

Grossesse et travail



Les femmes enceintes et le travail

D'après la dernière enquête nationale¹, 70 % des femmes exercent un emploi pendant leur grossesse.

Or, concilier grossesse et travail n'est pas toujours évident. Les femmes enceintes sont plus fragiles et doivent se protéger pour leur santé et celle de leur bébé.

Vous êtes indépendante : aucune disposition réglementaire ne protège la femme enceinte dans son environnement professionnel. C'est pourquoi le RSI a conçu ce dépliant : au travers de mesures simples et de conseils, il vous aidera à vous protéger pendant toute votre grossesse sur votre lieu de travail.



Au moindre doute ou à la moindre question, n'hésitez pas à en parler au professionnel de santé qui vous suit.



1. Enquête nationale périnatale 2010



↓
Même si
la plupart des emplois
ne comportent pas de risque pour
vous et votre bébé, certaines activités
peuvent avoir des conséquences graves
sur le déroulement de la grossesse
et sur votre enfant : fausse couche,
infections, malformations, prématurité,
retard de croissance, retard
de développement neurologique...
C'est pourquoi, il est important
d'être vigilante dès le début
de la grossesse.



Les risques physiques

Enceinte, vous devez être particulièrement vigilante dans les situations suivantes :

- » le port de charge ;
- » les gestes répétitifs ;
- » la station debout prolongée ;
- » le travail sur machine (bruit et vibration) ;
- » les piétinements ;
- » les positions penchées, etc.

➔ Des précautions et conseils simples

- » Ne portez aucune charge lourde même occasionnellement ; en cas de nécessité, faites-vous aider.
- » Essayez d'adapter votre organisation de travail : si vous ne travaillez pas seule, modifiez la répartition du travail (avec votre conjoint ou vos salariés) pour limiter les risques pour votre grossesse. Dans tous les cas, alternez les tâches et changez régulièrement de position. Pensez également à aménager vos horaires (surtout si votre métier vous oblige à travailler de nuit).
- » Pensez à votre bien-être en adaptant votre poste de travail et faites régulièrement des pauses dans un endroit calme en surélevant vos jambes. Portez des vêtements amples et confortables.
- » Adaptez votre lieu de travail (accessibilité, insonorisation, espaces non encombrés et non glissants...) pour limiter les risques de chutes et réduire les méfaits du bruit sur vous et sur votre bébé.
- » Si votre métier nécessite des déplacements en voiture, limitez-les et soyez extrêmement prudente sur la route ; votre ceinture de sécurité, obligatoire, doit être placée au-dessus et sous le ventre et non sur celui-ci.

↓

Pour vous inciter à vous reposer, une « allocation forfaitaire de repos maternel » vous est proposée. Versée en 2 fois (à la fin du 7^e mois et après l'accouchement), elle est destinée à compenser partiellement la diminution de votre activité. Profitez donc de cette aide financière pour aménager votre temps de travail.

→

En plus de l'allocation forfaitaire de repos maternel, vous pouvez bénéficier d'une indemnité en cas d'interruption d'activité. Pour connaître les conditions d'obtention, consultez la brochure du RSI sur l'assurance maternité ou rendez-vous sur www.rsi.fr/naissance.



“

Laura, 37 ans, restauratrice travaille avec son mari

C'est ma troisième grossesse et je suis beaucoup plus fatiguée que lors des deux premières. Habituellement mon mari est en cuisine avec un salarié et je sers en salle. Les journées sont longues et le fait de devoir piétiner sans cesse est épuisant. J'ai choisi de ne pas prendre de risque: nous avons décidé avec mon mari de me faire remplacer par un salarié supplémentaire pour effectuer mon travail. Cette démarche a été possible grâce aux indemnités de remplacement que je touche en tant que conjointe collaboratrice. Je peux enfin prendre du temps pour me reposer, et profiter de mes deux aînés.”



Les risques toxiques

Soyez extrêmement vigilante si vous manipulez, même occasionnellement, des produits chimiques comme des solvants, des produits à base de plomb, de mercure, d'arsenic ou de benzène, des dérivés d'hydrocarbures aromatiques, des pesticides et des produits anti-parasitaires.

