

UNE CUISINE À LA MODE SST



1

ÉQUIPEMENT

L'hiver est là ! Sortons les traîneaux !

4

ORGANISATION DE LA SST

À la cuisine, cinq ingrédients pour une recette gagnante

8

TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

À l'habillage, tempérez vos efforts

MOT DE LA RÉDACTION

La SST, un ingrédient essentiel à votre service

À l'approche du temps des Fêtes, vous faites sûrement un bilan de l'année qui s'achève tout en planifiant celle qui s'en vient. Tandis que vos réalisations et projets vous occupent et vous animent, les enfants s'amuse et se réjouissent du retour de la neige. Ils ont le don de vous ramener au moment présent, à l'essentiel, n'est-ce pas ?

Dans ce dernier numéro de 2022, l'équipe de *Sans pépins* vous propose un ensemble d'astuces et de recommandations pour rendre votre travail plus sécuritaire et plus agréable. Que ce soit dehors dans la neige, à la cuisine ou au vestiaire, la SST est un ingrédient à incorporer à toutes vos tâches. Un ingrédient essentiel qui témoigne d'un engagement à prendre soin des travailleuses... pour que celles-ci prennent bien soin des tout-petits.

Pour la nouvelle année, nous vous souhaitons des projets paritaires pour votre santé et votre sécurité, des projets animés par la confiance et la solidarité, des projets qui font du bien à l'esprit d'équipe. Bonne année 2023 et bonne lecture !



MERCI AU CPE LES CASINOIRS, MERCI À AURÉLIE LALY, DIRECTRICE GÉNÉRALE, ET À FRÉDÉRIQUE CHICOYNE, RESPONSABLE DE L'ALIMENTATION POUR LEUR COLLABORATION À LA PHOTO DE LA PAGE DE COUVERTURE.

Volume 24, numéro 3, décembre 2022**Directeur général** ● Pascal Tanguay**Rédacteur en chef** ● Philippe Archambault**Production** ● Andrée-Anne Buteau, Sylvie Bédard, Marilyn Gilbert, Lydia Pelletier**Révision** ● Louise Lefebvre**Abonnement** ● Andrée Desjardins / abonnement@asstsas.qc.ca**Conception graphique** ● acapelladesign.com**Page couverture** ● Jean-François Lemire, shootstudio.ca**Impression** ● L'Empreinte

A S S T S A S  Ensemble en prévention

7400, boul. des Galeries d'Anjou, bureau 600
Montréal (Québec) H1M 3M2
Téléphone : 514 253-6871 Télécopieur : 514 253-1443
Internet : asstsas.qc.ca

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 14 600 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

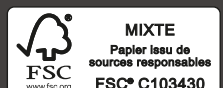
Service de garde cotisant à l'ASSTSAS : abonnement gratuit // Non-cotisant, Canada : 16 \$ // Autre pays : 30 \$.

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, 2022
Bibliothèque et Archives Canada, ISSN : 1481-3882
Envoi de Poste-publications – Contrat N° 40063030



L'hiver est là! Sortons les traîneaux!



Sylvie Bédard
sbedard@asstsas.qc.ca

Les traîneaux demeurent bien populaires chez les petits comme chez les plus grands. Vous avez tout avantage à préparer votre plan d'action pour arriver à temps et assurer la sécurité de tous le jour J!

L'utilisation des traîneaux comporte des risques de blessure liés à leur manipulation, au déplacement des enfants et à l'environnement extérieur. Il faut considérer tous ces aspects pour garantir des moments de plaisir sécuritaires pour les éducatrices.

Se préparer

Avant l'arrivée de la neige, assurez-vous de sécuriser la cour. Entrez les jouets mobiles, comme les petites maisons de plastique et les jouets roulants. Ainsi, les enfants ne risqueront pas de s'y frapper. S'il y a l'espace pour glisser, éliminez les obstacles qui obstruent le bas de la pente, la zone de glissement et de remontée (plantes, branches, roches et autres). Il faut aussi recouvrir d'un matériau protecteur les structures fixes sur les côtés de la pente et prévoir l'inspection régulière de ce recouvrement durant l'hiver.

