

# Mieux ménager son corps

Les métiers de l'enfance  
et la petite enfance



**Service Prévention des Risques Professionnels**  
Votre satisfaction est notre métier.

*Juillet 2017*

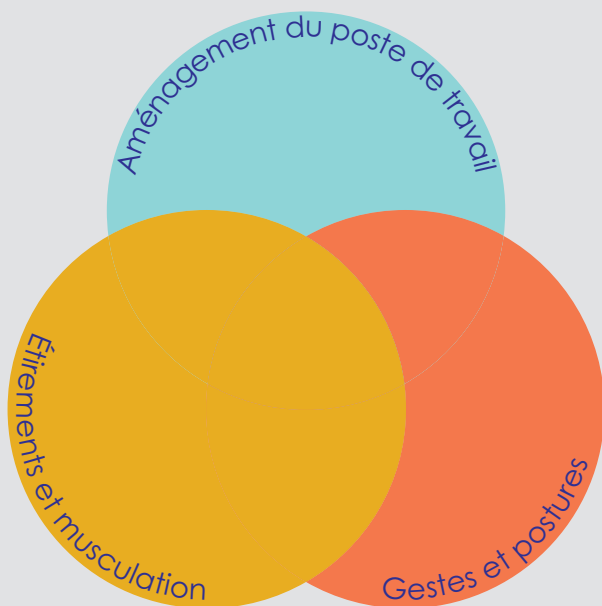


# Bien protéger son corps

L'ergonomie a pour but de comprendre le comportement humain en situation de travail pour adapter les moyens utilisés, les outils et l'environnement afin de limiter et prévenir les contraintes nuisibles à la santé, à la sécurité et aux conditions de travail. L'intervention ergonomique est un des leviers pour lutter contre les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Afin de préserver au mieux sa santé, l'important est donc de s'inscrire dans une démarche de prévention, et ne plus rester cantonné dans les démarches correctives : il vaut mieux prévenir le risque que le subir et le corriger après coup !

Pour cela, et afin de réduire les TMS, il faut agir selon 3 axes que sont l'aménagement de son poste de travail, la vigilance sur ses gestes et ses postures et la pratique d'étirements et de musculation.



Pour vous accompagner et vous permettre de travailler dans les meilleures conditions possibles avec le moins de douleurs, le service Prévention des risques vous propose à travers ce livret des exemples de postures à adopter et de mouvements à éviter ainsi que des exercices à réaliser.

# Statistiques\*

\* - Statistiques issues de la synthèse du Rapport Annuel 2015 sur la Santé, la Sécurité et les Conditions de Travail (RASSCT) sur 383 collectivités ayant déclaré 104 maladies professionnelles

## Répartition des maladies professionnelles par sexe



19 %



81 %

## Les principales sources des affections



43 %



35 %



5 %

## Répartition des maladies professionnelles par activité

ENTRETIEN



23 %

PETITE ENFANCE



23 %

RESTAURATION



15 %

ESPACES VERTS



6 %

ADMINISTRATIF



6 %

AUTRES



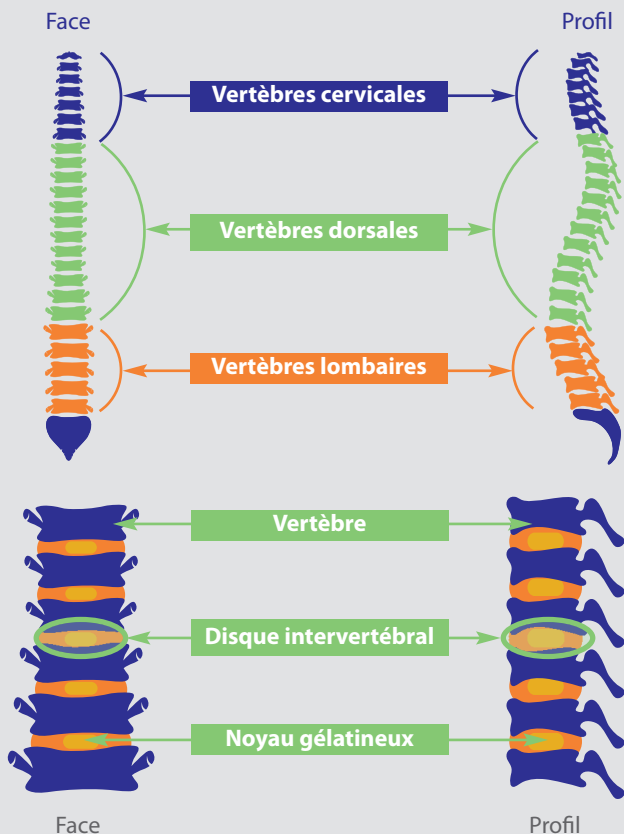
27 %

## Coût moyen d'un arrêt lié à un TMS

21 000 €

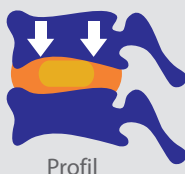
# Fonctionnement de la colonne vertébrale

