

# Principes de sécurité pour changer des couches



Lisette Duval  
lduval@asstsas.qc.ca

Éducatrice auprès des poupons, Valérie les accompagne dans tous leurs apprentissages, dont celui de la propreté. Des couches, elle en change souvent et depuis longtemps.

**T**ous les jours, les poupons ont besoin d'environ cinq changements de couche chacun. S'il n'y a pas de marchepied pour la table à langer ou, encore, si l'éducatrice ne l'utilise pas (*Un bon marchepied à votre service*, p. 5), celle-ci devra se pencher et soulever chacun des petits.

Uniquement pour cette activité, Valérie se penche et soulève les enfants en moyenne 50 fois par jour. Avec cinq poupons d'environ 11,3 kg, cela représente un soulèvement de charges de plus de 567 kg. Cette tâche entraîne aussi un certain effort pour lever et retenir les jambes et le siège du poupon, par exemple pour dégager le vêtement, nettoyer l'enfant, enlever la couche, placer une nouvelle couche et remettre le vêtement.

Dans votre milieu de travail, quels sont les risques et les contraintes posturales liés à l'hygiène des enfants ? Examinez l'aménagement du local, l'organisation de la table à langer, la participation des enfants et vos méthodes de travail. Pour trouver des solutions, adoptez les principes de sécurité.

## Exemples de facteurs de risque

**Soulever** les enfants

**Travailler** avec les bras écartés  
du corps (ex. : table trop haute)

**Maintenir** une charge avec  
les bras en élévation (ex. : tenir  
les chevilles de l'enfant pendant  
le changement de couche)

**S'étirer** pour rejoindre du  
matériel éloigné

**Adopter** des postures de  
torsion du tronc



photo : Denis Bernier, CNESST

# Dans votre milieu de travail, quels sont les risques et les contraintes posturales liés à l'hygiène des enfants ?

## La participation de l'enfant : un principe important de sécurité

Très rapidement, les enfants comprennent les consignes simples et participent aux étapes du changement de couche : grimper et descendre du marchepied, ramper et se placer sur le petit matelas, tourner sur le côté ou sur le dos, soulever les fesses, garder les jambes levées, tendre les mains pour s'asseoir, etc. Exploiter et respecter les capacités de l'enfant réduisent les efforts physiques pour l'éducatrice tout en favorisant les apprentissages pour l'enfant.

Évidemment, l'assistance de l'éducatrice demeure toujours nécessaire et doit être adaptée aux habiletés des enfants. Par exemple, avec un petit poupon, il est plus sécuritaire de le déposer très près de soi sur la table à langer pour les diverses opérations du changement de couche.

## Changer les couches de 5 poupons 5 fois par jour

Nombre total de routines	Prendre l'enfant pour le monter sur la table à langer et le déposer par terre	Poids moyen des enfants	Poids soulevé
25	X 2	X 11,3 kg	= 567 kg

## CHANGER LES COUCHES À LA POUPONNIÈRE

- **POIDS QUOTIDIEN** : 567 KG (5 POUPONS)
- **POIDS HEBDOMADAIRE** : 3 TONNES MÉTRIQUES
- **POIDS ANNUEL (46 SEMAINES)** : 130 TONNES MÉTRIQUES

## Principes de sécurité

Méthodes de travail	Avantages
Avant l'arrivée de l'enfant à la table à langer, préparer et placer le matériel près de soi du côté de la main dominante	Évite de s'étirer, de se relever pour récupérer le matériel et de travailler en torsion
Se placer devant la tâche (ex. : au niveau des fesses de l'enfant pendant le changement de la couche, face au matériel à récupérer dans les casiers, etc.)	Évite les flexions et les torsions du dos
Utiliser le marchepied pour faire monter l'enfant sur la table à langer et en descendre	Élimine les flexions importantes du dos et le besoin de soulever l'enfant / Développe la motricité de l'enfant
Demeurer près de l'enfant	Évite les flexions du dos et les étirements à bout de bras / Assure la sécurité de l'enfant
Faire participer l'enfant aux étapes du changement de couche	Réduit les soulèvements, les flexions, le travail avec les bras écartés du corps

## Au sol, est-ce sécuritaire ?

Il est déconseillé de changer l'enfant couché directement au sol. Même à genoux, l'éducatrice demeure penchée durant toute la tâche et en flexion du dos pour soulever au besoin les jambes et les fesses de l'enfant. Il est préférable de changer l'enfant debout devant soi, s'il peut se tenir seul, en adoptant la même méthode de travail que pour l'utilisation du petit pot. Toutefois, une table à langer avec un marchepied demeure l'option à privilégier pour réduire les contraintes au maximum.

