



MÉTIER S

Petite enfance, prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques



SOMMAIRE

• Définition	3
• Facteurs de risque	3
• Zones touchées par les TMS	4
• Êtes-vous concerné ?	5
• Prévention des TMS	6
• Bien s'équiper	7 - 8
• Des astuces organisationnelles	9
• Impliquer les salariés	9
• Les bons gestes pour se préserver	10
• QCM	11
• Vos notes	12



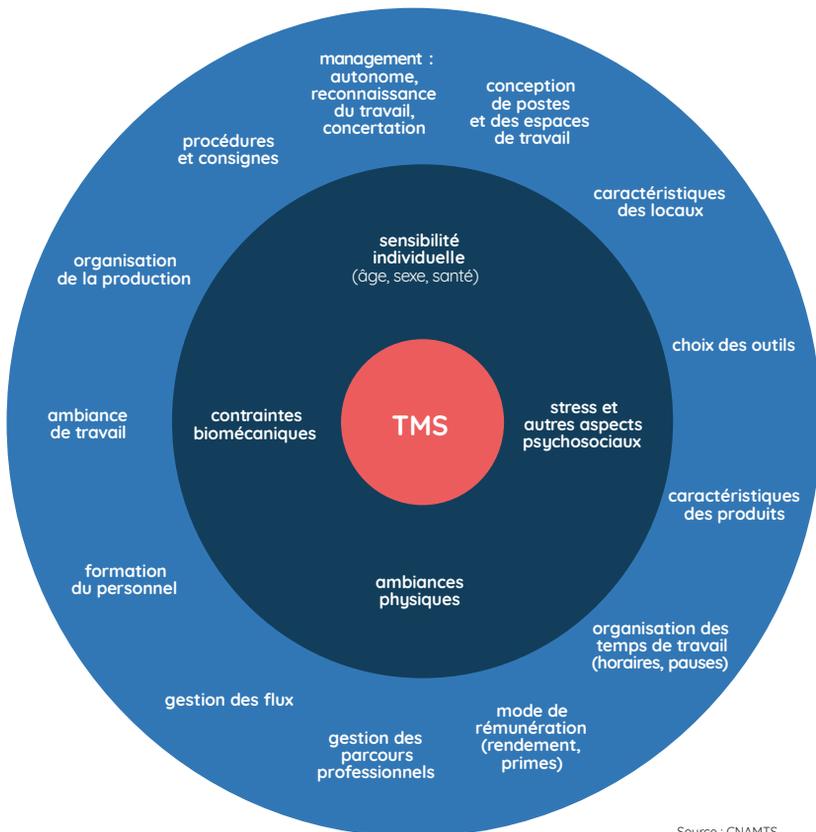
DÉFINITION

Au cours de votre vie professionnelle, vous êtes susceptible de souffrir de TMS (ou Troubles Musculo-Squelettiques).

Ce sont des troubles qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. Ils sont dus à l'inflammation des tendons et des gaines synoviales ou à la compression de nerfs.

La douleur, la raideur, la maladresse et la perte de force en sont les conséquences courantes.

FACTEURS DE RISQUE



Source : CNAMTS

Symptômes

Soyez vigilant à ces signaux d'alerte :

- Douleurs articulaires,
- Fourmillements des extrémités,
- Gênes fonctionnelles, diminution de la mobilité et de la force.

“ N'hésitez pas à consulter votre médecin ”

ZONES TOUCHÉES PAR LES TMS

Les zones les plus touchées

Pourcentage déclaré en 2018 (CNAMTS) :

- Poignets, mains, doigts : 37 %
- Épaules : 31 %
- Coudes : 22 %
- Dos : 7 %
- Genou : 1 %

