

# VOUS TRAVAILLEZ AVEC DES ENFANTS

PROTEGEZ-VOUS DES RISQUES PROFESSIONNELS!



Prévenir les affections touchant votre dos, votre nuque, vos épaules, vos bras et vos mains, ainsi que vos genoux.



1



2

Prévenir les risques d'infection



3

Prévenir l'épuisement professionnel

Prévenir les risques liés à la grossesse



4



*Pour prendre  
soin des enfants,  
je dois aussi  
prendre soin  
de moi!*

# Prévenir les affections touchant votre dos, votre nuque, vos épaules, vos bras et vos mains, ainsi que vos genoux.

## Le travail avec et pour des enfants implique des risques liés à :

- des postures contraignantes (flexion et / ou rotation du dos, accroupi ou à genoux, assis au sol) pour se mettre à hauteur des enfants ou de leurs équipements
- des efforts en position statique (bras tendus pour prendre des objets)
- des portages d'enfants ou des manutentions de charges

**Si ces gestes sont effectués de façon répétée et /ou de façon prolongée et / ou dans un environnement peu ergonomique, le risque de souffrir d'un trouble musculo-squelettique est fortement aggravé.**

## Recommandations

- Changez régulièrement d'activité
- Alternez et variez vos tâches dans la journée
- Mettez les enfants à votre hauteur pour éviter de vous pencher (marchepied, position «chevalier servant»)\*
- Utilisez les matériels mis à disposition pour améliorer l'ergonomie de travail, sinon, demandez-les à votre responsable
- Participez à des formations spécifiques en gestes et postures



\*marchepied



\*position «chevalier servant»

## Prévenir les risques d'infection

**Vous êtes au contact d'enfants en bas âge ou de femmes enceintes, vous devez limiter les risques d'infection pour vous-même et pour ceux que vous côtoyez.**

**Sachez reconnaître le danger!**

**Les microbes responsables de troubles respiratoires, de gastro-entérites sont transmis par :**

- les postillons et les jouets mis à la bouche
- les éternuements
- la toux
- les mains
- les urines, les selles
- les régurgitations, les vomissures



---

## Recommandations

---

- **Adoptez les bons gestes au quotidien :**
  - **Lavez-vous les mains, avec du savon pendant 30 secondes ou avec une solution hydro-alcoolique jusqu'à évaporation et systématiquement :**
    - après avoir éternué, toussé, vous être mouché ou avoir mouché un enfant
    - avant et après chaque repas et leur préparation
    - après chaque sortie et retour au domicile
    - après être allé aux toilettes
    - après avoir changé les couches d'un enfant ou après contact avec des souillures ou excréctions
  - **Pour vous moucher, pour tousser, pour éternuer, pour cracher :**
    - jetez votre mouchoir dans une poubelle
    - puis lavez-vous les mains
- **Faites suivre vos vaccinations par votre médecin traitant (hépatites A et B, rougeole-oreillon-rubéole, varicelle, Diphtérie-Tétanos-Coqueluche, grippe). Les vaccinations en rapport direct avec l'exercice de votre profession sont à la charge de votre employeur.**
- **En cas de grossesse, informez sans attendre votre employeur et votre médecin (en cas de désir de grossesse) afin que les mesures préventives puissent être mises en place de façon optimale.**

# Prévenir l'épuisement professionnel

## Vous pouvez être soumis(e) à des :

- Tensions au sein de votre équipe (désaccord, manque de communication)
- Contraintes organisationnelles de la profession (problèmes de gestion de l'absentéisme, grandes amplitudes horaires)
- Nuisances dues au bruit et à l'agitation des enfants (vigilance permanente, charge émotionnelle forte)
- Difficultés relationnelles avec les parents (situations familiales complexes, maltraitance d'enfants) pouvant aboutir à une véritable souffrance au travail avec des conséquences sur votre santé (dépression, troubles de l'attention, du sommeil, digestifs, accidents)

## Recommandations

### Ne restez pas seul(e), échangez avec vos collègues et faites remonter les informations à votre responsable en cas de problème : communiquez !

