

# CLAIRE ET LES ENFANTS

---

Les gestes et les postures pour préserver la santé des assistant(e)s maternel(le)s au travail



## PRÉAMBULE : S'ENGAGER EN FAVEUR DES SALARIÉS ET PRÉVENIR LES RISQUES

Depuis plusieurs années, la FGTA-FO au travers du Syndicat National Force Ouvrière des emplois de la famille à domicile, s'engage à agir, à écouter et proposer aux salarié(e)s des informations régulières sur leurs droits et à apporter des réponses concrètes aux besoins de ses adhérents.

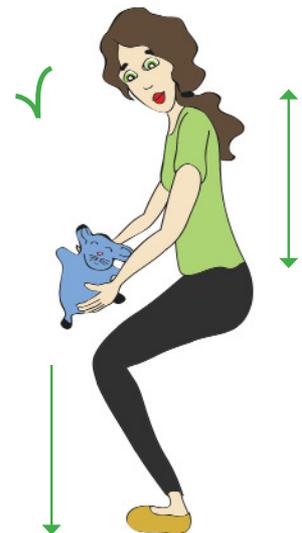
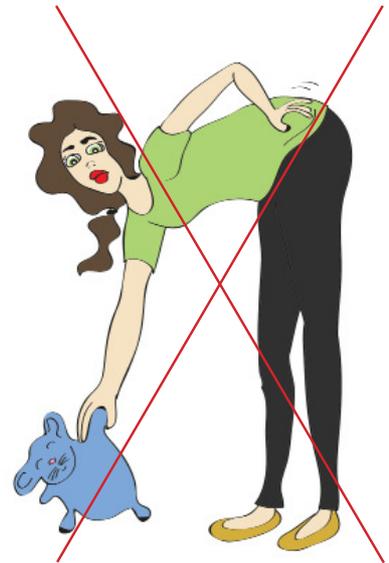
Le syndicat s'articule autour des fondamentaux et des valeurs toujours en constante réalité avec le terrain : **Ecouter, Informer, Agir et Défendre.** Soucieuse de contribuer à la préservation de la santé au travail, la FGTA FO a souhaité mettre à disposition de ses adhérents une bande dessinée qui s'adresse aux assistant(e)s maternel(le)s désirant acquérir des conseils pour préserver leur capital santé.

### QU'EST CE QUE LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ?

- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont des affections qui affectent les tissus mous se trouvant en périphérie des articulations (tendons et ligaments).
- Elles se traduisent par diverses douleurs et pathologies comme par exemple : douleurs au niveau du dos, épaules, cou, poignets, genoux, mains...
- Les TMS sont à effet différé et s'aggravent dans le temps.

Leurs conséquences peuvent être diverses :

- Lombalgie et lésions des disques intervertébraux
- Canal carpien
- Douleurs sciatiques
- Lésions chroniques des ménisques



## LE MÉTIER D'ASSISTANT(E) MATERNEL(LE) ET LES TMS :

- L'activité d'assistant(e) maternel(le) est une activité professionnelle qui expose à des TMS
- Ce métier implique des contraintes en terme de :

Ces contraintes de travail peuvent être accentuées par :



### POSTURE

tronc penché en avant, dos courbé...



### L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

sols encombrés, bruit des enfants, manque d'éclairage...



### RÉPÉTITIVITÉ

plusieurs enfants toute la journée...



### LA QUALITÉ DES RELATIONS

avec l'enfant et les parents



### EFFORT

poids de l'enfant, instabilité...



### L'ORGANISATION DU TRAVAIL

urgence dans la réalisation des tâches, amplitude horaire...

L'histoire de Claire et des trois enfants qu'elle accueille à son domicile, illustre différentes situations de travail d'un(e) assistant(e) maternel(le) avec pour chacune, des conseils pour se prémunir des Troubles Musculosquelettiques. Bonne lecture.

## AVANT L'ACCUEIL DES ENFANTS (7H-8H00)

En attendant l'arrivée des enfants, Claire vérifie la propreté de son espace de travail et prépare les jouets.



## PORTAGE D'UN OBJET

Après avoir nettoyé, Claire range la caisse de jouets.

### ASTUCES DE CLAIRE

Je me positionne près de l'objet. Je plie les genoux en gardant le dos droit pour attraper l'objet.



### ASTUCES DE CLAIRE

Je maintiens au maximum l'objet contre moi. Je me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers.



### CONSEIL +

- Utiliser des bacs à roulettes pour les jouets afin de les déplacer sans avoir à les porter.
- Utiliser des boîtes de rangement munies de poignées ou ayant des accroches qui facilitent leur prise en main.
- Prévoir des espaces de rangement adaptés à

ma taille (ni trop bas ni au-dessus de mes épaules), en nombre suffisant pour que le matériel puisse être rangé correctement et disponible à portée de main.

- Faire participer les enfants dès leur plus jeune âge aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels.

## ACCUEIL DES ENFANTS (8H00)

Claire accueille les enfants et les parents. Elle se met à la hauteur des enfants pour leur dire bonjour.



