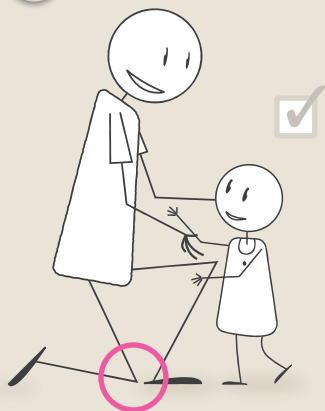


# Portage de l'enfant / Échanges affectifs



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

1

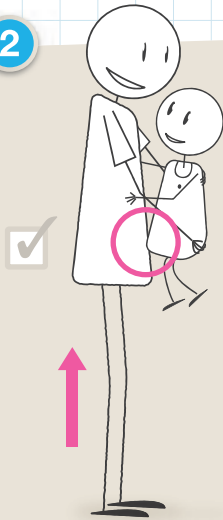


## Portage de l'enfant

Je me positionne près de l'enfant  
Je plie les genoux en me baissant  
Je pose un genou au sol  
J'attrape l'enfant en le maintenant  
sous les fesses pour ne pas  
le prendre sous les bras



2



### Portage de l'enfant

Je maintiens au maximum l'enfant contre moi

Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers

Je laisse glisser les grands pour les déposer au sol

3



## Pour m'aider

- \* **Un marche-pied ou un escalier** pour les enfants aux endroits stratégiques (coin change...)
- \* **Un pouf ou un «fauteuil à câlins»** pour les échanges affectifs ou pour consoler les enfants

## Ai-je pensé à...

- \* **Me poser la question** sur la nécessité de porter l'enfant : Est-ce forcément utile ? Ai-je une autre solution (me mettre à sa hauteur) ? Existe-t-il une aide technique pour ne pas avoir à me baisser ?
- \* **Anticiper au maximum** les activités afin d'avoir le temps de laisser marcher l'enfant plutôt que d'avoir à le porter
- \* **Me mettre à la hauteur** de l'enfant pour ne pas avoir à le soulever
- \* **Mener une réflexion collective** sur le portage des enfants (Qui ? Combien de fois ? Quand ? Pourquoi ? Comment ?...)

# Change / Habillage

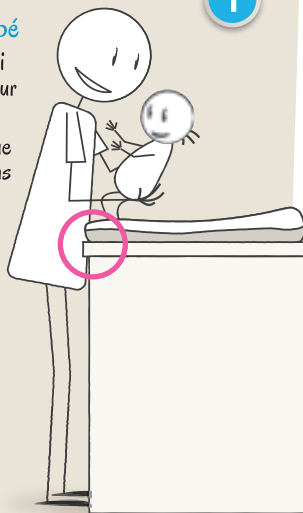


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓  
 Éviter de lever les bras au-dessus des épaules ✓  
 et les mouvements de rotation du tronc

## Pose d'un bébé

Je prends appui  
 avec le bassin sur  
 la table à langer

Je veille à ce que  
 l'enfant soit dans  
 une posture  
 enroulée



## Change / habillage

Je me tiens face  
 à la table à langer

Je me place  
 au plus près de  
 la table à langer  
 en mettant les  
 pieds au-dessous



## Pour m'aider

- \* **Une table à langer** adaptée (à la hauteur du bassin) avec un espace pour mettre les pieds dessous
- \* **Un point d'eau** accessible depuis la table à langer (à portée de mains et à hauteur d'adulte)
- \* **Un marche-pied** ou un escalier adapté pour aider l'enfant à monter sur la table à langer sans avoir à le porter
- \* **Avoir des poubelles adaptées**, à portée de mains, faciles d'utilisation

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager un espace de stockage** proche de la table à langer facile d'accès (pas trop haut, ni trop bas)
- \* **Préparer** pour avoir tout à portée de mains (affaires de toilette et de change) avant d'emmener l'enfant dans le coin change
- \* **En fonction de ses capacités, faire participer l'enfant** pour éviter de le porter
- \* **Prévoir une zone de stockage tampon** proche de la salle de change avec des rangements à une hauteur raisonnable (ni trop basse, ni au-dessus des épaules)
- \* **Mener une réflexion collective** sur le circuit d'évacuation des déchets (Qui ? Combien de fois ? Quand ? Comment ?...)

