

# Sans pépins

SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL  
EN SERVICES DE GARDE

VOL. 21 N° 1 MAI 2019

NUMÉRO  
SPÉCIAL

## La prévention des TMS

2 nouvelles  
capsules vidéos

à vous de jouer

PP 40063030 – Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à : ASSTAS, 5100, rue Ste-Véronique Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9

1	Nouveaux outils de prévention des TMS . . . . .	1
2	Objectifs des vidéos . . . . .	2
3	Démarche de prévention . . . . .	3
4	Plan d'action . . . . .	6
5	Vidéo - Les TMS chez les éducatrices en services de garde . . . . .	8
6	Vidéo – La sieste, une routine pour les éducatrices en services de garde . . . . .	10
7	Références . . . . .	12

**Mot de la rédaction**

## À vous de jouer !

En 2004, l'ASSTSAS lançait *Travailler est-ce trop dur ?*, une série de documents audiovisuels demeurés bien populaires au fil des ans pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) en services de garde.

Quinze ans plus tard, voici *À vous de jouer*, de nouvelles capsules vidéos pour soutenir vos actions en prévention. Ce numéro spécial de *Sans pépins* vous présente les deux premières : les TMS chez les éducatrices et la routine de la sieste.

Bonne lecture et bon visionnement !



**Sylvie Bédard**  
sbedard@asstsas.qc.ca



**Andrée-Anne Buteau**  
abuteau@asstsas.qc.ca



**Lisette Duval**  
lduval@asstsas.qc.ca



**Josianne Trottier**  
jtrottier@asstsas.qc.ca

Volume 21, numéro 1, mai 2019

**Directrice générale** ● Diane Parent

**Rédactrice en chef** ● Louise Lefebvre

**Production** ● Sylvie Bédard, Andrée-Anne Buteau, Lisette Duval, Josianne Trottier

**Révision** ● Philippe Archambault

**Abonnement** ● Andrée Desjardins / abonnement@asstsas.qc.ca

**Conception graphique** ● acapelladesign.com

**Page couverture** ● Jean Morin

**Préresse et impression** ● Impart Litho

**Distribution gratuite**

*Sans pépins* est éditée par l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales (ASSTSAS). Ce numéro, tiré à 13 500 exemplaires, est distribué gratuitement aux CPE et garderies inscrits auprès de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST), à leurs regroupements, aux associations syndicales et maisons d'enseignement concernées. Des copies sont aussi expédiées aux bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial.

**Abonnement**

Services de garde cotisant à l'ASSTSAS : premier abonnement : gratuit ; abonnement supplémentaire : 12 \$ // Non-cotisant, Canada : 16 \$ // Autres pays : 30 \$.

**Avis**

Les articles n'engagent que la responsabilité de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement la politique de l'ASSTSAS. Toute reproduction est autorisée pourvu que la source soit mentionnée. Le personnel des services de garde est en majorité féminin. Pour faciliter la lecture, le genre féminin est utilisé le plus souvent, là où le contexte le permet. Les photos dans *Sans pépins* sont le plus conformes possible aux lois et règlements sur la santé et la sécurité du travail. Cependant, il peut être difficile, pour des raisons techniques, de représenter la situation idéale.

**Dépôts légaux**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017  
Bibliothèque et Archives Canada, ISSN : 1481-3882  
Envoi de Poste-publications – Contrat n° 40063030



5100, rue Sherbrooke Est, bureau 950, Montréal (Québec) H1V 3R9  
Téléphone : 514 253-6871 Télécopieur : 514 253-1443  
Internet : asstsas.qc.ca



# 1

## NOUVEAUX OUTILS DE PRÉVENTION DES TMS

**Bon an mal an, les TMS demeurent le principal type de blessures à survenir chez les éducatrices dans les CPE et les garderies.**

**P**our prévenir ces blessures, il faut bien connaître votre milieu de travail, déterminer les dangers qui s’y trouvent et choisir les solutions pertinentes. Parfois, il faut aussi user d’astuces et faire preuve de persévérance.

