



Renée Julien rjulien@asstsas.qc.ca

Dodo, l'enfant do... Bébé dormira bien vite !

Avec 5, 10 ou 15 poupons à coucher quelques fois par jour, ça prend plus qu'une comp-tine pour éviter de s'arracher le dos ! Jetons un coup d'œil dans la salle de dodo.

Depuis quelques années, les couchettes munies d'un côté qui descend ne sont plus vendues. Dommage, ce type de lit permettait d'éviter ou de réduire les contraintes pour les éducatrices de la pouponnière, soit la posture penchée avec une charge dans les bras.

Les couchettes

Plusieurs modèles sont disponibles. Leurs principales caractéristiques se situent au niveau des côtés : soit ils sont fixes, soit la portion supérieure d'un des côtés pivote vers l'avant.

Lorsque le côté pivotant est abaissé, l'éducatrice est plus près de l'enfant pour le prendre ou le déposer dans le lit et elle le soulève moins haut. Au contraire, avec une couchette à côtés fixes, elle doit s'étirer et soulever l'enfant plus haut pour le passer par-dessus le côté. Il est donc plus intéressant d'opter pour des couchettes avec un côté pivotant.

Il existe aussi des couchettes pliantes que

Trop souvent, l'éducatrice endort le bébé dans ses bras avant de le déposer dans son lit. Il faut éviter cette pratique !

l'on peut ranger sans les démonter. Cette situation se produit surtout quand les plus grands de la pouponnière commencent à dormir sur un matelas de sol. On facilite alors leur transition vers le groupe des 18 mois. Ce changement de lit évite à l'éducatrice de soulever les bébés les plus lourds. Évidemment, il faut prévoir un endroit pour ranger les couchettes.



Illustrations : Rémy Simard

PRESSION QUOTIDIENNE SUR LA COLONNE LOMBAIRE D'UNE ÉDUCATRICE À LA POUPONNIÈRE

Routines à la pouponnière	5 poupons, poids moyen : 9 kilos (20 livres) Flexions pour prendre / déposer au sol	Pression supplémentaire sur le bas du dos	
		Position droite, prise rapprochée - Poids X 1	Position fléchie, prise éloignée - Poids X 10
Changements de couche sur table sans marchepied : 5 fois par enfant	25 / 25	450 kilos (1 000 livres)	4 500 kilos (10 000 livres)
Repas et collations dans la chaise haute : 3 fois par enfant	15 / 15	270 kilos (600 livres)	1 800 kilos (4 000 livres)
Siestes dans la couchette : 2 fois par enfant	10 / 10 (ou 20 / 20 si couchette basse)	180 kilos (400 livres)	1 800 kilos (4 000 livres)
Total	100	900 kilos (2 000 livres)	9 000 kilos (20 000 livres)



Que ce soit une couchette à côté pivotant ou un modèle à côté fixe, prendre l'enfant dos contre soi et le déposer debout limitent les postures contraignantes (élévation des épaules et flexion du dos) pour l'éducatrice.

L'heure de la sieste

Voici une autre difficulté avec la couchette. Trop souvent, l'éducatrice endort le bébé dans ses bras avant de le déposer dans son lit. Il faut éviter cette pratique ! Un bébé endormi est lourd. Le déposer au fond de la couchette entraîne une pression intra-discale pour l'éducatrice qui équivaut à dix fois le poids du bébé.

En moyenne, un bébé de 9 mois pèse 8 à 9 kilos ; la pression intra-discale équivaut alors à plus de 80 kilos. Multipliez ce chiffre par le nombre de poupons et le nombre de fois où un enfant est déposé au fond de la couchette. On arrive facilement à plus de 1 800 kilos par jour ! Étonnant, n'est-ce pas ? Et ce sont les dos et les épaules de l'éducatrice qui écopent !

Pourtant, l'enfant est habituellement d'accord pour se coucher de lui-même. Sinon, il le devient rapidement lorsqu'il comprend la routine. La meilleure façon de procéder consiste à tenir l'enfant dos à soi, lui soulever les jambes d'une main et les passer par-dessus le côté du lit, laisser glisser l'enfant jusqu'à ce qu'il se retrouve debout dans la couchette. Lui demander ensuite de se coucher. Pour sortir l'enfant de la couchette, il faut éviter de le soulever quand il est encore couché sur le matelas. Il suffit de lui demander de se lever ou, à défaut, de s'asseoir. Il tourne ensuite pour se placer dos à l'éducatrice. Elle le soulève jusqu'à ce que les fesses passent par-dessus le côté de la couchette, l'appuie légèrement sur le bord et le glisse vers elle.

Aménager la salle de dodo

En ce qui concerne l'aménagement, l'application de quelques règles facilite le travail. D'abord, la disposition des couchettes doit permettre l'accès à un côté complet de chacune d'elles, et ce, pour éviter le travail en

torsion. Changer les draps comporte aussi des postures en flexion pour l'éducatrice. Pour les prévenir, il faut procéder en soulevant le matelas un côté à la fois. Il ne faut pas placer une couchette sous une fenêtre de façon à pouvoir l'ouvrir facilement. Finalement, laisser un espace de circulation de 91,5 cm entre les rangées de couchettes.

Plusieurs pouponnières disposent aussi d'une couchette pour l'évacuation incendie. Elle doit être conçue à cet effet. Sinon, il est possible de solidifier une couchette existante en y ajoutant un châssis d'évacuation. La couchette d'évacuation doit être placée près de la porte de la salle de dodo et disposée pour en faciliter la sortie. Le trajet d'évacuation doit être déterminé à l'avance.

Prenez le temps d'y penser

Le travail à la pouponnière compte de nombreux défis pour le dos. Peut-être connaissez-vous des éducatrices qui ont dû changer de groupe parce qu'elles ne pouvaient plus soulever les bébés. Quelques modifications dans les méthodes de travail vous permettront de préserver votre dos et de travailler longtemps à la pouponnière. ●



Soulever le matelas pour faciliter le changement de drap (CPE Le Coffre aux Trésors).