

TRAVAIL EN SERVICE DE GARDE



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

18 au 24 septembre 2016

RÉALITÉ

Les milieux de service de garde sont des environnements stimulants et amusants pour les enfants qui les fréquentent. Si les établissements regorgent de jouets, de mobiliers et d'installations adaptés à la taille des tout petits, il en va autrement pour les adultes qui y travaillent : les éducateurs et éducatrices en services de garde. Se pencher pour soulever un enfant, s'agenouiller ou s'accroupir pour attacher un soulier, s'étirer lors d'un changement de couche pour attraper une lingette sur une tablette et se tourner, servir un repas sont autant de situations à risque de causer des blessures. En 2012, la CSST a indemnisé 925 lésions liées au travail en services de garde, pour 80 712 jours d'absence, une moyenne de 87 jours d'absence par congé¹.

DANGERS

Le dos n'aime pas les torsions et les flexions, ce sont des types de mouvements qui peuvent occasionner des blessures. Le travail en service de garde est parsemé de gestes occasionnant un grand stress sur le dos. L'utilisation de matériel et de mobilier adaptés à la hauteur des enfants et les rangements en hauteur décuplent le risque de blessures pour le personnel. Les déplacements avec charge, que ce soit un enfant que l'on soulève ou un contenant, supposent un effort qui cause une blessure sur quatre, selon la CSST². Les chutes, selon l'état du plancher ou l'utilisation d'un escabeau, sont un autre facteur de risque à considérer dans un tel milieu de travail.

Le travail en pouponnière augmente d'un cran les dangers pouvant être rencontrés dans un milieu de service de garde par la répétition des gestes de soulever et de déplacer qu'il suppose. Travailler avec des poupons implique que les éducateurs/trices doivent les manipuler pour les siestes, les repas et les multiples changements de couches.

*Faites une pause
avec l'appli gratuite
Allez Bougez Canada,
qui propose une
routine d'exercices
simples à réaliser
en 3 minutes,
parfaite pour vous
déliier les membres!*

Disponible sur iOS, Android et Blackberry



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part pour les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Un petit poupon de quelques livres peut sembler si peu en poids, mais multiplié par le nombre de fois où il est déposé et repris, multiplié à nouveau par le nombre de poupons sous la responsabilité de l'éducateur/trice, le total est lourd pour les articulations du dos, du cou et des membres supérieurs. On estime à environ 1088 kg le poids que soulève quotidiennement une éducatrice en garderie!³

PRINCIPALES LÉSIONS

Chez les éducateurs/trices, les principales lésions se répartissent comme suit⁴ :

Siège des lésions	Dos et cou : 50% Membres supérieurs, épaules : 18% Membres inférieurs : 17%
Nature	Entorses : 70% Plaies, contusions : 9% Bursites, tendinites : 6%
Agent causal	Mouvements du travailleur : 46% Plancher, sol : 17% Personnes (enfants) : 16%

(2012)

Les cuisiniers et cuisinières œuvrant dans les centres de la petite enfance ne sont pas à l'abri. Une lésion sur quatre dans ce corps de métier cible le dos et le cou. Le transport de caisses d'aliments, le déplacement de chaudrons et casseroles de grande capacité peuvent occasionner des blessures si la posture est inadéquate.

SOINS CHIROPRATIQUES

Pour les blessures qui concernent les articulations de la colonne vertébrale, de même que celles des membres supérieurs et inférieurs, les docteurs en chiropratique peuvent apporter un soulagement au niveau des douleurs ressenties. Suite à l'analyse de votre condition et votre historique de santé, le chiropraticien sera en mesure d'établir le diagnostic chiropratique de votre condition et de vous proposer les soins appropriés de manière à traiter la blessure et de prévenir sa réapparition.

PRÉVENTION

- Organisez votre aire de travail afin que tout ce dont vous avez besoin fréquemment se trouve à portée de main
- Appuyez-vous au mur pour surveiller les périodes de jeux pour une meilleure posture et vue d'ensemble.
- Gardez le dos droit et pliez les genoux pour vous pencher. Relevez-vous en utilisant la force de vos jambes.
- Évitez les torsions du haut du corps

Afin d'éviter l'apparition de malaise, votre docteur en chiropratique sera de bons conseils afin de vous indiquer les bons conseils de posture et les bons mouvements pour réaliser vos tâches quotidiennes.

Faites appel à ses compétences !

Source: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com
[facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com

¹ <http://www.asstsas.qc.ca/dossier-thematiques/services-de-garde-3>

² http://www.asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/SP/2014/sp163008_Prevention.pdf

³ <https://www.asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/SP/2006/sp084001.pdf>

⁴ <http://www.aqcpe.com/nos-services/sst/outils-et-formations/>