Profitez de cette période pour rappeler vos règles de sécurité concernant les activités extérieures. Ressortez l'inventaire des crampons, vérifiez leur état et revoyez les espaces qui seront utilisés pour les mettre et les retirer (ex. : banc près de la porte).

Sortir et ranger les traîneaux

Rangez-les dans une remise avec un accès au niveau du sol, ce qui facilite les déplacements et réduit les efforts. Idéalement, évitez les marches et les pentes. Cependant, si la pente est nécessaire, elle doit être légère.

Le rangement doit permettre à l'éducatrice de manipuler le matériel avec des postures sécuritaires pour le dos et les membres supérieurs tout en favorisant l'autonomie des enfants. En effet, les plus grands peuvent aussi aider à sortir et à ranger les traîneaux. Ça fait partie du jeu! L'éducatrice se place près du rangement pour distribuer les traîneaux aux enfants plus grands ou les replacer à la fin de l'activité.

Dans le rangement, prévoyez un dégagement d'au moins un mètre pour donner un accès direct aux traîneaux et permettre à l'éducatrice de fléchir les genoux et de garder le dos droit pour saisir les traîneaux. Déplacez, si nécessaire, les jeux d'été vers un espace en retrait ou dans une deuxième remise.

Comment ranger les traîneaux? Différentes options sont possibles : en pile, sur une tablette, en casiers ou à des crochets. Si vous empilez les traîneaux, évitez les hautes piles.



illustrations : Jean Morin

Un truc : prenez la sangle du premier traîneau au sol et placez-la sur celui au-dessus de la pile. La sangle, facile à trouver, facilite le déplacement d'une petite pile de traîneaux.

S'ils sont rangés sur une tablette, placez les traîneaux utilisés régulièrement à 76 cm du sol pour un accès facile. L'option en cases individuelles verticales fonctionne bien aussi, à la manière des matelas de sieste. Si vous optez pour les crochets, assurez-vous que le geste pour saisir le traîneau ne dépasse pas la hauteur des épaules des petites éducatrices. Choisissez des crochets qui facilitent l'insertion et le dégagement du traîneau.

Tâches à risque

- **Sortir** et ranger les traîneaux
- **Pousser** l'enfant dans le traîneau au bord de la descente
- **Remonter** la pente avec un enfant dans le traîneau
- **Promener** les enfants en traîneau

Tirer le traîneau

Déplacer le traîneau avec un ou deux enfants entraîne des efforts. De plus, la force pour amorcer le déplacement est plus grande que celle pour maintenir le mouvement. Les bras et les épaules sont sollicités. À la longue, ce geste est susceptible d'occasionner des troubles musculosquelettiques (TMS).

Tirer un traîneau pour monter la pente ou en promenade oblige à maintenir le bras en extension tout en exerçant une force en lien avec le poids des enfants. Cette position du bras jumelée à l'effort est contraignante pour l'épaule et le dos. Le dos se trouve en légère flexion ce qui engendre une plus grande sollicitation des muscles lombaires. De plus, si vous tenez le traîneau d'une main, un seul côté exerce un effort plus important et l'action occasionne une torsion du dos.

Il existe un lien significatif entre l'action de tirer et l'apparition des TMS. Pour la remontée, chaque enfant s'occupe lui-même de son traîneau. Ça fait partie du jeu !

Exemples de règles de sécurité

- **Annuler** les sorties s'il fait très froid, s'il pleut ou si le terrain est glacé
- **Avant que les enfants glissent**, tester l'aire de glissade :
 - vérifier le terrain plat et le bas de la pente
 - remonter avec prudence pour déceler les indices de dureté, de glace, d'absence de neige
 - vérifier l'état du revêtement protecteur¹
- **Fermer l'aire de glissade** en cas de toute anomalie
- **Prévoir deux groupes** d'enfants à la fois aux glissades
 - une éducatrice assiste les enfants en haut de la pente et une autre, en bas
 - à mi-temps, elles changent de position
- **Le plus possible**, chaque enfant remonte son traîneau
- **Rendre des crampons disponibles** aux éducatrices pour une meilleure adhérence et plus de stabilité lors des déplacements dans la neige



