

Les femmes enceintes et le travail

D'après la dernière enquête nationale¹, 66% 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 futur 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 de bon sens, 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 2003



Même si la plupart des emplois ne comporte aucun risque pour vous et votre bébé, certaines situations peuvent avoir des conséquences sérieuses sur le déroulement de la grossesse et sur votre enfant : fausses couches, infections, malformations, prématurité, retard de croissance, retard de développement neurologique... C'est pourquoi il est important d'en être informée et 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 supérieure à 25 kg même occasionnellement ; en cas de nécessité, faites-vous aider ou fractionnez au maximum le port des charges ; utilisez un diable si vous en avez la possibilité.
- » 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 lors d'une pause. Portez des vêtements amples et confortables.
- » Adaptez votre lieu de travail (accessibilité, insonorisation, espaces non encombrés et non glissants...) pour limiter les risques de chute 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.

En tant qu'indépendante, vous allez percevoir une « allocation forfaitaire de repos maternel ». 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.

Vous êtes conjointe collaboratrice. Vous cessez votre activité et vous vous faites remplacer par un salarié dans les travaux professionnels et ménagers que vous effectuez habituellement, dans ce cas, vous pouvez bénéficier d'une indemnité de remplacement. Pour en savoir plus, consultez la brochure « l'assurance maternité des professions indépendantes » du RSI ou le site Internet www.le-rsi.fr.



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 des hydrocarbures aromatiques, des pesticides et des produits anti-parasitaires. Ces produits peuvent s'introduire dans l'organisme par la peau, ou lorsque vous 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 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 où 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 remplacer ces produits par d'autres moins 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 la substitution de ces produits n'est possible, des mesures de prévention s'imposent : travail en système clos, captage à la source, encoffrement, 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 2009, 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 :



qui indique qu'il s'agit d'un produit cancérogène, mutagène et toxique pour la reproduction, pouvant entraîner des effets graves;



qui indique un risque d'empoisonnement;



qui alerte sur les effets irritants, empoisonnants et allergisants de certains produits.

→ la mention d'avertissement :

Le mot « DANGER » est associé aux produits chimiques les plus dangereux.

→ les mentions de dangers :

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

« peut altérer la fertilité » (R60) et

« risque pendant la grossesse d'effets néfastes pour l'enfant » (R61).

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

- catégorie 1 : substances et préparations dont on sait qu'elles sont CMR pour l'homme ;
- catégorie 2 : présomption que l'exposition à ces produits peut provoquer ou augmenter la fréquence d'effets CMR ;
- catégorie 3 : les effets CMR de ces produits sont possibles mais leur connaissance est insuffisante pour les classer en catégorie 2.



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 1 et 2.



Les méfaits du stress

Le stress peut être à l'origine de complications durant la grossesse, voire de prématurité. 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'essaie 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.



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, ponctuellement, 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 méfiez-vous du café (ou de toute autre boisson contenant de la caféine) et du thé : ne dépassez pas 3 tasses par jour.

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