### LES TMS À L’ÉCRAN

Les capsules vidéos *À vous de jouer* s’adressent aux personnes intéressées par la santé et la sécurité du travail (SST) dans les services de garde : les éducatrices, les membres de la direction et du conseil d’administration et les enseignants en technique d’éducation à l’enfance (TEE) qui utilisent le matériel audiovisuel à des fins pédagogiques.

Deux capsules vidéos sont déjà disponibles. La première explique les causes des TMS et établit les principes généraux pour les prévenir ou pour les réduire. Elle est préalable au visionnement des capsules dédiées aux routines de travail. La deuxième vidéo examine la routine de la sieste. D’autres routines sont en production.

En plus des vidéos, nous vous offrons des outils d’accompagnement pour faciliter l’organisation des discussions d’équipe : une grille d’observation des facteurs de risque, la grille du processus de résolution de problème et une fiche d’animation des discussions d’équipe.

Ces nouvelles productions constituent une base solide pour travailler à la mise en place des mesures de prévention adaptées à votre situation. ●



Voyez les capsules vidéos et les outils d’accompagnement sur Internet

[asstsas.qc.ca/avousdejouer](http://asstsas.qc.ca/avousdejouer)



**La réduction des TMS permet d'améliorer la qualité de vie au travail des éducatrices, de diminuer les douleurs liées aux lésions et d'assurer une plus grande stabilité du personnel. Tout le monde y gagne : les éducatrices, les enfants, la direction.**

**F**aciles d'accès et d'utilisation, les capsules vidéos d'environ 10 minutes se regardent en équipe ou individuellement. Vous pouvez les visionner à votre rythme, autant de fois que vous le souhaitez. L'ASSTSAS produira d'autres vidéos et outils d'accompagnement téléchargeables, tels les grilles et les fiches d'animation.

Nous recommandons de diffuser les capsules vidéos lors de vos réunions d'équipe. C'est avantageux pour débiter la réflexion, favoriser les échanges, partager les bons coups, trouver des solutions en équipe et générer un processus de changement et d'entraide. ●

## Autres utilisations

### Sensibiliser

les nouvelles éducatrices dès l'embauche

### Procéder à une mise à jour

à la suite d'une formation ou d'un retour au travail après une absence prolongée

### Outils la direction

et optimiser son rôle en SST

### Informez le conseil

d'administration du CPE ou le propriétaire de la garderie de l'importance de la prévention des TMS, le sensibiliser aux problèmes et aux différentes solutions

### Outils les enseignants

en TEE lors de l'intégration des principes de SST dans les apprentissages professionnels



**Un comité paritaire est bien placé pour donner à votre milieu de travail une orientation commune en matière de SST et pour favoriser la participation de toutes les éducatrices.**

Intégrée dans une démarche de prévention des TMS, la série *À vous de jouer* offre un ensemble d'outils pour passer à l'action. Cette démarche implique de déterminer les situations à risque, de prioriser les besoins et de préparer un plan d'action<sup>1</sup>.

### BILAN DE LA SITUATION EN SST

Pour agir de façon efficace, vous devez d'abord connaître la situation de départ dans votre service de garde. D'où la nécessité d'avoir le portrait des TMS dans votre milieu. Ces informations permettent de cerner les activités à risque et de choisir la routine que vous désirez améliorer. Plusieurs sources d'information sont utiles.

#### LES ACCIDENTS

D'abord, examinez les accidents survenus dans votre service de garde au cours des trois dernières années. Notez le nombre d'accidents indemnisés par la CNESST, la nature de ces événements et les informations utiles à votre bilan (type, lieu, cause, etc.).

#### LES AUTRES ÉVÉNEMENTS

Ensuite, analysez les déclarations de situations dangereuses.

Dans tous les milieux, il se produit des accidents qui n'entraînent pas d'absence pour le personnel ni de dommage matériel. Selon de nombreux auteurs, pour chaque accident, plusieurs « quasi-accidents » se produisent<sup>2</sup>. Ces événements sont une source importante d'information<sup>3</sup>.

Pour compléter vos informations, considérez aussi les absences en assurance salaire ou les congés de maladie qui sont liés à des douleurs ou à des TMS ressentis par les éducatrices. Là encore, relevez les données des trois dernières années.

