



TMS DANS LE SECTEUR PETITE ENFANCE

Conseils

Adopter une bonne posture permet de limiter les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Connaissez-vous les positions à adopter en fonction de votre activité ?



Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
sont des pathologies qui affectent les différents tissus
(tendons, nerfs, gaines synoviales ...) **situés à la périphérie**
des articulations.

La diversité des tâches accomplies (*entretien des locaux, service des repas, activités de puériculture...*), les mauvaises postures prises dans la journée, les gestes répétitifs, le port de charges sont autant de facteurs accentuant les risques de TMS.



POUR L'HABILLAGE

- Se tenir au plus près de l'enfant.
- Position du chevalier servant :
 - Dos droit en respectant les courbes naturelles,
 - Genoux pliés en se baissant,
 - Un genou au sol.



POUR LES REPAS

- S'asseoir sur une chaise adaptée à l'activité.
- Se placer de face ou de $\frac{3}{4}$ par rapport à l'enfant en rapprochant sa chaise au maximum.
- Utiliser le dossier pour soutenir son dos et garder le dos droit.
- Eviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc.



POUR LES BIBERONS

- Caler correctement le dos et les coudes (surtout celui qui porte l'enfant).
- Poser les pieds au sol ou sur un repose-pied.
- S'installer dans un fauteuil (d'allaitement).
- Penser à changer de côté à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles.



POUR LES CHANGES

- Préparer son matériel avant le change.
- Se placer face à la table à langer et au plus près de celle-ci, avec les pieds en dessous de la table et écartés dans l'alignement des épaules.
- Penser à garder le dos droit.
- Utiliser le matériel à disposition pour éviter de soulever les enfants : escaliers escamotables...



POUR SOULEVER UN ENFANT

- Position du chevalier servant :
 - Dos droit en respectant les courbes naturelles,
 - Genoux pliés en se baissant,
 - Un genou au sol.
- Positionner l'enfant entre les membres inférieurs de l'adulte :
 - Mettre l'enfant contre le thorax, le soulever en poussant sur les jambes et en contractant les abdominaux.



POUR COUCHER UN ENFANT

- Se pencher au-dessus du lit en gardant le dos droit :
 - Soit face au lit, soit le long du lit.
- Lever une jambe en arrière en effectuant un mouvement de balancier.
- Eviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc.



POUR LES ACTIVITÉS D'ÉVEIL

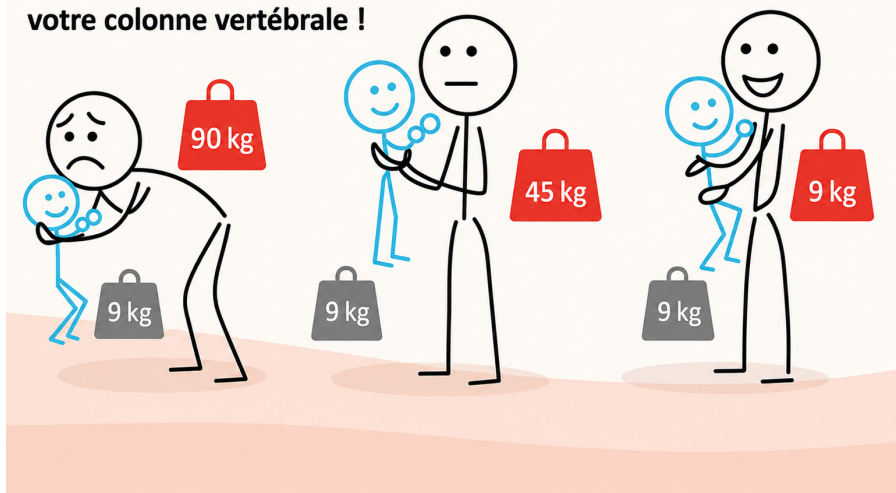
- Garder le dos droit.
- Eviter les appuis prolongés ou répétés sur les genoux.
- S'asseoir directement au niveau du sol plutôt que de se mettre sur les genoux.
- Adopter une position avec les jambes un peu repliées plutôt que tendues.

**POUR LIMITER LES CONTRAINTES POSTURALES ET LE PORT DE CHARGES PENSER À UTILISER
LE MATÉRIEL À DISPOSITION ET SOLLICITER LES ENFANTS POUR CERTAINES TÂCHES**



EN CONCLUSION

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



HumanCaire
Votre investissement prévention

www.gims13.com

© Gims - Mai 2026

Siège social : 18 rue de la République - 13001 Marseille

Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com