

Préservez
votre santé
au travail !



Mesdames et messieurs assistants maternels, vous êtes de plus en plus nombreux à vous plaindre de **douleurs lombaires, d'épaules, de coudes ou de poignets** ; votre métier vous y expose.

Ce guide vous apporte des conseils pour réaliser votre activité professionnelle en limitant les contraintes sur votre corps.



Les solutions proposées ne sont pas exhaustives et sont issues de retours d'expérience et de témoignages de professionnels du secteur de la petite enfance. Elles ont été recueillies lors d'une action collective sur la prévention des troubles musculo-squelettiques dans le département de la Vienne.

Ce projet a été mené par Audrey DASSENS (chargée de mission à l'ARACT Poitou-Charentes) en collaboration avec Gwenaëlle PINEAU et le Dr Dominique MARMIN (IPRP et médecin du travail à l'ASSTV 86), Lucie MEUNIER (psychomotricienne) et Gaëlle BARILLOT (ergothérapeute).

Ce projet a été suivi par un comité de pilotage composé de : 5 personnes citées précédemment et de Claire BOUTILLIER et Yasmina ICHALALEN (ACEPP 86), Jean-Luc GROSBOIS (ALISFA), Christine DULOIT (Associations Vienne - Assistants maternels) et Babeth LARTIGUE.

À ce titre, l'ARACT Poitou-Charentes tient à remercier l'ensemble des personnes qui ont collaboré à ce projet ainsi que toutes les structures qui ont participé à cette action collective : La Cabane à René à Cissé, Opeera à Scorbé Clairvaux, La Ribambelle à Migné-Auxances, La Bibera à Lavausseau, le RAM Dessine-moi un mouton à Vouneuil sur Vienne, le RAM les Marmots à Montmorillon, le RAM Les Petites Canailles à Vouneuil sous Biard, le RAM Vienne et Moulière à Saint Julien l'Ars, le RAM Les Loupiots à Gençay, la MCL La Roche-Posay (RAM et le multi-accueil La maison des ptits'loups), le RAM Les petits loups de Nouaillé-Maupertuis et le multi-accueil Adrigall.

NOS FINANCEURS



Document téléchargeable sur le site internet
de l'ARACT Poitou-Charentes
www.poitou-charentes.aract.fr

ARACT Poitou-Charentes - 15 ter rue Victor Grignard
Pôle République II - 86 000 POITIERS
Tel : 05 49 52 25 78 Fax : 05 49 52 56 83
aract.ptchar@wanadoo.fr