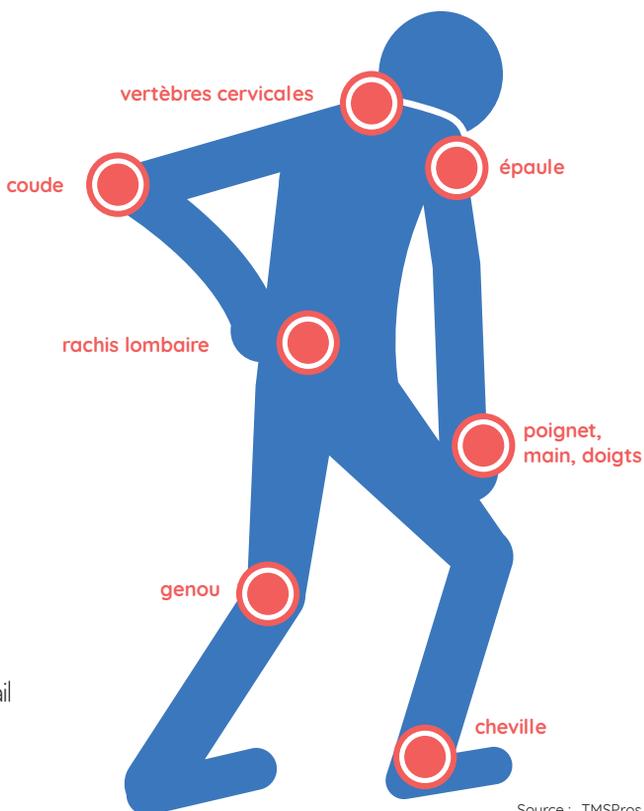
Conséquences

Pour l'entreprise :

- Absentéisme
- Coût
- Désorganisation du travail
- Baisse de performance
- Perte de qualité
- Image de l'entreprise

Pour le salarié :

- Douleurs
- Souffrance
- Difficultés à réaliser son travail
- Arrêt de travail
- Handicap
- Inaptitude



Source : TMSPros

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

L'auxiliaire de puériculture apporte les soins quotidiens aux enfants. Accueil des enfants, maintien de l'hygiène, aide à l'alimentation, organisation des animations : l'auxiliaire participe à leur développement psychomoteur.

Dans tous les cas, l'éveil et le bien-être de l'enfant sont au centre de sa pédagogie. Les échanges avec les parents sont importants, avec une transmission conservée par écrit. Les tâches administratives occupent un temps non négligeable.



Tâches réalisées et contraintes éventuelles

Contraintes biomécaniques :

- Flexions du dos
- Portage des enfants
- Station assise, accroupie et à genoux
- Passage régulier de la station assise et debout

Autres contraintes :

- Effectif variable dû à l'absentéisme
- Relation avec les parents
- Vigilance continue
- Conception des locaux
- Matériel non adapté
- Nuisances sonores



Salle de vie



Réserves et rangements



Salle de repos



Dortoir



Salle de change



Le saviez-vous ?

En moyenne, une auxiliaire de puériculture porte un petit éléphant chaque jour ! (environ 2 tonnes, source : asstsas)

PRÉVENTION DES TMS

Une analyse de poste de travail est nécessaire pour agir contre les TMS. Elle permet d'établir un diagnostic complet des différentes situations de travail et d'avoir une vision globale des risques.

MOBILISER

s'accorder
pour agir
ensemble

INVESTIGUER

informer et organiser la concertation

connaître
le risque

analyser les
situations

identifier
les facteurs
de risque

MAÎTRISER

transformer
les situations
de travail

ÉVALUER

s'assurer
de l'efficacité
des actions

Source : INRS

Une démarche participative de l'ensemble des collaborateurs est indispensable pour :

- Prendre en compte tous les aspects du travail,
- Favoriser l'acceptation du changement lors des transformations des situations de travail,
- Être à l'écoute des salariés.

