



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# GROSSESSE & TRAVAIL

VOUS AVEZ UN DÉSIR D'ENFANT,  
VOUS ÊTES ENCEINTE...

Certaines activités peuvent avoir des conséquences graves sur le déroulement de la grossesse et sur votre enfant : **difficulté de conception, fausse couche, accouchement prématuré, malformations congénitales, infections, retard de croissance, retard de développement neurologique...**

C'est pourquoi, **il est important d'être vigilante dès le début de la grossesse, et même avant la conception**, et d'informer le plus tôt possible le médecin du travail de votre grossesse.

Soyez vigilante face aux risques chimiques, physiques ou biologiques.

**N'oubliez pas la toxicité de l'alcool et du tabac.  
Pendant la grossesse, c'est zéro consommation !**



*Protégez-vous avant même la conception,  
pendant la grossesse et l'allaitement !*



## RISQUES **PHYSIQUES**

- Vibrations
- Station debout prolongée
- Déplacements en voiture réguliers
- Voyages lointains
- Manutentions lourdes ou postures contraignantes
- Horaires décalés, travail de nuit
- Stress, risques organisationnels
- Rayonnements ionisants
- Bruit
- Chaleur, froid, températures extrêmes



*Faites attention  
au cumul des risques !*

## RISQUES **BIOLOGIQUES**

- Certains métiers sont plus exposés aux risques biologiques (rubéole, cytomegalovirus, toxoplasmose...) : les métiers de la santé et de la petite enfance, les métiers de l'esthétique et de la coiffure, ou encore ceux au contact avec des animaux.



## RISQUES **CHIMIQUES**

- Colle, peinture, solvants... : certains produits chimiques sont classés CMR (cancérogène, mutagène et toxique pour la reproduction).

**Ces pictogrammes doivent vous alerter :**



# LA PRÉVENTION

## PRÉVENEZ LES RISQUES PHYSIQUES :

- **Limitez fortement le port de charges lourdes.**  
En cas de nécessité, faites-vous aider ou fractionnez au maximum le port des charges.
- **Essayez d'alterner les tâches et changez régulièrement de position de travail.**  
Le médecin du travail pourra recommander des adaptations ou des aménagements du poste de travail, un aménagement des horaires et, si nécessaire, une mutation pour vous soustraire au risque.
- **Limitez les déplacements en voiture.**  
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.

## PRÉVENEZ LES RISQUES BIOLOGIQUES :

- **Pensez à vérifier vos vaccinations et sérologies,** avant la grossesse.
- **Bien respectez les règles d'hygiène** définies pour votre poste.

## PRÉVENEZ LES RISQUES CHIMIQUES :

- **Informez-vous sur les produits chimiques présents autour de vous :** soyez attentive à l'étiquetage et repérez les symboles des produits chimiques, demandez les fiches de données de sécurité et posez la question à votre médecin du travail.  
Si vous en avez la possibilité, évitez toute exposition à des produits chimiques.
- **Portez une tenue adaptée** (gants, masque, vêtements de protection...) et suivez les consignes de sécurité et d'hygiène encore plus qu'à l'habitude.
- **Soyez vigilante aux produits cosmétiques.** L'absence d'étiquetage ne signifie pas l'absence de risques.
- **Soyez vigilante aux produits ménagers** dans votre quotidien.
- S'ils sont exposés à des produits reprotoxiques, les pères sont eux aussi concernés, surtout dans les trois mois précédant la conception.

## Le rôle de l'équipe santé travail

- Le médecin du travail et les professionnels de santé de l'équipe informent les salariées en âge de procréer des risques dans leur entreprise.
- Informez le plus tôt possible le médecin du travail de votre grossesse.
- Vous pouvez demander à rencontrer le médecin du travail, si besoin et à tous moments.
- Le médecin du travail peut proposer l'aménagement de poste et un reclassement à votre employeur une fois la grossesse déclarée.
- Demandez une visite de pré-reprise au médecin du travail si vous souhaitez allaiter et que vous êtes exposée à des produits chimiques.
- Votre employeur organise une visite de reprise après votre congé maternité.

*Le médecin du travail et les professionnels de santé de l'équipe sont soumis au secret médical.*



# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner  
climaticquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN  
2017/03 | Code article : [sstrn-ds027](https://www.sstrn.fr/actualites/2017/03/03/03-03-2017-03) | Crédits Photo : © Jeremy, TonyRecena - Fotolia.com