Ces produits peuvent s'introduire dans l'organisme par la peau, ou lorsque vous les respirez, et avoir des conséquences graves sur vous et sur votre grossesse.



Fatou, 26 ans, coiffeuse

Je suis enceinte de 3 mois et déjà je souffre du dos et des jambes ; comme j'étais inquiète à cause des produits pour coloration que j'utilise tous les jours, j'en ai parlé à mon médecin. Il m'a conseillé de vérifier l'étiquetage des produits que j'utilise : j'avoue que je n'y avais jamais trop porté attention. Une collègue plus au fait de ces choses-là m'a donné des noms de produits beaucoup moins dangereux pour la santé. J'utilise toujours des gants et j'aère plus souvent mon salon. Mon médecin m'a recommandé aussi de bien me laver les mains avant les pauses repas. Pour mes jambes, à chaque fois que je peux faire une pause, je surélève mes pieds et j'essaye lors des coupes de cheveux d'alterner les positions debout et assise, en utilisant un tabouret haut.



●●● → Des précautions et conseils simples

» En premier lieu, renseignez-vous sur les produits chimiques que vous utilisez : même s'il n'existe pas de symbole « dangereux pour la grossesse », l'étiquetage vous renseignera sur leur dangerosité (cf. encadré page suivante).

» Si vous en avez la possibilité, évitez toute exposition à des produits chimiques, en modifiant votre organisation du travail et en déléguant les activités durant lesquelles vous êtes exposée.

» De façon plus générale, si dans votre métier vous utilisez des produits chimiques (ou cancérigènes), la meilleure attitude à adopter est de chercher à les remplacer par d'autres produits moins dangereux voire non dangereux pour la santé. Cette solution a l'avantage d'être durable dans le temps. Renseignez-vous : de nombreuses substitutions sont possibles. Il existe même un site internet (www.substitution-cmr.fr) pour vous aider.

» Lorsque ni la suppression, ni le remplacement de ces produits n'est possible, des mesures de prévention s'imposent : appareil de ventilation, hotte aspirante, mécanisation ou automatisation de certaines tâches, etc.
Votre grossesse peut être l'occasion d'investir pour votre activité professionnelle sur le long terme.

» Portez une tenue adaptée (gants, masque, vêtements de protection...), suivez les consignes de sécurité encore plus strictement qu'à l'habitude, lavez-vous les mains très régulièrement.

» Aérez les pièces.

DEPUIS 2013, UN NOUVEL ÉTIQUETAGE DES PRODUITS CHIMIQUES

Il est très important de bien lire les étiquettes des produits chimiques que vous utilisez.

3 types d'information doivent attirer votre attention :

→ les pictogrammes :



Celui-ci indique qu'il s'agit d'un produit cancérogène, mutagène et toxique pour la reproduction, pouvant entraîner des effets graves (qu'il s'agisse d'une ingestion, d'un contact ou d'une inhalation de produit). En cas d'inhalation, le produit peut provoquer des allergies respiratoires (type asthme).



Celui-ci indique un risque d'empoisonnement (même à faible dose).



Celui-ci alerte sur les effets irritants, empoisonnants et allergisants du produit.

→ les mentions d'avertissement :

On distingue deux mentions d'avertissement : « DANGER » pour les produits chimiques les plus dangereux, et « ATTENTION » pour les autres produits (ces derniers sont bien évidemment à éviter ou à manipuler avec la plus grande précaution).

→ les mentions de danger :

En tant que femme enceinte, les phrases suivantes doivent vous alerter sur un danger :

« Peut nuire à la fertilité ou au fœtus [H 360] »

« Susceptible de nuire à la fertilité ou au fœtus [H 361] »

« Peut être nocif pour les bébés nourris au lait maternel [H 362] ».

→ Si vous manipulez ce type de produits :

Parlez-en au médecin qui suit votre grossesse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les produits néfastes pour la santé, dits produits cancérogènes, mutagènes et toxiques pour la reproduction (« CMR »), sont classés en :

- catégorie 1A : substances et préparations dont on sait qu'elles sont CMR pour l'homme ;
- catégorie 1B : présomption que l'exposition à ces produits peut provoquer ou augmenter la fréquence d'effets CMR ;
- catégorie 2 : les effets CMR de ces produits sont possibles mais leur connaissance est insuffisante pour les classer en catégorie 1B.