## PORTAGE DE L'ENFANT

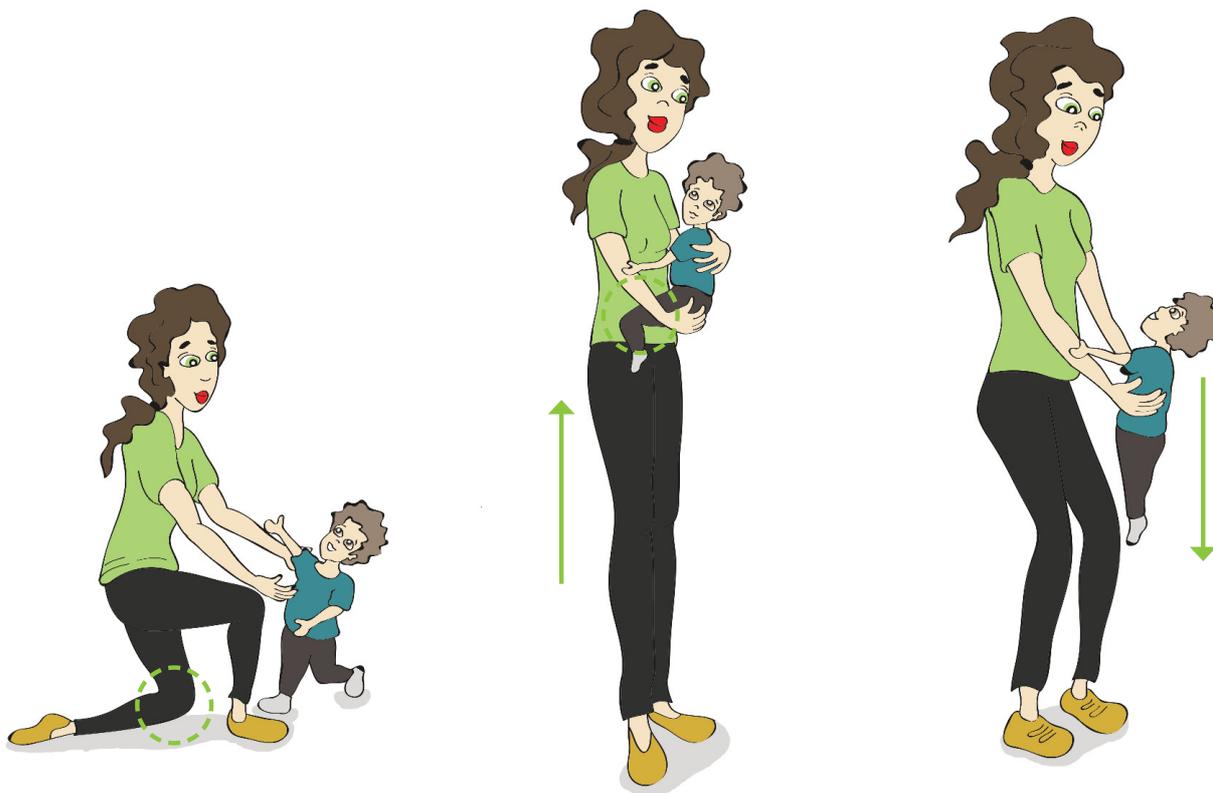
Claire embrasse les enfants en les soulevant afin de créer un échange affectif.

### ASTUCES DE CLAIRE

Je me positionne près de l'enfant et plie les genoux en gardant le dos droit.  
Je pose un genou au sol pour me stabiliser et saisis l'enfant en le maintenant sous les fesses pour ne pas le prendre sous les bras.

### ASTUCES DE CLAIRE

Je maintiens l'enfant contre moi, me relève en forçant sur mes cuisses et en contractant mes abdominaux et mes fessiers.  
Je laisse glisser le long de mon corps les grands pour les déposer au sol.



## DÉSHABILLAGE DE L'ENFANT

Après un bisou à l'enfant, Claire lui enlève le manteau et les chaussures puis lui met ses chaussons.

### ASTUCES DE CLAIRE

Je me positionne près de l'enfant et plie les genoux en gardant le dos droit. Je pose un genou à terre pour me stabiliser et enlève le manteau de l'enfant.

### CONSEIL +

Discuter avec les parents sur des tenues faciles à enlever seul par leur enfant pour favoriser leur autonomie.  
Aménager un espace pour habiller/déshabiller les enfants (portes-manteaux, marche-pied, banc...)



## DÉPART DES PARENTS

Claire discute avec les parents, puis les enfants prennent le temps de dire au revoir à papa et maman.



## PREMIÈRE PARTIE DE LA MATINÉE : LES JEUX LIBRES (8H30-9H30)

Claire les réunit autour d'elle pour définir les activités de la journée. Les enfants et Claire commencent par chanter des comptines puis continuent la matinée par des jeux libres.