- Encouragez les groupes d'échange sur le travail entre professionnels
- Le responsable de structure peut vous aider à améliorer vos conditions de travail
- Votre médecin traitant peut vous conseiller
- La rotation des tâches, une bonne gestion des horaires de travail, l'aménagement de pauses régulières, l'atténuation du bruit préviennent les situations de surcharges
- Demandez à être informé(e) et formé(e) à la gestion de situations difficiles afin d'être préparé(e) à y faire face et réduire ainsi votre stress



## Prévenir les risques liés à la grossesse

**Certaines maladies infectieuses anodines chez l'enfant et l'adulte (rubéole, cytomégalovirus, varicelle, parvovirus B19) peuvent avoir des conséquences graves sur l'enfant à naître si elles sont acquises durant la grossesse (fausses-couches, maladies congénitales ...)**

**Les postures pénibles et la manutention peuvent être nuisibles**

**L'organisation du travail peut être délétère (temps de travail quotidien trop long, repos insuffisant)**

### Recommandations

- Appliquez les recommandations décrites ci-dessus contre les maladies infectieuses
- Avant une grossesse, vérifiez auprès de votre médecin que vous êtes immunisée contre les maladies infectieuses présentant un danger pour le fœtus et le bébé : rubéole, varicelle et coqueluche en particulier. La vaccination reste la meilleure des préventions disponibles. En cas de grossesse, le vaccin contre la grippe est recommandé à partir du 2ème trimestre
- Signalez à votre médecin le plus précocement possible votre état de grossesse
- Certaines activités professionnelles ne sont pas compatibles avec la grossesse
- La femme enceinte bénéficie de mesures de protection au travail, informez-vous de vos droits

# Informations pratiques

- **N'hésitez pas à demander des informations complémentaires à votre médecin traitant.**
- **Consultez le guide**

«Prévention des risques professionnels dans les structures d'accueil des enfants» établi par le Service de protection des travailleurs et des relations du travail du canton du Valais, en collaboration avec l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST)

- **Contactez le Service de protection des travailleurs :**

Antenne de Santé au Travail du Valais  
Rue des Cèdres 5, 1950 Sion  
Tél: 027 606 74 00

Ce service peut vous orienter pour la mise en œuvre d'analyse de risque et d'interventions en ergonomie, en médecine du travail et en hygiène du travail.

---

## Prévenir les affections touchant votre dos, votre nuque, vos épaules, vos bras et vos mains, ainsi que vos genoux.

---

- SUVA
  - Site web [www.suva.ch](http://www.suva.ch)
- > Rubrique Prévention > Travail > Branches et thèmes
  - puis choisir Thèmes principaux dans le menu déroulant
  - Site web [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)
- > Recherche par numéro de référence:
  - ↻ Liste de contrôle: Posture de travail correcte (N°67090)
  - ↻ Soulever et porter correctement une charge (N°44018)
- SECO
  - Site web [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- > Rubrique Thème > Travail > Protection de la santé au poste de travail > Postes de travail, contenu et organisation de travail
  - Société suisse d'ergonomie
  - Site web [www.swissergo.ch](http://www.swissergo.ch)
- > Contact: <mailto:info@swissergo.ch>  
Address: SwissErgo  
Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie  
3000 Bern

---

## Prévenir les risques d'infection

---

- Canton du Valais
  - Site web [www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)
- OFSP: Office fédéral de la santé publique
  - Site web [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- > Rubrique Thème > Maladies et médecin > Maladies infectieuses

---

## Prévenir l'épuisement professionnel

---

- Stressnostress
  - Site Web [www.stressnostress.ch/fr](http://www.stressnostress.ch/fr)
- SUVA
  - Site web [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)
- > Recherche par numéro de référence: Stressé ?  
Voilà qui pourra vous aider! SUVA N°44065
  - IST: consultations de souffrance au travail
  - Site web [www.souffrancetravail.ch](http://www.souffrancetravail.ch)
  - Centres de consultation LAVI  
(aide en cas de violences ou d'agressions)
- > Sion: 027 323 15 40
- > Monthey: 024 472 45 67
  - SECO
  - Site web [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- > Rubrique Travail > Protection des travailleurs > Bases légales > commentaire de l'OLT3
- > Conception de locaux de travail «atténuant» le bruit - informations utiles dans le commentaire de l'article 22

---

## Prévenir les risques liés à la grossesse

---

- Pour bénéficier de conseils relatifs à son poste de travail:  
Contacter le Service de protection des travailleurs
- SECO
  - Site web [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)
- (Ordonnance sur la Protection de la Maternité)
- > Rubrique Travail > Protection des travailleurs > protection spéciale > Protection de la maternité
  - Brochures:
- > Maternité-protection des travailleuses
- > Travail et Santé - Grossesse, Maternité, Période d'allaitement
- > Liste de contrôle OCIRT: Protection de la maternité au lieu de travail

**CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS**



**Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur**

**IST**

Institut universitaire  
romand de Santé  
au Travail

Rte de la Corniche 2  
CH-1066 Epalinges  
Lausanne

Téléphone  
+41 21 314 74 21  
Téléfax  
+41 21 314 74 30  
info@i-s-t.ch  
www.i-s-t.ch