#### LES DOULEURS

Parfois, les éducatrices effectuent leurs tâches au quotidien malgré certains malaises. Procédez à un sondage au moment des réunions d'équipe ou lors d'échanges informels. Demandez aux éducatrices si elles ressentent des inconforts physiques (dos, cou, épaules, poignets, genoux). Notez les routines de travail qui occasionnent ces inconforts.



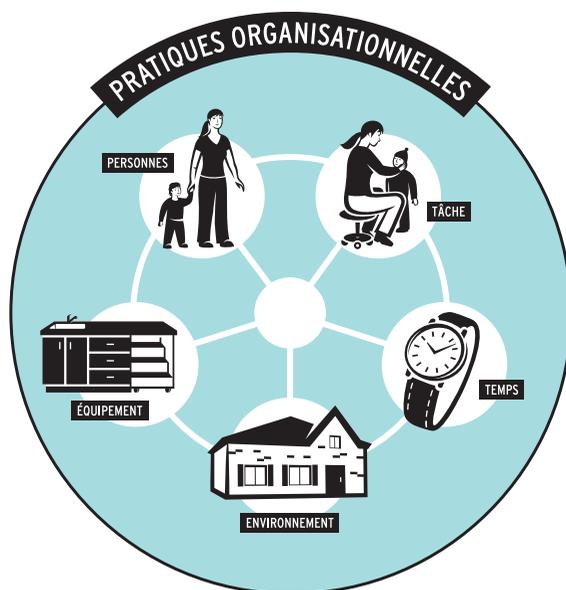
Dans ce numéro spécial de *Sans pépins*, voyez toutes les étapes pour prendre en charge la SST dans votre service de garde et pour réussir votre démarche de prévention ([asstsas.qc.ca/sp173](http://asstsas.qc.ca/sp173)).

## MODÈLE D'ANALYSE

Une fois le portrait de la situation réalisé, il faut maintenant en comprendre les causes. L'ASSTSAS a développé l'Approche globale de la situation de travail (**encadré**). Ce modèle permet de mettre en relation les six éléments qui composent la situation de travail et de réellement comprendre où se trouvent les problèmes<sup>4</sup>.

Les capsules vidéos de la série *À vous de jouer* sont un moyen parmi d'autres de réfléchir à des solutions appropriées à votre contexte. Elles présentent des solutions au niveau de l'environnement des locaux, des équipements utilisés et des méthodes de travail. De votre côté, pour une analyse complète, il est important de considérer tous les éléments, ce qui inclut les pratiques organisationnelles, le temps et, bien sûr, les personnes.

De façon générale, un problème se règle rarement avec une seule solution, car les causes sont souvent multiples. Utilisez la grille du processus de résolution de problème (PRP)<sup>5</sup>. Cette méthode d'investigation applique l'Approche globale pour cerner l'essentiel d'un problème et trouver les meilleures solutions. ●



### APPROCHE GLOBALE DE LA SITUATION DE TRAVAIL

<b>Pratiques organisationnelles</b>	Politiques, procédures et règlements internes ; traditions et rituels ; structure de responsabilités et de prise de décision, encadrement ; programme de prévention, recommandations du CPSSST et des autres comités
<b>Personnes</b>	Enfant (émotions, état de santé, caractéristiques personnelles, capacités) ; travailleuse (caractéristiques, compétences) ; autres personnes (visiteurs, fournisseurs, etc.)
<b>Tâche</b>	Travail mental et exigences cognitives ; travail physique (postures, gestes et mouvements) ; travail relationnel (charge émotionnelle et interpersonnelle) ; méthodes (enchaînement ou séquence des opérations)
<b>Temps</b>	Période de la journée et de l'année ; durée prévue de la tâche/temps réel pour l'effectuer ; rythme de travail et délais
<b>Environnement</b>	Distance, aménagement, vocation de l'espace ; espace requis pour une tâche/espace disponible ; chaleur, bruit, éclairage, qualité de l'air et des surfaces (murs, planchers, etc.)
<b>Équipement</b>	Disponibilité, état, accessibilité ; caractéristiques, facilité d'utilisation, mode d'emploi et entretien