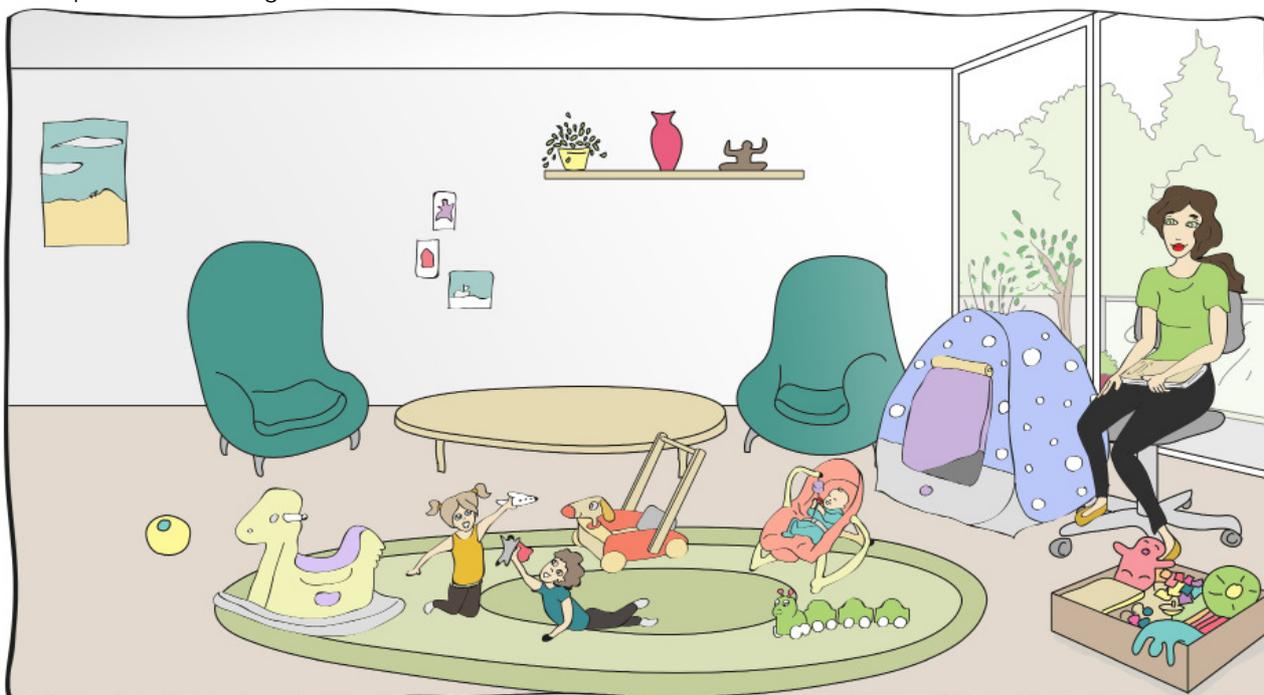


### ASTUCES DE CLAIRE

J'évite de me mettre sur les genoux et m'assois directement au sol avec les enfants. Je garde les jambes légèrement repliées sans les avoir tendues.

## PREMIÈRE PARTIE DE LA MATINÉE : LES JEUX LIBRES (8H30-9H30)

Chaque enfant se dirige vers l'activité de son choix sous la surveillance de Claire.

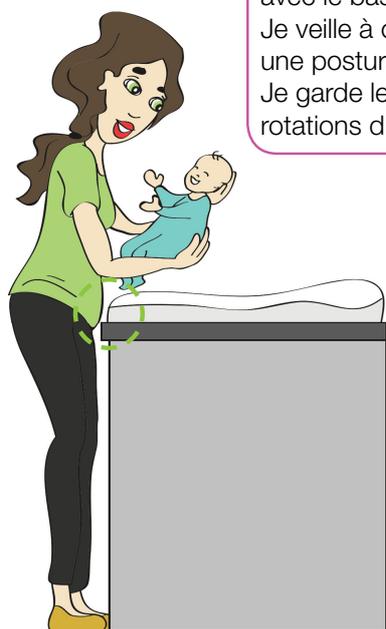


### ASTUCES DE CLAIRE

Je prépare un environnement de jeu adapté à la taille des enfants et j'utilise une chaise à roulette pour passer d'un enfant à l'autre sans devoir me lever et m'asseoir à chaque fois.

SECONDE PARTIE DE LA MATINÉE :  
ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR SE DÉPENSER ET SE METTRE EN APPÉTIT (9H30-11H00)

Avant de sortir, Claire change la couche des enfants. Pour changer la couche, elle installe l'enfant sur une table à langer.



ASTUCES DE CLAIRE

Pour poser le bébé, je prends appui avec le bassin sur la table à langer. Je veille à ce que l'enfant soit dans une posture enroulée. Je garde le dos droit et évite les rotations du tronc.



ASTUCES DE CLAIRE

Pour changer et habiller le bébé, je me tiens face à la table à langer. Je me place le plus près de la table à langer en mettant les pieds au-dessous.

CONSEILS +

- Avoir une table à langer adaptée à ma taille (à la hauteur du bassin) et avec un espace pour mettre les pieds dessous.
- Si possible avoir un point d'eau accessible depuis la table à langer (à portée de mains et à hauteur d'adulte).