**Très rapidement, les enfants comprennent les consignes simples et participent aux étapes du changement de couche.**

## L'apprentissage de la propreté

L'enfant grandit et passe à l'utilisation du petit pot et des toilettes. L'éducatrice doit alors examiner les nouveaux risques et éliminer les contraintes posturales. Par exemple, combien de fois par jour s'accroupit-elle et se penche-t-elle pour descendre et remonter le pantalon ou enlever et remettre la couche ? Comment se place-t-elle pour surveiller les autres enfants, se retrouve-t-elle en torsion du dos ? Est-ce qu'elle se relève chaque fois pour accompagner les enfants au lavage des mains ? Voilà qui augmente les exigences physiques pour la travailleuse.



Lorsque l'enfant est couché de côté en faisant dos à l'éducatrice, celle-ci peut lui nettoyer les fesses et changer la couche facilement. Elle évite ainsi de soulever les jambes et le bassin de l'enfant en lui retenant les chevilles en hauteur. Cette méthode élimine les contraintes pour l'éducatrice au niveau du haut du dos, de l'épaule, du coude et de la main. Une méthode à essayer (CPE La Libellule).



Un marchepied bien conçu élimine de nombreuses postures contraignantes pour l'éducatrice et développe la motricité de l'enfant (CPE Hippo Plus).

# Il est déconseillé de changer l'enfant couché directement au sol. Même à genoux, l'éducatrice demeure penchée durant toute la tâche.

## 100 fois sur le métier

C'est le cas de le dire, les éducatrices changent des couches et favorisent l'apprentissage de la propreté chez les enfants des centaines, voire des milliers, de fois durant leur carrière. L'utilisation d'équipements fonctionnels et le respect de principes de sécurité leur permettront de continuer, sans mal, à accompagner les enfants dans leurs apprentissages. Tout le monde y gagne ! ●

## Apprentissage de la propreté

S'asseoir à la hauteur de l'enfant offre plusieurs avantages : conserver le dos droit, assurer un angle confortable pour les genoux et les chevilles, éliminer le poids sur les genoux.

### LE PETIT POT

- **S'asseoir** sur un tabouret à roulettes, une chaise basse, un petit banc pour être à la hauteur de l'enfant
- **Se placer** pour surveiller les autres enfants devant soi et éviter les torsions du dos
- **Demander** à l'enfant de descendre et, à la fin, de remonter son pantalon
- **Placer** l'enfant de côté pour enlever et remettre la couche et travailler près de soi sans torsion ni étirement

### LES TOILETTES

- **Faire monter** l'enfant sur un banc large, stable et suffisamment haut pour qu'il s'assoit lui-même sur le siège. L'enfant ne risque pas de tomber et l'éducatrice évite les gestes brusques pour le retenir
- **Accompagner** et encourager l'enfant en lui tenant la main, mais éviter de le soulever pour l'asseoir et le relever
- **Si l'espace le permet**, s'asseoir sur un banc, une chaise basse ou un tabouret à roulettes pour être à sa hauteur



S'asseoir sur un petit banc pour être à la hauteur de l'enfant (affiche *Méthodes de travail*).

Illustration : Jean Morin

## RÉFÉRENCES

RENAUD, Hélène. « Combien d'éléphants porterez-vous ? », *Sans pépins*, vol. 14, n° 2, 2012, p. 1-3.

AQCPE. *Les changements de couches et l'apprentissage de la propreté – Comment les aider sans se blesser*, Fiche technique, mars 2014 (aqcpe.com/content/uploads/2016/05/changement-de-couche.pdf).

ASSTSAS. *Méthodes de travail bonnes pour la santé - Services de garde*, Affiche (A12), 2015 (asstsas.qc.ca/a12).

CNESST, PELLETIER B, Laura. « Cherchez l'erreur au CPE ! » *Sans pépins*, vol. 16, n° 1, 2014, p. 9-11.