

# Le changement de couche



Lydia Pelletier  
lpelletier@asstsas.qc.ca

**Pour une éducatrice, la routine du changement de couche demande beaucoup de temps dans une journée de travail. Cette tâche semble parfois longue et difficile. Voici quelques recommandations pour la rendre plus sécuritaire et agréable.**

**L**e changement de couche est un moment privilégié entre l'éducatrice et l'enfant. En l'informant de chacun des gestes qu'elle pose et en le faisant participer selon ses capacités, l'éducatrice contribue au développement de l'enfant. En plus, en prenant son temps, elle peut adopter de bonnes postures et diminuer le stress de la routine de l'hygiène. Le temps que vous prenez pour l'enfant est aussi du temps pour vous.

## Sur le terrain

Le changement de couche comporte des contraintes pour la posture des éducatrices dans plusieurs milieux de garde. Soulever un enfant pour le déposer sur la table à langer, travailler le dos en torsion pour surveiller le groupe, s'étirer pour prendre du matériel, travailler les bras écartés du corps pour soulever les jambes d'un enfant sont toutes des contraintes posturales qui engendrent des risques de développer des troubles musculosquelettiques. En plus, ces facteurs de risque sont multipliés par le nombre de changements de couche.



Soulever un enfant et travailler les bras écartés du corps sont des contraintes posturales.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : à la pouponnière, une éducatrice doit s'occuper de cinq poupons, qu'elle change en moyenne cinq fois par jour. Si l'éducatrice les soulève deux fois pour chaque changement de couche, cela fait cinquante soulèvements. Et si chaque poupon pèse en moyenne 10 kg, cela représente 500 kg à soulever tous les jours!

Pour déterminer les facteurs de risque, une analyse de votre routine du changement de couche s'impose. Pour ce faire, utilisez la grille d'observation et le modèle de l'approche globale de l'ASSTSAS afin de bien cibler les problèmes et trouver les solutions les plus adaptées. Ces outils se retrouvent tous à la même place ([asstsas.qc.ca/avousdejouer](https://asstsas.qc.ca/avousdejouer)).

## Quelques recommandations générales

Pour effectuer un changement de couche en toute sécurité, certains principes sont à respecter.

- **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. Être organisée fait aussi gagner du temps
- **Se placer devant la tâche**, soit face au matériel et vis-à-vis des fesses de l'enfant lorsqu'il est couché sur la table à langer. Se positionner ainsi évite de travailler en flexion et en torsion du dos
- **Utiliser le marchepied** pour faire monter l'enfant sur la table à langer et en descendre réduit considérablement les soulèvements et développe la motricité de l'enfant
- **Rester près de la tâche**, c'est-à-dire de l'enfant, lors du changement de couche. Cela évite les flexions du dos et les postures à bout de bras

En plus de ces recommandations, un conseil s'applique en tout temps : faire participer l'enfant au maximum de ses capacités favorise son développement et réduit les efforts physiques pour l'éducatrice. Les enfants comprennent les consignes simples et participent volontiers. Avec supervision, les tout-petits peuvent grimper sur le marchepied et en descendre, se coucher sur la table à langer et se relever, se soulever le bassin et se placer sur le matelas.

## Deux méthodes

La capsule propose deux méthodes de changement de couche qui permettent de conserver une bonne posture. N'hésitez pas à les essayer ! Prendre de nouvelles habitudes ne se fait pas en une seule journée, laissez-vous le temps d'adopter les changements et faites-vous confiance.

### 1) ROULER L'ENFANT SUR LE CÔTÉ

Une des méthodes consiste à faire tourner l'enfant sur le côté. Cette technique n'exige aucun effort de soulèvement pour l'éducatrice.

- Lorsque l'enfant est sur le dos, ouvrir la couche souillée et rabattre son extrémité entre les jambes de l'enfant
- Glisser l'attache de la couche sous la hanche et nettoyer les fesses de l'enfant
- Tourner l'enfant sur le côté pour continuer le nettoyage, puis retirer la couche souillée
- Pendant que l'enfant est encore sur le côté, placer une couche propre sur la table à langer
- Laisser l'enfant se retourner sur le dos, puis attacher la couche et remonter le pantalon



## 2) BASCULER LES JAMBES

L'autre méthode souvent utilisée dans les services de garde consiste à faire basculer les jambes de l'enfant lorsqu'il est sur le dos pour dégager son bassin et permettre le nettoyage. Vous pouvez aussi agripper le pantalon pour relever les jambes. L'essentiel est de ne pas les soulever afin d'éviter les efforts et les postures contraignantes au niveau de l'épaule et du bras.



Faire participer l'enfant au maximum de ses capacités favorise son développement et réduit les efforts physiques pour l'éducatrice.

### Posture de base

Vous rappelez-vous la posture de base ? Elle est présentée dans la première capsule de la série *À vous de jouer*. C'est la posture la plus sécuritaire, car elle est moins dommageable pour les articulations. Dans votre travail, cherchez à conserver cette posture pour réduire les contraintes physiques et les risques de blessure.



- Tête droite
- Dos droit, sans flexion ni torsion
- Épaules relâchées
- Bras près du corps

Vous faites parfois le changement de couche au sol ? Sachez que cette méthode présente des facteurs de risque. En position assise ou agenouillée, une éducatrice risque des blessures puisqu'elle est penchée durant toute la durée de la tâche. Autant que possible, optez pour changer l'enfant debout devant vous ou, encore, privilégiez la table à langer. Ces deux méthodes vous permettent de respecter la posture de base.

### À vous de jouer

En équipe, échangez sur les différentes solutions pour choisir les plus adaptées à votre situation de travail. Prenez le temps d'essayer ces nouvelles méthodes, ajustez-les en visant le respect de la posture de base. Ensemble, faites du changement de couche une routine agréable autant pour vous que pour l'enfant. ●