- Aménager des zones de stockage proches du tapis à langer et nécessitant un minimum de manutention.
- Avoir tout à portée de main (affaires de toilette et de change) avant de mettre l'enfant sur la table à langer.
- Faire participer l'enfant en fonction de ses capacités, pour éviter de le porter et lui demander de s'aider de ses mains avant de s'allonger.

SECONDE PARTIE DE LA MATINÉE :  
ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR SE DÉPENSER ET SE METTRE EN APPÉTIT (9H30-11H00)

Claire habille et chausse les enfants pour sortir.

ASTUCES DE CLAIRE

Je fais asseoir l'enfant sur une marche ou une chaise.  
Je me positionne près de l'enfant et plie les genoux en gardant le dos droit.  
Je pose un genou à terre pour me stabiliser et chausse l'enfant.

CONSEILS +

- Avoir un marche pied ou une marche d'escalier pour chausser l'enfant.



SECONDE PARTIE DE LA MATINÉE :  
ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR SE DÉPENSER ET SE METTRE EN APPÉTIT (9H30-11H00)

S'il fait beau, Claire privilégie une promenade à pied avec les enfants jusqu'au parc.



ASTUCES DE CLAIRE

J'appuie avec un pied sur la barre des roues pour monter sur un trottoir. Je profite de l'appui du bassin sur la barre de conduite pour faire avancer la poussette.

CONSEILS +

- Garder le dos droit selon sa courbure naturelle. Éviter de forcer sur les bras et les épaules.
- Limiter les flexions ou rotations importantes du dos.
- Avoir une poussette la plus légère et la plus maniable possible, avec une barre de conduite

adaptée à sa taille.

- Avoir un minimum de matériel à transporter (par exemple : un seul sac à langer pour tous les enfants).
- Habituer les enfants à marcher en leur demandant de tenir la poussette.
- Utiliser la poussette plutôt que de porter le cosy.

## SECONDE PARTIE DE LA MATINÉE :

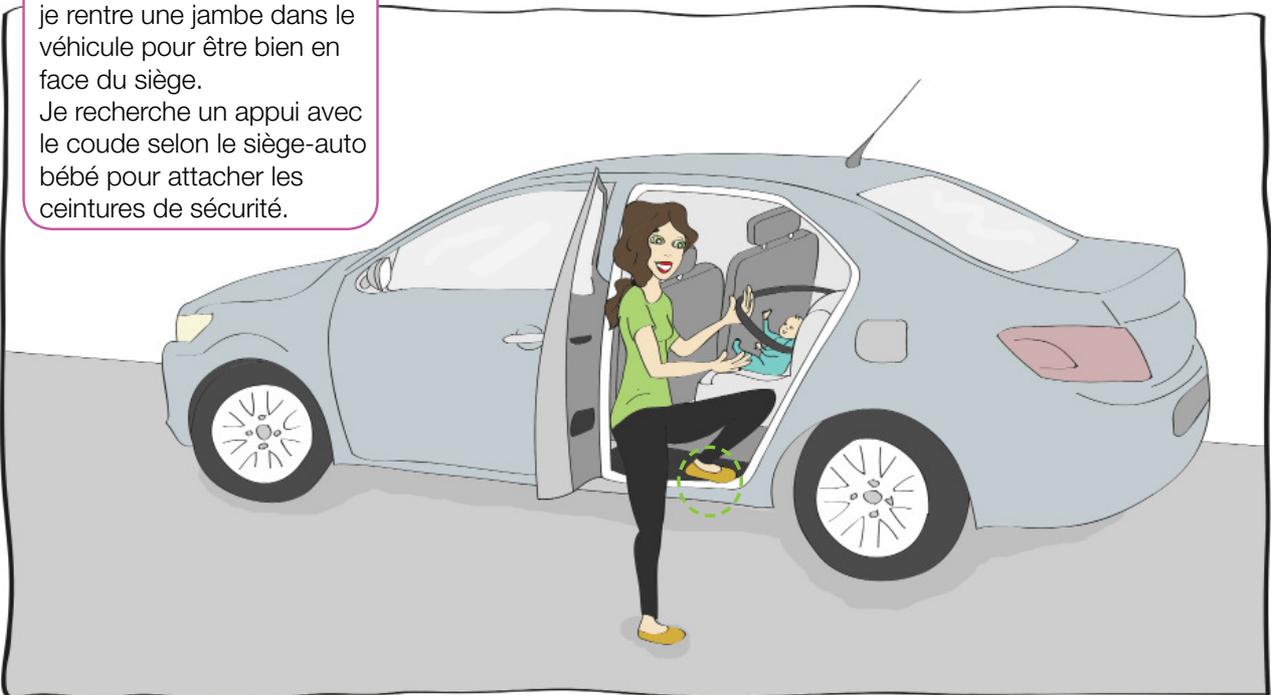
### ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR SE DÉPENSER ET SE METTRE EN APPÉTIT (9H30-11H00)

Si le beau temps n'est pas au rendez-vous, Claire installe les enfants dans la voiture pour se rendre au Relais d'Assistante Maternelle (RAM).

