

Protéger son dos en restant dans sa "bulle"

José CURRALADAS | **Les professionnels de la petite enfance doivent tout au long de leur carrière porter des enfants de 5 à 14 kg, selon l'âge. Ce port de charge répété peut produire un mal de dos, ponctuel ou invalidant à terme. Plusieurs techniques permettent de prévenir ces douleurs, comme élargir sa base de sustentation ou maintenir l'enfant près de soi, dans sa "bulle" personnelle.**

© 2012 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots-clés

- "Bulle" personnelle
- Charge
- Disques intervertébraux
- Équilibre
- Mal de dos

Le mal de dos n'est pas une fatalité, ce « fléau social » comme l'ont qualifié de nombreux auteurs peut être combattu et évité par la formation. S'il est couramment admis que les déménageurs, livreurs, maçons, sont exposés au mal de dos, il est moins connu que d'autres professions en souffrent telles les auxiliaires de puériculture, éducatrices de jeunes enfants ou assistantes maternelles. Et pourtant, le domaine de la petite enfance est un secteur d'activité où le personnel est exposé aux mêmes risques d'accidents rachidiens. En effet, c'est la répétition du soulèvement d'enfants pendant toute leur carrière professionnelle qui va abîmer, écraser les disques intervertébraux lombaires pour ensuite entraîner des douleurs, des arrêts de travail

avec parfois une incapacité permanente et la nécessité de changer de profession [1].

Dans les bras, collé à soi, l'enfant est bien une charge, une charge vivante, attendrissante, qui requiert de l'attention et de l'amour, mais une charge bien réelle qui varie de 5/7 kg au début de l'accueil et à près de 12/14 kg quand il le quitte. C'est donc bien une activité de port de charge répétitive qu'effectuent les femmes (et les hommes) du secteur de la petite enfance pendant toute leur carrière professionnelle. À ce titre, elles sont exposées comme d'autres professions, aux accidents rachidiens.

Comment se fait-on mal au dos ?

Le mécanisme le plus courant est l'augmentation importante des pressions que reçoivent les disques intervertébraux qui, à force d'être trop durement pressés, écrasés, finissent par se fissurer et provoquent des hernies discales. Celle-ci, au contact des racines nerveuses, va entraîner des douleurs importantes empêchant tout mouvement avec souvent une atteinte du nerf sciatique.

Ce résultat est la conséquence de la répétition régulière de postures de soulèvements en déséquilibre qui obligent les muscles de la colonne vertébrale à se contracter fortement pour maintenir la position debout. En effet, pour rester en équilibre, il faut faire en sorte que toutes les forces qui s'appliquent sur le corps

passent au-dessus des appuis (base de sustentation). Si ce n'est pas le cas, le corps est en déséquilibre et tombe en avant. Les muscles de la colonne vertébrale vont essayer de rééquilibrer la balance (figure 1) ; à chaque soulèvement d'un enfant de 10 kg à bout de bras, une pression de 200 kg s'exerce sur les disques intervertébraux lombaires (figure 2).

Comment le protéger ?

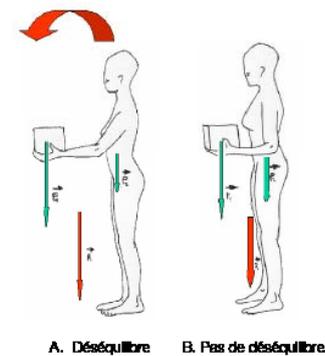
Pour protéger notre dos, il faut donc ne jamais être en déséquilibre lors d'un port de charge. Plusieurs "techniques" évitent d'être en déséquilibre :

- **élargir ses appuis au sol**, c'est-à-dire, agrandir sa base de sustentation en écartant les pieds (figure 3) et en utilisant les positions du type fente avant, fente écart, position chevalier servant écart, etc., afin que le centre de gravité soit toujours au-dessus des appuis ;
- **ensuite, faire corps avec l'enfant** ; le soulever collé à l'adulte et,