# Propreté / Habillage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

1

## Habillage / déshabillage

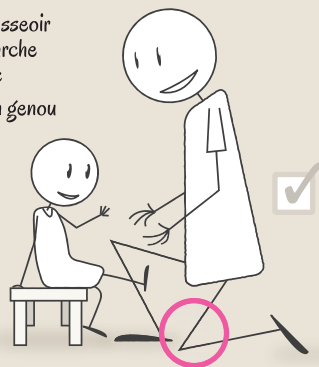
Je me positionne près de l'enfant  
Je plie les genoux en me baissant  
Je pose un genou au sol



2

## Chausse de l'enfant

Je le fais asseoir sur une marche ou un banc  
Je pose un genou au sol



## Pour m'aider

- \* **Une zone d'hygiène** adaptée à la hauteur des enfants
- \* **Un évier ou lavabo à hauteur de l'enfant** pour se laver les mains seul
- \* **Un pommeau de douche** pour le lavage des mains
- \* **Une chaise pour les adultes** pour aider les enfants aux sanitaires sans avoir à se mettre à genoux

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager un espace** pour habiller et chausser les enfants (banc, porte-manteaux à proximité...)
- \* **Développer l'autonomie de l'enfant** en lui montrant des techniques d'habillage
- \* **Mener une réflexion collective** sur la propreté et l'habillage (l'utilisation du matériel, le rangement et nettoyage, le rôle de l'enfant et de l'adulte...)

## Repas

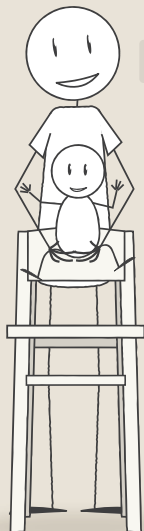


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Privilégier la posture assise

Éviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc

1



Repas avec une chaise haute

Je tiens l'enfant contre moi  
son visage vers l'extérieur  
pour le faire glisser  
dans la chaise (ou le soulever  
de la chaise)

2

Je m'assois sur une chaise  
adaptée à ma taille

Je place le coude sur la tablette  
pour soulager mes épaules



Je me place  
de face ou de 3/4  
par rapport à l'enfant  
en rapprochant ma  
chaise au maximum

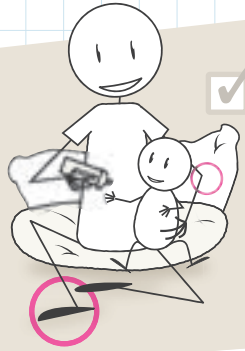


3

### Repas au biberon

Je me cale bien le dos et les coudes  
(surtout celui qui porte l'enfant)

Je pose les pieds au sol  
ou sur un repose-pied



## Pour m'aider

- \* **Une chaise-haute avec tablette amovible** pour y mettre et y enlever plus facilement l'enfant, la plus légère et la moins encombrante possible
- \* **Une chaise avec dossier haut** pour donner les repas
- \* **Un fauteuil confortable** pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...)
- \* **Un tabouret à roulettes** pour passer plus facilement d'un enfant à l'autre sans avoir à se relever
- \* **Un chariot** pour faciliter le transport des repas et du matériel

## Ai-je pensé à...

- \* **Préparer tous les repas** avant d'installer les enfants pour diminuer mes déplacements
- \* **Fixer un ordre de passage** dans les repas et essayer de m'y tenir
- \* **Fixer des règles** pour une prise de repas dans le calme et sans être perturbé (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes, pas d'accueil d'enfants pendant les heures de repas, ...)
- \* **Changer de côté** à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant
- \* **Prévoir un coin repas** adapté pour les adultes
- \* **Mener une réflexion collective** sur la gestion des repas (lieu de stockage, aménagement de l'espace, maintenance, hygiène/nettoyage des tables, déplacements, organisation des tâches...)