Conseils pour les promenades

- **Réduire la fréquence** des promenades en traîneau
- **S'assurer des conditions** adéquates de la neige (ex. : damée et sèche)
- **Utiliser un traîneau** avec un dessous plat et, de préférence, en plastique
- **Promener un seul enfant** à la fois
- **S'il faut tirer le traîneau**, garder le bras près du corps
- **Réduire la longueur** du parcours
- **Porter des bottes** dont les semelles offrent une bonne adhérence et un bon maintien de la cheville
- **Mettre des crampons** en présence de glace

Pousser le traîneau

Pour pousser un traîneau, placez-vous derrière l'enfant et utilisez tout le poids de votre corps plutôt que la force d'un bras. En vous plaçant derrière le traîneau, vous conservez un meilleur alignement du dos, qui subit ainsi moins de compression. Encore une fois, si l'enfant peut amorcer la glissade par lui-même, c'est encore mieux !

Varier les activités

Jouer avec les traîneaux est exigeant pour les éducatrices. Avec une meilleure connaissance des contraintes, il est possible de profiter de la neige de façon sécuritaire, au grand plaisir des enfants. Pensez à planifier diverses activités extérieures pour stimuler et amuser les enfants et réduire l'utilisation des traîneaux dans une même semaine. Passez un bon hiver ! ●

Méthode sécuritaire pour aider à la glissade

- **S'agenouiller** derrière l'enfant
- **Appuyer** les deux mains sur le rebord du traîneau ou sur l'enfant
- **Garder** les coudes près du corps
- **Redresser** légèrement les cuisses pour exercer la poussée avec les deux mains



illustrations : Jean Morin



RÉFÉRENCE

1. Association québécoise du loisir municipal. (2021). *Guide d'aménagement, de gestion et d'exploitation des aires de glissade. Critères de qualité.* https://www.guides-sports-loisirs.ca/aires-glissade/wp-content/uploads/sites/19/2021/10/2.1_CriteresDeQualite_Securite.pdf

À la cuisine, cinq ingrédients pour une recette gagnante!



Lydia Pelletier
lpelletier@asstsas.qc.ca

Dans une recette, chacun des ingrédients joue un rôle crucial et c'est la combinaison de tous qui donne le résultat désiré. Si vous en retirez un de votre recette de gâteau préféré, le goût sera-t-il le même? Faites le parallèle avec la SST : les méthodes de travail des responsables de l'alimentation sont déterminées par l'interaction d'un ensemble d'éléments.

Voici cinq ingrédients incontournables pour protéger votre santé et votre sécurité lorsque vous travaillez à la cuisine.

1. Des principes de base

Le respect de certains principes de santé et de sécurité permet de composer avec les difficultés fréquentes en cuisine afin de réduire les risques de blessure au dos et aux membres supérieurs.

Le premier principe renvoie à la posture de base, votre référence en matière de posture de travail. Plus vous vous en éloignez, plus les douleurs risquent d'apparaître.

Le deuxième principe consiste à glisser, rouler ou pivoter une charge plutôt que de la soulever, par exemple glisser un chaudron sur le comptoir de l'évier jusqu'au four.

Le troisième principe vise la diminution des mouvements répétitifs, par exemple remplacer les boulettes de viande, qui demandent beaucoup de manipulations, par un pain de viande tout aussi délicieux! Finalement, il faut aussi réduire le poids des charges, par exemple diviser les caisses de livraison pour moins forcer en les déplaçant ou, encore, utiliser un chariot pour transporter les aliments.

2. Une cuisine ergonomique

L'aménagement de la cuisine fait aussi partie des éléments qui influe sur les postures de travail. Celui de votre cuisine vous permet-il de bonnes postures de travail? Pensez à la posture de base. Avez-vous suffisamment de surfaces de



Illustration : Jean Morin

Posture de base

Disposez-vous d'une surface plus basse pour éviter de lever les coudes dans certaines tâches ?

comptoir pour travailler ? Disposez-vous d'une surface plus basse pour éviter de lever les coudes dans certaines tâches ? Vos équipements sont-ils accessibles sans faire de torsion ou sans vous pencher ? Plusieurs éléments d'aménagement favorisent les postures de travail sécuritaires. Voici des exemples.