#### ASTUCES DE CLAIRE

Pour utiliser le siège-auto, je rentre une jambe dans le véhicule pour être bien en face du siège.

Je recherche un appui avec le coude selon le siège-auto bébé pour attacher les ceintures de sécurité.



#### CONSEILS +

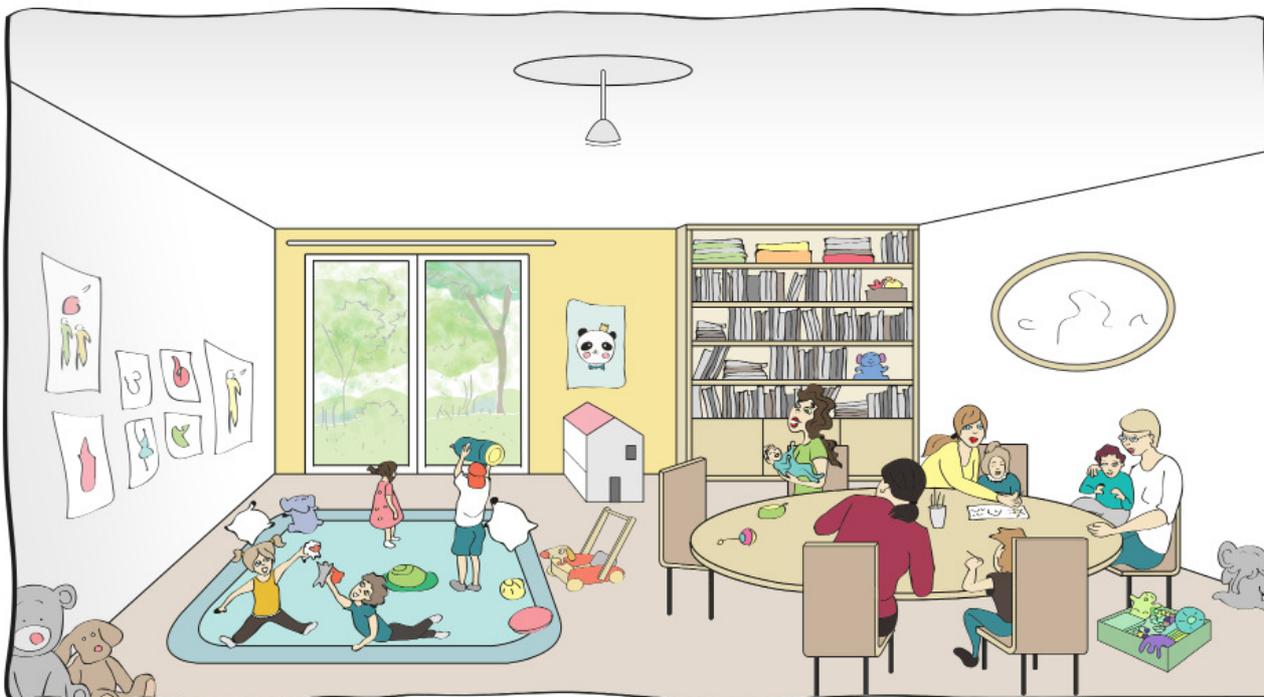
- Planifier et organiser la sortie pour laisser le temps aux enfants de s'habiller seul et de marcher jusqu'à la voiture.
- Si possible avoir un siège-auto qui se tourne vers l'extérieur avec un système de fermeture accessible et facile.
- Avoir un marchepied à demeure dans la voiture pour que l'enfant puisse monter ou descendre seul.

## SECONDE PARTIE DE LA MATINÉE : ACTIVITÉ EXTÉRIEURE POUR SE DÉPENSER ET SE METTRE EN APPÉTIT (9H30-11H00)

Au Relais des Assistant(e)s Maternel(le)s (RAM), Claire et les enfants s'occupent au travers de différentes activités (peinture, jeux...).

Le Relais des Assistant(e)s Maternel(le)s est un lieu d'information, de rencontre et d'échange au service des parents, des assistant(e)s maternel(le)s et des professionnel(le)s de la petite enfance.

A la fin de la matinée, Claire rentre avec les enfants pour le repas.



### CONSEILS +

- Pendant les moments de jeux, les enfants sont sous la surveillance des assistant(e)s maternel(le)s.
- En position assise, garder le dos droit et alterner le port de l'enfant avec le bras gauche et le bras droit afin d'éviter de solliciter le même membre supérieur.

## PRÉPARATION DU DÉJEUNER (11H-12)

Vers 11h15, Claire commence à préparer le déjeuner pendant que les enfants dessinent. Elle cuisine une alimentation variée pour les enfants, en respectant les besoins de chacun selon l'âge.



## LE DEJEUNER (12H00-12H30)

Claire installe le plus petit sur une chaise haute pendant que les autres enfants s'installent à table.

### ASTUCES DE CLAIRE

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



### ASTUCES DE CLAIRE

Je m'assois sur une chaise adaptée à ma taille. J'utilise le dossier pour soutenir mon dos. Je place le coude sur la table pour soulager mes épaules.

