

GUIDE PREVENTION

DES RISQUES PROFESSIONNELS
DANS LES STRUCTURES
D'ACCUEIL DES ENFANTS





**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

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES | 5 |
| 1.1 | Risques posturaux | 5 |
| | Risque 1 : debout avec les genoux en hyper-extension | 5 |
| | Risque 2 : agenouillé ou accroupi | 6 |
| | Risque 3 : assis en tailleur | 6 |
| | Risque 4 : assis sur du mobilier d'enfant | 7 |
| | Risque 5 : assis sans support lombaire | 7 |
| | Risque 6 : fléchi vers l'avant | 8 |
| | Risque 7 : debout ou assis avec le dos en flexion ou torsion | 8 |
| | Risque 8 : port de charges lourdes et/ou portage fréquent | 9 |
| 1.2 | Utilisation et choix du matériel | 9 |
| 1.3 | Recommandations | 10 |
| 1.4 | Conception et architecture..... | 13 |
| 1.5 | Adresses utiles | 14 |
| | | |
| 2. | PRÉVENIR LES RISQUES D'INFECTION | 15 |
| 2.1 | Travailler avec des enfants : un métier complexe..... | 16 |
| 2.2 | Maladies avec un risque d'exposition dans ce secteur ou de complication accru | 16 |
| 2.2.1 | Rougeole..... | 16 |
| 2.2.1.1 | Exemple de situation..... | 17 |
| 2.2.1.2 | Mesures préventives spécifiques..... | 17 |
| 2.2.1.3 | Recommandations pour la protection de la maternité..... | 17 |
| 2.2.2 | Oreillons | 18 |
| 2.2.2.1 | Mesures préventives spécifiques..... | 18 |
| 2.2.2.2 | Recommandations pour la protection de la maternité..... | 18 |
| 2.2.3 | Rubéole..... | 18 |
| 2.2.3.1 | Mesures préventives spécifiques..... | 18 |
| 2.2.3.2 | Recommandations pour la protection de la maternité..... | 18 |
| 2.2.4 | Varicelle | 19 |
| 2.2.4.1 | Mesures préventives spécifiques..... | 19 |
| 2.2.4.2 | Recommandations pour la protection de la maternité..... | 19 |
| 2.2.5 | Coqueluche..... | 19 |
| 2.2.5.1 | Exemple de situation..... | 19 |
| 2.2.5.2 | Mesures préventives spécifiques..... | 20 |
| 2.2.6 | Parvovirus B19 ou 5ème maladie | 20 |
| 2.2.7 | Cytomégalovirus ou CMV | 21 |
| 2.2.8 | Rhume, pharyngite, bronchite, gastro-entérite, conjonctivite..... | 21 |
| 2.2.9 | Grippe saisonnière | 21 |
| 2.2.9.1 | Mesures préventives spécifiques..... | 21 |
| 2.2.9.2 | Recommandations pour la protection de la maternité..... | 21 |
| 2.2.10 | Hépatite A..... | 22 |
| 2.2.11 | Salmonellose et autres diarrhées infectieuses | 22 |
| 2.3 | Recommandations | 23 |
| 2.3.1 | Mesures d'hygiène | 23 |
| 2.3.2 | Suggestions de mesures techniques..... | 23 |
| 2.3.3 | Suggestions de mesures organisationnelles..... | 24 |
| 2.3.4 | Suggestions de mesures personnelles (précautions standards)..... | 25 |
| 2.3.5 | Vaccination, suivi de l'état d'immunité et éviction..... | 26 |
| 2.4 | Adresses utiles..... | 27 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 3. | PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL | 28 |
| 3.1 | Bruit et agitation des enfants | 28 |
| 3.1.1 | Situation..... | 28 |
| 3.1.2 | Exemples | 28 |
| 3.1.3 | Recommandations | 28 |
| 3.1.3.1 | Concept et aménagement de l'espace..... | 28 |
| 3.1.3.2 | Organisationnelles | 29 |
| 3.1.4 | Adresses utiles..... | 30 |
| 3.2 | Contraintes organisationnelles de la profession | 31 |
| 3.2.1 | Situation..... | 31 |
| 3.2.2 | Exemples | 31 |
| 3.2.3 | Recommandations | 32 |
| 3.2.3.1 | Absence des collègues | 32 |
| 3.2.3.2 | Pauses..... | 32 |
| 3.2.3.3 | Arrivées et départs de l'établissement | 32 |
| 3.2.3.4 | Horaires et organisation de travail..... | 33 |
| 3.2.3.5 | Organisation/Répartition des tâches..... | 33 |
| 3.3 | Contact avec la souffrance et la violence, difficultés relationnelles avec les parents | 34 |
| 3.3.1 | Situation..... | 34 |
| 3.3.2 | Exemples | 34 |
| 3.3.3 | Recommandations | 35 |
| 3.3.3.1 | Personnelles | 35 |
| 3.3.3.2 | Organisationnelles | 35 |
| 3.3.4 | Adresses utiles..... | 36 |
| 3.3.4.1 | A l'attention des professionnels et de la direction..... | 36 |
| 3.3.4.2 | A l'attention des parents et des familles..... | 36 |
| 3.3.4.3 | A l'attention des professionnels, de la direction et des familles | 36 |
| 3.4 | Tensions au sein de votre équipe | 37 |
| 3.4.1 | Situation..... | 37 |
| 3.4.2 | Exemples | 37 |
| 3.4.3 | Recommandations | 37 |
| 3.4.3.1 | Personnelles | 37 |
| 3.4.3.2 | Organisationnelles | 38 |
| 3.4.4 | Adresses utiles..... | 39 |
| 4. | PROTECTION DE LA MATERNITÉ | 40 |
| 4.1 | Risques infectieux | 40 |
| 4.2 | Risques TMS spécifiques à la grossesse..... | 42 |
| 4.3 | Cadre légal | 43 |
| 4.4 | Adresses utiles..... | 46 |
| 5. | ANNEXE : PARTICIPANTS DES GROUPES DE PILOTAGE ET DE LECTURE | 47 |

Accompagnant l'évolution de la société, le nombre de places d'accueil extra-familial pour enfants (2 mois à 12 ans) est en forte croissance depuis plusieurs années en Suisse, et avec elle, le nombre de salariés dans les structures d'accueil augmente. Parmi les risques professionnels encourus par ce personnel, on retrouve notamment les contraintes de charge et de posture, les risques infectieux et ceux liés à la grossesse ainsi que la charge psycho-affective. La littérature sur les risques professionnels dans ce secteur est pauvre à la différence des très nombreux rapports réalisés pour assurer un haut niveau de qualité de garde des enfants. Ceci témoigne bien que la priorité est centrée sur le bien-être de l'enfant, quand bien même le sentiment d'effectuer un travail de qualité pour les enfants, est aussi une ressource pour la santé du personnel. Par ailleurs, en Suisse, le personnel salarié des structures d'accueil d'enfants ne bénéficie pas d'informations sur les risques professionnels encourus et les moyens de s'en prémunir.

Face à cette situation, le Service de protection des travailleurs de l'inspection du travail du Valais a mandaté l'Institut universitaire romand de santé au travail (IST) pour mettre en place un programme de prévention des risques professionnels pour le personnel de ces structures.

L'objectif est de proposer aux apprentis, aux éducateurs/rices, aux directeurs/rices, aux employeurs et aux architectes des structures d'accueil d'enfants non handicapés (2 mois à 12 ans) dans le canton du Valais des outils de prévention pragmatiques afin de les sensibiliser sur :

- les risques professionnels potentiels ;
- les moyens de prévention pour les réduire au maximum et,
- les aides pour y parvenir.

Le but ultime est d'améliorer les conditions de travail des collaborateurs/rices de ce secteur afin d'augmenter :

- leur bien-être au travail en favorisant leur santé et leur sécurité ;
- leur disponibilité et efficacité auprès des enfants.

Après une analyse de la littérature, après des visites de postes en septembre 2012, dans trois structures d'accueil d'enfants différentes en Valais : une nurserie (3 mois à 18 mois) : la pouponnière valaisanne, une crèche (18 mois à 4 ans) : Pré-Fleuri et une unité d'accueil pour écoliers (UAPE : 4 à 12 ans) : Mikado, après avoir identifié les partenaires et le réseau ressource, le groupe de pilotage pluridisciplinaire constitué d'une psychologue du travail, d'un ergonomiste et de trois médecins du travail a rédigé des documents de prévention. Un groupe de lecture, constitué d'éducatrices, de directrices de différentes structures d'accueil, d'une responsable pédagogique et d'une association de structures d'accueil, d'un inspecteur du travail, d'un médecin du travail, de deux infectiologues, du coordonnateur Petite enfance de la ville de Sion et de représentants des services du canton du Valais de la santé publique et de la jeunesse en charge de la surveillance des structures d'accueil s'est penché sur ces documents.

Trois documents de prévention ont été rédigés : un poster, une plaquette d'information et un document guide plus approfondis permettant d'orienter vers des actions préventives concrètes à mettre en œuvre et vers des Institutions expertes, localisées spécifiquement en Valais, dans les domaines de la prévention pour aider à les réaliser le cas échéant.

Il est recommandé aux employeurs et aux décideurs de s'appuyer sur la directive MSST (faire appel à des médecins du travail et autres spécialistes de la santé au travail) pour procéder à l'identification spécifique des dangers dans chaque structure, déterminer et prioriser les mesures préventives à mettre en œuvre.

1. PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

Les tableaux présentés ci-dessous récapitulent, de façon simplifiée, les risques majeurs causés par les dangers listés.

1.1 Risques posturaux

Les éducatrices bougent beaucoup au cours de la journée. Bien-sûr, le risque postural est d'autant plus important que la posture est maintenue longtemps. Cependant, il est aussi important que chaque posture prise dans le travail soit optimisée de sorte à minimiser le risque global de troubles musculosquelettiques.

Risque 1 : debout avec les genoux en hyper-extension

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| X | | X | (X) | (X) | | | |

Cette posture courante, aggravée par la fatigue et le port de talons, décale le bassin vers l'avant et est source de tensions importantes dans le bas du dos. Elle s'accompagne souvent d'un milieu de dos tassé et arrondi.

Exemples de situations :

- debout de façon continue
- debout avec des chaussures à talons



Risque 2 : agenouillé ou accroupi

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| X | X | X | (X) | (X) | | | |

Fléchir excessivement les genoux ou les reposer sur des surfaces dures est susceptible de provoquer à terme des pathologies articulaires du genou et de la hanche.

Exemples de situations:

- habillage et déshabillage des enfants
- change-debout
- jeux libres



Risque 3 : assis en tailleur

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| X | X | X | (X) | (X) | (X) | | |

Assis en tailleur, les genoux et les hanches sont mis sous pression. Le bas et le milieu du dos sont arrondis. En retour, la nuque est en extension.

Exemples de situation:

- habillage et déshabillage des enfants
- repas
- jeux libres



Risque 4 : assis sur du mobilier d'enfant

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| | X | X | X | X | (X) | | |

Assis trop bas, le bas et le milieu du dos sont arrondis et les disques intervertébraux sont surchargés. En retour, la nuque est en extension.

Exemples de situations:

- habillage et déshabillage des enfants
- repas des plus jeunes

**Risque 5 : assis sans support lombaire**

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| | | X | X | X | (X) | | |

Sans support lombaire, le bas du dos a tendance à s'arrondir au bout de seulement quelques minutes, entraîné par une rotation du pelvis vers l'arrière. Le milieu du dos s'arrondit également, et la nuque se creuse.

Exemples de situation:

- assis en tailleur (voir précédemment)
- assis sur une table
- assis sur l'avant de la chaise ou sur un tabouret



Risque 6 : fléchi vers l'avant

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| | | X | X | X | | | |

Se pencher avec le dos rond place un poids important sur les disques intervertébraux. Souvent, la nuque est également sous tension afin de regarder vers l'avant.

