

À vous de jouer : la série se poursuit !



Marilyne Gilbert
mgilbert@asstsas.qc.ca



Andrée-Anne Buteau
abuteau@asstsas.qc.ca

L'ASSTSAS est fière de vous annoncer l'arrivée d'une nouvelle capsule : *L'habillage des enfants en services de garde éducatifs*. Juste à temps pour débiter l'hiver, elle vous donne une panoplie d'astuces pour prévenir les blessures chez le personnel lors de cette routine et pour améliorer votre qualité de vie au travail.

Avez-vous déjà porté attention à votre posture quand vous aidez les tout-petits à s'habiller ? Très souvent, on prend les accessoires un à un pour les mettre sur le banc à côté de l'enfant, on se penche pour attacher les manteaux de Léo et Ellie, on s'agenouille au sol pour attacher les bottes de Camille, Samuel, Gustave et Alexis. En plus de Lily-Rose qui part toujours au loin et qu'on doit prendre pour la ramener dans le groupe. Voilà une routine qui donne chaud, pas vrai ?

La nouvelle capsule *À vous de jouer* vous aide à trouver des solutions pour améliorer les postures de travail et ainsi réduire les risques de développer des troubles musculosquelettiques (TMS). En utilisant l'*Approche globale de la situation de travail*, vous vous poserez les questions pertinentes sur les différents éléments qui composent la routine de l'habillage des enfants : équipement, environnement, personnes, temps, tâche et pratiques organisationnelles.

Pistes de solution

Que vous soyez avec les plus petits ou les plus grands, plusieurs solutions s'offrent à vous pour améliorer votre bien-être physique tout en favorisant une approche éducative et préventive.

- **S'ASSEOIR.** L'utilisation de chaises ou de tabourets à roulettes permet une meilleure posture et une plus grande liberté de mouvement lors de l'habillage des enfants
- **SE PRÉPARER.** Avant de vous asseoir, descendez les vêtements et les paniers où sont rangées tuques et mitaines
- **SE DONNER DE L'ESPACE.** Établissez un horaire de fréquentation pour limiter le nombre de personnes au vestiaire ou, encore, attribuez un casier sur deux aux enfants d'un même groupe





- **SE DONNER DU TEMPS.** Revoyez la planification de la journée pour que l'habillage devienne un moment de vie et que les enfants participent au maximum de leur capacité
- **RÉFLÉCHIR AUX MÉTHODES DE TRAVAIL.** Assoyez-vous et demandez à l'enfant de tendre le pied vers vous pour l'aider à mettre ses bottes. Au lieu d'exécuter l'habillage à la verticale, c'est-à-dire habiller un enfant à la fois de la tête aux pieds, procédez plutôt à l'horizontale
- **À LA POUPONNIÈRE.** Assoyez-vous et laissez l'enfant grimper sur vos cuisses pour qu'il s'assoie. Une fois l'enfant dos à vous, vous pouvez attacher son manteau sans vous pencher. Pour les enfants qui ne tiennent pas debout, utilisez la table à langer

Ces stratégies simples réduisent grandement les risques de TMS lors de l'habillage ! En visionnant la capsule, vous pourrez choisir celles qui vous vont... comme un gant !

DÉMARCHE POUR PRÉVENIR LES TMS

1 **Faites le bilan** de la situation en SST afin de choisir la routine à améliorer.



2 **Visionnez les capsules.** Commencez par celle sur les TMS afin de comprendre ce qu'est un TMS, de faire le lien avec les différentes tâches des éducatrices et d'explorer les principes de prévention. Visionnez ensuite la capsule de la routine que vous désirez travailler. Utilisez les outils pour identifier les postures à risque et trouver des solutions adaptées à votre contexte de travail (boîte à outils).

3 **Donnez-vous un plan d'action** pour planifier la mise en place des changements à apporter et faire le suivi.

4 **Réévaluez** la situation.

La série *À vous de jouer*

Cette collection de courtes vidéos disponibles en ligne aide votre équipe à cibler les moments où des postures et des mouvements contraignants sont adoptés et à choisir des solutions appropriées. L'objectif des capsules est de réduire les risques de développer des TMS. En plus des vidéos, plusieurs outils d'accompagnement sont téléchargeables (grilles, processus de résolution de problèmes, etc.). Ce kit d'outils est flexible et s'adapte à votre besoin du moment. Si vous êtes pressée par le temps, *Les trucs de Sarah* présentent de brèves astuces facilement applicables au quotidien.

Les capsules peuvent aussi être utilisées pour sensibiliser de nouveaux membres du personnel.

Un visionnement des vidéos en réunion d'équipe est avantageux pour débiter la réflexion, favoriser les échanges, partager les bons coups, trouver ensemble des solutions et générer un processus de changement et d'entraide. Pour ce faire, une démarche concrète vous est proposée pour passer à l'action efficacement (**voir encadré**). Un beau défi à relever avec le comité de santé et de sécurité de votre service de garde éducatif !

Les capsules peuvent aussi être utilisées pour sensibiliser de nouveaux membres du personnel, procéder à une mise à jour des connaissances après une absence prolongée ou outiller la direction sur les solutions possibles d'amélioration de la SST. Nous en avons pour tous les goûts et tous les besoins ! Bon visionnement ! ●

REMERCIEMENTS

Merci au CPE Les Casinours, merci à Aurélie Laly, directrice générale, pour l'accueil formidable lors du tournage. Merci à la merveilleuse comédienne, Sounia Balha, et aux enfants qui se sont prêtés au jeu, Dolorès et Édouard ! Nous remercions aussi l'équipe dynamique et sympathique de TACcom pour la réalisation de cette capsule.



La chaise ou le banc



Le tabouret à roulettes

LA SÉRIE À VOUS DE JOUER

- **Les TMS** chez les éducatrices en services de garde
- **La sieste** : une routine pour les éducatrices en services de garde
- **Le changement de couche** et l'apprentissage de la propreté en services de garde
- **L'habillage des enfants** en services de garde éducatifs

asstsas.qc.ca/avousdejouer