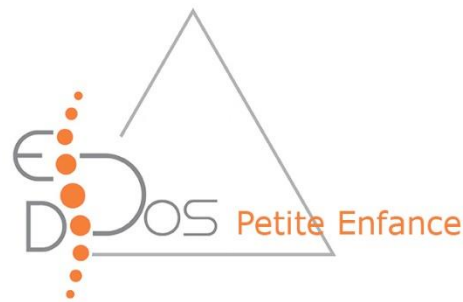


Les Publications de l'Ecole du Dos



Novembre 2022

Comment garder la forme !

Par José Curraladasⁱ

S'occuper de jeunes enfants n'est pas de tout repos et les ports de charges répétitifs ainsi que les postures à risque pour le dos sont le lot quotidien des professionnelles de la Petite Enfance. Depuis des siècles on considère « normal », « naturel » que les femmes s'occupent des enfants. De leurs enfants bien sûr, mais également de ceux des autres. Mais même si le tout-petit (0-3ans) ne pèse pas 25kg (charge au-delà de laquelle la médecine du travail considère qu'il y a un risque de blessures rachidiennes chez la femme) les manœuvres de soulèvement et de dépose répétitives entraînent des pressions extrêmement importantes sur les structures de la colonne vertébrale.

Les risques de lombalgies et de tendinites (troubles musculo squelettiques)

Tout au long de leur carrière, les professionnelles du secteur de la Petite Enfance vont avoir à s'occuper de tout petits enfants dont l'âge varie de 3 mois à 3 ans et le poids de 5kg à 15/20kg. Cela représente plusieurs dizaines de mouvement de soulèvement/dépose de l'enfant par jour par l'adulte qui vont entraîner des pressions sur les disques intervertébraux du rachis lombaire. Le nombre d'années nécessaire pour bénéficier d'une retraite à taux plein étant actuellement de 43 ans et l'arrivée sur le marché du travail étant entre 23 et 25 ans, l'âge de départ pour la majorité des femmes exerçant ces métiers sera aux environs de 66 voir 68ans. Bon nombre de professionnelles de la petite enfance seront dans l'incapacité de travailler bien avant l'âge de la retraite à cause des douleurs lombaires et articulaires. Terminer précocement son activité professionnelle à cause des douleurs de la colonne vertébrale, des genoux ou des épaules est donc une fatalité pour les femmes qui s'occupent de nos charmants bambins ? Non, bien sûr !

Comment prévenir l'apparition des douleurs ?

Tout d'abord, par des formations de prévention. C'est « l'Ecole du Dos de la Petite Enfance » qui enseigne les techniques de port de charge aux professionnelles afin de prévenir les risques rachidiens et les t.m.s.. Cette formation, doit être effectuée par des professionnels compétents et doit être axée autour des techniques suivantes :

Ne jamais se trouver en situation de déséquilibre avant (c'est la balance rachidienne)

Elargir ses appuis au sol lors des efforts de soulèvement/dépose

Utiliser la technique du verrouillage lombaire lors des postures à risques

Effectuer la manœuvre du balancier pour équilibrer la charge

Ensuite par le maintien d'une bonne condition physique

Il faut entretenir son corps pour pouvoir effectuer les efforts de soulèvements/dépose des tout petits. Nous savons tous qu'une bonne condition physique, sans surpoids, permet de se maintenir en bonne santé. Quelle activité sportive pratiquer ? Il n'y a pas d'activité sportive spécifique, c'est juste une question de gout et de possibilités physique. Il ne s'agit pas de ressembler à un athlète de haut niveau ! il faut juste effectuer une activité régulière qui entretienne vos muscles abdominaux (nécessaires au bon maintien du bassin et de la colonne vertébrale) et vos membres inférieurs (nécessaire aux postures et position pour les manœuvres de manutention de bébé). Les horaires de travail des assistantes maternelles sont compris entre 7h et 19h, il faut donc soit faire du sport le week-end, soit le soir. Bloquez un jour et un horaire et n'en dérogez pas !

Faites votre activité sportive avec une amie, une collègue, c'est la technique la plus efficace pour être sûr de pouvoir faire du sport régulièrement. Si vous allez en salle, commencez toujours par une activité « cardio » ; vélo, tapis roulant, elliptique, rameur, etc. au moins 30/40 minutes. Ensuite choisissez une activité qui vous convienne. Mais si vous désirez ne faire que du cardio ou de la musculation sur les machines, pourquoi pas ! Le step est une activité excellente qui renforce l'ensemble de la musculature du corps (cuisses, mollets, fessiers,) et le cœur. Les activités comme le yoga ou le stretching sont de bonnes activités mais insuffisantes pour entretenir une force musculaire, il faut donc toujours faire une activité « cardio » en plus de celle-ci. Le renforcement musculaire à l'élastique en Résistance Progressive (RP) est une technique simple, efficace et ludique qui doit être effectuée en plus d'une activité « cardio ». La musculation en Résistance Progressive offre l'avantage de pouvoir être effectuée pratiquement partout ; à domicile, en extérieur, en salle, etc. A raison d'une heure par semaine en complément d'un effort de « cardio » vous aurez une musculature tonique.

Voici quelques exemples :

Exercice pour le dos et les abdominaux



Position assise au sol avec les deux membres inférieurs tendus devant soi et pieds à 90 degrés. Le dos est droit et la bande est tenue dans les deux mains, membres supérieurs à l'horizontale, coudes fléchis. Tirer en écartant les mains en soufflant et en rentrant le ventre.

Renforcement des muscles du dos



Debout le tronc incliné en avant avec les bras dans le prolongement du corps. Position fente avant avec les genoux légèrement fléchis La bande élastique est tenue dans les deux mains. Tirez en écartant les mains.

Renforcement des cuisses



Debout avec la bande élastique de forte résistance autour des épaules et qui passe sous les pieds. A partir d'une position de flexion des genoux, redressez-vous contre la résistance de l'élastique.

Renforcement des fessiers



Position quadrupédie (quatre pattes). La bande élastique est en boucle et passe devant votre cuisse et derrière le pied opposé. Poussez avec votre pied en arrière contre la résistance de l'élastique en maintenant la position. Effectuez 5 ou 10 mouvements et changez de côté.

En conclusion

S'occuper d'enfants à domicile ou en structure collective est un vrai métier avec de vraies contraintes de port de charge répétitives qui nécessite de garder un corps en bonne santé. Il faut donc s'organiser pour se garder du temps pour se maintenir en forme. La Résistance Progressive élastique est un des moyens d'entretenir sa musculature à moindre cout et sans contraintes. Faire du sport c'est aussi se valoriser et se prouver que l'on est pas seulement une femme qui « garde les enfants » mais que l'on est une professionnelle qui entretient son corps. Et ça fait du bien !

Vous trouverez beaucoup d'autres exercice pour l'ensemble de la musculature dans le livre :

"Entrainement avec élastique" Editions Bookelis 2020



^{i i} José Curreladas Kinésithérapeute, Fondateur de l'Ecole du Dos de la Petite Enfance
Site Internet : <http://www.dosetpetitenfance.fr> Courriel : dosetpetitenfance@sfr.fr