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



### CONSEILS +

- Préparer tout le repas avant d'aller chercher et de positionner l'enfant dans sa chaise afin d'avoir tout à proximité et de ne pas avoir à me relever.
- Avoir une chaise-haute avec tablette amovible pour y mettre et y enlever plus facilement l'enfant.
- Avoir une chaise-haute réglable en hauteur pour l'adapter à ma taille.

## LE DEJEUNER (12H00-12H30)

Si les plus grands commencent à être autonome pour se nourrir, Claire garde toujours un œil sur eux et nourrit la plus petite qui a besoin d'elle.



### CONSEILS +

- Fixer des règles pour une prise de repas dans le calme, sans perturbations (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes...).

## LE DEJEUNER (12H00-12H30)

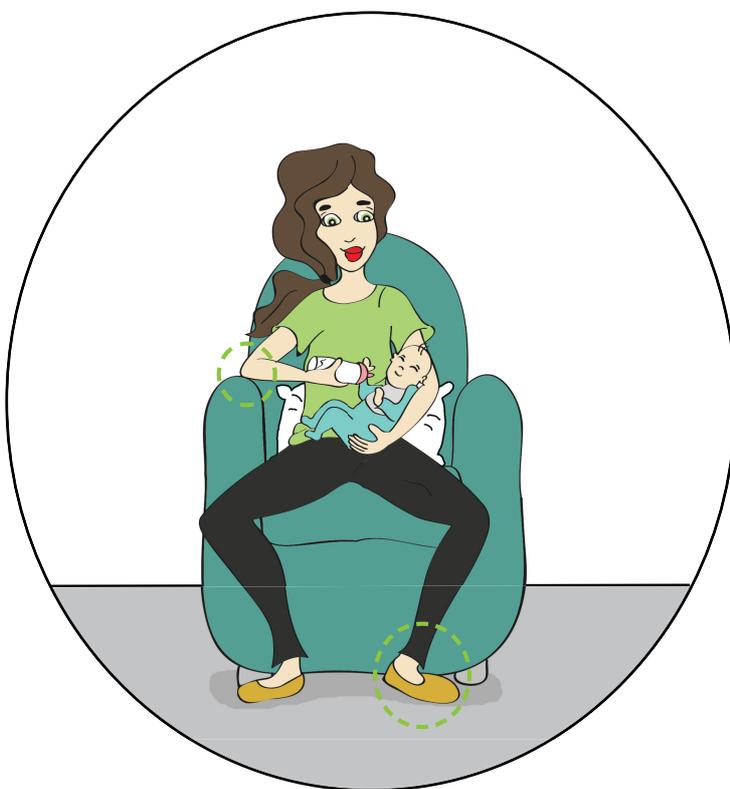
Arrivée au dessert, Claire prépare le biberon de la plus petite. Claire préfère lui donner en l'ayant dans ses bras et en étant assise, cela soulage Claire du poids de l'enfant. Les plus grands terminent leur dessert.

### ASTUCES DE CLAIRE

Pour le 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.