Les axes de réflexion

INRS



Technique

Identifier les aménagements possibles selon les zones d'activité, le choix du matériel (sièges, mobilier, lits), connaître les solutions innovantes qui se développent



Organisationnel

Solliciter l'autonomie de l'enfant, appliquer les stratégies d'économie d'effort, favoriser la polyvalence et la répartition des tâches, anticiper les projets d'aménagement



Humain

Formation, bonnes pratiques et astuces posturales, participation des différents acteurs

BIEN S'ÉQUIPER

S'asseoir avec confort

- Au sol, des sièges et des chauffeuses avec dossier permettent de rester à hauteur des enfants, avec un appui dorsal et sans flexion du tronc.
- Des sièges « normaux » pour adultes bénéficient d'un dossier pour apporter un soutien continu au niveau du dos. Réglés en position basse, c'est une piste valable lors des repas ou des animations. Prévoir à minima des tabourets sur roulettes.
- Des sièges avec un repose-bras permettent de soulager le bras porteur lorsqu'il faut nourrir le bébé au biberon. Un coussin d'allaitement est également possible.



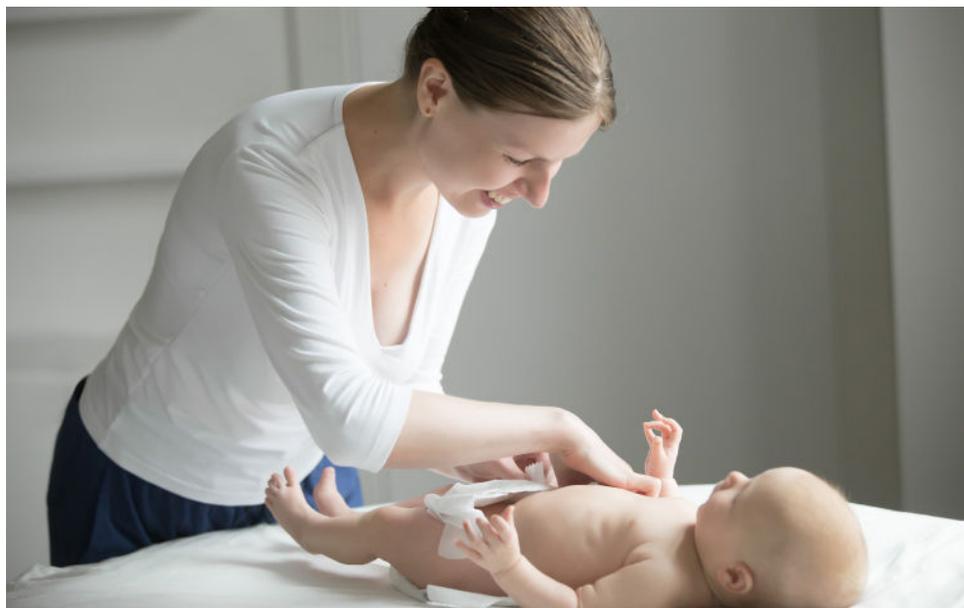
Le dortoir

- Les lits pédiatriques sont à hauteur d'homme, sans posture contraignante pour allonger les bébés.
- Pour les plus grands, choisir des lits légers, maniables et superposables.

La salle de repas

- Des tables en arc de cercle accentuent la proximité de chaque enfant.
- Les enfants peuvent être rehaussés grâce à un podium : leur mobilier est plus haut, donc plus accessible pour les adultes.
- Des tables rétractables, fixées au mur, optimisent l'espace lorsque les surfaces sont limitées.





Les changes

- Des escaliers intégrés au mobilier, afin de monter sur le plan de change, sont plus rassurants pour les enfants autonomes. Les escaliers escamotables doivent être présents en nombre suffisant et bien positionnés. Il existe des escaliers d'appoint lorsque le mobilier initial ou l'aménagement spatial ne sont pas optimaux.
- Des tables à langer sont réglables en hauteur. L'enfant monte lui-même lorsque le plan est en position basse. La position haute s'adapte ensuite à la morphologie de l'adulte.

Les réserves et rangements

- Respecter les bonnes pratiques de rangement habituelles.
- Placer les contenants les plus lourds à hauteur d'homme.
- Le matériel peu utilisé peut être placé dans un endroit plus éloigné dans les locaux.