- **Un îlot, un comptoir rabattable ou un chariot** offrent une surface de travail supplémentaire
- **En plus des comptoirs à hauteur standard**, une surface plus basse, environ 76 cm (30 po) de hauteur, permet de travailler avec les bras et les épaules relâchées ; elle sert à portionner ou, encore, à couper des fruits ou des légumes plus gros et plus durs ; elle est utile aussi pour placer certains équipements (robot, ouvre-boîte)
- **Un lave-vaisselle surélevé** de façon que le dessus de la porte ouvre à environ 76-81 cm (30-32 po) du sol permet de garder le dos droit pour le remplir et le vider



Illustrations : Jean Morrin

3. L'importance des équipements

Des mouvements répétés, des postures penchées, des efforts à bout de bras, voilà des risques de blessure qui peuvent être diminués en utilisant des équipements appropriés. Ne sous-estimez pas leurs bienfaits sur votre corps à long terme. Des équipements efficaces et installés à la bonne hauteur vous évitent de vous pencher et permettent de garder les coudes près du corps. Voici quelques exemples.

- **Un mélangeur** est efficace pour préparer les muffins ; l'installer sur une surface afin que les poignées du bol soient à environ 76 cm (30 po) du sol
- **Un robot-coupe**, entre autres pour trancher des légumes et râper du fromage, réduit les mouvements répétés de façon considérable ; acheter des légumes congelés précoupés peut aussi vous éviter plusieurs manœuvres dans une journée et vous faire gagner bien du temps
- **Un four à convection** commercial élimine plusieurs manipulations ; il offre rapidité et uniformité de cuisson ; la hauteur de son installation doit permettre le plus possible le respect de la posture de base
- **Un chariot de montage** fournit des surfaces supplémentaires de dépôt et élimine l'encombrement des comptoirs

4. Un grand ménage s'impose

Pour bien travailler, il faut savoir bien s'organiser. En partant de ce principe, commencez par un grand ménage, ça vaut le coup ! Au fil des années, vous accumulez beaucoup d'accessoires qui encombrent les armoires et les tiroirs de la cuisine. En avez-vous réellement besoin ? À quand remonte la dernière utilisation ? Débarrassez-vous de ce surplus pour libérer

l'espace de travail ou de rangement. Vous serez doublement gagnante, car en plus de récupérer de l'espace vous gagnerez du temps chaque jour en recherchant moins vos instruments de travail. Les remplaçantes s'y retrouveront aussi plus facilement !

Que ce soit pour le garde-manger, les armoires ou les tiroirs, il y a quelques règles de rangement à respecter.

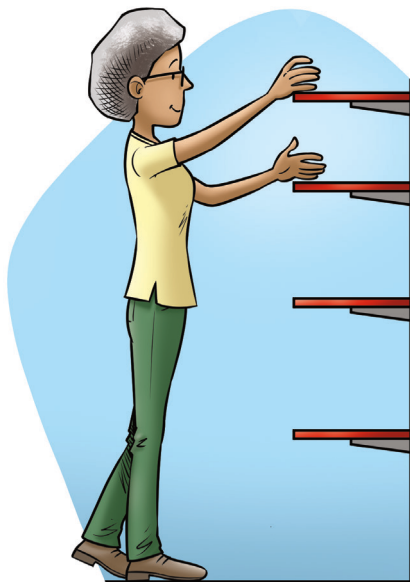
- **Ranger le matériel en fonction du poids** et de la fréquence d'utilisation ; la hauteur optimale du rangement se situe entre les hanches et les épaules
- **Placer les contenants lourds** (sac de pommes de terre, caisse de fruits, etc.) sur une base à roulettes
- **Disposer le matériel sur les tablettes fixes** ou sur rails coulissants d'une profondeur maximale de 46 cm (18 po)
- **Prévoir des tiroirs et des tablettes coulissantes** sous les comptoirs ; c'est un bon endroit pour placer chaudrons, plats de service, bols, etc. que vous utilisez le plus souvent



Illustration : Jean Morin

Au fil des années, vous accumulez beaucoup d'accessoires qui encombrent les armoires et les tiroirs de la cuisine.