Exemples de situations:

- se pencher pour atteindre un enfant ou un objet sur le sol
- assis, atteindre un objet placé loin devant



Risque 7 : debout ou assis avec le dos en flexion ou torsion

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| | | X | | X | | | |

Les torsions du dos sont source de tensions musculaires unilatérales. Souvent, un manque de conscience amène à ne tourner que dans une direction, l'autre paraissant inconfortable. Un manque d'espace pour les jambes sous une table d'enfant force également à s'asseoir avec le dos en torsion.

Exemples de situation:

- assis à une table d'enfant, sans espace suffisant pour les jambes
- assis, en appui sur un coude



Risque 8 : porter des charges lourdes ou porter fréquemment

| GENOUX | HANCHES | LOMBAIRES | MILIEU DU DOS | NUQUE | ÉPAULES | BRAS | MAINS |
|--------|---------|-----------|---------------|-------|---------|------|-------|
| | | X | X | X | X | | |

Porter des poids fait partie intégrante des métiers de la petite enfance, à tel point que l'on a facilement tendance à oublier qu'il s'agit d'une activité à risque pour le dos. Il est important d'éviter les postures en « dos rond » et de leur préférer des postures en « dos plat ». Fléchir les genoux (par exemple en posture du « chevalier servant ») permet de limiter les flexions dorsales.

Exemples de situation :

- port d'enfants lors du change à une table à langer sans marche-pied
- soulèvements et déplacements de matériel (table, chaises, lits, matelas)

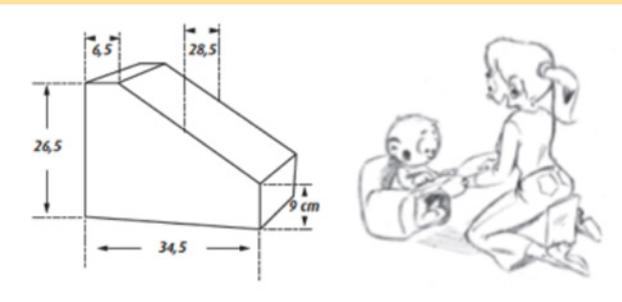
1.2 Utilisation et choix du matériel

Les risques ci-dessus sont souvent provoqués ou aggravés par un matériel insatisfaisant ou mal utilisé, ou une disposition des lieux peu commodes. On se souciera donc notamment des points suivants :

- les barrières de sécurité ne devraient pas être enjambées, pour éviter de surcharger le bassin et les lombaires ainsi que pour limiter le risque de chute ;
- la surveillance des enfants devrait être facilitée par l'aménagement des lieux. Par exemple, les tables à langer devraient être tournées vers la salle pour pouvoir voir les enfants sans se tourner. Des cloisons vitrées pourraient également séparer la salle de change et la salle de jeux ;
- les meubles devraient permettre de travailler confortablement. En particulier, un espace devrait être réservé pour les pieds dans la partie inférieure des tables à langer et des plans de travail.

1.3 Recommandations

| | | RISQUE(S) CONCER- NÉ(S) |
|-----|--|-------------------------------|
| 1. | PARTICIPEZ AUX GROUPES DE CONCEPTION DE NOUVELLES CRÈCHES (ARCHITECTES, REPRÉSENTANTS DES COMMUNES ET DU SERVICE CANTONAL DE LA JEUNESSE) AVEC DES SPÉCIALISTES DE SANTÉ AU TRAVAIL. IL EST RECOMMANDÉ QUE DES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE PARTICIPENT ACTIVEMENT À LA CONCEPTION DES LIEUX DE PAR LEURS SAVOIRS ET EXPÉRIENCES DU TERRAIN. | TOUS |
| 2. | PERMUTEZ RÉGULIÈREMENT LES TÂCHES ENTRE COLLÈGUES. | TOUS |
| 3. | <p>PORTEZ UNE TENUE PROFESSIONNELLE CONFORTABLE ET ADAPTÉE À L'ENSEMBLE DES TÂCHES À EFFECTUER :</p> <ul style="list-style-type: none"> optez pour des pantalons amples et souples vous permettant notamment d'effectuer des flexions ou d'écartier vos jambes facilement. Pensez aussi à éviter le port de pantalon ou ceinture trop serrés pouvant être contraignant pour les mouvements du ventre; préférez des hauts de vêtements souples qui vous permettent d'effectuer des mouvements de bras sans contraintes et évitez le port de hauts avec des manches trop serrées ou au contraire, trop larges; portez des chaussures souples et confortables, munies de semelles antidérapantes apportant un maintien au niveau de la cheville, de préférence à talons plats. | |
| 4. | TRAVAILLEZ EN CHAUSSURES PLATES. | |
| 5. | DÉBLOQUEZ LES GENOUX AFIN DE RÉPARTIR LE POIDS SOUS L'ENSEMBLE DU PIED. | 1 |
| 6. | LORS DU LAVAGE DES MAINS EN POSITION DEBOUT, UTILISEZ UN APPUI EN POSANT UNE MAIN SUR LE LAVABO ET/OU AVOIR UNE JAMBE EN AVANT FLÉCHIE. | 6 |
| 7. | LORS DU LAVAGE DES MAINS, ASSEYEZ-VOUS SUR UNE CHAISE (DE PRÉFÉRENCE UN SIÈGE À ROULETTES AVEC ASSISE ET DOSSIER FORMAT ADULTE RÉGLABLE EN HAUTEUR) ET FAITES PARTICIPER LES ENFANTS EN LEUR DEMANDANT DE VENIR À VOUS POUR LES AIDER. | 6 |
| 8. | LORS DU LAVAGE DES MAINS, AGENUILLEZ-VOUS PRÈS DU LAVABO EN REPOSANT LES GENOUX SUR UN COUSSIN. | 2, 6 |
| 9. | LORS DU TRAVAIL AUTOUR DE LA TABLE À LANGER, RAPPROCHEZ-VOUS AU MAXIMUM DE L'ENFANT. | 6 |
| 10. | <p>FAITES MONTER LES ENFANTS SUR DES MARCHEPIEDS SÉCURISÉS AVANT DE LES HABILLER OU DÉSHABILLER.</p>  | 2,6 |
| 11. | <p>LORS DU COUCHAGE DES ENFANTS EN BAS ÂGE : OPEZ POUR DES LITS EN HAUTEUR AVEC UN CÔTÉ QUI PEUT ÊTRE ABAISSÉ JUSQU'À HAUTEUR DU MATELAS</p>  | 6 |

| | | RISQUE(S) CONCERNÉ(S) |
|-----|--|--------------------------|
| 12. | <p>LORS DE L'HABILLAGE/DÉSHABILLAGE OU DU CHANGE DEBOUT, ASSEYEZ-VOUS SUR UN TABOURET. L'ENFANT PEUT RESTER DEBOUT OU VOUS POUVEZ L'INSTALLER SUR UNE CHAISE OU UN BANC EN FACE DE VOUS. FAITES-LE PARTICIPER NOTAMMENT EN LEVANT LES JAMBES POUR METTRE OU ENLEVER SES CHAUSSURES. PRÉFÉREZ UN TABOURET, DE PRÉFÉRENCE MUNI D'UN SUPPORT LOMBAIRE, AVEC 5 BRANCHES À ROULETTES QUI PERMET D'EFFECTUER DES DÉPLACEMENTS TANT LATÉRAUX QUE D'AVANT EN ARRIÈRE. VEILLEZ À CE QU'IL SOIT MUNI D'UN FREIN AU CAS OÙ UN ENFANT VIENDRAIT À L'UTILISER. ASSUREZ-VOUS QUE L'ASSISE ET LE DOSSIER SONT AU FORMAT ADULTE ET RÉGLABLES EN HAUTEUR.</p> | 2, 4, 6 |
| 13. | <p>LORS DES JEUX LIBRES REPOSEZ LES GENOUX SUR UN COUSSIN ; ASSEYEZ-VOUS SUR UN BANC DE YOGA ;</p>  <p>ASSEYEZ-VOUS SUR UN SOCLE INCLINÉ D'UNE HAUTEUR APPROXIMATIVE DE 30 CM ET RECOUVERT D'UN MATÉRIAU QUI PUISSE ÊTRE FACILEMENT NETTOYÉ ET DÉSINFECTÉ. TOUTEFOIS, IL EST IMPORTANT QUE VOUS NE MAINTENIEZ PAS UNE POSITION ASSISE SUR LE SOCLE ALLANT AU-DELÀ DE 30 MINUTES SANS INTERRUPTION.</p>  | 2, 3, 4 |
| 14. | <p>UTILISEZ UNE CHAISIÈRE.</p>  | 5 |
| 15. | <p>UTILISEZ UNE CHAISE DE PLAGE.</p>  | 2,3,4 |

| | | RISQUE(S) CONCER- NÉ(S) |
|-----|--|-------------------------------|
| 16. | ASSEYEZ-VOUS SUR UNE CHAISE D'ADULTE. | 4 |
| 17. | UTILISEZ UN COUSSIN LOMBAIRE EN MOUSSE OU GONFLABLE SI LA CHAISE A UN DOSSIER PLAT | 5 |
| 18. | <p>PRÉFÉREZ L'UTILISATION DE TABLES À HAUTEUR D'ADULTE ET DE CHAISES HAUTES POUR LES ENFANTS;</p>  <p>POUR LE PERSONNEL DÉSIANT MAINTENIR DU MOBILIER À HAUTEUR D'ENFANT :</p> <ul style="list-style-type: none"> · utilisez une chaise avec assise et dossier formats adulte munie de pieds raccourcis;  <ul style="list-style-type: none"> · utilisez une chaise ou un siège muni d'un piétement composé de 5 branches à roulettes, pivotante et réglable en hauteur, facilement lessivable;  <ul style="list-style-type: none"> · optez pour des tables sans rebord sous la table et/ou en forme «demi-lune»;  <ul style="list-style-type: none"> · pour les enfants plus autonomes, privilégiez des tables comprenant un plateau tournant. | 4, 6, 7 |

| | RISQUE(S) CONCERNÉ(S) |
|--|--------------------------|
| <p>19. LORS DE PORTS DE CHARGES LOURDES ET/OU DE PORTAGES FRÉQUENTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rapprochez-vous au maximum de la charge avant de la soulever, ou faites venir l'enfant à vous avant de le porter ; • portez les charges lourdes à plusieurs ; • lors du change des enfants, privilégiez le change sur une table à langer munie d'un marche-pied.  <ul style="list-style-type: none"> • Veillez à ce que le point d'eau ne se situe pas à une distance allant au-delà de 20 cm ; • Avant le change d'un enfant, préparez à proximité tout le nécessaire dont vous avez besoin (couches, lingettes, poubelle, corbeille à linge,...) ; • Privilégiez des places de rangement sous la table ou sur ses côtés. Pour les tables placées face à un mur, évitez la pose d'étagères ou de rangements sur le mur afin d'éviter les contraintes posturales. | 8, 7 |

1.4 Conception et architecture

En plus des risques et suggestions figurant précédemment, nous tenons également à mentionner l'influence que peut exercer l'architecture et la conception des lieux au niveau des risques de blessures musculo-squelettiques.

En effet, la taille et la disposition des espaces peuvent d'une part contraindre les professionnels de la petite enfance à adopter des postures inconfortables mais, d'autre part, les confronter au port de poids.

Cela est notamment le cas :

- lors du coucher et lever des enfants placés dans des lits superposés qui ont été choisis car ils sont pratiques lorsque les lieux offrent des espaces restreints.
- La disposition du lit situé à même le sol laisse très peu de marge de manœuvre à l'adulte qui doit très souvent adopter des postures contraignantes pour placer, ou sortir l'enfant de son lit ou encore rester pencher sans bouger une main réconfortante sur le dos de l'enfant durant plusieurs minutes pour rassurer l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- lors des moments de change, l'adulte après une journée de travail peut aller jusqu'à effectuer plus de 80 soulèvements (sans compter les soulèvements de mobilier ou d'enfants relatifs à d'autres tâches du métier) car l'espace à disposition ne permet pas la mise en place d'une table à langer équipée d'un marche-pied.