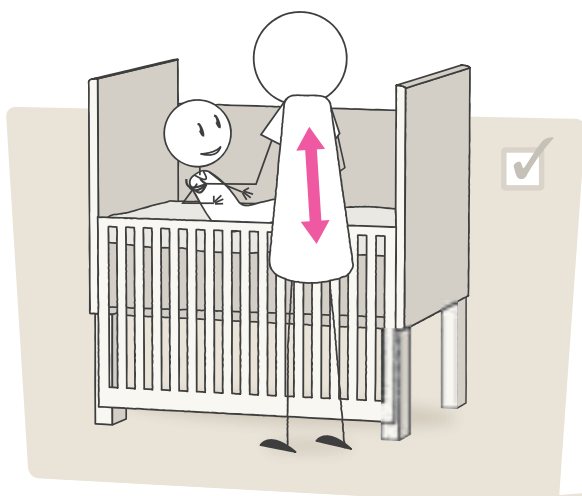
# Coucher



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



Éviter les mouvements de rotation du tronc



## Coucher / lever d'un bébé

Je prends appui avec le bassin sur le bord du lit  
Je veille à ce que l'enfant soit dans une posture enroulée  
soit ventre et regard dirigés vers le lit





## Pour m'aider

- \* **Des lits** à hauteur d'adulte (sommier à hauteur du bassin) avec barrière escamotable
- \* **Des lits au ras du sol** pour les plus grands pour qu'ils puissent se coucher seuls
- \* **Une chaise ou un fauteuil confortable** pour la surveillance et l'accompagnement à l'endormissement
- \* **Des hublots** à hauteur des yeux pour faciliter la surveillance

## Ai-je pensé à...

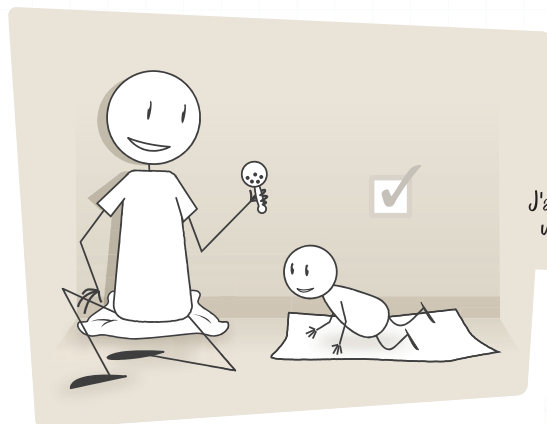
- \* **Prévoir un espace de linge** à proximité du lit pour pouvoir enfiler et fermer la barboteuse de l'enfant avant sa mise au lit
- \* **Rechercher systématiquement** la participation de l'enfant
- \* **Mener une réflexion collective** sur les dortoirs (accessibilité, nettoyage, préparation des lits, surveillance, accompagnement à l'endormissement... Qui le fait ? Quand ? Combien de fois ? Comment ?...)

