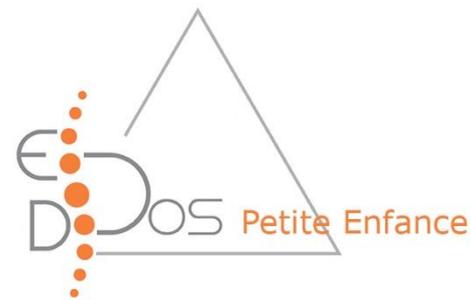


Les Publications de l'Ecole du Dos



Juin 2025

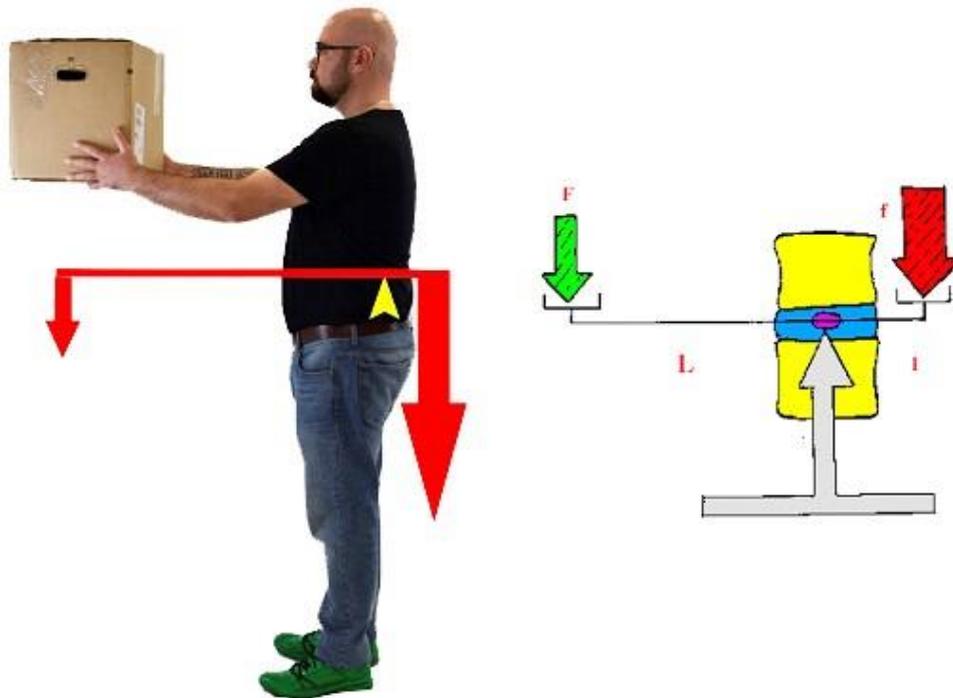
Les transferts de bébé de bras à bras

Par José Curraladasⁱ

Les gestes simples de la vie courante peuvent se révéler contraignants et dangereux pour le dos et les articulations quand ils sont répétés pendant toute une carrière professionnelle. On pense bien sûr aux mouvements de soulèvement/dépose du tout petit n'ayant pas encore acquis la marche effectués plusieurs dizaines de fois par jour. Mais il y a un autre geste qui est lui aussi effectué de nombreuses fois dans une journée et qui va générer également des pressions énormes sur les structures de la colonne vertébrale : le transfert de bébé de bras à bras.

Ce geste de transfert est effectué par les professionnelles des structures collectives dans deux situations ; lors de l'accueil des parents le matin ou le soir, ainsi que la journée quand on prend/donne bébé à une collègue. Cette manœuvre semble tellement simple ! Mais celles qui la pratiquent quotidiennement savent qu'elle est génératrice de contraintes et de douleurs du dos et des épaules.

Sur terre, nous sommes soumis à la gravité qui nous plaque au sol en permanence. Nous restons debout en équilibre si notre centre de gravité se trouve au-dessus de nos appuis. Nos appuis ce sont nos pieds, et l'espace compris entre ceux-ci s'appelle la « base de sustentation » ou encore le « polygone de sustentation ». Si nous soulevons une charge et que le poids de celle-ci nous entraîne en avant, en dehors de cette surface, nous sommes en déséquilibre et nous tombons. Nous ne tombons pas car les muscles de notre dos se contractent pour nous rééquilibrer. **C'est le principe de la balance rachidienne.** L'axe de cette balance est situé au niveau du disque de la première vertèbre lombaire. Or, quand les muscles se contractent dans la région lombaire, ils exercent une pression très importante sur les derniers disques intervertébraux situés entre chaque vertèbre. Ces pressions peuvent atteindre des niveaux très élevés. Par exemple pour un enfant de 10 kg porté à bout de bras, la pression sur le dernier disque atteint 200 kg/cm² soit une pression de deux tonnes sur le dernier disque lombaire qui a une surface d'environ 10 cm².



Pour une charge de 10 kg (le poids de bébé à environ 8/9 mois) portée à bout de bras, les muscles du dos sont obligés de développer une force de 200 kg qui s'applique sur les disques inter vertébraux lombaires qui ont une surface d'environ 10 cm².

Donc comme $F \times L = f \times l$ cela donne : $10 \text{ kg} \times 100 \text{ cm} = \mathbf{200 \text{ kg}} \times 10 \text{ cm}^2$ soit :

2 Tonnes de pression sur les derniers disques lombaires

Des tendons dangereusement sollicités

Mais il n'y a pas que le dos qui est sous pression dans ces manœuvres. Les tendons des muscles des épaules et des membres supérieurs également. En effet, lorsque vous tendez les bras pour donner/prendre bébé, ce sont les muscles des épaules qui permettent ce geste. Vos membres supérieurs peuvent se maintenir à l'horizontal avec une charge que si vos épaules sont assez musclées. Mais quelles contraintes également dans cette situation ! Maintenir ne serait-ce que quelques secondes une charge de 10/12kg au bout des bras nécessite une puissance importante de la part des muscles de vos épaules et les tendons souffrent. D'autant plus si ce mouvement est répété plusieurs fois dans la journée et sur des années d'exercice professionnel. Ces gestes vont faire apparaître progressivement des tendinites et parfois des fissures et des ruptures de ces tendons (rupture de la coiffe des rotateurs). Les tendons vont être douloureux de plus en plus jusqu'à parfois vous empêcher certains gestes simples.

Alors comment faire ? **Il n'y a qu'une seule solution, celle d'équilibrer l'enfant/charge par la technique du balancier** en utilisant le poids du membre inférieur décollé du sol. En effet, si l'on décolle le pied du membre inférieur arrière, la charge qui nous entraîne en avant est automatiquement équilibrée et la pression sur les derniers disques lombaires est presque nulle.



Technique du balancier : décollez le pied arrière pour équilibrer le déséquilibre avant

En conclusion

Il ne faut jamais prendre/donner l'enfant/charge en le portant bras tendus avec les deux pieds au sol. Utilisez la technique du balancier, décollez le pied du membre inférieur arrière.

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