

pratique quotidienne

## Préserver le dos des professionnels de la petite enfance

José CURRALADAS

Masseur-kinésithérapeute,  
formateur, fondateur de  
l'École du dos de la petite  
enfance

c/o Métiers de la petite  
enfance, Elsevier Masson,  
92442 Issy-les-Moulineaux  
cedex, France

**Les personnels chargés de l'accueil de jeunes enfants sont soumis à des contraintes très importantes pour leur dos et leurs articulations. Pourtant, ces risques professionnels peinent à être reconnus. Les seules techniques de prévention efficaces concernent les postures, en particulier la balance rachidienne.**

© 2015 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés - dos ; douleur ; posture ; risques professionnels

Quels sont les métiers les plus exposés au mal de dos ? En général, sont citées en premier les professions du bâtiment, de la santé ou de la manutention, mais jamais celles du secteur de la petite enfance. Il semblerait qu'il soit tellement "naturel" ou "normal" que les femmes s'occupent des enfants, depuis des millénaires, que la notion même de métier ne soit pas encore complètement admise lorsqu'on évoque l'encadrement et l'éducation des tout-petits.

L'inconscient collectif entretient cette idée reçue selon laquelle il n'y aurait pas besoin de faire d'études pour s'occuper de jeunes enfants. Or, depuis quelques années, il semble exister une prise de conscience quant aux conditions de travail des personnels de la petite enfance, qui ne sont pas si "idylliques". La souffrance au travail commence à être reconnue et les arrêts de travail pour cause de troubles musculo-squelettiques (TMS) et de rachialgies sont en augmentation constante [1]. Il est donc urgent de repenser la place du corps de l'adulte dans la problématique de l'accueil de la petite enfance.

### Le poids de l'éducation et des traditions

Depuis des millénaires, les femmes

s'occupent de leurs enfants, et nous trouvons donc naturel qu'elles soient présentes dans les crèches et autres structures d'accueil pour s'occuper des enfants des autres. Ainsi, il est "naturel" qu'une femme

**Notre inconscient collectif semble considérer que les femmes ont des aptitudes innées pour la manutention et le portage des jeunes enfants**

soit auprès des tout-petits et d'ailleurs, ce secteur d'activité est essentiellement féminin. La notion du poids de l'enfant et de ses conséquences sur le dos de ces professionnelles est occultée au profit de la relation mère/femme/enfant.

◆ **Les femmes seraient-elles donc génétiquement programmées** pour assumer les efforts répétés de soulèvement, portage et dépose des enfants ? Connaissent-elles les techniques de soulèvement, de transfert d'appui et de verrouillage lombaire ? Les femmes se transmettent-elles le secret du portage des enfants de génération en génération depuis la nuit des temps ? Non, bien sûr ! Mais notre inconscient collectif semble considérer que les femmes ont des aptitudes innées pour la manutention et le portage des jeunes enfants, et qu'elles n'en souffrent donc pas.

◆ **Cette idée reçue est d'autant**

**plus erronée** que les femmes ne sont pas formées au port de charge. En effet, lorsque l'on demande au personnel d'une équipe de crèche (ou d'une autre structure petite enfance), composée essentiellement de femmes, comment soulever et porter une charge lourde (un pack d'eau, par exemple), la majorité d'entre elles ne fournit pas la bonne

réponse alors que les hommes du même âge connaissent les gestes appropriés. En effet, malgré l'évolution de nos sociétés modernes, éduquées et instruites, l'éducation des garçons et celle des filles sont encore différentes. C'est "le bleu et le rose", vaste sujet de débat.