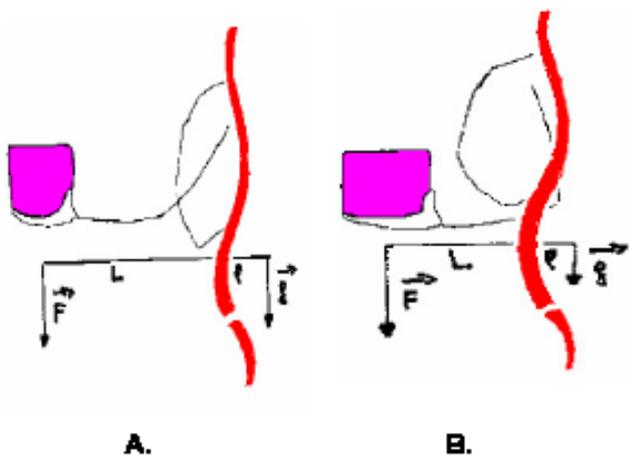
© Fobolia.com/Studio DER

La répétition du port d'un enfant peut être considéré comme à risque pour le rachis.



© Elsevier Masson SAS

Figure 1. Équilibrage de la balance : tenir la charge près de soi [1].

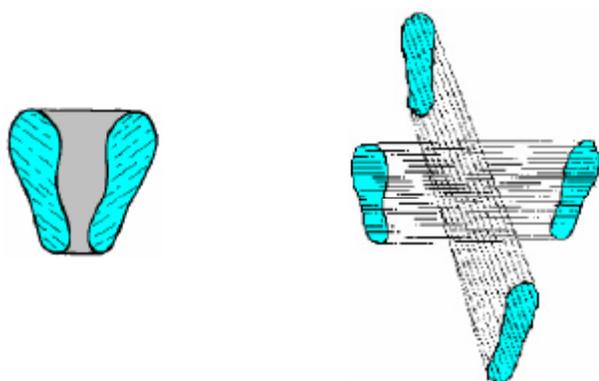


© Elsevier Masson SAS

Figure 2. Calcul de pression de rééquilibrage en fonction de la distance de la charge [1].

A. Pour rester en équilibre, il faut que $F \times L = f \times l$. Si l'on soulève un enfant de 10 kg à bout de bras, pour ne pas tomber en avant il faut que $F (10 \text{ kg}) \times L (100 \text{ cm}) = l (5 \text{ cm}) \times f (200 \text{ kg})$!

B. Si on soulève l'enfant dans notre bulle, près du corps cela donne : $F (10 \text{ kg}) \times L (20 \text{ cm}) = l (5 \text{ cm}) \times f (40 \text{ kg})$, soit 80 % de pression en moins sur les disques intervertébraux lombaires.



© Elsevier Masson SAS

A. Base de sustentation

B. Base de sustentation élargie

Figure 3. Base de sustentation (au repos, élargie) [1].



© Elsevier Masson SAS

Figure 4. Porter l'enfant en le maintenant près du corps, dans sa bulle personnelle [1].

pour cela, le faire entrer dans la "bulle" personnelle, l'"espace privé". Il faut faire "bloc" avec l'enfant en le soulevant toujours avec les coudes pliés, jamais tendus (figure 4). Cette technique présente un double intérêt : d'une part, le rassurer, et d'autre part, éviter d'être en déséquilibre. Il faut donc toujours être au-dessus de lui, contre lui lors des postures de soulèvement. Il faut toujours être en contact avec l'enfant lors de la gestuelle de manutention et de soulèvement.

Conclusion

Protéger son dos, ce n'est pas compliqué, le professionnel peut à n'importe quel moment modifier ses habitudes gestuelles et adopter les gestes et postures qui protègent le rachis ; par l'information et la formation. Une formation à la prévention du mal de dos s'avère efficace dans ce contexte. ▶

Référence

[1] Curraladas J. Manuel d'Ergonomie à l'usage des professionnels de la petite enfance. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson; 2009.

Déclaration d'intérêts : l'auteur intervient dans le cadre de formations dispensées auprès des professionnels de la petite enfance et est également auteur d'un ouvrage réédité, sur le thème abordé dans cet article.

L'auteur

José CURRALADAS
 masseur kinésithérapeute DE,
 formateur Gestes et postures
 du secteur de la petite
 enfance, 58,
 rue Ledru-Rollin,
 94100 Saint-Maur-des-Fossés,
 France
 dosetpetitenfance@sfr.fr
 www.dosetpetitenfance.fr