En terme de prévention, il serait important lors de la construction de nouvelles structures ou de leur rénovation, de mettre l'accent sur l'aspect fonctionnel des lieux afin que les professionnels de la petite enfance puissent mener à bien leur tâches tout en réduisant une exposition aux risques d'ordre musculo-squelettique. C'est pourquoi, nous recommandons la mise en place d'un groupe de professionnels - composé d'un architecte, de professionnels de la santé au travail (ergonome, médecin du travail) et de la petite enfance - afin de réfléchir ensemble à la conception des lieux.

1.5 Adresses utiles

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

Pour en savoir plus sur la conception des bâtiments :
consultez le chapitre dédié du guide des bonnes pratiques dans les crèches, aspect de sécurité et de santé au travail. Luxembourg. 92 pages.

SUVA

www.suva.ch/fr

Rubrique Prévention -> Travail -> Branches et thèmes puis choisir Thèmes principaux dans le menu déroulant

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

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

www.swissergo.ch

info@swissergo.ch

SwissErgo, Schweizerische Gesellschaft für Ergonomie, 3000 Bern

2. PRÉVENIR LES RISQUES D'INFECTION

Les collectivités d'enfants constituent un cadre propice à la transmission des agents infectieux (on entend par agent infectieux les microorganismes de tous genres: virus, bactéries, parasites, champignons). Bien que les maladies infectieuses circulant dans ces collectivités sont le plus souvent bénignes pour les enfants et le personnel y travaillant (rhume, gastro-entérite, ...), il est important de les prévenir pour :

- **protéger les personnes les plus vulnérables** que fréquentent les professionnels sur leur lieu de travail comme dans leur vie privée, par exemple : enfants en bas âge, femmes enceintes (fœtus), malades chroniques, etc. ;
- **limiter la surcharge de travail du personnel** occasionnée par un taux d'infections élevé.

C'est pourquoi, le personnel doit être sensibilisé à cette problématique, avoir accès à toutes les informations nécessaires et avoir conscience de son rôle de préventeur auprès de ses collègues et des parents qu'il fréquente.

Les vaccinations en rapport direct avec l'exercice de votre profession sont à la charge de votre employeur.

Pour comprendre quelles sont les mesures efficaces pour limiter la propagation d'une maladie infectieuse, il est utile de rappeler les étapes nécessaires à la transmission d'un agent infectieux, d'un individu infecté à une personne non infectée.

- En premier lieu, **l'agent infectieux doit être excrété par la personne infectée**. Ceci se fait par le nez (rhume), la bouche (jouets mis à la bouche, toux, éternuement, ...), ou les selles et rarement les urines. L'excrétion ne se produit pas à travers la peau (sauf en cas de furoncles, d'impétigo ou de la varicelle). Certains parasites (par ex.: poux, gale) ne sont pas excrétés, mais se transmettent directement de personne à personne.
- **Le transfert de l'agent** peut se faire par l'air (gouttelettes ou aérosol : toux, éternuement), par contact direct (par les mains), par les aliments et l'eau/les boissons, ou par l'intermédiaire d'une surface (poignées de porte, jouets, sols).
- Enfin, pour infecter la personne, **l'agent doit atteindre un site sensible**, en général les muqueuses: la bouche, le nez ou un œil (par exemple, par le contact de mains sales avec les yeux ou la bouche). Un agent infectieux sur la peau d'une personne saine n'infecte le plus souvent pas cette personne.

2.1 Travailler avec des enfants : un métier complexe

Le travail avec les enfants implique aussi de tenir compte de leur vulnérabilité. Être attentif aux besoins des enfants est au cœur du travail des éducateurs.

Dans le contexte des risques infectieux, les professionnels doivent être rendus attentifs qu'ils peuvent être vecteurs de maladies infectieuses pouvant avoir des conséquences graves, en particulier pour les jeunes enfants.

Vu ce qui précède et étant donné que le sentiment de bien faire son travail est un facteur protecteur pour la santé des professionnels :

- Prenez soins de votre santé.
- Suivez les recommandations vaccinales et appliquez les mesures d'hygiène.
- En cas d'état fébrile, toux, diarrhées, ne travaillez pas au contact d'enfants ou alors respectez bien les mesures d'hygiène et portez un masque si vous toussiez. Consultez votre médecin traitant si les signes perdurent.
- Informez votre médecin que vous travaillez au contact d'enfants et informez votre direction si vous avez été en contact avec certaines maladies contagieuses comme la rougeole, la coqueluche.
- En cas de maladie contagieuse dans la crèche (rougeole, varicelle, coqueluche, ...) informez-en les parents. Ils pourront prendre les mesures nécessaires, notamment s'ils ont un enfant présentant des facteurs de risques qui ne vous sont pas toujours connus (asthme, HIV, traitement immuno-suppresseur, ...).

Ci-dessous, nous reprenons quelques agents importants soit en raison de leur fréquence soit en raison de l'accessibilité des mesures de préventions spécifiques.

2.2 Maladies avec un risque d'exposition dans ce secteur ou de complication accru

2.2.1 Rougeole

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRANDS | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|---------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | X | X | X |

La rougeole est une maladie infectieuse que l'on craint surtout en raison de ses complications rares mais graves comme l'encéphalite (inflammation du cerveau). Elle est causée par le virus de la rougeole. Cette maladie très contagieuse se transmet par les particules infectieuses aérosolisées produites par une personne atteinte, notamment lorsqu'elle éternue ou tousse. L'infection est transmissible dès 4 jours avant l'apparition des lésions cutanées (exanthème) jusqu'à 4 jours après leur apparition.

La rougeole survenant chez la femme enceinte peut entraîner des formes graves pour la mère et être source de complications de la grossesse (interruption précoce) et de rougeole congénitale (infection du nouveau né contractée dans le ventre de sa mère durant la grossesse).

2.2.1.1 Exemple de situation

De décembre 2010 à août 2011, la Suisse avait enregistré une épidémie de rougeole, avec au total 679 cas déclarés dans 21 cantons, comparés à 43 cas pour la période correspondante à cheval sur 2009 et 2010 (source : OFSP). Parmi les cas déclarés depuis décembre 2010, 42% avaient 20 ans ou plus. 87% n'étaient pas vaccinés et 7% insuffisamment vaccinés. 9% des patients ont été hospitalisés, 5% ont souffert d'une pneumonie. Une femme enceinte non vaccinée l'a transmise à son nouveau-né et, suite à une encéphalite rougeoleuse, un patient de 36 ans a dû être traité pendant deux mois dans un centre de réadaptation.

2.2.1.2 Mesures préventives spécifiques

Un vaccin efficace est disponible. L'OFSP (Office fédéral de la santé publique) recommande l'association des vaccins contre la rougeole, les oreillons et la rubéole dès la première année de vie.

Chez la plupart des personnes ayant reçu les deux doses de vaccin, la protection dure toute la vie. Pour les personnes non-vaccinées, un rattrapage est possible à tout âge.

2.2.1.3 Recommandations pour la protection de la maternité

L'OFSP recommande aux femmes qui ne sont pas immunisées de se faire vacciner avant d'envisager une grossesse.

Il est donc recommandé pour les femmes enceintes ou avec un projet de grossesse de demander conseil à son médecin, de l'informer de son poste de travail et de son état vaccinal.

2.2.2 Oreillons

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRANDS | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|---------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | X |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

Le virus des oreillons est responsable d'une maladie d'enfance la plupart du temps bénigne (complications, potentiellement plus grave chez l'adulte, par exemple, cas rare de stérilité chez l'homme). Il se propage par les gouttelettes produites par la toux et les éternuements ainsi que par le contact direct avec la salive d'une personne malade.

Ce virus peut provoquer des interruptions précoces de grossesse chez les femmes non immunisées.

2.2.2.1 Mesures préventives spécifiques

Identiques que celles pour la rougeole, voir ci-dessus.

2.2.2.2 Recommandations pour la protection de la maternité

Identiques que celles pour la rougeole, voir ci-dessus.

2.2.3 Rubéole

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

La rubéole est une maladie infectieuse très contagieuse, provoquée par le virus de la rubéole (rubivirus). L'infection se transmet de personne à personne par la projection de gouttelettes lorsque le sujet infecté tousse ou éternue; ce dernier est contagieux durant la semaine précédant et celle suivant l'apparition des premiers symptômes. La contamination de la femme enceinte non immunisée par la rubéole peut être préoccupante et peut malheureusement entraîner des malformations chez le fœtus, voire son décès.

2.2.3.1 Mesures préventives spécifiques

Identiques que celles pour la rougeole, voir ci-dessus.

2.2.3.2 Recommandations pour la protection de la maternité

Identiques que celles pour la rougeole, voir ci-dessus.

2.2.4 Varicelle

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | X |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

Le virus varicelle-zona est responsable d'une maladie très contagieuse. Il se transmet facilement de personne à personne, par l'intermédiaire d'aérosols et s'attrape le plus souvent durant l'enfance. La varicelle de l'enfant est une maladie désagréable, mais généralement bénigne. Le risque de complications est beaucoup plus élevé si la maladie se contracte à l'âge adulte. En outre, la varicelle représente un risque très important pour les femmes enceintes non immunisées (pneumonie, malformation du fœtus), les nouveau-nés et les malades dont le système immunitaire est affaibli.

Une infection par le virus varicelle-zona confère une immunité à vie contre cette maladie, mais elle demeure latente et peut se réactiver ultérieurement sous la forme d'un zona.

2.2.4.1 Mesures préventives spécifiques

Le risque de complications étant élevé pour les adultes, il est important de protéger de la varicelle tous ceux qui ne l'ont pas attrapée pendant leur enfance. Il existe une vaccination préventive. Faites-vous conseiller par votre médecin.

2.2.4.2 Recommandations pour la protection de la maternité

Si vous n'avez jamais eu cette maladie, demandez conseil à votre médecin avant d'envisager une grossesse et informez-le de votre poste de travail. Il existe une vaccination préventive.

2.2.5 Coqueluche

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

La coqueluche est une infection très contagieuse des voies respiratoires. La transmission se fait par des gouttelettes de salive émises lorsqu'un malade éternue, parle ou tousse. Les complications peuvent être graves pour le nourrisson, pouvant conduire au décès.

2.2.5.1 Exemple de situation

Dans les années 1994-95, une épidémie a sévi en Suisse, touchant au total 46 000 personnes. Puis une baisse constante du nombre de cas signalés a été enregistrée. Cependant, depuis 2010 une tendance à l'augmentation est relevée. En 2012, environ 7400 cas ont été déclarés en Suisse, soit environ deux fois plus qu'en 2011. Cette maladie touche particulièrement les enfants et les adolescents. La part des adultes parmi les patients tend également à augmenter ces dernières années.

Avant d'être vaccinés, les nourrissons ne sont pas protégés contre cette maladie. Le fait que leur mère soit immunisée ou qu'ils soient nourris au sein maternel ne suffit pas à les rendre immuns. Ils sont donc vulnérables s'ils sont en contact avec des personnes malades (faisant partie ou non de la famille, comme par exemple les grands-parents, la fratrie, les amis, ...). L'OFSP recommande donc aux adultes de faire des rappels de la vaccination. En effet, le vaccin ne protège pas à vie.