# Jeux / Activités d'éveil



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Éviter les appuis prolongés ou répétés sur les genoux



## Jeux au sol

Je m'assois par terre plutôt que de me mettre sur les genoux

J'adopte une position avec les jambes un peu repliées plutôt que tendues

## Pour m'aider

- \* **Du matériel de confort** adapté à l'adulte pour les jeux à même le sol (pouf, socle-siège, ballon-siège, tapis, chaise adulte à hauteur d'enfant...)
- \* **Des chaises adaptées** à l'adulte ni trop basses, ni trop étroites, avec dossier
- \* **Des chaises et tables** adaptées aux enfants pour les activités d'éveil
- \* **Des tabourets à roulettes** pour passer d'un enfant à l'autre sans avoir à se lever et à se rasseoir

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager des emplacements** pour les activités avec tout le matériel au même endroit
- \* **Planifier des créneaux** pour les activités et les jeux
- \* **Tout préparer avant** de lancer une activité afin d'éviter des manutentions pendant son déroulement
- \* **Être confortablement installé**
- \* **Mener une réflexion** sur les activités d'éveil (alternance des activités libres et encadrées en veillant au rythme des enfants, introduction d'activités calmes, aménagement des espaces...)

# Rangement



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



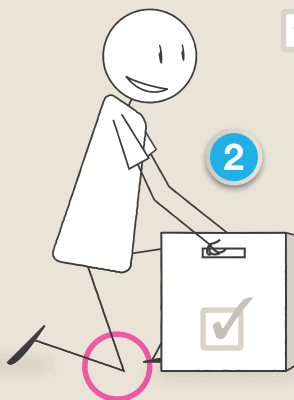
## Portage d'un objet

Je me positionne  
près de l'objet

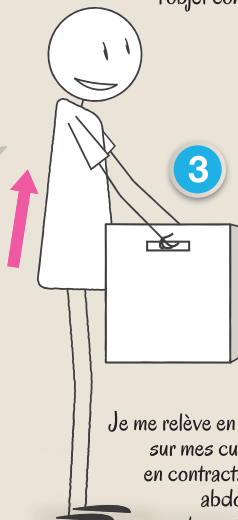


Je plie les genoux en me baissant

Je pose un genou au sol  
pour attraper l'objet  
J'amène l'objet le plus près de moi



Je maintiens au maximum  
l'objet contre moi



Je me relève en forçant  
sur mes cuisses et  
en contractant mes  
abdominaux  
et mes fessiers



## Pour m'aider

- \* **Des bacs à roulettes** afin de les déplacer sans avoir à les porter
- \* **Des boîtes de rangement** munies de poignées ou ayant des accroches qui facilitent leur prise en mains
- \* **Des espaces de rangement** adaptés (ni trop bas, ni au-dessus des épaules), en nombre suffisant pour que le matériel puisse être rangé correctement et disponible à portée de mains
- \* **Des caisses légères**, pour les jouets, pour que les enfants puissent eux-mêmes les attraper et les déplacer

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager un emplacement facile d'accès** pour les jouets et le matériel d'activité
- \* **Faire participer** les enfants, dès leur plus jeune âge, aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels

# Nettoyage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle



## Nettoyage d'une table

Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Eviter de forcer sur les bras et les épaules

Limiter les flexions ou rotations importantes du dos

## Ai-je pensé à...

- \* **Un chariot d'entretien** pour faciliter le transport du matériel
- \* **Un balai plat et/ou un aspirateur** léger avec un manche télescopique
- \* **Un bac à linges** en plastique, léger avec des poignées
- \* **Des conditionnements** de produits d'entretiens légers et de petites contenances

- \* **Aménager un espace de rangement** adapté à proximité des machines (lave-vaisselle, lave-linge, sèche-linge)
- \* **Aménager un local de stockage** adapté pour les produits d'entretien
- \* **Ne pas trop charger** le bac à linges ou de transport pour limiter son poids
- \* **Evacuer les poubelles** régulièrement pour éviter qu'elles ne soient trop lourdes
- \* **Mener une réflexion collective** sur le nettoyage et l'entretien des locaux (matériel technique adapté et léger, produits d'entretien (types de produits, précautions à prendre et protections à utiliser), fréquence des nettoyages, types de nettoyage, évacuation des déchets, le circuit du linge...)

## Pour m'aider

# Autour de mon métier

Au-delà des seules contraintes d'efforts et de postures, **le risque de TMS** est accentué par l'environnement de travail, l'organisation du travail et la qualité des relations.