agencemba.fr - 2013

ASSTV

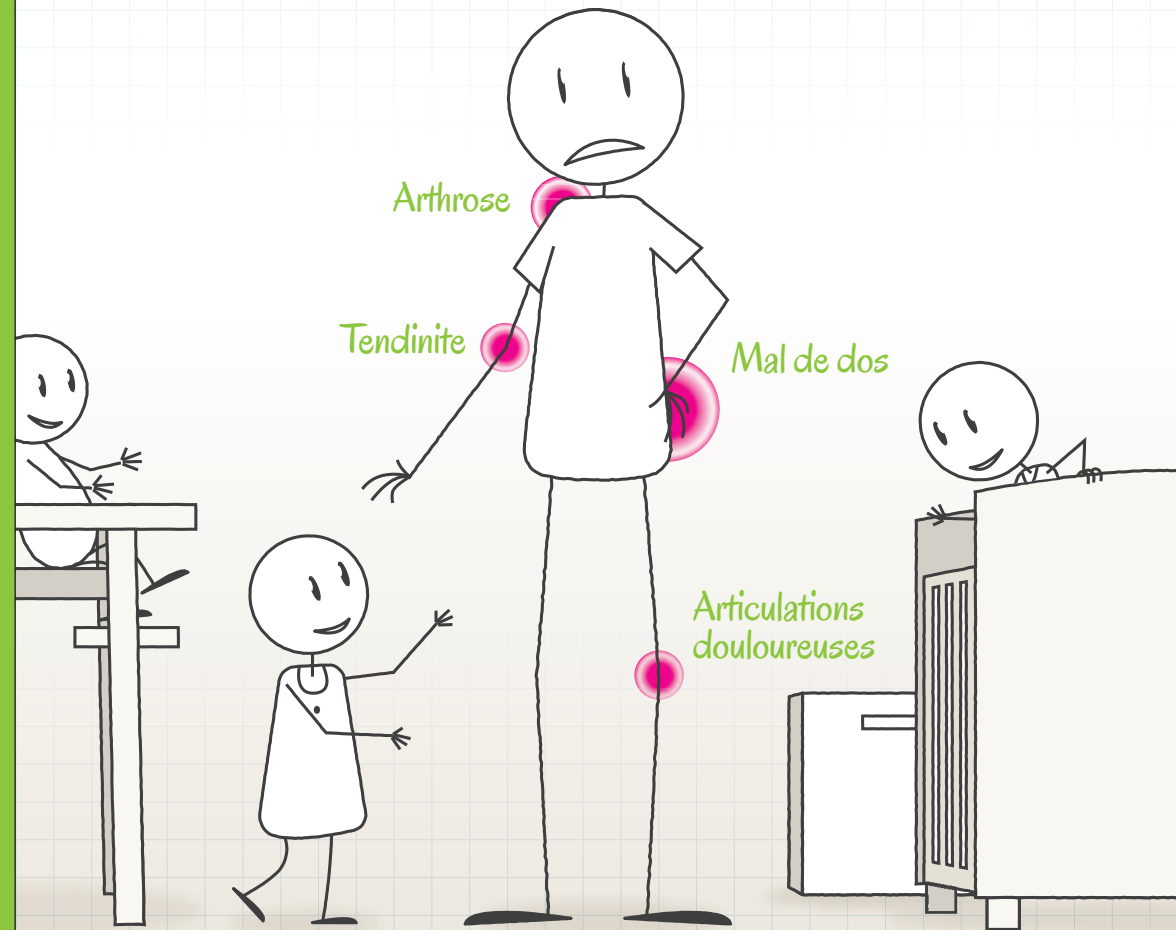
ASSOCIATION DU SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE LA VIENNE



Assistants maternels,

préservez votre santé

au travail !



GUIDE DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
POUR LES ASSISTANTS MATERNELS



Préambule

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des pathologies qui affectent les tissus mous qui se trouvent à la périphérie des articulations (tendons, muscles, nerfs...), par exemple : des maux au niveau du dos, épaules, coudes, poignets, mains et genoux...

Ce sont des pathologies à effets différés qui s'aggravent dans le temps. Elles peuvent prendre la forme de simples douleurs à l'effort (limitation des mouvements) comme d'une maladie professionnelle voire même aboutir à une cessation d'activité.

L'activité d'assistante maternelle est une activité professionnelle à part entière qui expose à ces risques de TMS. Ce métier vous soumet à des contraintes d'efforts (poids de l'enfant, difficulté à saisir l'enfant, instabilité dans la prise...), de répétitivité (plusieurs enfants, toute la journée, les mêmes gestes...), et de postures (tronc penché en avant, dos courbé, bras levés au-dessus des épaules...).

Ces contraintes sont accentuées par :

- votre environnement de travail (comme le bruit des enfants, des jeux, le manque d'éclairage, la chaleur, les sols encombrés, l'espace insuffisant),
- votre organisation du travail (comme l'isolement professionnel, l'absence de période de repos, l'urgence dans la réalisation des tâches, l'amplitude et les horaires de travail...),
- la qualité de vos relations (avec l'enfant, avec les parents, le soutien social et familial).