2.2.5.2 Mesures préventives spécifiques

Un vaccin est disponible pour prévenir efficacement la coqueluche. Depuis 2013, l'OFSP recommande la vaccination contre la coqueluche (rappel ou première vaccination) :

- chez les adultes entre 25 et 29 ans ;
- chez toute personne en contact avec des nourrissons de moins de 6 mois et dont la dernière vaccination remonte à plus de 10 ans ;
- chez les femmes enceintes, si la vaccination contre la coqueluche ou une coqueluche prouvée remontent à plus de 5 ans ;
- chez les nourrissons qui fréquenteront une structure d'accueil collectif avant l'âge de 5 mois, l'OFSP propose un schéma accéléré ;
- chez les autres enfants le plan de vaccination débute au 2ème mois de vie ;
- chez les adolescents le vaccin est combiné avec celui contre le tétanos et la diphtérie (DiTPer) et selon l'âge avec celui contre l'Haemophilus influenza type b (Hib).

Recommandations pour la protection de la maternité

Une dose unique de vaccin est recommandée par l'OFSP pour les femmes enceintes dès le 2e trimestre de grossesse, si elles n'ont pas été vaccinées contre cette maladie au cours des 5 années précédentes. Il est donc recommandé de demander conseil à son médecin et de l'informer de son poste de travail si possible avant d'envisager une grossesse.

2.2.6 Parvovirus B19 ou 5ème maladie

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

Il existe un risque pour la santé du fœtus en cas d'exposition durant la grossesse.

Recommandations pour la protection de la maternité

Il est recommandé de demander conseil à son médecin, de l'informer de son poste de travail et de vérifier son immunité contre le parvovirus avant une grossesse.

2.2.7 Cytomégalovirus ou CMV

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

Il existe un risque pour la santé du fœtus en cas d'exposition durant la grossesse.

Recommandations pour la protection de la maternité

Il est recommandé de demander conseil à son médecin, de l'informer de son poste de travail et de vérifier son immunité contre le cytomégalovirus avant une grossesse.

2.2.8 Rhume, pharyngite, bronchite, gastro-entérite, conjonctivite

Ces affections fréquentes sont souvent sans conséquences graves pour la santé des enfants et des adultes. Elles représentent néanmoins une source de fragilisation pour les plus vulnérables et sont responsables d'une augmentation de la charge de travail pour le personnel (contenir l'irritabilité des enfants et des adultes, changes fréquents, mouchages, nettoyages des surfaces/des jouets/des habits, veiller à l'hydratation; ...). Elles sont très souvent d'origine virale et à l'origine d'épidémies le plus souvent bénignes.

2.2.9 Grippe saisonnière

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRANDS | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|---------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

La grippe (influenza) est une maladie infectieuse aiguë connue depuis des siècles. Il s'agit d'une infection des voies respiratoires déclenchée par les virus Influenza A et B. Ces virus circulent surtout en hiver. Pour les nourrissons, les personnes de 65 ans et plus, les femmes enceintes et les malades chroniques, qui font partie des personnes à risques, la grippe peut entraîner de graves complications. L'intensité et la sévérité d'une épidémie de grippe sont variables d'une année à l'autre.

2.2.9.1 Mesures préventives spécifiques

L'OFSP publie des recommandations annuelles

(<http://www.bag.admin.ch/influenza/01118/index.html?lang=fr>).

D'une manière générale, le vaccin est recommandé pour les personnes travaillant avec une population vulnérable (par ex.: enfants asthmatiques, nourrissons de moins de 6 mois qui ne peuvent être vaccinés).

2.2.9.2 Recommandations pour la protection de la maternité

L'OFSP recommande la vaccination pour les femmes enceintes. Il est recommandé de demander conseil à son médecin et de l'informer de son poste de travail et de son état vaccinal.

2.2.10 Hépatite A

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | X* | X |

* : cf. Chapitre prévenir les risques liés à la grossesse

L'hépatite A est une maladie infectieuse du foie provoquée par le virus de l'hépatite A en diminution en Suisse. La maladie est généralement bénigne chez les enfants en bas âge mais peut s'avérer plus grave chez l'adulte. Dans les collectivités d'enfants, la circulation de ce virus est souvent asymptomatique.

Chez la femme enceinte, il existe un risque d'accouchement prématuré au cours des deux derniers trimestres de grossesse (risque inconnu au 1er trimestre).

Mesures préventives spécifiques

La vaccination des professionnels peut être proposée lorsqu'un cas est diagnostiqué dans la structure d'accueil.

2.2.11 Salmonellose et autres diarrhées infectieuses

| | ENFANTS EN BAS ÂGE ET AUTRES PERSONNES VULNÉRABLES | ENFANTS PLUS GRAND | FEMME ENCEINTE | ADULTE |
|--|--|--------------------|----------------|--------|
| RISQUE DE COMPLICATION AUGMENTÉ POUR : | X | | | |

Les maladies diarrhéiques bactériennes sont provoquées par divers agents pathogènes. Les réservoirs de ces agents pathogènes sont surtout différents animaux (volailles, porcs, bœufs, reptiles). Ces maladies sont généralement transmises à l'homme par des denrées alimentaires contaminées avec ces bactéries (surtout la viande, les œufs, le lait) ou de l'eau salie par des matières fécales.

Mesures préventives spécifiques

- Il n'existe pas de vaccin. Appliquer les mesures d'hygiène générale reste très utile.
- Il est recommandé de rester attentif lorsque l'on apprête des viandes ou des oeufs crus (utilisation de produits frais, conservés au frigo, lavage des mains et des plans de travail).
- Le personnel préparant les repas doit être retiré du poste de travail pendant la phase aigüe de la maladie.

2.3 Recommandations

- Les mesures les plus efficaces et sûres sont :
 - L'application des mesures d'hygiène.
 - Des vaccinations à jour chez les enfants comme chez les adultes.
Ces mesures sont utiles pour la santé des professionnels comme pour les personnes vulnérables qu'ils côtoient (enfants, femmes enceintes, personnes malades,...).
- En cas de maladie contagieuse chez un enfant, suivez les recommandations institutionnelles, informez les parents et appliquez les mesures d'éviction lorsque cela est nécessaire.
- Prenez soin de vous et soyez attentif au risque de contagion lorsque vous êtes malade. Demandez conseil à votre médecin si nécessaire.
- En cas de projet de grossesse :
 - demandez conseil à votre médecin et signalez lui que vous travaillez avec des enfants ;
 - consultez le chapitre prévention des risques liés à la grossesse.

2.3.1 Mesures d'hygiène

- **L'efficacité des mesures d'hygiène est réelle.**
- **Les mesures d'hygiène doivent être appliquées automatiquement et systématiquement même en l'absence d'épidémie.** Elles ne servent pas seulement à limiter une épidémie mais aussi à la prévenir.
- **Ces mesures doivent être soutenues par la direction** par l'exemple et en rendant accessible une écoute des besoins des collaborateurs, des formations, des informations et des ressources (matérielles et humaines).
- Pour que ces mesures soient appliquées au mieux, acquérir une conviction personnelle de leur utilité est nécessaire.

2.3.2 Suggestions de mesures techniques

- Participation des professionnels de terrain dès les premières étapes d'un projet de création ou d'aménagement d'une structure d'accueil d'enfants.
- Certains points architecturaux concernent la prévention des infections, comme le nombre, la position et l'aménagement des points d'eau, des toilettes, le renouvellement de l'air, etc.

2.3.3 Suggestions de mesures organisationnelles

- **Informez et sensibilisez** le personnel et les familles sur les recommandations institutionnelles concernant l'hygiène et sur les règles d'éviction des enfants, ceci dès l'embauche et l'accueil des nouvelles familles.
- **Assurer un nombre de collaborateurs suffisant** pour assurer le maintien d'une bonne hygiène (par exemple en période hivernale lors d'épidémie virale, les mouchages et les changes sont plus fréquents tandis que le risque d'absences pour maladie parmi les professionnels est augmenté).
- **Prévenez le manque de personnel**, ceci pour éviter la négligence des règles d'hygiène en raison d'une pression sur la charge et le rythme de travail.
- **Valorisez le personnel s'occupant du maintien de l'hygiène** (agents de nettoyage) et leur mettre à disposition les ressources humaines et matérielles nécessaires.
- Anticipez les possibilités d'adaptation de poste pour les personnes vulnérables, comme les femmes enceintes.
- N'omettez pas les activités liées au maintien de l'hygiène dans l'organisation du travail. Par exemple:
 - les surfaces et objets (par ex.: jouets, surface de change) souillés doivent être désinfectés, car certains agents infectieux sont très résistants.
 - les locaux doivent être aérés régulièrement.
 - en cuisine, p. ex.: les produits doivent être frais et conservés au frigo; les plans de travail doivent être nettoyés selon les règles de métier.
- Favorisez un lieu d'écoute, d'échange et de réponse aux besoins du personnel (p. ex.: éducateurs, agents de nettoyage, personnel de cuisine) en tenant compte de l'écart travail prescrit - travail réel.
- Promouvez un lieu d'écoute, d'échange et de réponses aux besoins des familles, par exemple concernant l'attitude en cas de maladie chez l'enfant et l'implication d'une éventuelle éviction.
- Rendez accessible et en quantité suffisante : poubelles, mouchoirs jetables, corbeilles à linge, moyens de désinfection des mains, essuies mains jetables, etc.
- Organisez des formations (par exemple: visualisation de la flore microbienne des participants avant et après lavage des mains).

2.3.4 Suggestions de mesures personnelles (précautions standards)

- En cas de souillure, lavez-vous les mains avec du savon pendant 30 secondes ou désinfectez-vous avec une solution hydro-alcoolique jusqu'à évaporation.
- **Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains** systématiquement :
 - après avoir éternué, toussé, vous être mouché ou avoir mouché un enfant ;
 - avant de débiter et après avoir terminé la préparation de repas, en arrivant dans ou en partant de la cuisine ;
 - avant et après chaque repas ;
 - 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 excréments (urines, selles, diarrhées, sécrétions respiratoires).
- **Prenez soin de votre peau** en utilisant une crème hydratante sans adjuvant. Veiller à couper court vos ongles et à ne pas porter de gros ou trop de bijoux, qui sont des nids à germes
- Lorsque vous vous mouchez, vous toussiez, vous éternuez, vous crachez :
 - jetez votre mouchoir dans une poubelle puis lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.
- **Prenez soin de vous et adoptez une bonne hygiène de vie**: sommeil, équilibre vie privée - vie professionnelle, activité physique régulière.
- Veillez à une bonne hygiène corporelle et vestimentaire.
- Informez votre hiérarchie lorsque certaines règles d'hygiène ne peuvent pas être tenues et cherchez des solutions.



image mise à disposition par l'unité HPCI, CHUV - Lausanne

2.3.5 Vaccination, suivi de l'état d'immunité et éviction

- La vaccination est une mesure préventive spécifique, très efficace et sûre. Elle permet d'éviter des complications médicales graves et de grandes souffrances aux personnes vulnérables (nourrissons, femmes enceintes, malades chroniques, ...).
- Elle ne remplace pas les mesures d'hygiène mais les complète là où elles ne suffisent pas.
- Connaître son statut vaccinal, son état immunitaire (le fait que notre corps est protégé ou non contre l'agent infectieux concerné) permet par exemple de déterminer quel vaccin serait encore nécessaire. C'est également un moyen de se responsabiliser concernant la prévention des infections pour les personnes vulnérables et la population générale. Cela permet aussi de s'assurer de ne pas transmettre certaines maladies à son futur bébé en cas de grossesse. Certains vaccins sont contre-indiqués chez la femme enceinte. C'est pourquoi, toute femme en âge d'avoir des enfants doit connaître son statut vaccinal avant la conception. Il est donc important de s'informer auprès de son médecin traitant.
- Le tableau ci-dessous récapitule les principales recommandations spécifiques contre les agents incriminés. Concernant la vaccination dans le contexte de la maternité consultez le chapitre ad hoc.