## Anatomie de la colonne vertébrale



## Fonctionnement de la colonne vertébrale lors d'un mouvement correct

Pour bien ménager son dos, le principe est de conserver au maximum sa colonne vertébrale droite.

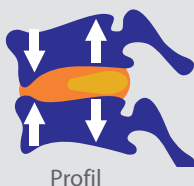
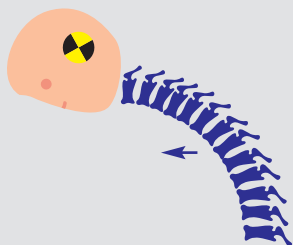


La pression s'exerce verticalement de façon répartie le long de la colonne, et ainsi le noyau gélatineux peut jouer pleinement son rôle d'amortisseur.

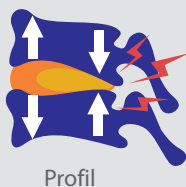
# Les douleurs de la colonne vertébrale

## Fonctionnement de la colonne vertébrale lors d'un mauvais geste

Lors de mouvements de flexion, ou de torsion, le noyau gélatineux ne reste pas au centre du disque intervertébral, il est chassé vers l'extérieur de la colonne, vers la moëlle épinière, ce qui peut entraîner des douleurs.



Lors du redressement, le noyau peut alors se retrouver coincé entre les vertèbres entraînant une douleur et de possibles détériorations plus ou moins importantes.



## Les pathologies

Un mauvais geste peut entraîner différentes pathologies : **un lumbago** (le noyau touche les nerfs sensitifs), **une sciatique** (le déplacement du noyau est plus important et touche le nerf sciatique), **une hernie discale** (le noyau forme une saillie à l'extérieur de la colonne provoquant une compression des nerfs et parfois de la moëlle épinière) ou **un tassement discal** (le noyau a éclaté provoquant un tassement du disque intervertébral et un rapprochement des vertèbres).



Lumbago



Sciatique



Hernie discale



Tassement discal

# Les genoux

## Mouvements à éviter

## Actions envisageables

Porter un enfant par dessus une barrière avec les genoux verrouillés

Contourner ou pousser la barrières

Rotation des genoux ou du tronc sans lever les pieds

Orienter ses pieds et les soulever  
*(décollement du talon lors de la rotation)*

Se lever et s'asseoir

Privilégier l'utilisation d'un tabouret à roulette

Flexion simultanée et complète des deux genoux

Adopter la position du « chevalier servant » avec un genou à terre, et alterner

# Les épaules et les poignets

## Les épaules

### Mouvements à éviter

Porter à bout de bras et en hauteur

Nettoyer en extension

### Actions envisageables

Porter près du corps

Utiliser une perche ou se mettre en hauteur

## Les poignets

### Mouvements à éviter

Préparer des cahiers

Nettoyer des vitres avec des mouvements  
du poignet

### Actions envisageables

Organiser son espace de travail  
et alterner les activités

Favoriser des mouvements du bras  
et pas seulement du poignet

# Activités et poste de travail

## Le stockage

Privilégier le stockage des produits lourds à hauteur de tronc et les produits légers en hauteur.

Éviter d'avoir les bras au-dessus des épaules trop longtemps en organisant le stockage et le travail.



## La posture

Éviter des postures contraignantes prolongées ou répétitives (par exemple accroupie) pour les adapter à l'organisation du travail (assis sur une chaise, « position du chevalier servant »...).



Position du chevalier servant



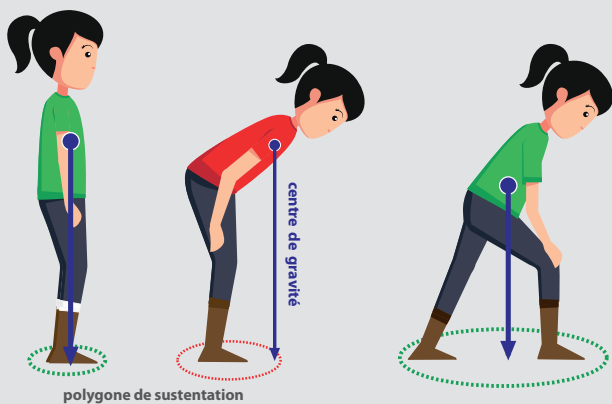
# Activités et poste de travail

## Activité générale

Favoriser le travail à « hauteur d'homme » comme la préparation des repas à faire plutôt sur un chariot que penché sur la table à hauteur d'enfant.



