

ADOPTER DE BONNES POSTURES

- ✓ Garder, tant que possible, le dos droit ; limiter les flexions et les rotations.



- ✓ Privilégier la posture assise.

- ➔ Sur un siège : dos droit et soutenu, genoux à 90°.
- ➔ Au sol : dos droit et maintenu en alternant la position des jambes (allongées, croisées, fléchies...).



Imprimé Par Nos Soins.

ADOPTER DE BONNES POSTURES

- ✓ Éviter de lever les bras au-dessus des épaules.

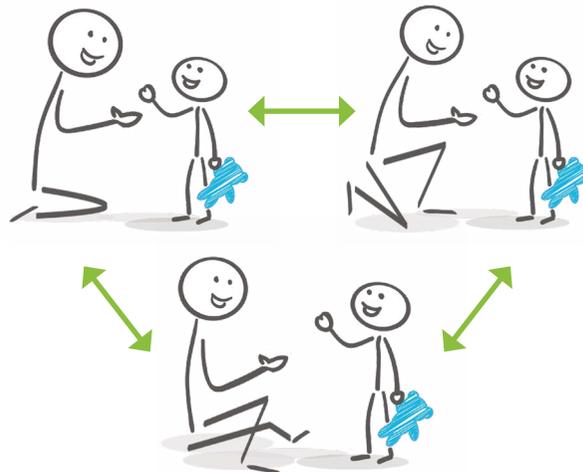
- ➔ Stocker les objets lourds à proximité de la hauteur du bassin.
- ➔ Stocker les objets souvent utilisés entre la hauteur des épaules et des cuisses.

RANGEMENT DES OBJETS



- ✓ Éviter les appuis prolongés ou répétés sur les genoux.

ALTERNER LES POSTURES



© SIST Ouest Normandie - Février 2022

Service Interprofessionnel de Santé au Travail Ouest Normandie

CS 43509 - 107, Rue Auguste Grandin - 50009 SAINT-LÔ Cedex
Tél. : 02.33.57.12.93 - www.santetravail-on.fr

PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE



Service Interprofessionnel
de Santé au Travail Ouest Normandie
www.santetravail-on.fr



Gestes, postures
et port d'enfants :
prenez soin de vous !

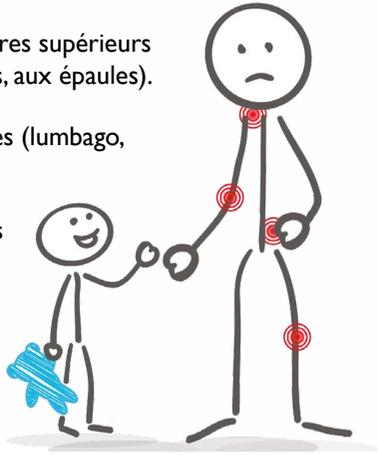
Février 2022

MOYENS DE PRÉVENTION

Professionnels de la petite enfance, vos bras, votre dos et vos jambes sont sollicités toute la journée !

LES RISQUES POUR LA SANTÉ

- Tendinites des membres supérieurs (douleurs aux coudes, aux épaules).
- Douleurs rachidiennes (lumbago, sciatique).
- Troubles circulatoires des jambes.



LE SAVEZ-VOUS ?

Selon la posture que vous adoptez pour porter un enfant, le poids de celui-ci peut être multiplié par 10 sur votre colonne vertébrale !



✓ Adopter une posture assise correcte.

Se mettre, tant que possible, à la hauteur des enfants en utilisant :

- Des sièges équipés d'une assise réglable en hauteur, un dossier et des roulettes autobloquantes.
- Des dossierets pour l'assise au sol.



SIÈGE ASSIS-DEBOUT
www.pitchpin-ergonomie.fr



✓ Limiter les contraintes posturales et le port de charges.



- Utiliser le matériel à disposition (escaliers escamotables, sièges...).
- Solliciter, tant que possible, les enfants pour certaines tâches (habillage / déshabillage, monter sur les genoux...).

✓ Organiser le rangement.

- Ranger tous les matériels pour adulte à hauteur d'adulte en respectant les hauteurs et profondeurs d'atteinte.
- Utiliser une raclette pour le rassemblement des jouets au sol.

✓ Utiliser du matériel adapté.

Favoriser la mise en place et l'utilisation de mobilier adapté pour les enfants et les professionnels de la petite enfance :

- Escaliers escamotables.
- Tables « lune », tables « macaroni ».
- Chaise haute avec réglage de la hauteur d'assise.



💡 S'informer et se former

Demander à votre employeur de suivre une formation sur la prévention des risques dans le milieu de la petite enfance (gestes, postures et port de charges).