Avertissement : Le tableau ci-dessous ne remplace pas les conseils de votre médecin.

| MALADIES | VACCINS ET SUIVI DE L'IMMUNITÉ POUR LE PERSONNEL | CONDITION DU RETRAIT DU POSTE ET DU RETOUR AU TRAVAIL. |
|---|---|--|
| ROUGEOLE | VACCIN ROR SI PAS REÇU DANS L'ENFANCE. | RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR SELON AVIS MÉDICAL. |
| OREILLONS | | RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR SELON AVIS MÉDICAL. |
| RUBÉOLE | | RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR SELON AVIS MÉDICAL |
| VARICELLE, ZONA | VACCIN VARICELLE, POUR TOUTE PERSONNE N'AYANT PAS FAIT L'INFECTION DURANT SON ENFANCE. | SELON ÉVALUATION PERSONNELLE |
| COQUELUCHE | VACCIN DiTPer HABITUELLEMENT FAIT DANS L'ENFANCE MAIS RAPPELS NÉCESSAIRES CHEZ L'ADULTE. | RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR SELON AVIS MÉDICAL |
| GRIPPE SAISONNIÈRE | VACCIN ANNUEL : D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE CE VACCIN EST RECOMMANDÉ POUR LES PERSONNES TRAVAILLANT AVEC UNE POPULATION VULNÉRABLE (P. EX. ENFANTS ASTHMATIQUES OU ENFANTS EN BAS ÂGE) | SELON ÉVALUATION PERSONNELLE |
| DIARRHÉES | | EN CAS DE SALMONELLOSE CHEZ LE PERSONNEL DE CUISINE OU D'AUTRES INFECTIONS TRANSMISSIBLES PAR LES ALIMENTS (HELMINTHIASES, ...): RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR SELON AVIS MÉDICAL NE PAS PRÉPARER LES BIBERONS |
| MALADIES BÉNIGNES (RHUME, BRONCHITES, PHARYNGITE, GASTROENTÉRITE) | | SELON ÉVALUATION PERSONNELLE |
| CONJONCTIVITE | | PAS DE RETRAIT D'OFFICE SI TRAITEMENT MÉDICAL ENTREPRIS |
| STREPTOCOQUES : ANGINE OU SCARLATINE | | RETRAIT D'OFFICE ET RETOUR APRÈS 24H00 DE TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE. |

2.4 Adresses utiles

- Il existe des campagnes de promotion de l'hygiène des mains avec des documents prêts à l'emploi :
 - http://www.hpci.ch/hh_home/hh_hpci_accueil/hh_hpci_activites/hh_hpci_acti_campagne-mains.htm
- Canton du Valais
 - <http://www.vs.ch/sante>
 - Rubrique : Epidémiologie et maladies infectieuses
- Canton de Vaud
 - Promotion de la santé et prévention
 - Recommandations pour l'accueil collectif de jour des enfants
 - http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/sante_social/protection_jeunesse/fichiers_pdf/Recommandations_sante_acc_coll_jour_01.pdf
- Canton de Fribourg
 - Prévention et promotion de la santé dans les structures d'accueil de la petite enfance
 - http://www.fr.ch/smc/fr/pub/prev_promotion_sante/sante_enfance_jeunesse.htm
- Canton de Genève
 - IPE - Prévention des maladies infectieuses et mesures d'hygiènes
 - <http://edu.ge.ch/ssj/spip.php?article279>
- OFSP : Office fédéral de la santé publique
 - <http://www.bag.admin.ch>
 - Rubrique Thème -> Maladies et médecin -> Maladies infectieuses
 - <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/index.html?lang=fr>
- Vaccins :
 - <http://www.bag.admin.ch/ekif/04423/04428/index.html?lang=fr>
 - [Infovac.ch](http://www.infovac.ch)
 - <http://www.infovac.ch/index.php?Itemid=95>
 - Carnet électronique : <http://www.news.admin.ch/message/index.html?lang=fr&msg-id=48525>
- Site permettant d'accéder aux différentes publications (OFSP, promotion santé,...) en plusieurs langues. Peut être utiles pour le personnel de langue étrangère ou pour les parents migrants
 - www.migesplus.ch
- Piquet des maladies infectieuses de l'Institut Central des Hôpitaux valaisans : Tél. 027 603 47 00
- http://www.fr.ch/smc/fr/pub/accueil_smc.htm
 - Taper dans l'onglet recherche : « Prévention des maladies infectieuses dans les structures d'accueil de la petite enfance ». Rapport de 2008

3. PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

3.1 Bruit et agitation des enfants

3.1.1 Situation

Le bruit est présent de manière constante dans l'environnement professionnel des éducateurs/rices de l'enfance. Il est important de tenir compte de cet élément qui n'est pas sans conséquence pour la santé.

Travailler dans un environnement bruyant peut entraîner :

- de la fatigue, de l'irritabilité, de l'inconfort, une fatigue auditive, du stress, un manque de concentration et d'attention, des maux de tête, des répercussions directes dans la vie hors travail ;
- des difficultés de communication entre collègues ou avec les enfants, de l'excitation des enfants, une diminution de la qualité du travail.

3.1.2 Exemples

- Les repas
- Arrivées et départs des enfants
- Les jeux libres
- Activités en grand groupe

3.1.3 Recommandations

3.1.3.1 Concept et aménagement de l'espace

- Dès la conception des locaux, prévoyez l'utilisation de matériaux absorbant le bruit, notamment pour le revêtement des plafonds, vérifiez l'efficacité du concept par le calcul du coefficient d'absorption α_s (le calcul de ce coefficient est obligatoire pour les nouvelles constructions).
- Pour les locaux existants, on peut par exemple :
 - installer des tuiles acoustiques sur le plafond;
 - installer des panneaux absorbants (20% de la surface des murs, dans la partie supérieure);
 - poser un couvre-plancher coussiné afin de diminuer la transmission des sons ;
 - décorer les murs et habiller les pièces (utiliser des emballages pour œufs par exemple);
 - organiser les salles de sorte à offrir différentes zones de jeux.

3.1.3.2 Organisationnelles

Jeux libres et activité

- Organisez des activités en petit groupe
- Organisez des activités à l'extérieur
- Organisez des activités calmes (chant, lecture, bricolages) avec de petits groupes d'enfants
- Réduisez le nombre d'enfants par salle
- Choisissez des jeux et jouets moins bruyants (par ex. roues en caoutchouc)
- Organisez les salles avec des coins de jeux
- Créez un coin lecture et détente pour les enfants
- Installez des nappes à envers de mousse sur les tables
- Installez des balles de tennis, des feutres autocollantes ou de la moquette sous les pieds des chaises et des tables



- Placez des feutres autocollantes (pastilles de feutre autocollantes) sur toutes les portes des armoires et des tiroirs.
- Installez des tapis ou des carpettes (facilement nettoyables) dans les zones de jeux ou activités bruyantes
- Sensibilisez les enfants au bruit en prenant comme support des livres pour enfants traitant de cette thématique. Il existe également une vidéo réalisée à l'attention des enfants pour les sensibiliser au bruit qui pourrait également être un support intéressant (cf. adresses utiles).

Repas

- Avant les repas, réservez un temps à l'extérieur pour que les enfants puissent se défouler.
- Veillez à ce que les tables soient dressées avant les repas et que les aliments soient placés sur chaque table ou à proximité.
- Organisez des tables pour des petits groupes d'enfants.
- Après les repas, organisez un moment de lecture et évitez des activités de type trop motrices.
- Installez des balles de tennis, des feutrines autocollantes ou de la moquette sous les pieds des chaises et des tables.

Arrivées et départs

- Suggérez des jeux calmes.

3.1.4 Adresses utiles

- Informations sur le bruit à la place de travail et pistes de prévention à l'attention des professionnels et directions :
 - Suva.ch : <http://www.suva.ch/fr/startseite-suva/praevention-suva/arbeit-suva/branchen-und-themen-filter-suva/gesundheitswesen/informationen-thema-laerm-suva/filter-detail-suva.htm>
 - Société Suisse d'Acoustique : <http://www.sga-ssa.ch/f/tools/index.php>
 - <http://www.bruit.fr/>
 - Commentaire de l'article 22 de l'OLT3 : www.seco.admin.ch, rubrique Protection des travailleurs puis bases légales et commentaire des ordonnances 3 et 4 de la Loi sur le travail (cf. article 22, alinéa 2 : Conception de locaux de travail «atténuant» le bruit)
- Pour sensibiliser les enfants au bruit :
 - <http://www.ast74.fr/fr/informations-sante-travail/dossier-thematiques/theme-3-risques-physiques/id-49-bruit-au-contact-des-enfants-quelle-gestion->

3.2 Contraintes organisationnelles de la profession

3.2.1 Situation

Dans le cadre de votre profession, vous pouvez être confronté à diverses contraintes organisationnelles. Lorsque vos collègues ou vous-même êtes absent-e, cela implique une réorganisation pour l'équipe et peut vous confronter à la difficulté de trouver des remplaçant-e-s disponibles et compétent-e-s. Il peut parfois être difficile pour vous de prendre des pauses dans un environnement calme vous empêchant ainsi d'effectuer une coupure avec votre travail. Il peut également arriver que vous ayez à effectuer plusieurs tâches en même temps comme par exemple, surveiller un groupe d'enfants, accueillir un parent, répondre au téléphone ; ensemble de tâches pouvant être difficile à gérer seul-e. Les contraintes organisationnelles ne doivent pas être négligées car elles peuvent avoir pour conséquences :

- une surcharge de travail (principalement lors de l'absence de collègues) ;
- une influence sur la qualité du travail ;
- une augmentation des risques concernant la sécurité et la surveillance des enfants ;
- un effet général sur l'ambiance de travail qui peut devenir plus tendue ;
- une fatigue psychologique pouvant donner lieu à de l'épuisement nerveux et de la dépression ;
- de l'irritabilité et/ou du stress ressenti au travail mais aussi en dehors du travail ;
- se sentir dépassé, frustré, impuissant voire sans ressource ;
- augmentation du taux d'absences.

3.2.2 Exemples

- Absence des collègues
- Difficulté à prendre des pauses (dans le calme)
- Arrivées et départs de l'établissement
- Horaires et organisation de travail

3.2.3 Recommandations

3.2.3.1 Absence des collègues

- Etablissez une liste de remplaçant-e-s qui doit être mise à jour (par la direction) régulièrement pour s'assurer de la disponibilité des remplaçant-e-s.
- Elaborez pour les remplaçant-e-s un cahier des charges comprenant les tâches et le déroulement de la journée pour soulager les collègues présent-e-s. Veillez à ce que le contenu soit rédigé de manière pratique, claire et concise. Ce cahier des charges pourrait idéalement être envoyé à tous les remplaçants et remplaçantes potentiel-le-s au préalable afin qu'ils aient le temps de le lire.
- Lorsque les remplacements sont prévus en avance, anticipez et organisez le remplacement. Un service de piquet pourrait être envisagé (tournus entre plusieurs collaborateurs remplaçants). Proposez au remplaçant de l'accueillir quelques jours avant votre absence afin de lui expliquer le fonctionnement de votre équipe, les tâches à effectuer. Si cela n'est pas possible, ayez un échange téléphonique avec cette personne ce qui facilitera son travail et celui de vos collègues.

3.2.3.2 Pauses

- Planifiez des pauses courtes régulières avec votre/vos collègue-s lors de moments plus calmes comme la sieste lorsque les enfants dorment et où la présence de plusieurs adultes n'est pas forcément nécessaire ou lors de moments de détente, plus facilement gérables avec le groupe d'enfants (raconter une histoire, mettre en place un mini spectacle de marionnettes, chanter).
- Mettez à disposition du personnel une salle de détente à l'abri du bruit, équipée de chaises ou canapés, permettant aux professionnels de pouvoir effectuer au mieux une coupure et pouvoir se détendre.
- Lors des pauses, recherchez le calme, sortez de l'établissement pour prendre l'air et pouvoir avoir un instant pour vous (surtout si l'établissement ne dispose pas d'une pièce de détente calme).