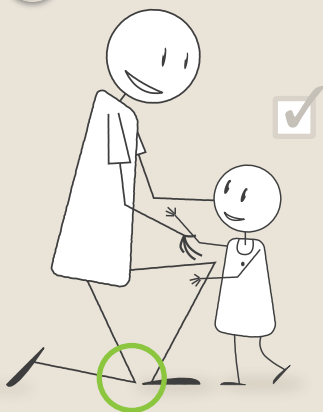


Portage de l'enfant / Échanges affectifs



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

1



Portage de l'enfant

Je me positionne près de l'enfant

Je plie les genoux en me baissant

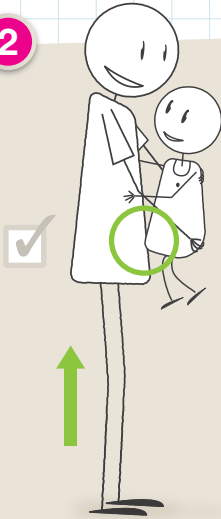
Je pose un genou au sol

J'attrape l'enfant en le maintenant

sous les fesses pour ne pas
le prendre sous les bras



2



Portage de l'enfant

Je maintiens au maximum l'enfant contre moi

Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers

Je laisse glisser les grands pour les déposer au sol

3



Pour m'aider

- * **Un marche-pied** pour les enfants aux endroits stratégiques (lavabos, WC...)
- * **Un pouf ou un «fauteuil à câlins»** pour les échanges affectifs ou pour consoler les enfants

Ai-je pensé à...

- * **Me poser la question** sur la nécessité de porter l'enfant : Est-ce forcément utile ? Ai-je une autre solution (me mettre à sa hauteur) ? Existe-t-il une aide technique pour ne pas avoir à me baisser ?
- * **Anticiper au maximum** les activités afin d'avoir le temps de laisser marcher l'enfant plutôt que de le porter
- * **Apprendre à l'enfant** à monter et à descendre lui-même les escaliers sous ma protection (même à 4 pattes, cela développe également sa motricité)

Change / Habillage



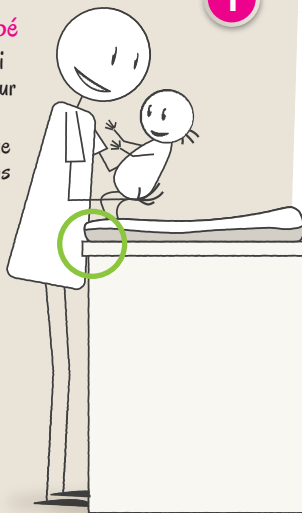
Garder le dos droit selon sa courbure naturelle
Éviter de lever les bras au-dessus des épaules
et les mouvements de rotation du tronc



1 Pose d'un bébé

Je prends appui
avec le bassin sur
la table à langer

Je veille à ce que
l'enfant soit dans
une posture
enroulée



2 Change / habillage

Je me tiens face
à la table à langer

Je me place
au plus près de
la table à langer
en mettant les
pieds au-dessous



Pour m'aider

- * **Une table à langer** adaptée à ma taille (à la hauteur du bassin) et avec un espace pour mettre les pieds dessous
- * **Un point d'eau** accessible depuis la table à langer (à portée de mains et à hauteur d'adulte)
- * **Un marchepied** ou des appuis pour aider l'enfant à monter sur la table à langer sans le porter

Ai-je pensé à...

- * **Aménager des zones de stockage** proches du tapis à langer et nécessitant un minimum de manutention
- * **Avoir tout à portée de main** (affaires de toilette et de change) avant de mettre l'enfant sur la table à langer
- * **En fonction de ses capacités, faire participer l'enfant** pour éviter de le porter et lui demander de s'aider de ses mains avant de s'allonger

Propreté / Habillage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

1

Habillage / déshabillage

Je me positionne
près de l'enfant
Je plie les genoux
en me baissant
Je pose un
genou au sol



2

Chausse de l'enfant

Je le fais asseoir
sur une marche
Je pose un genou
au sol



Pour m'aider

- * **Un réducteur avec marchepied** pour que l'enfant puisse monter sur la cuvette des WC sans avoir à le porter
- * **Un évier ou lavabo à hauteur de l'enfant** ou un marchepied pour être à hauteur pour se laver les mains
- * **Un pommeau de douche** pour le lavage des mains
- * **Un marchepied ou une marche d'escalier** pour chausser les enfants

Ai-je pensé à...