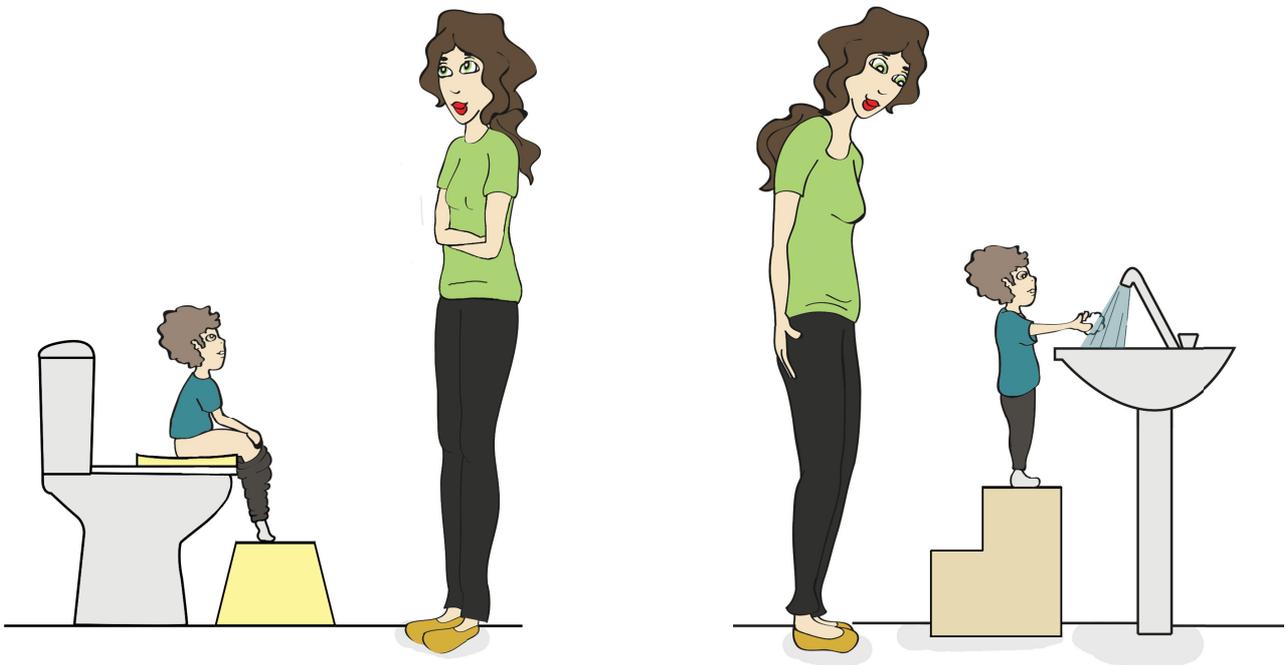
### CONSEILS +

- S'installer dans un fauteuil confortable pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...).
- Préparer tout le repas avant d'aller chercher et de positionner l'enfant dans sa chaise, afin d'avoir tout à proximité et de ne pas avoir à me relever.
- Changer de côté à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant.



## APRÈS LE DÉJEUNER (12H30-13H00)

Après le déjeuner, Claire accompagne les enfants aux WC puis leur lave les mains.



### CONSEILS +

- Avoir un réducteur avec marchepied pour que l'enfant puisse monter sur la cuvette des WC sans avoir à le porter.
- Faciliter l'utilisation du matériel (réducteur/pot léger, facile d'accès...).
- Avoir un évier ou lavabo à hauteur de l'enfant ou un marchepied pour se laver les mains.
- Avoir un pommeau de douche pour le lavage des mains.

APRÈS LE DÉJEUNER (12H30-13H00)

Claire lit une petite histoire aux enfants avant la sieste.



## LE COUCHER DES ENFANTS POUR LA SIESTE (13H00)

### ASTUCES DE CLAIRE

Pour coucher le bébé, je pense à diriger le regard de l'enfant vers le lit. Je me penche dans le lit en gardant le dos droit, soit face au lit, soit le long du lit.



### CONSEILS +

- Privilégier un lit en bois avec sommier réglable en hauteur et/ou un lit normal avec barrière escamotable.
- Privilégier un lit parapluie avec un sas de sortie par lequel l'enfant va pouvoir entrer et sortir sans aide.
- 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 : demander à l'enfant de se mettre assis ou debout pour le sortir du lit et qu'il s'aide de ses mains avant de s'allonger.
- Réduire les sources de manutentions contraignantes et importantes : laisser les lits en place sur toute la semaine de travail.

## LE COUCHER DES ENFANTS POUR LA SIESTE (13H00)

... et ensuite Claire couche les plus grands dans leurs lits. Après un bisou, les enfants s'endorment.



## PENDANT LA SIESTE DES ENFANTS (13H00-15H00)

Claire profite de la sieste des enfants pour faire un peu de rangement. Elle range les jouets et lave la vaisselle. Elle prépare le goûter et effectue des tâches administratives.



### CONSEILS +

Faire du temps de la sieste un moment de récupération physique.

## L'ACTIVITÉ MANUELLE (15H- 16H00)

Les enfants se réveillent à leur rythme. Après la sieste, Claire va chercher ceux qui sont réveillés. Elle propose aux enfants de faire un atelier dessin. Elle installe les enfants autour de la table et leur fournit le matériel de dessin. Claire se met au niveau des enfants pour les aider à dessiner.



## L'HEURE DU GOÛTER (16H00)

Claire installe les enfants à table pour leur donner le goûter.