3.2.3.3 Arrivées et départs de l'établissement

- Prévoyez des jeux plus calmes afin de faciliter la surveillance des enfants et l'arrivée des parents en même temps.
- Prenez comme support les fiches de transmissions pour effectuer un retour aux parents.

3.2.3.4 Horaires et organisation de travail

- Etablissez et définissez les horaires avec le personnel en connaissant leur préférence en ce qui concerne les horaires fixes ou variables. Veillez également à tenir compte des situations personnelles notamment pour le personnel ayant des enfants en bas-âge.
- Discutez et mettez-vous d'accord avec les membres de l'équipe. Effectuez des tournus pour les ouvertures/fermetures, les repas et ce afin que ce ne soit pas toujours la même personne qui en soit chargée.
- Réduisez au maximum, voire évitez les situations où un professionnel peut se retrouver seul avec un grand groupe d'enfants avec la réalisation de tâches multiples (transmission aux parents et surveillance des enfants...)
 - Mettez en place un travail en binôme pour ces moments spécifiques.
 - Prévoyez la présence du personnel de cuisine à l'ouverture de l'établissement ou la présence du personnel de maison lors de la fermeture.
- Il est recommandé de prévoir des effectifs nécessaires et adaptés lors des moments « forts » de la journée comme c'est le cas lors des repas, du coucher et du lever de la sieste.
- Veillez à ce que les horaires permettent un recouvrement entre les membres de l'équipe afin d'avoir des échanges d'informations au sujet des enfants, des parents, de situations mais aussi au sujet de l'équipe elle-même.
- Prévoyez des colloques réguliers permettant de traiter des situations concernant les enfants en incluant aussi un moment pour échanger sur l'équipe.

3.2.3.5 Organisation/Répartition des tâches

- Définissez clairement les tâches de chacun. Cela contribue à une meilleure organisation et diminue les risques de malentendus.
- Mettez en place des rotations de tâches pour permettre un meilleur équilibre entre les activités considérées comme agréables et celles moins agréables mais aussi pour rendre le travail moins monotone et routinier. Ceci contribue également à entretenir la polyvalence des collaborateurs-trices.

3.3 Contact avec la souffrance et la violence, difficultés relationnelles avec les parents

3.3.1 Situation

Dans le cadre de votre travail, vous pouvez être confrontés à des situations familiales complexes, à devoir faire face à des familles en détresse, à de la maltraitance d'enfants et ainsi être témoin de souffrance de manière générale.

En raison de leur souffrance et de leurs angoisses, certains parents peuvent se montrer très exigeants, exprimer leur mécontentement et leur insatisfaction et parfois avoir un comportement agressif verbalement voire physiquement. Il se peut aussi que des parents soient envahissants et ne cessent de vous solliciter en pensant que vous avez réponse à tout.

Le contact avec la souffrance peut par exemple avoir pour conséquence :

- une fatigue psychologique pouvant donner lieu à de l'épuisement nerveux et de la dépression ;
- de l'irritabilité et/ou du stress ressenti(s) au travail mais aussi en dehors du travail ;
- un climat de travail fragilisé plus propice à des tensions entre collègues ;
- des perturbations du sommeil ;
- des crises d'angoisse ;
- des troubles gastro-intestinaux (par ex: difficultés de digestion, douleurs abdominales, ulcère) ;
- des troubles alimentaires (par ex: perte d'appétit, boulimie) ;
- des troubles de l'attention et de mémorisation.

3.3.2 Exemples

- Situations familiales complexes (violences conjugales, alcoolisme, décès, etc.)
- Maltraitance d'enfants
- Agressions verbales ou physiques
- Parents exigeants, mécontents, insatisfaits
- Enfants malades, fragiles

3.3.3 Recommandations

3.3.3.1 Personnelles

- Ne pas s'isoler, recherchez du soutien et de l'aide auprès de vos collègues, de votre supérieur hiérarchique lors de difficultés relationnelles avec les parents, lors de situations générant du stress ou des émotions intenses. Des mesures pourront être prises en cas de besoin (service cantonal de la jeunesse, psychologue,...).
- Signalez toute situation problématique à vos collègues et votre supérieur hiérarchique.
- Exprimez votre ressenti lors d'agressions, lorsque les situations suscitent du stress ou des émotions intenses.
- N'essayez pas de faire face seul-e à la situation, travaillez et réfléchissez en équipe à des solutions avec le soutien de la direction car cela est bien plus productif.
- Echangez et partagez votre ressenti, vos doutes avec vos collègues qui ont peut-être déjà été confronté-e-s à une situation similaire, demandez-leur conseil.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel (par exemple, un psychologue ou un médecin) si vous vous sentez dépassé-e par une situation.

3.3.3.2 Organisationnelles

- Communiquez, échangez avec les parents, créez un lien de confiance.
- Favorisez le dialogue avec les parents en prenant appui sur les fiches individuelles de transmissions et les cahiers de communication.
- Rappelez-vous que les familles ont des ressources.
- Abordez et traitez en équipe les situations difficiles lors des colloques réguliers avec le soutien de la direction afin de réfléchir ensemble à des solutions.
- Invitez le/les parent-s pour discuter des situations inhabituelles ou anormales, éventuellement en présence de la direction ou d'une personne externe.
- Définissez un cadre clair d'actions qui sont à votre portée et des limites d'actions : rappelez-vous que vous ne pouvez accompagner une famille/un parent que jusqu'à un certain point. Discutez-en avec votre encadrement.
- Faites appel à des personnes externes (psychologue, infirmier-ère, médecin de santé au travail) professionnelles et compétentes pouvant prendre en charge des situations allant au-delà de votre domaine d'action, en accord avec votre hiérarchie.
- Organisez régulièrement des groupes de réflexion sous la supervision d'un psychologue du travail dans lesquels vous échangez les situations difficiles rencontrées mais aussi les solutions qui ont été mises en place (au sein même de votre établissement ou réunissez-vous avec d'autres professionnels). La mise en place de tels groupes vous permet de livrer et partager des compétences, des savoirs-faire voire des équipements.
- Demandez la mise en place de procédures permettant de signaler des situations difficiles à la direction et au personnel, de s'exprimer ainsi que d'être écouté(e).
- 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.

- Demandez à ce que l'on mette à disposition des livres, articles ou revues traitant de la souffrance.
- En ce qui concerne les exigences des parents, informez-les sur ce que les structures d'accueil de jour offrent incluant les rôles de chacun ainsi que les limites.
- Mettez à disposition des parents des informations, des adresses ou des contacts de professionnels pouvant les accompagner et les aider (lieu où les parents peuvent s'exprimer et être écoutés).
- Si vous êtes amené-e à échanger avec des parents non-francophones, faites appel à des interprètes afin de faciliter la communication (cf liens sous « adresses utiles »).

3.3.4 Adresses utiles

3.3.4.1 A l'attention des professionnels et de la direction

- Association stressnostress : <http://www.stressnostress.ch>.
 - Cette Association apporte des informations plus détaillées sur le stress au travail et met à disposition une liste de contacts de professionnels en Valais en cas de besoin : <http://www.stressnostress.ch/fr/conseils/conseils-individuels.html#c368>
- Centres de consultation LAVI (aide en cas de violences ou d'agressions)
 - Sion: 027 323 15 40
 - Monthey: 024 472 45 67
- IST: consultations de souffrance au travail
 - <http://www.souffrancetravail.ch>

3.3.4.2 A l'attention des parents et des familles

- Pro Familia Suisse : Marktgasse 36, 3011 Berne, 031 381 90 30, info@profamilia.ch, www.profamilia.ch. Cette Association propose des formations et conseils aux parents, elle aide notamment les parents à mieux concilier vie-privée et professionnelle.
- Valais Family: <http://www.valaisfamily.ch>. Cette Association a été fondée pour les parents. Elle propose une aide aux familles, aux familles mono-parentales en mettant à disposition des adresses utiles. Pour plus d'informations : <http://www.valaisfamily.ch/N1816/parents.html?M=155>

3.3.4.3 A l'attention des professionnels, de la direction et des familles

- INTERPRET: <http://www.inter-pret.ch/fr.html>. Association suisse pour l'interprétariat communautaire, biais par lequel vous pouvez notamment trouver des interprètes
- Association Valaisanne Interprétariat Communautaire (AVIC). Avenue de la Gare 5, 1951 Sion, Secrétariat : 027/ 322 19 30, Service d'interprétariat: 079/ 794 69 21, Messagerie : info@interpretavic.ch, <http://www.interpretavic.ch>. Association valaisanne pour l'interprétariat communautaire, biais par lequel vous pouvez notamment trouver des interprètes

3.4 Tensions au sein de votre équipe

3.4.1 Situation

Votre profession s'exerce en équipe entraînant ainsi la gestion des relations avec vos collègues. Il requiert de la collaboration et un échange d'informations de manière constante. Les tensions et les conflits peuvent dès lors également prendre place au sein de votre équipe.

Ce type de situation ne doit pas être sous-estimé car il a une influence directe sur votre charge mentale et sur la qualité du travail de manière générale.

Lors de tensions au sein d'une équipe :

- l'ambiance de travail peut devenir tendue et rendre les relations et la communication difficiles souvent accompagnées d'une diminution de la quantité et de la qualité des informations transmises ;
- une focalisation sur les tensions peut s'observer au détriment de l'attention portée aux enfants ;
- les enfants peuvent ressentir ces tensions et en souffrir ;
- les tensions peuvent se répercuter sur les relations avec les parents et donc donner lieu à de moins bonnes relations avec ces derniers ;
- un état de fatigue et de stress chez les membres de l'équipe peut se constater ;
- une faible estime de soi et une remise en question dans son rôle de professionnel peut se ressentir et ;
- une dévalorisation de la profession peut se remarquer.

3.4.2 Exemples

- Manque de communication
- Désaccords (pratiques et méthodes différentes)
- Tensions sur les fonctions de chacun
- Différences de caractère

3.4.3 Recommandations

3.4.3.1 Personnelles

- Lors de tensions, ne vous isolez pas, parlez-en, n'attendez pas que la situation se détériore, agissez au plus vite :
 - Réunissez-vous avec votre/vos collègue-s concerné-s pour clarifier la situation : soyez ouvert au dialogue, basez-vous sur des faits concrets et non sur vos émotions, posez des questions pour connaître et comprendre le point de vue de l'autre, exprimez et expliquez votre avis et votre ressenti en utilisant le « je » sans vous énerver et trouvez des solutions communes, faites des compromis.
 - Faites appel à votre supérieur hiérarchique si la situation persiste malgré des échanges avec votre/vos collègue-s concerné-s.
 - Demandez à votre supérieur hiérarchique un entretien avec la/les personne-s concerné-e-s.
- Si votre interlocuteur est sensible à l'humour, utilisez l'humour comme une ressource peut aider à désamorcer des situations tendues et à relativiser.
- Identifiez des ressources pouvant vous aider à vous détendre et à évacuer les tensions en dehors du travail (pratiquiez un sport ou une activité qui vous fait plaisir par exemple).

- Rappelez-vous vos objectifs, mettez en avant ce qui vous plaît dans votre travail.
- Soyez tolérant(e), acceptez la différence, rappelez-vous qu'il n'existe pas une solution mais des solutions ainsi que diverses façons de faire.
- Consultez un professionnel : un-e psychologue, un médecin, un-e infirmier-ère, un-e médiateur-trice RH si vous vous sentez dépassé par la situation.
- Dans certains cas, abordez le conflit avec un regard « bienveillant ». Il peut représenter une opportunité de changement positif.
- Demandez à changer d'équipe lors de tensions ou de conflits difficilement réglables malgré l'intervention de professionnels sur le terrain ou libre à vous de consulter les offres d'emploi et de changer de place de travail.