- * **Faciliter l'utilisation du matériel** (réducteur/pot légers, faciles d'accès...)
- * **Discuter avec les parents** sur des tenues faciles à enlever seul par leur enfant pour favoriser son autonomie
- * **Aménager un espace** pour habiller et chausser les enfants (marchepied, banc, porte-manteaux à proximité...)

Repas

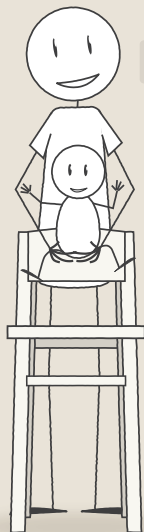


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Privilégier la posture assise

Éviter de lever les bras au-dessus des épaules
et les mouvements de rotation du tronc

1



Repas avec une chaise haute

Je tiens l'enfant contre moi
son visage vers l'extérieur
pour le faire glisser
dans la chaise (ou le soulever
de la chaise)

2

Je m'assois sur une chaise
adaptée à ma taille

J'utilise le dossier
pour soutenir mon dos

Je place le coude sur la tablette
pour soulager mes épaules



Je me place
de face ou de 3/4
par rapport à l'enfant
en rapprochant ma
chaise au maximum

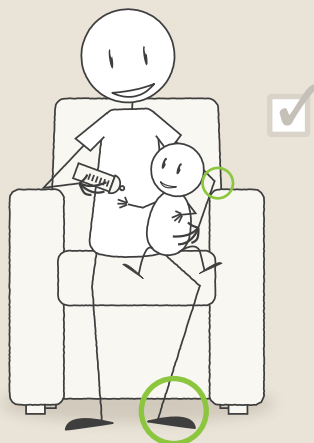


3

Repas au biberon

Je me cale bien le dos et les coudes
(surtout celui qui porte l'enfant)

Je pose les pieds au sol
ou sur un repose-pied



Pour m'aider

- * **Une chaise-haute avec tablette** amovible pour y mettre et y enlever plus facilement l'enfant
- * **Une chaise-haute réglable** en hauteur pour l'adapter à ma taille
- * **Une chaise avec dossier haut** pour donner les repas
- * **Un fauteuil confortable** pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...)

Ai-je pensé à...

- * **Préparer tout le repas** avant d'aller chercher et de positionner l'enfant dans sa chaise afin d'avoir tout à proximité et de ne pas avoir à me relever
- * **Fixer un ordre de passage** dans les repas et essayer de m'y tenir
- * **Fixer des règles** pour une prise de repas dans le calme et sans être perturbée (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes...)
- * **Changer de côté** à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant

Coucher



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

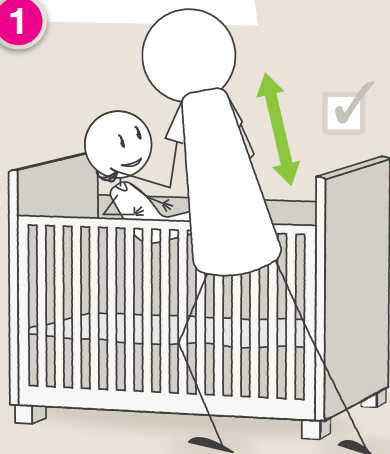
Éviter les mouvements de rotation du tronc ✓

Coucher / lever d'un bébé

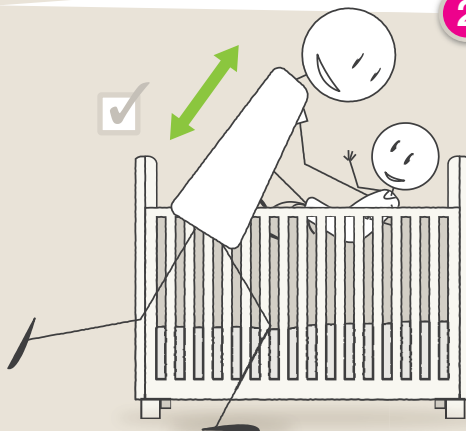
Je pense à diriger le regard de l'enfant vers le lit