Le nettoyage

- Choisir et utiliser du matériel télescopique. Un balai réglable permet de laver les tables sans se baisser, rassembler les jouets ou nettoyer les tapis en restant debout

DES ASTUCES ORGANISATIONNELLES

Des stratégies qui facilitent le quotidien

- Adapter les animations selon l'autonomie et l'état de forme des enfants (diviser les groupes, ramasser les jouets...).
- Ne pas porter l'enfant systématiquement à bras pour calmer les pleurs et les crises.
- Éviter de prendre l'habitude de garder l'enfant à bras jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- Laisser l'enfant monter sur les genoux de l'adulte, plutôt que de le soulever.
- Changer les enfants debout, l'enfant sur un support ou l'adulte sur un siège.

Autonomie et polyvalence

- Répartir et varier les tâches (le change des enfants, la distribution des repas).
- Privilégier les pauses courtes mais fréquentes.
- Veiller à l'autonomie des salariés pour appliquer la pédagogie la plus adaptée à l'état de forme des enfants.

IMPLIQUER LES SALARIÉS

Participation des différents acteurs

- Prendre le temps nécessaire à la transmission avec les parents et en interne.
- Échanger sur les différentes pratiques en réunion d'équipe.
- Réaliser des retours systématiques sur les dysfonctionnements.
- Impliquer les salariés lors de tout projet d'aménagement spatial, travaux ou déménagements.

Les formations

- Sensibiliser l'ensemble des acteurs sur les risques professionnels.
- Proposer des formations PRAP - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.
- Accueil et tutorat des nouveaux salariés.



LES BONS GESTES POUR SE PRÉSERVER

Genoux fléchis, accroupie ou à genoux



Utiliser un appui pour soulager le rachis



Porter un enfant : genoux pliés + dos droit



PLUSIEURS RÉPONSES SONT POSSIBLES

1. Que signifie TMS ?

- A. Troubles Musculaires Sérieux
- B. Tibia Moyen Sectionné
- C. Troubles Musculo-Squelettiques
- D. Tensions de la Masse Squelettique

2. Quelles sont les conséquences potentielles ?

- A. Une prise de poids
- B. Des douleurs articulaires
- C. Des arrêts de travail
- D. Une augmentation des délais de réalisation des tâches

3. En moyenne, une auxiliaire de puériculture porte chaque jour l'équivalent :

- A. Deux girafe
- B. Un éléphant
- C. Dix paresseux
- D. Trois tigres

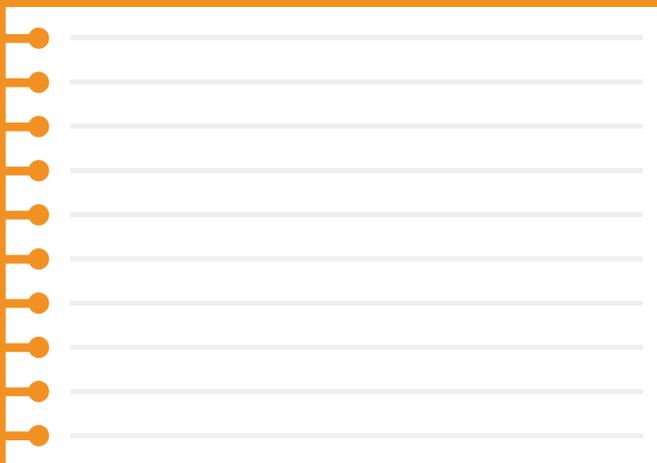
4. Limiter l'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques passe par :

- A. La formation et la sensibilisation du personnel
- B. Des échanges en interne et avec les parents
- C. Du matériel adapté
- D. Une réflexion collective en impliquant les salariés

5. Que faut-il faire dans une démarche de prévention ?

- A. Faire au plus vite sans consulter personne
- B. Avoir une direction engagée et convaincue du projet
- C. Continuer comme on a toujours fait
- D. Être accompagné et demander un appui extérieur, comme le Service de Santé au Travail

VOS NOTES



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !
contact@horizonsantetravail.fr



www.horizonsantetravail.fr

