

Table à langer et marchepied : mode d'emploi



Lydia Pelletier
lpelletier@asstsas.qc.ca

Comment choisir une table à langer ? Comment bien la positionner ? Et le marchepied ? Cet article donne des informations pour faciliter les routines du changement de couche et de l'apprentissage de la propreté. Pour voir toutes les options, visionnez la nouvelle capsule vidéo de la série *À vous de jouer*.

Trop souvent, les espaces de travail ne sont pas aménagés de manière optimale et les équipements sont peu utilisés. Pourtant, des conditions sont essentielles pour réduire les risques de blessure chez les éducatrices. Prenez le temps d'analyser votre situation de travail pour apporter de bons changements.

La table à langer

L'emplacement de la table à langer est déterminant pour la posture de l'éducatrice. Une table à langer face au groupe permet de travailler sans torsion du dos tout en surveillant les enfants dans le local. De plus, dans les locaux des grands, une table à langer orientée de façon à jeter un regard sur les toilettes est avantageuse. Il faut aussi prévoir un dégagement suffisant derrière la table pour faciliter les déplacements de l'éducatrice.

L'emplacement de la table à langer est déterminant pour la posture de l'éducatrice.

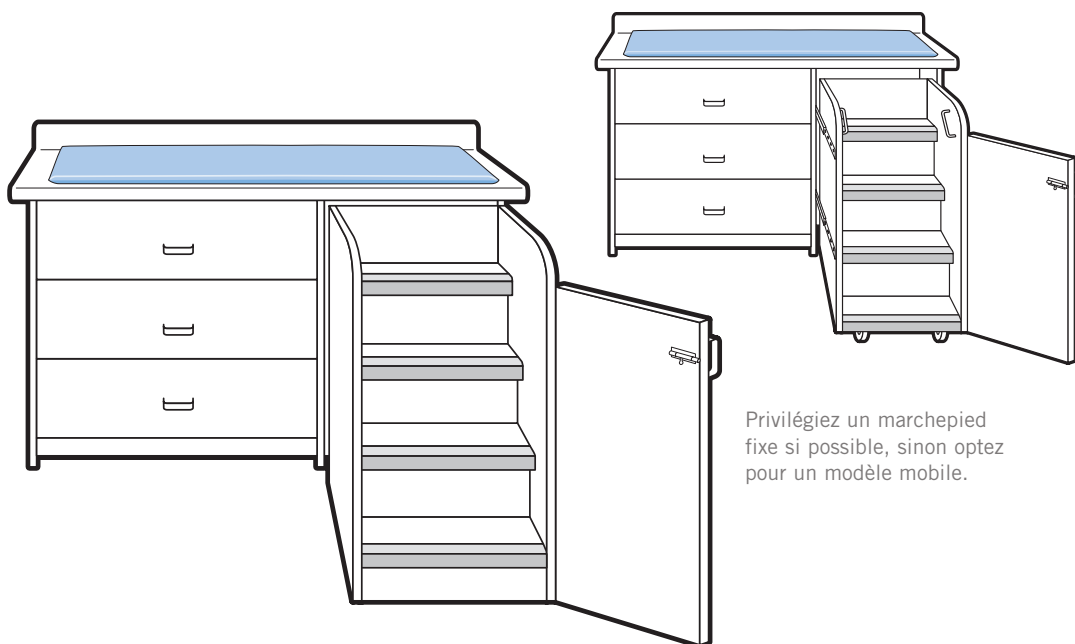
La proximité du matériel pour changer les enfants et l'accès à l'évier doivent aussi être examinés. Le rangement doit être suffisant pour tout le matériel : couches, gants, lingettes, vêtements de change, etc. Il peut prendre la forme de tiroirs sous la table à langer ou de casiers muraux. Prévoir un plus grand espace de rangement si les enfants portent des couches lavables. Pour faciliter le travail, un évier doit aussi être accessible de la table à langer.

Chez les plus grands, la table à langer peut être mobile sur roulettes. Cela permet de la ranger, en cours d'année, quand l'apprentissage de la propreté est complété. Un espace doit être prévu à cette fin. Une table à langer mobile doit être facile à déplacer. Par exemple, certains services de garde disposent de modèles pivotants que l'on peut rouler sous un comptoir. De plus, une table mobile doit aussi être équipée d'un marchepied qui possède les caractéristiques présentées à la section suivante.

La hauteur totale de la table à langer a des effets sur la posture du dos et des bras de l'éducatrice. Plus basse qu'un comptoir standard, la table s'élève à 86 cm, incluant le matelas. Selon la taille de l'éducatrice, il peut être nécessaire d'utiliser un matelas plus épais ou plus mince pour améliorer la posture de travail.

