gauche à droite si je suis droitier (inversement si je suis gaucher) en commençant par le haut.

(2) J'essuie ensuite horizontalement la vitre en positionnant ma raclette à la verticale en haut à gauche de la vitre et d'un geste souple je vais vers la gauche.

Je ne relève pas ma raclette de la vitre. Je racle la vitre en formant des « s » d'un coin à l'autre de ma vitre et des « 8 » d'un bord à l'autre jusqu'à ce que l'intégralité de ma vitre soit raclée.



### LE MANCHE TÉLESCOPIQUE = L'OUTIL INDISPENSABLE POUR NETTOYER LES VITRES

L'utilisation d'un manche télescopique est indispensable car avec sa longueur réglable (généralement de 1m à 1m80) toutes les parties d'une vitre peuvent être facilement atteintes. Ainsi, j'évite de monter sur un équipement et de travailler en hauteur, et je diminue considérablement les efforts aux niveaux de mes bras et de mon dos.

Un manche télescopique avec un embout à tête rotative me permettra d'éviter les mouvements plus contraignants et difficiles.