Je me penche dans le lit en gardant le dos droit :
soit face au lit, soit le long du lit

1



2

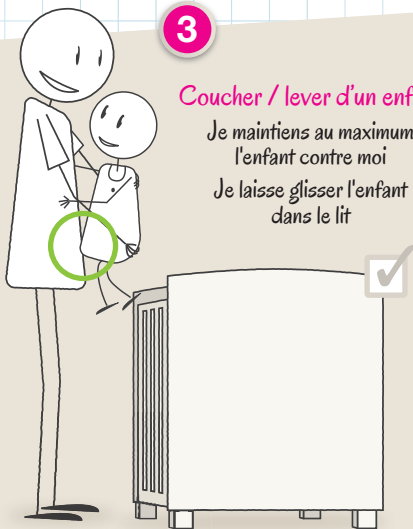


3

Coucher / lever d'un enfant

Je maintiens au maximum
l'enfant contre moi

Je laisse glisser l'enfant
dans le lit



Pour m'aider

- * **Un lit en bois** avec sommier réglable en hauteur et/ou un lit normal avec barrière escamotable
- * **Un lit parapluie** avec un sas de sortie par lequel l'enfant va pouvoir entrer et sortir sans aide

Ai-je pensé à...

- * **Prévoir un espace de linge** à proximité du lit pour pouvoir enfiler et fermer la barboteuse de l'enfant avant sa mise au lit
- * **Rechercher systématiquement la participation de l'enfant :** demander à l'enfant de se mettre assis ou debout pour le sortir du lit et qu'il s'aide de ses mains avant de s'allonger
- * **Réduire les sources de manutentions** contraignantes et importantes : laisser les lits en place sur toute la semaine de travail

Jeux / Activités d'éveil

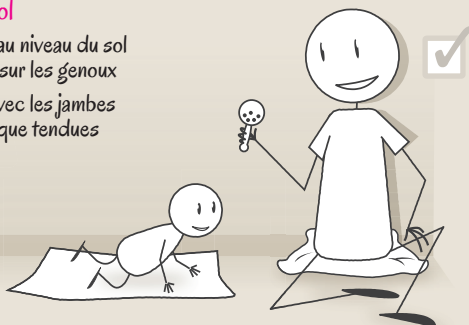


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓
 Éviter les appuis prolongés ou répétés sur les genoux ✓

Jeux au sol

Je m'assois directement au niveau du sol plutôt que de me mettre sur les genoux

J'adopte une position avec les jambes un peu repliées plutôt que tendues



Pour m'aider

- * **Du matériel de confort** adapté à l'adulte pour les jeux à même le sol (poufs, socle-siège, ballon-siège, tapis, chaises adulte à hauteur d'enfant...)
- * **Une chaise adaptée** à l'adulte ni trop basse, ni trop étroite, avec un dossier
- * **Des chaises et tables** adaptées aux enfants pour les activités d'éveil
- * **Si besoin, un parc surélevé ou une aire de jeux** délimitée par une barrière où l'adulte peut entrer
- * **Des tabourets à roulettes** pour passer d'un enfant à l'autre sans avoir à se lever et s'asseoir

Ai-je pensé à...