# Avantages de l'Approche globale

---

*Obtenir*

*un portrait concret  
et détaillé d'une  
situation de travail*

*Identifier*

*les risques et  
les dangers*

*Cibler*

*la source du  
problème*

*Générer*

*des options  
de solution*

*Prévoir*

*et éviter les  
effets néfastes  
de la solution*

*Au cours du dernier mois,  
trois éducatrices ont subi  
des blessures au dos.*

Se  
questionner  
avec  
l'Approche  
globale

- Quelles sont les tâches en lien avec ces malaises ?
- Quel équipement est en cause ?
- Est-ce que l'environnement nuit à la réalisation de la tâche ?
- Est-ce que le temps est suffisant ?
- Est-ce que les éducatrices connaissent les méthodes à privilégier pour éviter les blessures ?
- Est-ce que les enfants participent à la tâche ?
- Est-ce que les règles internes favorisent l'application des principes de prévention ?
- Est-ce une combinaison de plusieurs de ces éléments qui cause problème ?



**Vous avez votre bilan SST en main et vous avez visionné les capsules vidéos ? C'est le moment d'établir votre plan de match.**

L'équipe doit déterminer les solutions les plus pertinentes. Au départ, considérez toutes les possibilités. Ne vous limitez pas. Ensuite, faites ressortir les solutions les plus avantageuses, les plus réalistes, abordables, acceptables, celles qui ne créent pas d'autres nuisances et qui sont compatibles avec la mission du service de garde.

## Pour trouver des solutions

### consultation

du personnel concerné (réunion spéciale, sondage, petite équipe)

### discussion

avec d'autres services de garde

### soutien

d'experts en prévention (ASSTSAS, mutuelle de prévention, syndicat)

### lecture

en SST (*Sans pépins*, site de l'ASSTSAS et autre)

Plusieurs étapes sont parfois nécessaires pour assurer la réalisation efficace d'une solution. Par exemple, votre équipe a opté pour l'achat d'une nouvelle armoire à matelas avec des tiroirs pour ranger les doudous. Le plan d'action devra peut-être prévoir le retrait d'un module de jeux et une étape de réaménagement du local pour dégager de l'espace.

Pour éviter que les mêmes problèmes resurgissent, mettez aussi en place des mesures de surveillance comme la déclaration de situations dangereuses, l'inspection, l'entretien. Par exemple, l'espace devant l'armoire à matelas est souvent encombré. Une inspection régulière visera à s'assurer que cet espace demeure bien dégagé.

Le plan d'action reflète la situation en SST qui prévaut dans votre milieu. Il faut y écrire l'énoncé du problème, l'objectif à atteindre, les différentes actions prévues pour implanter les solutions, l'échéancier, le coût et les responsables des différentes étapes. Ce plan est utile pour le suivi des réalisations.

Un simple visionnement des capsules vidéos n'entraîne pas des améliorations durables. Certaines activités doivent être mises en place pour assurer le succès en prévention. ●

## Exemple d'un plan d'action

- **PROBLÈME** Douleurs au dos liés aux soulèvements et aux déplacements des modules de jeux placés trop près du rangement des matelas
- **OBJECTIF** Éliminer les soulèvements et les déplacements des modules de jeux d'ici la rentrée de septembre

Actions	Responsables	Échéancier	Coût	Réalisation
Informar les éducatrices du projet	Direction	Janvier	--	Réunion d'équipe 15 janvier
Inventorier les modules nécessaires dans les locaux	Éducatrices de chacun des groupes	Mars	--	15 février
Planifier la rotation des modules de jeux et respecter la procédure déterminée	Éducatrices de chacun des groupes, aide pédagogique	Avril	--	Avril
Déterminer les moyens pour promouvoir la procédure	Comité paritaire	Mai		
Inclure la procédure dans le manuel des nouveaux employés	Direction	Juin		
Élaborer une fiche d'inspection et la placer dans les locaux	Comité paritaire et éducatrices	Septembre		



## Conditions de succès en prévention

### S'assurer

du soutien de la direction

### Obtenir

l'engagement du conseil d'administration

### Désigner

une personne responsable du dossier

### Former un comité

paritaire de travail avec les personnes clés de la direction et de l'équipe d'éducatrices

### Faire participer

l'ensemble des éducatrices

### Offrir un contexte

favorable à la réalisation du projet : temps, secrétariat, budget, etc.

