

L'ergonomie en crèche

L'environnement et le matériel des structures d'accueil de jeunes enfants ne sont pas toujours adaptés à l'adulte. L'ergonomie propose des solutions pour améliorer les conditions de travail et la santé des professionnels. Aujourd'hui, cette discipline scientifique est prise en compte par les responsables de crèche, soucieux de leur personnel.

L'ergonomie est définie de la manière suivante : « Étude quantitative et qualitative du travail dans l'entreprise, visant à améliorer les conditions de travail et à accroître la productivité. Le but de cette science est de tenter d'adapter le travail à l'homme en analysant notamment les différentes étapes du travail industriel, leur perception par celui qui exécute, la transmission de l'information et, de façon parallèle, l'apprentissage de l'homme qui doit s'adapter aux contraintes technologiques. »¹

Aujourd'hui, l'ergonomie n'est plus uniquement appliquée à l'industrie mais à tous les secteurs d'activité et même à notre vie quotidienne. L'ergonome a un rôle de coordinateur. Il étudie toutes les facettes de l'activité afin de la rendre adaptée à l'homme. L'étude ergonomique identifie et corrèle les caractéristiques de l'homme et celles du travail effectué, c'est-à-dire les postures, la répétitivité, l'organisation... Toutes ces informations permettront d'identifier les tâches délétères et de chercher les améliorations adéquates.

De fait, l'ergonomie consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'humain. Elle possède deux niveaux d'application préventif et correctif. L'ergonomie préventive, lors de la création de locaux, de postes de travail ou d'outils, est aujourd'hui courante. L'ergonomie

corrective intervient lors d'une restriction médicale ou dans les cas de maladies professionnelles déclarées. Elle consiste alors à adapter les conditions de travail aux nouvelles capacités physiques de l'homme en prenant en compte ses limites.

Application dans le milieu de la petite enfance

En crèche, le matériel et l'environnement sont adaptés aux enfants mais pas toujours aux professionnels. Certaines pathologies, comme les lombalgies et les douleurs aux épaules, sont fréquentes chez les professionnels de la petite enfance. Cette tendance peut se comprendre du fait de la nature du métier. Jusqu'à l'acquisition de la marche, l'enfant est tributaire et dépendant de l'adulte. Il est déplacé et porté par celui-ci, au moins les deux premières années de sa vie. Cette situation provoque des sollicitations répétées de la colonne vertébrale et du rachis de l'adulte qui s'intensifient au fur et à mesure que l'enfant grandit et donc grossit.

À cette sollicitation s'ajoute celle des postures inconfortables prises notamment en raison de la taille du matériel et pour être à hauteur de l'enfant (à genoux ou assis sur une petite chaise, par exemple).

Note

1. www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ergonomie/30778



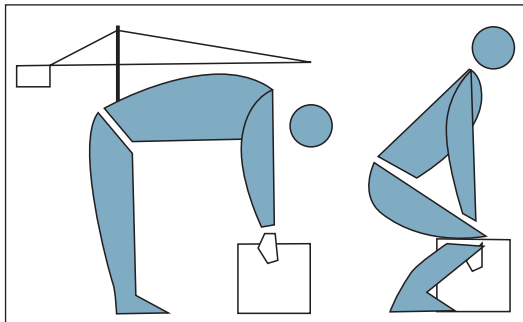
Certaines positions entraînant la courbure du dos se révèlent inconfortables pour l'adulte.

Les axes de travail

◆ **Pour lutter contre les accidents articulaires, il est important de permettre aux professionnels d'accéder à une éducation préventive.** La connaissance du corps, des mécanismes lésionnels et des gestes nécessaires à la protection du rachis en général est un moyen efficace d'éviter un grand nombre d'accidents et de prévenir les récurrences.

◆ **En crèche, il est intéressant de travailler avec le personnel sur des prises de conscience.** Après la formation sur l'anatomie de la colonne vertébrale, le plus pertinent est de filmer ou d'observer les postures adoptées. Puis en groupe, chacun cherche comment réaliser le même mouvement en maintenant le dos droit. Ces mises en situation sont efficaces car elles offrent une meilleure prise en compte des actions à mener pour préserver le dos. Le plus difficile dans l'application de l'ergonomie est de changer les habitudes. Le côté participatif facilite la sensibilisation de tous en même temps et permet de rendre ce changement

Figure 1 : Les bonnes postures pour porter des charges.



Source : www.formation-prap.com ; prévention des risques liés à l'activité physique.

plus ludique et collectif. Lors de ces différentes interventions, une entraide entre les professionnels est constatée avec un suivi des conseils échangés à la suite de la formation.