3.4.3.2 Organisationnelles

Communication

- Communiquez, échangez et dialoguez au maximum entre collègues pour diminuer les risques de malentendus.
- Utilisez les colloques réguliers lors desquels, vous prévoyez un temps de parole pour les membres de l'équipe et parler de l'équipe.
- Pour prévenir les tensions entre collègues, mettez en place des temps et des espaces d'échange : réunissez-vous en équipe, exprimez-vous, identifiez et traitez les tensions ensemble. Faites appel à une personne neutre (psychologue, médiateur par exemple) pour animer ces moments et pour vous permettre de parler des situations problématiques rencontrées.
- Demandez la mise en place d'une supervision/médiation ponctuelle lorsque les tensions sont importantes.

Fonctionnement et cohésion de l'équipe

- Pour prévenir les tensions, élaborer et définissez ensemble des règles communes de travail et de communication.
- Construisez ensemble une culture d'équipe où confiance, entraide et solidarité sont essentiels.
- Prévoyez des activités/sorties « loisirs » avec votre équipe afin de mieux se connaître, échanger différemment, de façon moins formelle et renforcer sa cohésion.

Répartition des tâches

- Définissez clairement les tâches de chacun-e afin de contribuer à une meilleure organisation et diminuer les risques de malentendus.
- Mettez en place des rotations de tâches pour permettre un meilleur équilibre entre les activités considérées comme agréables et celles moins agréables mais aussi pour rendre le travail moins monotone et routinier.
- Définissez le plan de travail suffisamment tôt (minimum 2 semaines à l'avance) et fixez des règles claires en matière de désirs de congé individuels et de remplacements en cas d'absence non planifiée.

Information et formations

- Demandez à suivre une formation sur la communication/gestion des conflits.
- Sensibilisez les supérieurs hiérarchiques sur l'apparition de tensions ou conflits au sein de l'équipe.
- Les supérieurs hiérarchiques devraient être formés à l'écoute et au management participatif.

3.4.4 Adresses utiles

A l'attention des professionnels et de la direction :

- Service cantonal de la jeunesse du Valais :
 - Conseil ou supervision auprès de professionnels tels que les psychologues.
 - Tél : 027 / 60 64845
- Association stressnostress : <http://www.stressnostress.ch>.
 - Cette Association apporte des informations plus détaillées sur le stress au travail et met à disposition une liste de contacts de professionnels en Valais en cas de besoin : <http://www.stressnostress.ch/fr/conseils/conseils-individuels.html#c368>
- SUVA : Site web <http://www.suva.ch/waswo>
 - Recherche par numéro de référence: « Stressé? Voilà qui pourra vous aider! », SUVA N°44065
- Centres de consultation LAVI (aide en cas de violences ou d'agressions)
 - Sion: 027 323 15 40
 - Monthey: 024 472 45 67
- IST : Institut universitaire romand de Santé au travail :
 - consultations de souffrance au travail
 - <http://www.souffrancetravail.ch>
- Association Suisse des Structures de l'Enfance (ASSAE), Josefstrasse53, 8005 Zurich, téléphone: 044 212 24 44, site Internet : <http://www.kitas.ch>
- Association Romande des crèches (AROC), adresse : Route du Lac 2, 1094 Paudex, téléphone : 021 796 33 00, site Internet : <http://www.aroc.ch>

4. PROTECTION DE LA MATERNITÉ

Les employés des structures d'accueil des enfants sont en majorité des femmes. Elles sont donc particulièrement concernées par ce chapitre.

Sur les plans médical et psychique, la période de la grossesse et des premiers mois après la naissance est un temps particulièrement sensible pour la (future) mère et son (futur) enfant. Certaines expositions professionnelles peuvent être néfastes et peuvent être prévenues.

En effet, une charge de travail trop pénible (port de charges, travail prolongé en position debout, horaires inadaptés, ...) ou une exposition à certains agents, par exemple biologiques (virus de la rubéole, coqueluche...) peuvent porter atteinte à la santé du fœtus (accouchement prématuré, malformation, ...), du nourrisson (maladie, ...) ou de la femme enceinte (pneumonie, ...) si elle n'est pas immunisée.

4.1 Risques infectieux

La femme enceinte, le fœtus ou le nourrisson correspondent à des états physiologiques spécifiques qui présentent chacun leur vulnérabilité propre. Par exemple, certains virus sont plus dangereux pour la femme enceinte que pour le fœtus non immunisé alors que pour d'autres, ce sera l'inverse.

Le vaccin ou parfois le fait d'avoir contracté la maladie dans l'enfance procure au corps humain une expérience qui lui permet de développer des défenses spécifiques contre l'agent infectieux en question de manière pérenne (ex. varicelle) ou non (ex. coqueluche d'où la nécessité de se refaire vacciner à l'âge adulte). Ces défenses spécifiques sont en fait des anticorps produits par le système immunitaire, système qui permet au corps de se protéger contre les infections. Ces anticorps vont permettre au corps de reconnaître l'agent infectieux et de réagir très vite afin d'éviter la maladie qu'il provoque habituellement. On parle alors de personne immunisée. Durant la grossesse, les anticorps de la future mère sont transmis au fœtus et le protègent. La femme allaitante protège son bébé la durée de l'allaitement. En effet, grâce à son lait, elle lui transmet des anticorps. Puis, le bébé devra à son tour être vacciné pour développer ses propres anticorps et être à son tour immunisé.

Pour ces raisons, **nous recommandons aux femmes ayant un projet de grossesse de s'informer auprès de leur médecin de leur état immunitaire et des mesures préventives à prendre.** Cela leur permettra, le cas échéant, de **rattraper certains vaccins non à jour et de faire les rappels nécessaires.** Le mieux est de consulter avant la grossesse car certains vaccins sont contre-indiqués pendant celle-ci. Ceci est d'autant plus important pour les professionnelles des structures d'accueil car travailler avec des groupes d'enfants augmentent l'exposition à certains agents infectieux pouvant parfois engendrer des complications graves chez la femme enceinte ou l'enfant en bas âge.

Nous recommandons également une mise à jour des vaccinations pour les proches (fratrie, père, grands-parents, nounou, ...) de la future mère et du futur enfant. Ceci est une mesure protectrice pour la femme enceinte, le fœtus, le nouveau né et protège aussi les proches (par exemple, certaines maladies d'enfance sont plus graves chez l'adulte comme la varicelle).

Nous reprenons ci-dessous un tableau synthétique des mesures de prévention spécifiques pour la santé de la (future) mère et de son (futur) enfant s'ils ne sont pas immunisés. Pour plus de précisions, veuillez vous référer au chapitre « prévention du risque infectieux ».

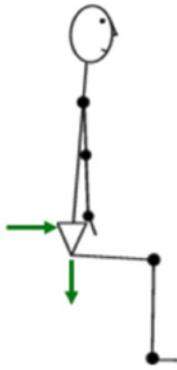
| MALADIES | VACCINS POUR LE PERSONNEL | AUTRES MESURES SPÉCIFIQUES DANS LE CADRE DE LA MATERNITÉ |
|--------------------|--|---|
| ROUGEOLE | VACCIN ROR RECOMMANDÉ SI PAS REÇU DANS L'ENFANCE. | PAR PRÉCAUTION LE ROR ET LE VACCIN CONTRE LA VARICELLE SONT CONTRE-INDIQUÉS PENDANT LA GROSSESSE. TOUTE FEMME NON ENCEINTE NON PROTÉGÉE (SOIT PARCE QU'ELLE N'EST PAS COMPLÈTEMENT VACCINÉE OU SOIT PARCE QU'ELLE N'A PAS EU LA MALADIE DE MANIÈRE PROUVÉE) CONTRE CES QUATRE MALADIES DEVRAIT RECEVOIR LES VACCINATIONS MANQUANTES, EN ÉVITANT UNE GROSSESSE PENDANT UN MOIS APRÈS CHAQUE VACCIN. SI UNE GROSSESSE EST DÉJÀ EN COURS, ATTENDEZ APRÈS L'ACCOUCHEMENT POUR EFFECTUER LES VACCINATIONS MANQUANTES ET POUVOIR BÉNÉFICIER DE LEUR PROTECTION. |
| OREILLONS | | |
| RUBÉOLE | | |
| VARICELLE, ZONA | VACCIN VARICELLE, POUR TOUTE PERSONNE N'AYANT PAS FAIT L'INFECTION DURANT SON ENFANCE. | |
| COQUELUCHE | VACCIN DiTPer HABITUELLEMENT FAIT DANS L'ENFANCE MAIS RAPPELS NÉCESSAIRES CHEZ L'ADULTE. | UNE DOSE DE VACCIN UNIQUE EST RECOMMANDÉE POUR LES FEMMES ENCEINTES DÈS LE 2ÈME TRIMESTRE DE GROSSESSE SI ELLES N'ONT PAS ÉTÉ VACCINÉES AU COURS DES 5 ANNÉES PRÉCÉDENTES. UN RAPPEL DITPER EST RECOMMANDÉ ENTRE 25-29 ANS ET AUX FUTURS PARENTS QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE. |
| GRIPPE SAISONNIÈRE | VACCIN ANNUEL : RECOMMANDÉ POUR LES PERSONNES TRAVAILLANT AVEC UNE POPULATION VULNÉRABLE (P. EX. ENFANTS ASTHMATIQUES OU ENFANTS EN BAS ÂGE). | LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE EST RECOMMANDÉE DÈS LE 2ÈME TRIMESTRE DE GROSSESSE ENTRE MI-OCTOBRE ET MI-NOVEMBRE, AVANT L'ARRIVÉE DE L'ÉPIDÉMIE. |

4.2 Risques TMS spécifiques à la grossesse

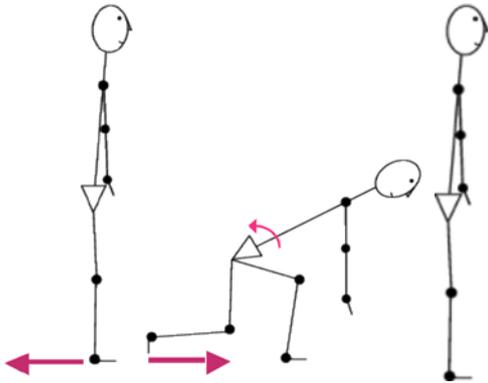
Pendant la grossesse, les ligaments s'assouplissent sous l'effet d'une hormone (la relaxine). Le squelette devient donc hyper-mobile.

Il convient donc d'éviter toutes les postures en « dos rond » :

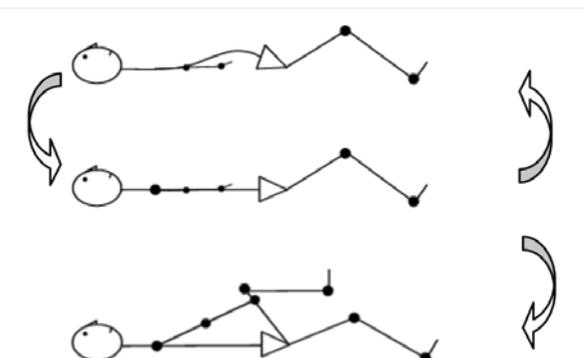
- assise, asseyez-vous sur les « os des hanches » (protubérances ischiales) de sorte à garder le bas du dos plat. Reposez le bas du dos contre le support lombaire. Vous pouvez également écarter légèrement les genoux et les pieds de sorte à stabiliser le sacrum dans le pelvis.



- lorsque vous êtes debout et que vous souhaitez vous baisser, glissez un pied vers l'arrière afin de prendre la pose du chevalier servant. Pour remonter, ré-avancez le même pied.