Ces changements feront une grande différence pour votre santé et votre sécurité au travail.



- **Plus haut que les épaules :** matériel rarement utilisé sauf matériel lourd (ex. : assiettes jetables, serviettes de table)
- **Épaules :** objets légers et de petit format (ex. : biscuits)
- **Taille :** matériel lourd et utilisé régulièrement (ex. : conserves)
- **Genoux :** objets légers et de grand format (ex. : céréales)
- **Plus bas que les genoux :** contenants lourds sur une base roulante (ex. : riz, farine)

- **Mettre farine, sucre, etc. sur une tablette coulissante** ou dans un tiroir sous le comptoir de préparation ; il suffit de soulever le couvercle, sans vous déplacer et sans transporter les contenants
- **Utiliser des séparateurs dans les tiroirs** pour repérer facilement vos petits et vos grands ustensiles

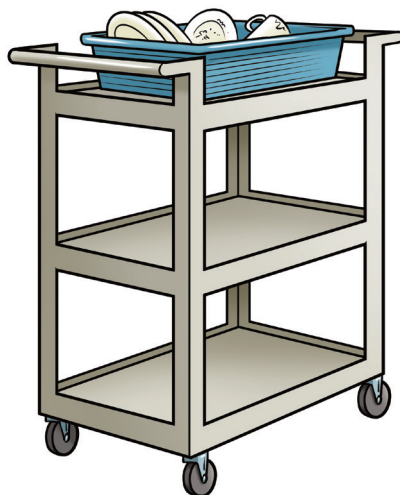
5. La distribution des repas

Votre service de garde comporte plusieurs étages ? Vous montez et descendez les escaliers plusieurs fois par jour ? Vous devez être en forme physique pour faire tous ces déplacements ! Surtout que vous avez rarement les mains vides dans ces moments. Des risques de blessure sont bien présents. Questionnez-vous pour trouver des solutions afin de diminuer vos nombreux déplacements ainsi que les efforts requis. Voici quelques éléments de réponse.

- **Utiliser des chariots pour transporter la nourriture**, et ce, même sur de courtes distances
- **Diminuer le poids des bacs de nourriture et de vaisselle** à transporter dans les escaliers en divisant les contenus ou en optant pour une vaisselle plus légère
- **Répartir le transport entre plusieurs personnes** (cuisinière, aide-cuisinière, éducatrices)
- **Prévoir un endroit dans la cage d'escalier** pour déposer le bac avant d'ouvrir la porte
- **Installer un monte-charge** pour éliminer le transport dans les escaliers

Trouver votre recette

Une fois tous ces ingrédients prêts, il vous restera seulement à bien les harmoniser. Cette recette peut prendre un peu plus de temps que d'habitude. Parfois, vous pourrez vous tromper et ne pas réussir du premier coup. L'important est de réessayer et de réaliser les changements à votre rythme. N'hésitez pas à demander l'aide de vos collègues et de l'ASSTSAS pour vous soutenir. Ces changements feront une grande différence pour votre santé et votre sécurité au travail. Ainsi, eh bien, les tout-petits profiteront longtemps de vos délicieuses recettes! ●



Illustrations : Jean Morin

À l'habillage, tempérez vos efforts



Andrée-Anne Buteau
abuteau@asstsas.qc.ca

Le froid s'installe et penser à l'habillage des enfants vous donne des sueurs. Voici des trucs simples, mais efficaces pour tempérer vos efforts.

Enfiler le pantalon, remonter la fermeture Éclair du manteau, attacher la tuque, mettre des bottes, c'est beaucoup d'actions pour habiller un enfant. En plus, vous voulez aller vite pour profiter au maximum de la sortie... et les enfants ont la bougeotte! Voilà une routine qui peut vous donner chaud ou causer des inconforts, voire des douleurs.

S'asseoir, simple et efficace !

Pour éviter bien des postures contraignantes et des efforts pendant l'habillage, vous pouvez assister les enfants dans cet apprentissage tout en restant assise. Pour réussir, il faut préparer les vêtements, avoir les équipements à portée de main et vous donner du temps et de l'espace.