◆ **En cas de restrictions médicales**, il est nécessaire de solliciter un ergonome pour l'évaluation des capacités du salarié afin d'adapter ses conditions de travail.

En pratique

◆ **Pour lutter contre les lombalgies, il est important de réduire le port de charges et les postures courbées.** Le cas échéant, une méthode ergonomique permet de continuer à effectuer les tâches quotidiennes en sauvegardant son dos et ses fonctions.

◆ **Plusieurs aménagements sont envisageables** pour limiter le port de charges. Une fois l'enfant autonome, il est recommandé de le faire participer afin d'éviter de le porter. Dans un cas général, il est envisageable de mettre en application cette préconisation en privilégiant la position à genoux, par exemple, pour reconforter les enfants. Pour le change, des marches peuvent être installées devant les plans de change afin que l'enfant monte et redescende seul.

◆ **Afin de limiter les postures courbées qui augmentent le risque de lombalgies, plusieurs préconisations peuvent être appliquées.** Le plus souvent possible, le dos est maintenu droit. Lors des repas, le professionnel s'assoit en général sur une petite chaise pour être à la hauteur des enfants. Des chaises ergonomiques pour adultes peuvent être mises à disposition des professionnels afin qu'ils soient convenablement installés. Leur inconvénient majeur est leur taille. En effet, les professionnels, jugeant parfois ces chaises trop hautes par rapport au mobilier habituel, s'éloignent alors de la table afin de pouvoir mettre leurs jambes en dessous, ce qui accentue la courbure du dos pour atteindre ensuite les enfants.

En revanche, pour des activités de jeux libres ou l'adulte reste en vigie, ou des moments de lecture, ces chaises sont adaptées car le personnel est confortablement installé. Un coin repas à hauteur d'adulte mais aménagé pour les enfants peut être installé.

◆ **Lorsque le port de charges ne peut être évité**, notamment avec des enfants qui ne marchent pas, les

professionnels acquièrent une attitude ergonomique. Il existe une méthode diminuant les risques, qui s'effectue avec le dos droit. Pour cela, il faut se rapprocher le plus possible de la charge. Les pieds sont correctement positionnés autour de celle-ci, de façon à aligner son centre de gravité avec celui de la charge à soulever, pour éviter ainsi le déséquilibre. Les genoux sont fléchis pour accéder à celle-ci le dos droit et une fois que la prise est sécurisée, une poussée par la force des jambes permet de la soulever (figure 1). Cette méthode est applicable en crèche notamment pour installer un enfant dans un transat ou dans un parc de jeux. Pour le coucher dans un lit, fléchir une jambe et se mettre en flexion permet de maintenir le dos droit.

◆ **Certaines postures sont liées à l'organisation des locaux.** Il faut, par exemple, éviter de positionner une poubelle derrière soi dans les espaces de change pour limiter les torsions lombaires. Le stockage en hauteur d'objets lourds est à proscrire (vélos dans des salles de motricité par exemple). Réorganiser les locaux permet de limiter les ports de charges en ayant la colonne vertébrale en extension. Pour diminuer les risques de lombalgies, il est donc conseillé de limiter le port de charges au strict minimum, d'aménager l'espace de travail et d'adopter une attitude ergonomique. Ainsi, l'ergonomie s'applique et se réfléchit au quotidien et en groupe.

Conclusion

Les lombalgies représentent les problématiques les plus fréquentes dans le milieu de la petite enfance. Il est donc judicieux de mettre en place une formation sur l'anatomie du dos et sur les postures à adopter pour les éviter. Cela permet aux professionnels de préserver leur santé en adoptant dès que possible des pratiques préventives (aménagement de l'espace, attitudes adaptées et réflexions collectives). Il est fondamental de prévenir les lésions dorsales avant qu'elles n'apparaissent. Le cas échéant, une étude ergonomique plus ciblée permet de rendre les conditions de travail en adéquation avec un métier de la petite enfance. Le médecin du travail et son service peuvent être une ressource pour cela. ▀

Julie Aime,
ergonome, Nancy(54)
julie.aime@sfr.fr

Déclaration d'intérêts : l'auteur déclare ne pas avoir de conflit d'intérêts en relation avec cet article.

Références

- Falzon P. Ergonomie. Paris: PUF; 2004.
- Guérin F, Laville A, Daniellou F, Duraffourg J, Kerguelen A. Comprendre le travail pour le transformer, la pratique de l'ergonomie. Anact; 2007.
- www.ergonomie-self.org
- www.emploi.belgique.be
- www.anact.fr