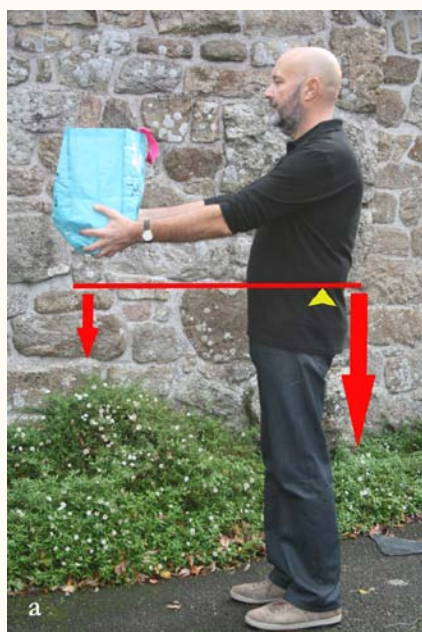
◆ **Mais la réalité est là.** La notion de manutention d'une charge n'est pas maîtrisée par les femmes. Il faut donc admettre que, non, les femmes n'ont pas le don inné de portage des enfants. Rajoutons la notion vestimentaire qui fait qu'une femme est plus souvent en jupe/robe qu'un homme et le tableau est complet : soulever un enfant de 10/15 kg en jupe, les genoux serrés, est le quotidien de nombreuses femmes alors qu'il s'agit d'un geste extrêmement dangereux pour la colonne vertébrale ! De plus, il existe une différence très importante, en termes de risque rachidien, entre s'occuper de ses propres enfants qui

Adresse e-mail :  
curra@club.fr  
(J Curraladas).

### Quatre techniques de prévention

♦ **Éviter le déséquilibre antérieur.** Afin de préserver son dos, il ne faut jamais soulever/déposer l'enfant ou la charge loin du corps, mais au-dessus de ses appuis, pour éviter le déséquilibre avant (figures 1a et 1b).

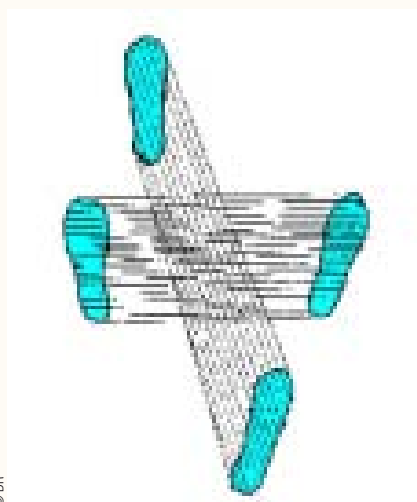
♦ **La balance rachidienne.** Positionner une jambe en arrière du corps, au-dessus du sol, permet de faire



**Figure 1.** Le déséquilibre antérieur.  
a. Position incorrecte. b. Position correcte.



**Figure 2.** La balance rachidienne.



**Figure 3.** Le polygone d'appui.



**Figure 4.** Le verrouillage lombaire.



**Figure 5.** La position du balancier.



**Figure 6.** Le verrouillage lombaire dans la position de chevalier servant.

contrepoids et de soulager les contraintes sur le dos (figure 2).

♦ **Élargir le polygone d'appui.** Écarter les membres inférieurs permet d'augmenter la surface comprise entre les pieds, donc de positionner plus facilement le centre de gravité au-dessus de celle-ci (figure 3).

♦ **Le verrouillage lombaire.** Poser son pied sur un support légèrement surélevé permet de verrouiller correctement la région lombaire (figure 4). Il est également possible de l'effectuer avec le mouvement de balancier au moment du change (figure 5). La position du chevalier servant permet de porter le bébé sans se faire mal (figure 6).

## Références

- [1] Institut national de la recherche scientifique (INRS). Troubles musculo-squelettiques. Février 2015. [www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/statistiques.html](http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/statistiques.html)
- [2] Centre national de la recherche scientifique (CNRS). La prévention des risques liés aux manutentions manuelles et mécaniques. S'organiser et apprendre à bien porter pour mieux se porter. Les cahiers de prévention, santé, sécurité, environnement. Août 2003. [www.dgdr.cnrs.fr/SST/CNPS/guides/doc/manutention/cahierpreventionmanutention.pdf](http://www.dgdr.cnrs.fr/SST/CNPS/guides/doc/manutention/cahierpreventionmanutention.pdf)
- [3] Curraladas J. Manuel d'ergonomie à l'usage des professionnels de la petite enfance. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson; 2009.

## Pour en savoir plus

- L'École du dos de la petite enfance. [www.dosetpetitenfance.fr](http://www.dosetpetitenfance.fr)

Déclaration d'intérêts  
L'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

vont grandir, et s'occuper toute sa vie des très jeunes enfants des autres.

