Pregnant Workers & Return-to-Work: Unique Hazards and Protections Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

La grossesse modifie la relation d'une travailleuse avec pratiquement tous les risques physiques et chimiques présents au travail. Ce qui était gérable auparavant peut désormais comporter un risque supplémentaire, non pas parce que la travailleuse est moins capable, mais parce qu'il y a une deuxième personne à protéger. Il en va de même après un congé, qu'il soit pour raisons parentales, à la suite d'une chirurgie ou pour cause de maladie. Le corps a besoin de temps pour retrouver sa condition physique, et un retour trop rapide à une charge de travail physique complète crée une période de risque réel de blessure.

QUELS SONT LES DANGERS?

Au fur et à mesure que la grossesse avance, le centre de gravité se déplace et les ligaments se relâchent, ce qui rend les articulations moins stables et rend les activités telles que soulever des objets, se pencher et rester debout pendant de longues périodes plus dangereuses qu'auparavant. Certaines expositions chimiques et biologiques comportent un risque accru pendant la grossesse, même dans les limites professionnelles normales; des mesures de contrôle supplémentaires peuvent donc s'avérer nécessaires en plus des procédures standard.

Le corps travaille plus fort pendant la grossesse, ce qui signifie que la chaleur et l'effort physique s'accumulent plus rapidement – des tâches qui semblaient gérables auparavant peuvent rapidement devenir trop exigeantes, et le risque de maladie liée à la chaleur est plus élevé. Après un congé prolongé, les muscles, les articulations et la capacité cardiovasculaire s'affaiblissent; par conséquent, un retour trop rapide à des tâches physiques intenses augmente le risque de blessures musculosquelettiques. Un plan de retour progressif fait partie intégrante d'un milieu de travail sécuritaire; ce n'est pas une option.

COMMENT SE PROTÉGER

Sachez que les Mesures d’Adaptation Constituent un Droit Légal

Dans la plupart des juridictions, les travailleuses enceintes ont légalement droit à des mesures d’adaptation raisonnables. Celles-ci peuvent inclure une modification des tâches, un horaire adapté, des pauses plus fréquentes ou une réaffectation temporaire loin de certains dangers. Il ne s’agit pas de demander un traitement spécial, mais bien de recourir à une protection prévue spécifiquement pour cette situation. Connaître vos droits est la première étape pour pouvoir les exercer.

Informez Votre Employeur dès que Possible

En informant votre employeur tôt, vous lui donnez le temps d’apporter des ajustements avant que le travail ne devienne un danger, plutôt qu’après. Vous n’êtes pas tenue de l’informer dès que vous l’apprenez, et le moment choisi relève d’un choix personnel. Mais plus tôt les mesures d’adaptation seront en place, mieux vous serez protégée tout au long de votre grossesse.

Identifiez les Dangers Spécifiques liés à Votre Travail

Collaborez avec votre équipe de santé au travail, votre superviseur ou votre professionnel de la santé pour déterminer précisément ce qui doit changer dans vos tâches spécifiques. Souvent, des changements ciblés suffisent :

- Remplacer une tâche impliquant de soulever des charges par une autre qui ne nécessite pas la même amplitude de mouvement
- Modifier les produits chimiques avec lesquels vous travaillez ou renforcer les mesures de ventilation
- Modifier votre position de travail ou ajouter un tabouret pour les tâches qui exigent normalement de rester debout pendant de longues périodes

Reprenez le Travail Progressivement Après Votre Congé

Si vous revenez après un congé parental ou un congé de maladie, demandez à bénéficier d’un retour progressif. Reprendre par des tâches moins exigeantes ou des heures réduites pendant les premières semaines donne à votre corps le temps de se remettre sur pied sans le surcharger. C’est en reprenant à pleine intensité après plusieurs semaines d’absence que surviennent les blessures liées au retour au travail.

Soutenez vos Collègues Pendant ces Transitions

Si un collègue a des tâches adaptées, prendre le relais sans se plaindre fait partie des qualités d’un bon membre d’équipe. Les mesures d’adaptation ne sont pas le signe que quelqu’un ne fait pas sa part. Elles montrent que l’équipe prend soin de ses membres. Un milieu de travail qui gère bien ces transitions est un milieu où tout le monde se sent plus en sécurité pour parler ouvertement de sa situation réelle.

Réévaluez la Situation au fur et à Mesure que Votre Grossesse Progresse

Un aménagement qui fonctionnait à trois mois peut ne plus suffire à sept mois. Le corps continue de changer tout au long de la grossesse, tout comme les

risques. Faites le point avec votre superviseur ou l’équipe de santé au travail à intervalles réguliers, et pas seulement au début. Si une tâche qui était gérable plus tôt dans la grossesse commence à vous sembler trop lourde, c’est une information importante.

Reconnaissez les signes d’alerte qui indiquent qu’il faut s’arrêter et demander de l’aide

Certains symptômes physiques survenant au travail exigent que vous arrêtiez ce que vous êtes en train de faire. Informez votre superviseur, asseyez-vous et consultez un professionnel de la santé. Ce ne sont pas des plaintes. Ce sont des signaux que le corps utilise pour indiquer qu’il faut prêter attention à quelque chose.

MOT DE LA FIN

Ces transitions sont temporaires. La culture que vous mettez en place autour d’elles, elle, est durable. Une équipe qui se mobilise, qui fait preuve de souplesse et qui met à profit les mesures de protection existantes sans que les travailleurs aient à se battre pour les obtenir est une équipe qui prend soin de ses membres.