Vous asseoir sur une chaise et laisser venir les enfants près de vous offrent un bon moyen pour maintenir votre dos droit et être à la bonne hauteur. C'est parfait pour attacher la tuque ou enfiler les mitaines.

Vous préférez tenir l'enfant sur vous pour finir d'attacher son manteau ? Surtout, ne le soulevez pas ! Laissez-le grimper sur vos cuisses pour qu'il s'assoie sur vous. Une fois l'enfant dos à vous, vous serez en mesure de l'aider sans vous pencher.



Photos : Jean-François Lemire, shootstudio.ca

STRATÉGIES POUR RÉDUIRE L'ATTENTE¹

- **Au lieu d'exécuter l'habillage à la verticale** en vous occupant d'un enfant à la fois de la tête aux pieds, procédez par exécution horizontale, c'est-à-dire, en vous concentrant sur le même vêtement pour chacun des enfants. De cette façon, tous seront vêtus en même temps
- **Limitez le nombre de personnes au vestiaire**, quitte à établir un horaire de fréquentation : à 10 h, les Lucioles et les Canetons, à 10 h 30, les Mille-pattes et les Criquets, etc.
- **Le jumelage d'un groupe d'enfants** de deux ans avec un groupe de quatre ans permet aux plus expérimentés d'aider les novices. Un avantage à considérer
- **L'habillage partiel dans le local peut s'avérer une solution**. Des crochets permettent aux apprentis de prendre et de ranger une partie de leurs effets, dont l'habit de neige. Il ne reste plus alors que les bottes, le chapeau et les mitaines à mettre au vestiaire

Vous asseoir sur un tabouret à roulettes, c'est intéressant au vestiaire. Ainsi, vous pouvez vous déplacer d'un enfant à l'autre et pivoter vers Ophélia ou Alexis, tout en gardant le dos droit. Pour qu'il soit utilisé, le tabouret doit être disponible et rangé près du vestiaire. Le plancher doit être droit, sans dénivellation, joint ou seuil, pour une plus grande sécurité de déplacement avec le tabouret².

Un petit truc ! Au lieu de vous pencher pour atteindre les bottes de l'enfant, faites-lui tendre le pied vers vous. Vous éviterez de soulever sa jambe et serez ainsi en bonne posture pour l'aider à mettre ses bottes, placer le bas du pantalon par-dessus ou, encore, attacher les lacets.

Des pratiques ajustées et agréables

L'habillage doit demeurer une activité agréable. Les stratégies sont nombreuses pour réduire les inconforts et faciliter la transition. Une réflexion en équipe peut permettre d'échanger les bons coups et de vous doter de bonnes pratiques (suggestion de vêtements aux parents, planification des groupes au vestiaire, entretien préventif des tabourets à roulettes, etc.) afin de simplifier cette routine. En fonction de l'aménagement de votre service de garde, des équipements disponibles et de l'âge des enfants, l'important est de choisir les stratégies qui vous vont comme un gant ! ●



Photos : Jean-François Lemire, shootstudio.ca

REMERCIEMENTS

Merci au CPE Les Casinours, merci à Pauline Moisy, éducatrice, à Roméo Gaudin et Arthur Legros, sages et braves garçons, pour leur participation aux photos de cet article.

RÉFÉRENCES

1. Malenfant, N. (2005). Changer la corvée de l'habillage. *Sans pépins*, 7(3), 1-4.
2. ASSTSAS. (2016). Des consignes pour s'asseoir en toute sécurité. *Sans pépins*, 16(2), 9.

AMÉNAGEMENT ERGONOMIQUE D'UN SERVICE DE GARDE



Ce guide de prévention tient compte des meilleures pratiques ergonomiques et de la réalité des milieux de travail.

Il contient des informations pour évaluer vos besoins et des critères pour aménager les différents locaux de votre service de garde.

Il fait partie d'une trousse d'outils conçus par des conseillères en SST et adaptés aux projets d'aménagement en service de garde.



Téléchargez-le : asstas.qc.ca/troussesdg