**Le dialogue**, autour des problématiques de santé et des questionnements sur l'activité de travail, permettra d'anticiper d'éventuels TMS.

## Mon suivi médical

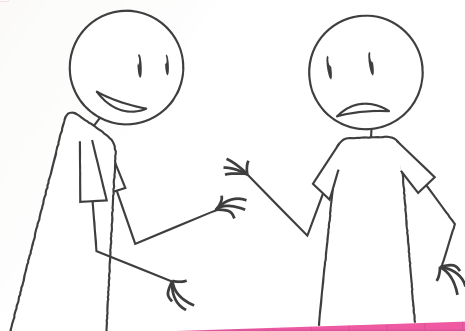
- \* Je peux demander **une visite médicale**, à tout moment, auprès de mon médecin du travail en cas de problèmes ostéo-articulaires voire tout problème de santé en lien avec mon travail
- \* **Dès les premiers symptômes**, je m'inquiète et je consulte rapidement mon médecin

## Mon organisation

- \* **Je pense à planifier et anticiper** les activités : moments d'attention et de défoulement des enfants, repas, sorties, pauses, temps de repos...
- \* **Je réfléchis** à ma gestion des urgences et du temps
- \* **Je participe aux réflexions sur l'organisation du travail** : planification des activités et des temps de pause, gestion des urgences, horaires de travail/planning, projet de structure, règlement de fonctionnement...

## Mes interlocuteurs

- \* **J'ouvre le dialogue** avec mes médecins sur les risques et les contraintes de la profession
- \* **J'échange avec mes collègues et ma hiérarchie** en cas de difficultés ou de questionnements sur mon activité pour trouver des solutions
- \* **Je peux proposer à ma structure de faire appel à une aide extérieure** pour travailler sur l'amélioration de mes conditions de travail (assistants de prévention, réseau ANACT/ARACT, CARSAT, service de santé au travail, fédération professionnelle...)



## Mon environnement de travail

\* **Je cherche des solutions** pour diminuer le bruit : matériaux absorbant le bruit, achat de jouets les moins bruyants possibles et à volume réglable, la mise en place d'activités calmes dans la journée (temps de lecture...)

\* **J'améliore mon espace de travail** : zones de passage non encombrées, espaces bien déterminés pour les différentes activités, éclairages adaptés et suffisants

\* **Je participe aux réflexions sur l'achat du matériel** (penser notamment aux différences de morphologies et à l'utilisation qui en est faite par l'adulte) : matériel le plus léger possible, fauteuils ou chaises adaptés à l'adulte et confortables, tables et chaises pour se restaurer à hauteur d'adulte...

**Je participe aux réflexions sur la conception de mes futurs locaux** pour améliorer mes conditions de travail : limiter les barrières, prévoir des zones de stockage et de rangement adaptées aux activités, des espace de repos, des zones de circulation accessibles et pratiques, une hauteur de plafonds pas trop élevée, des surfaces vitrées adaptées...

## Règlement de fonctionnement

Mais il est important que parents, enseignants et tous moniteurs parents aient une bonne prise de conscience en ce qui concerne les règles de fonctionnement qui sont de base. Et dans tous les cas, il est important que les règles soient adaptées à la situation et que les adultes soient impliqués dans leur mise en œuvre.

## Ma gestion des relations

Pour anticiper des situations potentielles de conflit ou de mal être :

\* **Je rappelle aux parents, si besoin, les règles d'accueil** : prise en charge d'enfants d'âge et d'autonomie différents, règlement de fonctionnement, règles sur la coéducation, horaires et modalités d'accueil de l'enfant...

\* **Je participe à l'analyse de la pratique** pour mieux gérer mes relations avec les enfants

\* Dès les premières difficultés, **j'ouvre le dialogue** avec mes collègues et/ou ma hiérarchie