Depuis 2001,
le code du travail en
vigueur pour les salariés
prévoit que les femmes
enceintes et allaitantes ne
peuvent être affectées ou
maintenues à des postes
de travail les exposant
à des produits CMR de
catégories
1A et 1B.



Les méfaits du stress

Le stress peut être à l'origine de complications durant la grossesse et d'accouchement prématuré. Le statut de travailleur indépendant impose un engagement personnel et financier qui peut être source de stress. D'autre part, certaines professions imposent parfois un rythme de travail très soutenu (journées longues et/ou continues, horaires décalés...). L'environnement au travail peut également être générateur de stress :

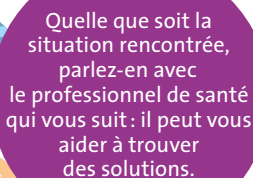
- » le bruit du cadre de travail (machines, musique, rue...);
- » les atmosphères à température élevée (four, vapeur, travaux extérieurs...) et/ou basse (intempéries, zones frigorifiques...).



Magali, 35 ans, expert-comptable

Je suis actuellement dans mon 6^e mois de grossesse, et je supporte de plus en plus mal le stress au travail. Je dois notamment gérer le personnel et l'évolution du carnet de commandes très variable, sans compter la surcharge de travail. Du coup, je dors mal la nuit. Je n'ai pas envie que mon bébé ressente tout ce stress ! Parce que je suis longtemps assise devant mon ordinateur, j'ai les jambes lourdes, gonflées, avec des œdèmes aux chevilles. J'essaye donc de faire régulièrement des pauses au bureau, soit en marchant un peu dehors, ce qui est bon aussi pour le stress, soit en m'isolant au calme pendant un 1/4 d'heure environ.

Je n'oublie pas non plus de surélever mes jambes, ce que mon médecin m'a conseillé afin d'éviter tout problème de circulation veineuse. Comme j'ai également beaucoup de déplacements en voiture pour aller voir mes clients, je me suis arrangée pour répartir au mieux mes tournées : j'ai réussi à faire moins de déplacements dans la semaine, et moins de kilomètres, en regroupant mes visites selon l'adresse de mes clients. Et je n'oublie jamais de bien placer ma ceinture de sécurité au-dessus et en dessous du ventre.



Quelle que soit la situation rencontrée, parlez-en avec le professionnel de santé qui vous suit : il peut vous aider à trouver des solutions.





Leila, 32 ans, tient un pressing

J'attends mon premier enfant. Dans notre métier les journées sont longues, la chaleur parfois insupportable et les produits pour le nettoyage à sec de type perchloréthylène sont irritants. Le repassage me donne souvent mal au dos.

Alors, pour mes employées comme pour moi-même, j'ai organisé quelques aménagements : on a revu le planning de rotation des tâches et des pauses, j'ai investi dans un système de suspension avec poulie (pour limiter le poids du fer à repasser) et j'ai fait en sorte que l'on applique à la lettre les consignes d'utilisation des machines de nettoyage à sec (pas de surcharge, respect du cycle de séchage, respect du temps d'ouverture du hublot...).

La santé de mon bébé n'a pas de prix.

➔ Des précautions et conseils simples

- » Essayez au maximum d'aménager vos horaires et votre organisation de travail, de façon à déléguer certaines activités.
- » Veillez à respecter les horaires de repas et de repos ; n'hésitez pas à faire des pauses (voire une sieste) dans un endroit calme.
- » Prenez du temps pour vous : pour vous reposer ou faire une activité physique (marche, jardinage, natation...).
- » Pensez à votre bien-être et à votre confort : protégez-vous du bruit, du soleil et des intempéries ; buvez régulièrement de l'eau ; aérez et ventilez les locaux.
- » Mangez équilibré et limitez votre consommation de café ou thé (ou toute autre boisson contenant de la caféine ou de la théine) à 3 tasses par jour maximum.

Le RSI est votre interlocuteur social
unique pour toute votre protection
sociale personnelle obligatoire.

Vous exercez une profession libérale,
le RSI gère votre assurance
maladie-maternité.

VOTRE CAISSE