La table à langer de la pouponnière doit présenter, en longueur, un espace libre de 91 cm. Chez les grands, cet espace doit être d'au moins 105 cm. Dans les deux cas, le marchepied ne doit pas réduire cet espace afin que l'éducatrice puisse conserver une bonne posture durant tout le changement de couche.

Un rebord de 15-20 cm de hauteur situé du côté opposé à l'éducatrice, pour augmenter la sécurité de l'enfant, est acceptable. Par contre, il ne doit pas être présent du côté de l'éducatrice, car cela nuit au travail.



Illustrations : Jacques Perrault

Le marchepied

Chez vous, le marchepied sert-il de rangement pour les jouets? Est-il lourd à déplacer? Devez-vous le refermer entre chaque changement de couche? Trouvez-vous que son utilisation prend beaucoup trop de temps dans vos routines? Ces contraintes font en sorte que plusieurs éducatrices ne veulent pas se servir du marchepied.

La conception du marchepied influe sur son utilisation. S'il nécessite de nombreuses manipulations ou s'il n'est pas utilisé par les éducatrices, il est probablement mal conçu. Cela peut paraître plus long de faire grimper l'enfant sur le marchepied, mais les avantages de cette pratique sont considérables.

L'utilisation de cet équipement permet aux éducatrices de diminuer grandement les soulèvements et, donc, les risques de développer des troubles musculosquelettiques. En plus, monter sur le marchepied et en descendre contribuent au développement moteur des tout-petits.

Il est essentiel de s'assurer du bon fonctionnement du marchepied pour éliminer les contraintes et maximiser son utilisation. Plus il sera facile à manipuler, plus les éducatrices s'en serviront.

Il est essentiel de s'assurer du bon fonctionnement du marchepied pour éliminer les contraintes et maximiser son utilisation.

FIXE OU MOBILE ?

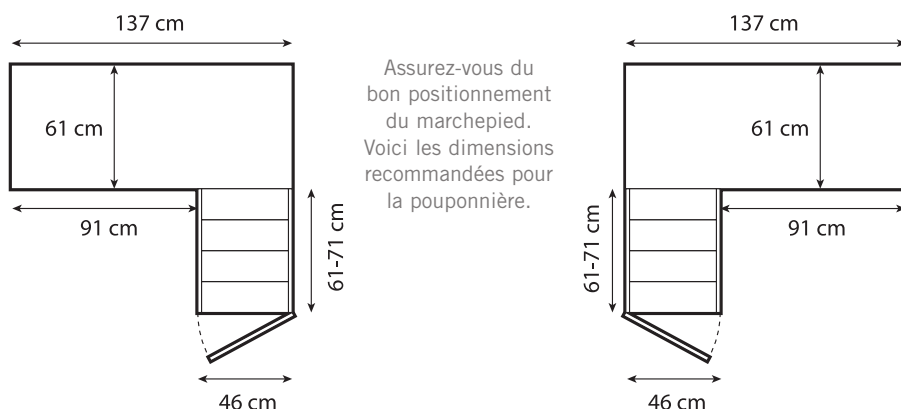
Privilégiez un marchepied fixe lorsque l'espace est suffisant. Cela élimine de nombreuses manipulations. Si l'espace est restreint, le marchepied mobile, quant à lui, est une option pour maximiser l'aire de circulation quand il est fermé. Fixe ou mobile, voici les caractéristiques à retenir.

Marchepied fixe

- 4 marches de 15-18 cm de hauteur et de profondeur
- Porte avec verrou inaccessible aux enfants pour les empêcher de monter sans surveillance

Marchepied mobile

- 2 rails latéraux solides de chaque côté
- 4 roues d'environ 8 cm de diamètre
- Largeur maximale de 46 cm pour réduire son poids
- 2 poignées sur le côté pour une prise solide et accessible sans se pencher
- Porte avec verrou inaccessible aux enfants pour laisser le marchepied ouvert pendant le changement de couche
- Mécanisme de retenue (verrou) pour éviter que le marchepied se referme de lui-même



À DROITE OU À GAUCHE ?

Une éducatrice droitrière place la tête de l'enfant à sa gauche lors du changement de couche. Avec un marchepied positionné à gauche, l'enfant doit pivoter sur lui-même pour se placer correctement sur la table à langer. Si le marchepied se situe à droite, l'enfant arrive au bon endroit du premier coup. L'ajout d'un marchepied temporaire pourrait aussi être envisagé pour accommoder l'éducatrice qui se trouve dans un local où le marchepied n'est pas de son côté dominant.