5

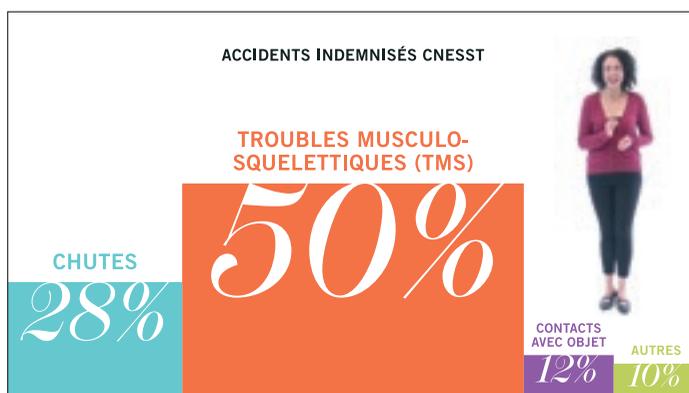
## LES TMS CHEZ LES ÉDUCATRICES EN SERVICES DE GARDE

**Les éducatrices travaillent dans un environnement conçu pour les petits. La hauteur du mobilier, l'aménagement des lieux, la taille des enfants et leur niveau d'autonomie entraînent souvent des postures contraignantes.**

**D**ans ce contexte particulier, comment les éducatrices peuvent-elles préserver leur santé et leur sécurité ? Cette première capsule vidéo permet de comprendre ce qu'est un TMS, de faire le lien avec les différentes tâches des éducatrices et d'explorer les principes de prévention. Voici un aperçu de chacune des sections.

### SUR LE TERRAIN

La vidéo débute par la présentation de quelques statistiques provinciales. En 2016, dans les services de garde du Québec, plus de 1 100 accidents du travail ont été indemnisés par la CNESST. Ils ont entraîné une moyenne de 3 mois d'absence. Les TMS sont la première cause d'accidents du travail. Pensez-y, ces données sont la pointe de l'iceberg. Elles ne tiennent pas compte des éducatrices qui travaillent malgré les douleurs, ni des absences en congé de maladie.



### QU'EST-CE QU'UN TMS ?

C'est une atteinte douloureuse aux muscles, aux articulations, aux tendons ou aux nerfs. Les TMS peuvent toucher le dos, le cou, les bras ou les jambes. Ils surviennent après un seul événement ou s'installent progressivement, passant d'un inconfort à une fatigue ou même à une douleur constante. Les TMS causent des bursites, tendinites, épicondylites, entorses.

## LES FACTEURS DE RISQUE

Se pencher, avoir le dos en torsion, s'asseoir au sol le dos sans appui, porter un enfant sur la hanche, s'agenouiller ou s'accroupir sont des postures contraignantes. Soulever des charges ou porter un enfant devient aussi bien exigeant à la longue. Diverses situations présentées dans la vidéo mettent en évidence que les éducatrices travaillent dans ces postures plusieurs fois dans la journée. Plus les éducatrices sont exposées à ces facteurs de risque, plus la probabilité de développer des malaises augmente. Il faut agir rapidement sur les facteurs de risque pour éviter l'apparition des malaises ou pour prévenir leur aggravation.

## SOLUTIONS POUR PRÉVENIR OU RÉDUIRE LES RISQUES DE TMS

Le plus possible, il faut travailler la tête droite, le dos droit sans torsion, les bras près du corps, les épaules relâchées. C'est la posture de base, celle qui est la moins dommageable pour les articulations.

Pour prévenir ou réduire les risques de TMS, plusieurs solutions doivent être explorées. Cette section présente les principes à respecter.



