

# Les changements de couches et l'apprentissage à la propreté, comment les aider sans se blesser

RISQUES DANS LES LOCAUX ET LES AIRES OUVERTES

ÉDITION 2018



Mutuelle  
de prévention  
des CPE

## Objectifs de la capsule

**Comprendre l'importance d'utiliser** des **méthodes de travail sécuritaires** ainsi que l'équipement mis à votre disposition pour **protéger votre santé physique**

**Rappeler les principes** de base d'un changement de couche, et ce, dans différentes situations

# Savoir

Le changement de couche est une activité qui occupe une grande place dans le quotidien d'un service de garde éducatif (SGÉ). Imaginez une journée normale de travail d'une éducatrice en pouponnière qui fait, en moyenne, cinq changements de couches pour chacun des poupons de son groupe. Si l'on considère que leur poids est d'environ une vingtaine de livres, elle pourrait soulever et déposer plus de 1000 livres par jour uniquement pour les changements de couches!

**Soulever des enfants fréquemment est la principale cause de blessures au dos**

On peut facilement penser que cette éducatrice aura aussi d'autres occasions de soulever les enfants dans sa journée. Lorsqu'on sait que les soulèvements sont la principale cause de blessures au dos, la prévention est votre meilleure alliée!

**Sans soulever l'enfant, le lien d'attachement peut être maintenu**

Est-ce que ça veut dire qu'il est recommandé de ne pas soulever ou de prendre les enfants dans vos bras? En SGÉ, on favorise les interactions sensibles et chaleureuses avec l'enfant. Celui-ci a besoin de créer ce lien d'attachement avec vous, qui en prenez soin. Le changement de couche est un moment privilégié et intime avec le tout-petit qui vous permet de lui parler, de le sécuriser et de jouer avec lui. Cependant, il est possible de cultiver ce lien significatif tout en limitant le nombre de fois que vous le soulevez et en vous assurant que votre pratique est sécuritaire.

# Prévention

Dans tous les cas, l'organisation est synonyme de prévention!



**Sortez votre matériel à l'avance**  
(débarbouillette, gants, couche, etc.)



**Installez-vous et votre équipement**  
(chaise, table à langer, etc.) de façon  
à pouvoir **continuer de surveiller**  
**le reste du groupe sans devoir**  
**vous retourner**



**Sollicitez l'aide de l'enfant,**  
lorsqu'il en est capable,  
pour monter et descendre  
les marches, se coucher,  
se tourner, abaisser et  
remonter son pantalon, etc.



Positionnez l'enfant **près**  
**de vous** afin que **vos coudes**  
**soient près de votre corps**  
et que vous soyez **face à l'action**



**Préservez l'intimité**  
**de l'enfant**

# Savoir-faire

## ENFANT COUCHÉ SUR LA TABLE À LANGER

**L'utilisation de la table à langer et de ses escaliers demeure le meilleur choix pour l'éducatrice et pour l'enfant, car en plus de protéger votre dos, il favorise l'autonomie et le développement de l'enfant.**

- Ajustez la table à langer à votre hauteur (utilisez un matelas plus mince si vous êtes petite, ou plus épais si vous êtes grande) pour que vos épaules soient abaissées et votre dos droit.
- S'il n'y a pas d'escalier pour la table à langer, utilisez un marchepied (deux marches) pour faire monter l'enfant vers vous. Prenez l'enfant contre vous, genoux pliés et dos droit et déposez-le en position assise sur la table. Votre dos forcera dix fois moins que si vous soulevez l'enfant à partir du sol.



# Savoir-faire

## ENFANT DEBOUT

**Si vous utilisez la méthode où l'enfant est debout, prenez soin de bien vous positionner pour être à la hauteur de l'enfant (chaise basse, siège pivotable).**

**Si votre chaise est fixe, faites tourner l'enfant de côté pour détacher et attacher sa couche.**



# Savoir-faire

## ENFANT COUCHÉ AU SOL

**La méthode où l'enfant est couché au sol est à proscrire. Le maintien de la posture penchée ou agenouillée, tout au long du changement de couche au sol, est très exigeant pour les muscles de votre dos.**



# Quizz

**COCHEZ SI LA PRATIQUE EST À RISQUE OU À PRIVILÉGIER :**

PRATIQUES	À PRIVILÉGIER	À RISQUE
1. Je tiens l'enfant dans mes bras pendant que je nettoie la table à langer		
2. Je me positionne du bon côté des escaliers de la table à langer et j'aide l'enfant à monter et à descendre		
3. Je préfère faire les changements de couches au sol pour ne pas avoir à soulever les enfants		
4. Durant le changement de couche, je me retourne souvent pour surveiller les autres enfants		
5. Je rapproche la poubelle, si elle est loin, avant le changement de couche ou j'attends que l'enfant retourne jouer pour jeter la couche		

1. À risque 2. À privilégier 3. À risque 4. À risque 5. À privilégier

Réponses au quizz :

# Réflexion

Pour les pratiques que **vous avez cochées « à risque »**, que faudrait-il **modifier** pour qu'elles deviennent **sécuritaires**?



À la suite de l'observation de mes pratiques au quotidien, **qu'est-ce que je choisis d'améliorer dans mes façons de faire**?



**Comment vais-je le faire?**



**Ai-je besoin de soutien pour y arriver?**

**Suis-je à l'aise d'en demander?**





Mutuelle  
de prévention  
des CPE

**Mutuelle de prévention des CPE**  
7245, rue Clark, bureau 401, Montréal (Québec) H2R 2Y4

Par téléphone, sans frais : 1 888 326-8008, poste 305  
Par courriel : [mutuelle@aqcpe.com](mailto:mutuelle@aqcpe.com)