Durant les activités, penser à son centre de gravité. Le positionner le plus possible dans le « *polygone de sustentation* » défini par la surface d'appui des pieds au sol afin de garder un équilibre. Pour cela, lors de posture penchée vers l'avant, compenser en écartant les jambes et les pieds pour positionner son centre de gravité entre ses appuis.



# Mauvaises postures

Port de charges

---



Habiller un enfant

---



# Bonnes postures

Port de charges

---



Habiller un enfant

---



# Mauvaises postures

Relever un lit

---



Nettoyer une table

---



# Bonnes postures

Relever un lit

---



Nettoyer une table

---



# Mauvaises postures

Porter un enfant

---



Activités au sol

---



# Bonnes postures

Porter un enfant

---



Activités au sol\*

---



\* - ou utiliser le matériel adapté (siège en T)

# Mauvaises postures

Table à langer

---



Nettoyage des sols

---





# Bonnes postures

## Table à langer

---



## Nettoyage des sols

---

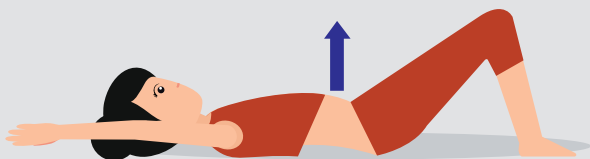


# Prendre soin de son dos

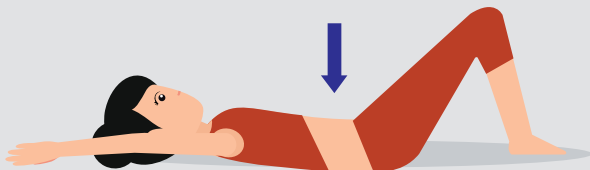
Lors des exercices, penser à la respiration.  
Pour être efficace, les exercices sont à réaliser  
une fois par jour  
Ces exercices ne doivent pas provoquer de douleurs

## Exercice de mobilisation musculaire

- Inspirer pour décoller le dos du sol.

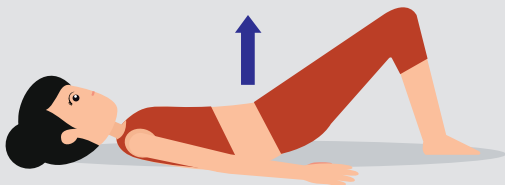


- Expirer pour remettre à plat le dos sur le sol.

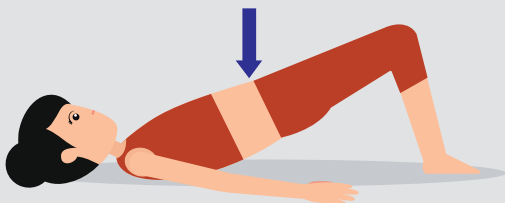


## Exercice de musculation

- S'allonger sur le dos, les jambes fléchies et les pieds en contact du sol.
- Lever les hanches et maintenir la position 4-5 secondes.



- Redescendre les hanches et recommencer l'exercice 3 à 5 fois.



# Prendre soin de son dos

## Exercice d'étirement

- S'asseoir le dos droit et les jambes écartées.



- Aller chercher loin devant en gardant le dos droit et les bras à l'horizontal. Maintenir la position 20 secondes.



- Tendre un bras au-dessus de la tête
- Pencher lentement le corps d'un côté, maintenir 4-5 secondes puis pencher de l'autre côté (2 fois).



**Service Prévention des Risques Professionnels**  
Votre satisfaction est notre métier.

**Déjà paru dans la collection**



**Mieux vivre avec son écran**

Retrouvez-le sur [www.cigversailles.fr](http://www.cigversailles.fr)



**Vous souhaitez faire appel  
au service Prévention des risques professionnels?  
Vous avez une question à poser ?**

N'hésitez pas à nous contacter  
au 01 39 49 63 23  
ou par mail  
[prevention.risques@cigversailles.fr](mailto:prevention.risques@cigversailles.fr)

[www.cigversailles.fr](http://www.cigversailles.fr)