

## VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS.

### PRÉVENIR, C'EST ANTICIPER

► **Le médecin du travail et les professionnels de santé de son équipe :**

- Vous informent sur les risques professionnels spécifiques pendant la grossesse,
- Informent également l'employeur et lui conseille, ainsi qu'à la salariée, **les mesures de prévention, de protections collectives et individuelles**, selon l'évaluation des risques lors de la grossesse,
- Peuvent recommander des aménagements ou des mutations du poste de travail, et si nécessaire un aménagement des horaires (décision du médecin du travail).

► **Quelques conseils d'ordre général :**

- Supprimer l'alcool, la drogue et le tabac,
- Éviter les médicaments non prescrits par un médecin,

- Surveiller votre alimentation,
- Limiter les boissons sucrées et contenant de la caféine,
- Bouger chaque jour en privilégiant la marche, la natation, la gymnastique douce,
- Respecter les besoins de sommeil,
- Éviter les postures pénibles et les environnements bruyants.

► **Dans votre intérêt**, il est important que le médecin du travail soit averti le plus tôt possible de votre grossesse afin de pouvoir vous soustraire à d'éventuels risques professionnels, même avant la déclaration à votre employeur.

**Le médecin du travail et les professionnels de santé de son équipe sont soumis au secret médical.** Prévenus à temps, ils peuvent intervenir efficacement.



# GROSSESSE ET TRAVAIL

**IL EST IMPORTANT DE PROTÉGER  
EFFICACEMENT VOTRE GROSSESSE**

//////  
**CENTRE DE CAHORS**  
107, Quai Cavaignac  
CS 60261  
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60

[prestal.org](http://prestal.org)

//////  
**CENTRE DE RODEZ**  
13, Avenue de l'Entreprise  
Parc des Moutiers  
12000 Rodez

05 65 42 63 24

**CERTAINES ACTIVITÉS DE VOTRE MÉTIER** impliquent des expositions pouvant avoir des conséquences graves sur le déroulement de votre grossesse et sur votre enfant :

difficulté de conception, fausse couche, accouchement prématuré, malformations congénitales, infections, retard de croissance, retard de développement neurologique... Il est important d'être vigilante dès le début de votre grossesse, et même avant la conception, et d'informer le plus tôt possible votre médecin du travail et les professionnels de santé de son équipe.

## ACTIVITÉS ET CONTRAINTES PHYSIQUES

Prudence avec certaines situations de travail qui peuvent nécessiter des recommandations et des aménagements de votre poste de travail par votre médecin du travail.

- Travail de nuit,
- Efforts physiques intenses et répétés,
- Charges lourdes,
- Expositions aux vibrations,
- Station debout prolongée/assise prolongée,
- Voyages lointains,
- Travail exposant aux intempéries,
- Niveau sonore élevé.

### ► LE SAVIEZ-VOUS ?

Les dépenses énergétiques sont augmentées pendant la grossesse. La co-exposition à ces différents risques entraîne des conséquences plus importantes.

## ACTIVITÉS À RISQUES CHIMIQUES

Certains produits chimiques sont dangereux pour la fertilité, le fœtus et lors de la période d'allaitement. *Articles D 4152-9, 4152-10 du Code du travail* : « Il est interdit d'employer une femme enceinte ou allaitante à des travaux l'exposant à certains produits chimiques tels que : plomb, mercure, benzène, produits antiparasitaires, agents classés toxiques pour la reproduction 1A, 1B. » **Les produits que vous manipulez sont-ils dangereux ? Repérez les symboles de dangers sur les étiquettes. Ces pictogrammes doivent vous alerter.**



Corrosif pour la peau et/ou les yeux en cas de projection



Peut tuer (effet aigu)



Altère la santé



Nuit gravement à la santé

Soyez vigilante, **il n'existe pas de symbole indiquant « dangereux pour la grossesse »**. Regardez la phrase de risque qui précise le danger. Même en l'absence de symbole ou de phrase de risque, prudence avec les petits conditionnements, les médicaments, les nouveaux produits et les produits cosmétiques.

## ACTIVITÉS À RISQUES BIOLOGIQUES

- **CERTAINES PATHOLOGIES INFECTIEUSES** revêtent une particulière gravité durant la grossesse (professions les plus exposées : santé et petite enfance).
  - Cytomégalovirus, hépatites, herpès, rubéole, sida, toxoplasmose, varicelle, zona, tuberculose, parvovirus b 19, fièvre q et la fièvre seule peuvent représenter un risque pour la grossesse.
- **CERTAINES SITUATIONS PROFESSIONNELLES**
  - **Certaines destinations de voyage** augmentent le risque d'infection : fièvre jaune, paludisme...
  - **Toute activité en collectivité** expose à des maladies contagieuses : rougeole, coqueluche, grippe, salmonellose... Une femme enceinte ne doit pas occuper des postes l'exposant à la rubéole ou à la toxoplasmose sauf s'il existe une preuve de protection maternelle contre ces agents infectieux.
  - Vérifiez la **validité de vos vaccinations et de vos sérologies avant votre grossesse.**

### LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT



## LES AUTRES TRAVAUX RÉGLEMENTÉS

### ► LES RAYONNEMENTS IONISANTS

*Articles D4152-5, D4152-6 et D4152-7 du Code du travail*

- Pendant la grossesse, l'exposition doit être inférieure à 1 mSv,
- Une femme enceinte ne doit pas être affectée à des travaux qui requièrent un classement en catégorie A,
- Une femme allaitante ne peut pas être affectée à des travaux l'exposant au risque de contamination interne.

### ► LES TRAVAUX EN MILIEU HYPERBARE

*Article D4152-29 du Code du travail*

- Interdiction d'affecter ou de maintenir une femme enceinte à une pression supérieure à 1,2 bar.

### ► LES RAYONNEMENTS COSMIQUES À BORD D'AVION

*Article R4457-11 du Code du travail*

### ► L'UTILISATION D'OUTILS MANUELS À AIR COMPRIMÉ

*Article D4152-8 du Code du travail*

### ► INTERDICTION D'UTILISER UN DIABLE

*Article D4152-12 du Code du travail*



*"En agissant sur les conditions de travail, on protège votre grossesse et votre enfant".*