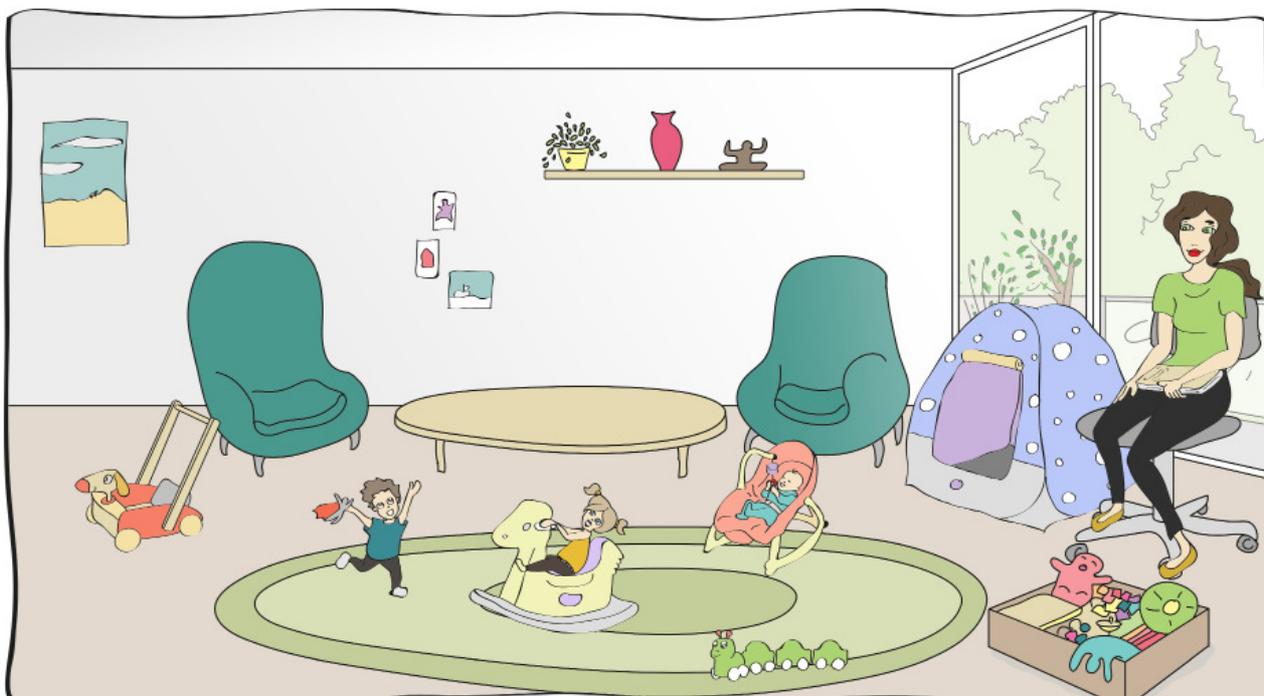


### ASTUCES DE CLAIRE

Je prépare en avance un goûter équilibré composé d'un fruit, d'un produit laitier, d'un gâteau, et d'une boisson.

## LA FIN DE LA JOURNÉE : LES JEUX CALMES (À PARTIR DE 17H)

A la suite du goûter, chaque enfant se dirige vers l'activité de son choix en attendant leurs parents, sous la surveillance de Claire.



## ACCUEIL DES PARENTS (À PARTIR DE 18H)

Claire accueille les parents. Elle raconte comment s'est déroulée la journée. Elle habille les enfants et leur dit au revoir.



## APRÈS LE DÉPART DES ENFANTS : NETTOYAGE ET RANGEMENT

Une fois les parents et les enfants partis, Claire nettoie et range les jouets pour préparer l'accueil des enfants le lendemain matin.



### CONSEILS +

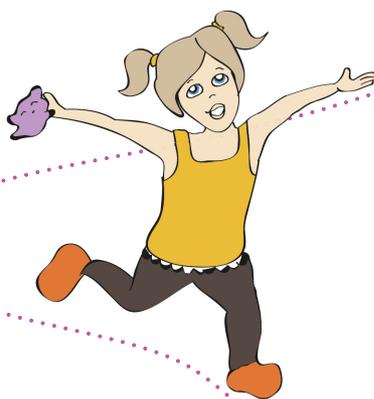
- Essayer de passer l'aspirateur en gardant le dos droit.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poids d'un bébé de 3 mois varie entre 3 et 7 kg.

En moyenne, un enfant de moins de un an est porté 46 fois par jour.

Sur une journée de travail, un enfant de 3 mois représente entre 138 kg et 322 kg portés.



## DES CONSEILS PRATIQUES :

- Au cours de vos différentes tâches de travail, pensez à tenir compte de l'âge, du poids de l'enfant et du degré d'autonomie de ce dernier.
- Pour porter un enfant, pensez à réduire la distance entre votre tronc et l'enfant, à garder le dos droit et à fléchir les genoux.
- Pour changer un enfant, la table à langer doit être à hauteur des coudes de l'adulte.
- Pour limiter le port de l'enfant, faites en sorte que l'enfant se déplace seul sous votre surveillance et demandez lui de se lever pour le sortir du lit.
- Faites un bilan 1 fois par an chez un ostéopathe.

## POUR ALLER PLUS LOIN : BIBLIOGRAPHIE

Document ARACT :

« Guide de prévention des TMS pour les assistantes maternelles »

Document CRAMIF :

« Risques professionnels dans les métiers de l'accueil de la petite enfance. Diagnostic prévention et plan d'action » (2012)

Documents INRS :

« Les TMS du rachis chez les assistantes maternelles » (Mars 2015)

« Petite enfance, elle court, elle court la prévention » (Février 2013)

« Langer devient un jeu d'enfant » (1999)

Sites Internet :

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

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

[www.officiel-prevention.com](http://www.officiel-prevention.com) : « La prévention des risques des métiers de la puériculture et de la petite enfance »

Page facebook : FGTA-FO assistante maternelle

Vous pouvez également consulter la convention collective des assistantes maternelles sur notre site.

## REMERCIEMENTS

Ce projet a été mené par Véronique DELAITRE, permanente fédérale en charge des emplois de la famille de la FGTAFO, en collaboration avec le cabinet de conseils en ergonomie DOH Consultants. La FGTAFO tient à remercier l'ensemble des personnes qui ont collaboré à ce projet, notamment les deux assistantes maternelles ayant fait l'objet de l'analyse de leur travail ainsi que les deux graphistes /dessinateurs, Matthieu Crimersmois et Mélanie Visciano, pour les illustrations.

Edition 2017.