- reposez-vous régulièrement sur le sol, de préférence sur un matelas fin. Allongez-vous sur le dos, et ramenez les genoux à vous un par un, et alternez lentement entre dos creux et dos plat. Finissez avec le dos plat, puis ramenez les genoux l'un après l'autre vers votre torse et gardez cette position pendant 1 minute.



4.3 Cadre légal

Les femmes enceintes et les mères qui allaitent sont exposées à des risques particuliers au travail. Il s'agit de les protéger, ainsi que les embryons et fœtus qu'elles portent et les enfants qu'elles allaitent. La loi sur le travail prévoit pour ces femmes des mesures de protection plus étendues que pour les autres travailleurs. Pour son application dans ce domaine, il existe deux ordonnances, l'OLT1 (ordonnance sur la loi sur le travail 1) et depuis le 20 mars 2001, une ordonnance spécifique : l'ordonnance sur la protection de la maternité ou OProMA.

Selon la loi, toute entreprise comportant des activités pénibles ou dangereuses pour la mère ou pour l'enfant doit, avant d'engager une femme dans la partie de l'entreprise concernée, effectuer une analyse de risque. Il faut garantir que, pour l'analyse de risques, tous les domaines spécifiques à évaluer sont couverts. Cette analyse doit être réalisée par une personne compétente (médecin du travail, hygiéniste du travail, ergonomiste, chargé de sécurité) ou être issue de la solution de branche MSST dont l'entreprise fait partie. Si aucune mesure technique ou personnelle satisfaisante ne peut être prise pour rendre le poste de travail adapté pour la femme enceinte ou allaitante, l'employeur doit affecter la femme à une tâche équivalente ne comportant pas de danger. Si cela n'est pas possible, la collaboratrice reste à son domicile et l'employeur est tenu de continuer à lui verser 80% de son salaire.

Le SECO (secrétariat d'état à l'économie) a publié un tableau récapitulant les mesures principales (cf. ci-dessous).

Pour les (futurs) mères (et les (futurs) enfants), soyez particulièrement attentives aux points suivant :

- à la prévention des infections (hygiène et vaccination) ;
- aux mouvements et postures engendrant une fatigue précoce ;
- aux tensions au travail ;
- à la pénibilité subjective de votre travail ;
- à la durée du travail ;
- au temps de pause, à leur fréquence et à la possibilité de trouver sur le lieu de travail un endroit au calme, dédié à l'allaitement ;
- au travail principalement debout ;
- l'accès à un espace adéquat pour s'allonger et se reposer ;
- au port de charge : nous rappelons que la loi interdit dès le début de grossesse, le port de plus de 5kg régulièrement ;
- aux risques de chocs ou de coups ;
- aux rythmes imposés.

Pour les cadres des structures, nous reprenons quelques questions de bases issues de la liste de controle éditée par la république et le canton de Genève:

- Les places de travail des femmes et, en particulier, des femmes enceintes et qui allaitent font-elles l'objet d'une attention particulière dans votre entreprise ?
- Toute la hiérarchie (les supérieurs) est-elle sensibilisée à cette problématique ?
- Informez-vous systématiquement toutes les femmes en âge d'avoir des enfants des risques existants et des mesures de protection prescrites ?
- Consultez-vous régulièrement votre personnel sur les questions de protection de la santé, de sécurité, des horaires de travail et, plus particulièrement, de la protection des femmes enceintes et qui allaitent ?



Protection de la maternité et mesures de protection (tableau synoptique)

| Article de loi | Mois de grossesse | | | | | | | | Naissance | Semaines après la naissance et allaitement | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|--|---|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 8 | 16 | 52 |
| LTr = Loi sur le travail OLT = Ordonnance relative à la loi sur le travail M = Ordonnance sur la prot. de la maternité | | | | | | | | | | | | | |
| LTr art. 35a | Occupation seulement avec l'accord de la femme enceinte. Sur simple avis, les femmes enceintes peuvent se dispenser d'aller au travail ou le quitter. | | | | | | | | | | | | |
| LTr art. 35a | Interdiction d'emploi de 20 h à 6 h huit semaines avant la naissance | | | | | | | | | | | | |
| LTr art. 35a | Pas d'heures supplémentaires et max. 9 heures par jour jusqu'à la fin de l'allaitement. | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 60, al. 1 | Travail debout: durée du repos quotidien 12h; pauses suppl. 10min/2h. | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 60, al. 2 | Travail debout: max. 4 h par jour. | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 61 | L'OLT 1 prévoit qu'il faut procéder à une analyse de risques pour les travaux dangereux ou pénibles (concrétisation dans M). | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 62 et art. 63 Analyse de risques: travaux dangereux ou pénibles | F. enceintes dans les zones fumeuses: la législation sur la protection contre le tabagisme passif renvoie à la L.Tr > OProMa → Art. 13 (p.ex. substance dangereuse "monoxyde de carbone CO" → analyse de risques nécessaire → en général interdiction d'occupation! | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 62 / OProMa art. 13 Protection contre le tabagisme passif | Dispense des travaux subjectivement pénibles. | | | | | | | | | | | | |
| OLT 1 art. 64, al. 1 | Les femmes enceintes et les mères allaitantes doivent pouvoir s'allonger et se reposer dans des conditions adéquates. | | | | | | | | | | | | |
| OLT 3 art. 34 (F. enceintes/mères allaitantes) | Régulièrement pas plus de 5 kg, occasionnellement pas plus de 10kg Pas de port de plus de 5 kg. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 7 Déplacement de charges lourdes | Travaux < -5°C ou > 28°C ou à l'humidité non admis; travaux < 10°C et > -5°C → tenue adaptée; travaux < 15°C → boissons chaudes. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 8 Travail: froid - chaleur - humidité | Mouvements et postures engendrant une fatigue précoce non admis; impact de chocs, secousses ou vibrations non admis. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 9 Mouvements et postures engendrant une fatigue précoce | Il faut s'assurer qu'une telle exposition n'entraîne aucun dommage ni pour la mère ni pour l'enfant. Exception: immunisation établie (p. ex. vaccination). | | | | | | | | | | | | |
| M art. 10 Micro-organismes | Niveau de pression acoustique ≥ 85dB(A) (LEX 8 h) non admis. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 11 Bruit | Les f. enceintes ne doivent pas être exposées à des doses équivalentes supérieures à ce que prévoit l'ordonnance sur la radioprotection. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 12 Radiations ionisantes | L'exposition à des substances dangereuses ne doit pas être préjudiciable à la mère ni à l'enfant. Si exposition à des substances particul. dangereuses pour la mère ou l'enfant → analyse de risques! | | | | | | | | | | | | |
| M art. 13 Substances chimiques dangereuses | Pas de travail de nuit ou en équipes lorsqu'il s'agit de tâches dangereuses selon art. 7 à 13. Les systèmes de travail en équipes particulièrement préjudiciables à la santé sont interdits. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 14 Systèmes d'organisation du temps de travail très contraignants | Le travail à la tâche ou le travail cadencé sont interdits si le rythme du travail ne peut pas être réglé par la travailleuse elle-même. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 15 Travail à la pièce et travail cadencé | Les femmes enceintes ne doivent pas être affectées aux travaux impliquant une surpression ni dans des locaux à atmosphère appauvrie en oxygène. | | | | | | | | | | | | |
| M art. 16 Interdictions d'affectation particulières | | | | | | | | | | | | | |

4.4 Adresses utiles

- Pour bénéficier de conseils relatifs à son poste de travail :
 - Contacter le Service de protection des travailleurs
 - Antenne de Santé au Travail du Valais
 - Rue des Cèdres 5, 1950 Sion
 - Tél : 027 606 74 00
- spt@admin.vs.ch IST : Institut universitaire romand de Santé au travail :
 - consultations spécifiques pour les femmes enceinte qui travaillent

SECO

- <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 » (Seco)
 - « Travail et Santé - Grossesse, Maternité, Période d'allaitement » (Seco)
 - Liste de contrôle OCIRT «Protection de la maternité au lieu de travail» http://www.ge.ch/sante-travail/doc/maternite_fr.pdf
- Le projet « mamagenda » est soutenu par le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes, il propose des informations pratiques concernant les différentes étapes de la maternité et les enjeux professionnels associés: avant la grossesse, pendant et après : <http://www.mamagenda.ch/>
- Informations sur les vaccins recommandés avant, pendant et après une grossesse :
http://www.infovac.ch/index2.php?option=com_docman&task=docget&Itemid=95&id=88

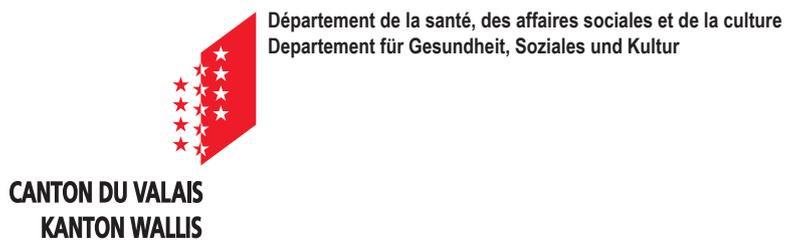
5. ANNEXE : PARTICIPANTS DES GROUPES DE PILOTAGE ET DE LECTURE

Participants du groupe de pilotage :

| NOM, PRÉNOM | PROFESSION | INSTITUTION | VILLE PROFESSIONNELLE |
|-------------------------------------|------------------------|-------------|-----------------------|
| Dr Peggy KRIEF, CHEFFE DE PROJET | MÉDECIN DU TRAVAIL | IST | EPALINGES-LAUSANNE |
| Dr Gaétan RIVIER | MÉDECIN DU TRAVAIL | IST | EPALINGES-LAUSANNE |
| Dr Rachid BELKHEIR | MÉDECIN DU TRAVAIL | IST | EPALINGES-LAUSANNE |
| Olivier GIRARD | ERGONOME | IST | EPALINGES-LAUSANNE |
| Aline ROSSI | PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL | IST | EPALINGES-LAUSANNE |

Participants du groupe de lecture :

| PRÉNOM, NOM | PROFESSION | INSTITUTION | LIEU |
|-------------------------------------|---|--|----------|
| Judite DUARTE | Educatrice | Centre de vie infantine de Bellevaux | Lausanne |
| Maristella VITA | Educatrice | Pouponnière Valaisanne | Sion |
| Catherine GUYAZ | Educatrice | Pouponnière Valaisanne | Sion |
| Eléonore MUDRY | Educatrice | Pouponnière Valaisanne | Sion |
| Sylvie BRIGUET MÉTRAILLER | Responsable pédagogique | Pouponnière Valaisanne | Sion |
| Mady TROUBAT | Directrice | Centre de vie infantine de Bellevaux | Lausanne |
| Antonella BENEY | Directrice | Pouponnière Valaisanne | Sion |
| Sabine SIERRO | Directrice | UAPE Mikado | Sion |
| Anne BUHRER-MOULIN Nicole KONNIG | Responsables du secteur d'accueil à la journée | Service cantonal valaisan de la jeunesse en charge de la surveillance des structures d'accueil | Sion |
| Diego TARRAGO | Coordinateur Petite enfance de la ville de Sion | Président de l'ASLAE (Association Sédunoise des Lieux d'Accueil de l'Enfance) | Sion |
| Prof. Nicolas TROILLET | Infectiologue | Hôpital du Valais | Sion |
| Dr Frank BALLY | Infectiologue | Hôpital du Valais | Sion |
| Dr Sophie RUSCA | Médecin du travail | Hôpital du Valais | Sion |
| Dr Christian AMBORD | Médecin cantonal du Valais | Service de la Santé Publique du canton du Valais | Sion |
| Emilie Morard GASPOZ | Déléguée à la prévention | Service de la Santé Publique du canton du Valais | Sion |
| Stéphane GLASSEY | Chef de l'inspection du travail Service de protection des travailleurs | AST-VS | Sion |
| Rafael WEISSBRODT | Psychologue du travail, ergonome | Etat du Valais | Sion |



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