Devez-vous acquérir un nouveau marchepied ? Avant de faire votre choix, simulez l'activité pour déterminer le meilleur emplacement. Si l'utilisation du marchepied n'est pas optimale dans votre service de garde, il est temps de réfléchir aux diverses causes. À l'aide d'une grille de vérification, vous serez en mesure d'évaluer l'origine des problèmes.

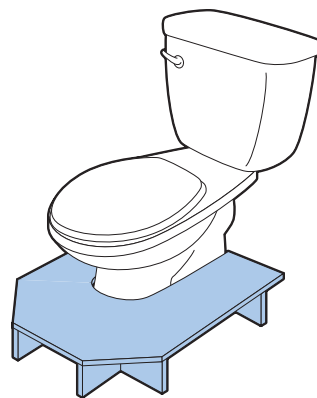
La grille de vérification du marchepied de la table à langer est disponible sur asstsas.qc.ca/avousdejouer

L'hygiène chez les plus grands

Les petits pots d'entraînement doivent être vidés au fur et à mesure de leur utilisation. Il faut réfléchir à la manipulation de ceux-ci, à la distance à parcourir et au trajet à emprunter pour aller les vider et les nettoyer. Aussi, prévoyez un rangement pour les petits pots : les enfants, tôt ou tard, utiliseront les toilettes, comme les grands !

L'accès à une toilette dans le local facilite l'apprentissage de la propreté pour les enfants. Assurez-vous d'avoir une vue d'ensemble du local afin de surveiller le groupe lorsque vous accompagnez un enfant aux toilettes.

Dans les toilettes, pour éviter de soulever l'enfant, installez une marche pour qu'il puisse s'asseoir lui-même sur le siège. De cette manière, les enfants ont la possibilité d'utiliser la toilette standard.



Une marche aide l'enfant à s'asseoir sur le siège d'une toilette standard.

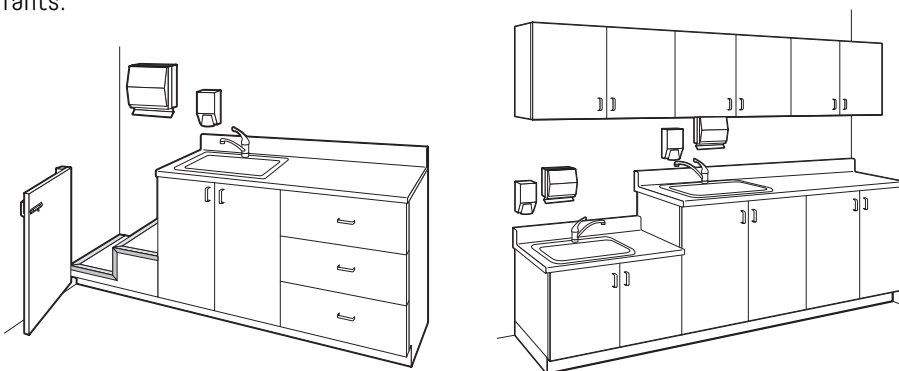
Le lavage des mains

Faut-il opter pour un évier standard ou à la hauteur des enfants ? Un évier d'une hauteur standard de 91 cm permet à l'éducatrice de travailler dans une bonne posture. Cela dit, un évier mal placé peut causer torsions et étirements lorsque l'éducatrice aide l'enfant pour le lavage des mains.

Pour rendre accessible aux enfants un évier à hauteur standard, prévoyez deux marches latérales. Avec une marche supérieure de 25-30 cm, l'espace est suffisamment large pour que l'enfant puisse se tourner pour redescendre. L'ajout d'une rampe ou d'un muret augmente la sécurité de l'enfant. Pour empêcher les enfants de monter sans surveillance, une porte avec verrou est une bonne idée.

Par ailleurs, si votre choix s'arrête sur des marches rétractables, des roulettes et des rails latéraux facilitent le rangement sous l'évier.

Un deuxième évier à la hauteur des enfants peut être installé si la superficie du local le permet et si les enfants sont autonomes pour le lavage des mains. La hauteur variera selon l'âge et la taille des enfants.



Rendre l'évier accessible aux enfants facilite grandement le lavage des mains.

À vous de jouer

La capsule *Le changement de couche et l'apprentissage de la propreté* présente plusieurs éléments traités dans cet article. Nous vous invitons à la visionner pour bonifier vos réflexions en matière d'aménagement. ●