- * **Aménager des emplacements** pour les activités avec tout le matériel au même endroit
- * **Planifier des créneaux** pour les activités et les jeux
- * **Tout préparer avant** de lancer une activité afin d'éviter des manutentions pendant son déroulement
- * **M'installer confortablement**

Promenades / Déplacements en voiture



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

Éviter de forcer sur les bras et les épaules ✓

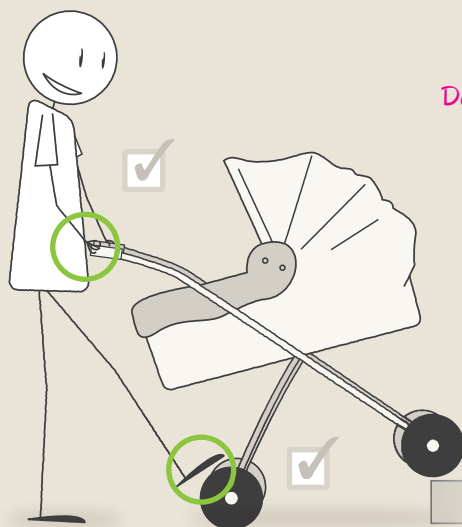
Limiter les flexions ou rotations importantes du dos ✓

1

Déplacement avec une poussette

J'appuie avec un pied sur la barre des roues pour monter sur un trottoir

Je profite de l'appui du bassin sur la barre de conduite pour faire avancer la poussette



2

Utilisation d'un siège-auto

Je rentre une jambe dans le véhicule
pour être bien en face du siège

Je recherche un appui avec le coude selon
le siège-auto pour attacher les ceintures



Pour m'aider

- * **Une poussette la plus légère et la plus maniable** possible, avec une barre de conduite adaptée à ma taille
- * **Un siège-auto qui se tourne** vers l'extérieur avec un système de fermeture accessible et facile
- * **Des marchepieds à demeure** dans la voiture pour que l'enfant puisse monter ou descendre seul
- * **Un espace dédié à l'habillage :** un marchepied ou une marche d'escalier pour chausser les enfants, un porte-manteaux à proximité

Ai-je pensé à...

- * **Planifier et organiser** la sortie pour laisser le temps aux enfants de s'habiller seul et de marcher jusqu'au véhicule
- * **Avoir un minimum de matériel** à transporter (par exemple : un seul sac à langer contenant le change de tous les enfants...)
- * **Placer l'enfant le plus lourd à l'arrière** dans une poussette double
- * **Habituer les enfants** à marcher en leur demandant de tenir la poussette plutôt que de les mettre dedans
- * **Utiliser la poussette** plutôt que de porter le « cosy »

Rangement / Nettoyage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Portage d'un objet

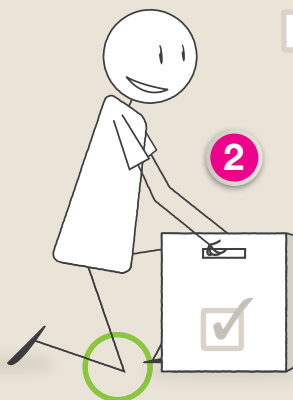
Je me positionne près de l'objet



Je plie les genoux en me baissant

Je pose un genou au sol pour attraper l'objet

J'amène l'objet le plus près de moi



Je maintiens au maximum l'objet contre moi



Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers

Pour m'aider

- * **Des bacs à roulettes** pour les jouets afin de les déplacer sans avoir à les porter
- * **Des boîtes de rangement** munies de poignées ou ayant des accroches qui facilitent leur prise en main
- * **Des espaces de rangement** adaptés à ma taille (ni trop bas ni au-dessus de mes épaules), en nombre suffisant pour que le matériel puisse être rangé correctement et disponible à portée de main

Ai-je pensé à...

- * **Aménager un emplacement** pour les jouets et le matériel d'activité (sauf pendant mes congés) pour éviter d'avoir à les déplacer à un autre endroit tous les jours
- * **Faire participer** les enfants dès leur plus jeune âge aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels

Autour de mon métier

Au-delà des seules contraintes d'efforts et de postures, **le risque de TMS** est accentué par l'environnement de travail, l'organisation du travail et la qualité des relations.

Le dialogue autour des problématiques de santé et des difficultés ou questionnements sur l'activité de travail permettra d'anticiper d'éventuels TMS.