À l'aide d'une poupée, nous présentons quelques activités quotidiennes des éducatrices. Pour les besoins de la cause, il est plus sécuritaire de simuler le travail contraignant en utilisant un mannequin plutôt qu'un véritable enfant.



Affiche gratuite jusqu'à épuisement des stocks (asstsas.qc.ca/a12).

- Utiliser les équipements appropriés
- Tirer profit du matériel
- Faire participer l'enfant
- S'asseoir pour être à la hauteur de l'enfant et éviter de se pencher
- S'appuyer sur le mobilier lors du lavage de la table basse
- Pour soulever un enfant ou un objet, plier les genoux et forcer avec les cuisses



Illustration : Jean Morin

À partir de l'Approche globale, vous pourrez analyser les situations de travail difficiles et mieux comprendre les contraintes. Voilà une bonne mesure pour trouver les meilleures solutions et prévenir les accidents du travail.

## À VOUS DE JOUER

C'est un tour d'horizon rapide de la première capsule vidéo de la série *À vous de jouer*. Ces informations servent de base pour analyser chacune des routines d'activités effectuées par les éducatrices dans votre service de garde. ●

## 6

## LA SIESTE, UNE ROUTINE POUR LES ÉDUCATRICES EN SERVICES DE GARDE

La sieste est un moment de pause qui n'est pas de tout repos. Préparer le local, installer les matelas, coucher les enfants et tout ranger comporte son lot de défis. Voici ce que vous offre la capsule vidéo dédiée à la routine de la sieste.

## SUR LE TERRAIN

Plusieurs tâches lors de la sieste peuvent occasionner des TMS, par exemple : se pencher pour prendre un enfant au sol, travailler en torsion pour donner un matelas à un enfant ou pour l'endormir, soulever un poupon couché dans sa couchette. Les éducatrices se retrouvent souvent dans ces postures contraignantes.

Pour examiner en détail ces situations, utilisez la grille d'observation des facteurs de risque<sup>6</sup>. Utilisez aussi le modèle de l'Approche globale afin de cerner l'essentiel du problème et trouver les meilleures solutions.



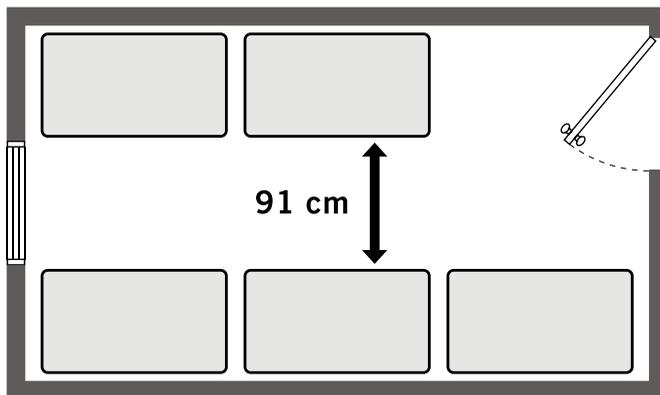
La posture penchée, associée à un soulèvement, entraîne un risque de TMS chez les éducatrices.

## PISTES DE SOLUTION À LA POUPONNIÈRE

Cette section de la vidéo explore des pistes de solution pour favoriser des postures de travail sécuritaires à la pouponnière. Prenez le temps de réfléchir à l'aménagement de la salle de dodo et aux équipements. Par exemple, l'utilisation d'une couchette à côté rabattable offre plusieurs avantages qui favorisent la SST. Lorsque le côté est pivoté, vous êtes plus près de l'enfant et vous le soulevez moins haut. Une simulation présente les étapes de la méthode pour déposer et prendre un poupon debout dans sa couchette et éviter les postures penchées.

Si vous devez aider un poupon à s'endormir, prenez le temps de rabattre le côté de la couchette et de vous asseoir à une hauteur qui permet de passer votre bras sans contrainte.





Aménagement optimal de la salle de dodo : espace de circulation d'au moins 91 cm, un côté de chaque couchette entièrement libre et fenêtre facilement accessible.