## Des gestes à risque

♦ **Pendant les premières années de sa vie**, le petit enfant est fragile et vulnérable. Il faut donc être vigilant pour lui assurer un développement harmonieux et une sécurité corporelle. Le tout-petit est au centre des préoccupations des professionnels. Lorsqu'il est accueilli en crèche ou au domicile d'une assistante maternelle, il pèse environ 5 à 7 kg et quand il en repart, vers l'âge de 3 ans, il en pèse environ 15 à 20. Il triple presque son poids en trois ans.

Combien de fois par jour cet enfant est-il pris dans les bras, reposé au sol ou dans son lit, dans son transat ou sa chaise haute ? Combien de manœuvres de soulèvement et de dépose cela représente-t-il ? Combien de postures en flexion du tronc, pour lui changer sa couche ou le laver après des selles liquides, sont ainsi réalisées ?

♦ **Chaque manœuvre de soulèvement/dépose** d'un enfant de 10 kg effectuée sans précaution représente environ 700 kg de pression sur le dernier disque intervertébral (DIV) lombaire, soit 200 kg/cm<sup>2</sup>. Et cela, pendant les 43 annuités obligatoires pour avoir droit à la retraite. Mais bébé ne pèse pas 25 kg. Ouf ! Tout va donc pour le mieux dans le meilleur des mondes, pas de risque pour le dos des agents. En effet, la médecine du travail, en France, réglemente le port de charge [2] pour protéger le dos des salariés, avec un seuil de 55 kg pour un homme et 25 kg pour une femme. Donc, le secteur de la petite enfance n'est pas considéré comme "à risque" pour la médecine du travail. Mais *quid* de la répétitivité des manutentions, des postures en torsion du tronc, des manœuvres difficiles dans les dortoirs trop exigus ?

♦ **Il suffit d'avoir passé quelques heures en crèche** pour se rendre compte de la dangerosité des manœuvres effectuées par les femmes qui travaillent auprès des enfants. Il suffit également d'écouter

**La seule technique de prévention des lombalgies, pour les professionnels de la petite enfance, consiste à utiliser des postures corporelles adaptées**

leurs plaintes : lombalgies chroniques, hernies discales, tendinites des poignets et épaules, ruptures de coiffe, dorsalgies, cervicalgies, etc.

## Protéger l'adulte par la formation

♦ **Le port de charges répétitif est un risque réel** pour la santé des agents auprès des enfants et doit être reconnu comme tel. Dans tous les autres secteurs d'activité, la médecine du travail, depuis de nombreuses années, tente de supprimer ou diminuer le risque, ce qui a permis une amélioration des conditions de travail des salariés dans les secteurs de l'industrie et du commerce. Mais le secteur de la petite enfance met en relation deux corps : celui de l'adulte et celui de l'enfant. Toute la gestuelle est manuelle et, bien entendu, elle ne peut être remplacée par une machine : pas question de disposer d'un bras articulé prenant l'enfant du sol pour le déposer sur le poste de change ou dans son lit ! Il semble donc impossible de supprimer le risque, même si des améliorations régulières sont constatées : escaliers pour les plus grands, tabourets à roulettes, lits ergonomiques et chaises hautes modulables, par exemple.

♦ **La seule technique de prévention des lombalgies**, pour les professionnels de la petite enfance, consiste à utiliser des postures corporelles adaptées. Mais la prévention du risque rachidien ne consiste

pas à plier les genoux ! Trop de clichés circulent sur le Web, jusqu'à diffuser de fausses images ou des informations erronées sur les postures de protection du dos. La seule technique efficace de prévention des lombalgies est de ne jamais être en situation de déséquilibre antérieur : il s'agit de la balance rachidienne [3].

## Conclusion

Il est indispensable de former les personnels du secteur de la petite enfance pour leur apprendre à utiliser et à mettre en pratique, dans leur quotidien, les techniques posturales de prévention. Seules ces techniques, enseignées par la répétition du geste, sont efficaces à long terme pour protéger le dos et les articulations de ces professionnels. La formation doit être effectuée en équipe et sur le lieu de travail. ▀