Mon suivi médical

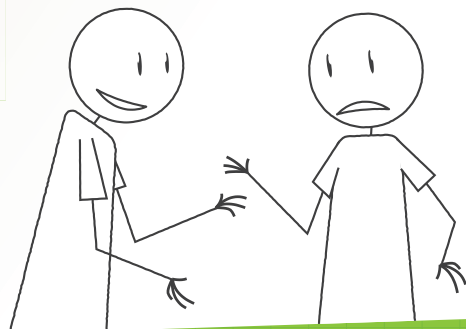
- * Je pense à faire des **visites médicales régulières** (au moins tous les 2 ans) en insistant auprès de mon médecin sur la prise en compte des **problèmes ostéo-articulaires** et l'état de **bien-être** général physique et psychique
- * **Dès les premiers symptômes**, je m'inquiète et je consulte rapidement mon médecin

Mes interlocuteurs

- * **J'ouvre le dialogue** avec mon médecin sur les risques et les contraintes de la profession
- * **Je sollicite l'animatrice** du relais d'assistants maternels, le pôle agréments de la PMI et les autres assistants maternels pour **trouver du soutien** et **des conseils** en cas de difficultés ou de questionnements sur mon activité

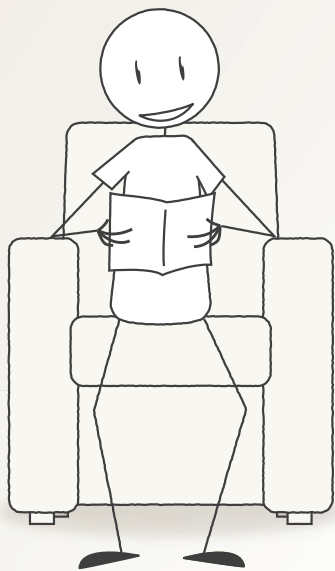
Mon environnement de travail

- * **Je cherche des solutions** pour diminuer le bruit : du scotch sur les jouets bruyants, achat de jouets les moins bruyants possibles et à volume réglable, la mise en place d'activités calmes dans la journée (temps de lecture...)
- * **J'améliore mon espace de travail** : des zones de passage non encombrées, des espaces bien déterminés pour les différentes activités, un éclairage adapté et suffisant pour les différentes activités



Mon organisation

- * **Je pense à planifier et anticiper** les activités (moments d'attention, de dévouement, repas, sorties...)
- * **Je m'octroie un temps de repos** pendant la journée (se poser sur le canapé 15 min pendant la sieste des enfants...)
- * **Je réfléchis** à ma gestion des urgences et du temps



Contrat confiance

non otiosped ma perri consequisid ut cum nonetien
pens velis exere peliqui asperasperum in eosans quise
pelibus debetdebit quo dita di blabo. Eluctum, cosa dolore
vit, quia nullae andaria voluptatem quatus artem nis

auditea viam fugit quatur am et la peratem sinvoluptatur
aperum a certit luge. Dolupta et perspex amind paries
il ellud qui quasper formatur sand proporum desoand
conectet debet voluptatum quis vium liquidipand quis
rectota duosapellio dele idemum que conc perorum
quam, qui tempet ma ditam nec re ammetas caborem

fusset autem herum die temporum sin nonse cumqui
vordis inopari duingumetus autit corpe sunt quise
doris et colla ces et ventero blandem portidestae pratus,
cus rotus, nost melipus dunt, ammolorum ad omnium
et, venipis varet, ut ex ondit qui sunt fugitum, cicicitem
ope prias nro abona est aut

Ma gestion des relations

Pour anticiper des situations potentielles de conflit ou de mal être :

- * **Je fixe avec les parents des règles d'accueil acceptables** par chaque partie (prise en charge d'enfants d'âge et d'autonomie différents, contrat d'accueil, règles sur la coéducation, les horaires et tous les aspects de l'accueil de l'enfant...)
- * **J'analyse ma relation** avec l'enfant et j'anticipe les situations de séparation