## PISTES DE SOLUTION CHEZ LES PLUS GRANDS

Chez les grands, les solutions passent aussi par l'analyse des éléments de la situation de travail. Souvenez-vous que la préparation de la sieste ne doit pas devenir une corvée. Il est recommandé de planifier l'installation des matelas sans devoir déplacer les meubles.

Au niveau des méthodes de travail, un principe s'applique : il faut maximiser la participation de l'enfant. Plus l'enfant en fait, plus l'éducatrice diminue ses efforts. Une armoire à matelas et à doudous bien conçue favorise des postures de travail sécuritaires et la participation des enfants.

La vidéo présente aussi une méthode pour installer les matelas au sol, pour entrer et sortir les matelas de l'armoire, pour mettre les draps. Vous y verrez aussi un moyen à utiliser, au besoin, pour rassurer un enfant ou l'aider à s'endormir.



Pour nettoyer un matelas, déposez-le sur un comptoir au lieu de vous pencher.

## À VOUS DE JOUER

La vidéo propose des conseils qui visent l'aménagement, les équipements et les méthodes de travail. Cependant, d'autres recommandations peuvent concerner l'horaire et les pratiques organisationnelles. Il est suggéré de discuter en équipe et avec la direction des changements possibles, d'essayer les propositions et d'en explorer d'autres.

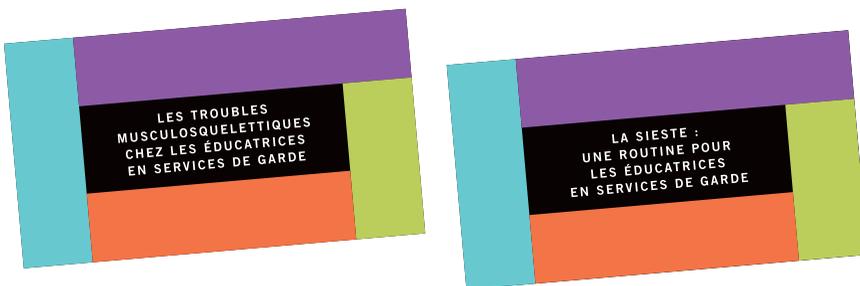
Surtout n'hésitez pas à faire appel à l'ASSTSAS pour vos projets de prévention.

Maintenant, à vous de jouer ! ●



1. ASSTSAS (2015). « Bien s'orienter en SST », *Sans pépins*, vol. 17, n° 3 ([asstsas.qc.ca/sp173](http://asstsas.qc.ca/sp173)).
2. Selon une étude américaine (Bird, 1969), pour chaque accident causant une blessure mineure, il se produit 3 accidents avec dégât matériel et 60 incidents sans conséquence ([centrepatronalsst.qc.ca](http://centrepatronalsst.qc.ca)).
3. Buteau, Andrée-Anne (2016). « Déclarer les situations dangereuses », *Sans pépins*, vol. 18, n° 3, p. 1 ([asstsas.qc.ca/sp183001](http://asstsas.qc.ca/sp183001)).
4. Bélanger, Louise (2019). L'Approche globale en prévention, webinaire ([asstsas.qc.ca/webinaire-2019-002](http://asstsas.qc.ca/webinaire-2019-002)).
5. Grille du processus de résolution de problème ([asstsas.qc.ca/PRP](http://asstsas.qc.ca/PRP)).
6. Grille d'observation des facteurs de risque ([asstsas.qc.ca/sieste](http://asstsas.qc.ca/sieste)).

## à vous de jouer



Voyez les capsules vidéos et  
les outils d'accompagnement sur Internet

[asstsas.qc.ca/avousdejouer](http://asstsas.qc.ca/avousdejouer)



L'ASSTSAS



PRÉSENTE

# à vous de jouer

DEUX NOUVELLES CAPSULES VIDÉOS



## LES TMS

CHEZ LES ÉDUCATRICES  
EN SERVICES DE GARDE



## LA SIESTE

UNE ROUTINE POUR  
LES ÉDUCATRICES  
EN SERVICES DE GARDE

Disponibles en ligne : [asstsas.qc.ca/avousedejouer](http://asstsas.qc.ca/avousedejouer)