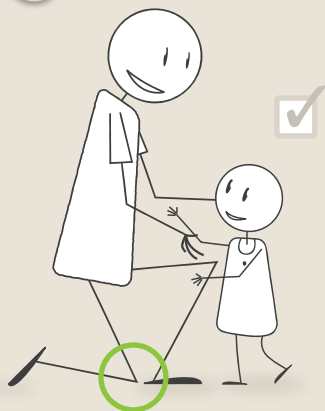


# Portage de l'enfant / Échanges affectifs



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

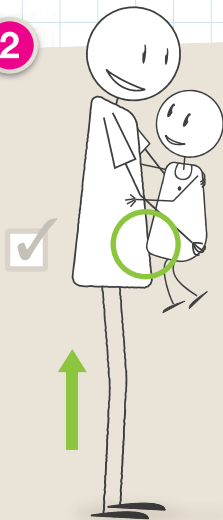
Je pose un genou au sol

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** pour les enfants aux endroits stratégiques (lavabos, WC...)
- \* **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 de le porter
- \* **Apprendre à l'enfant** à monter et à descendre lui-même les escaliers sous ma protection (même à 4 pattes, cela développe également sa motricité)

# Change / Habillage

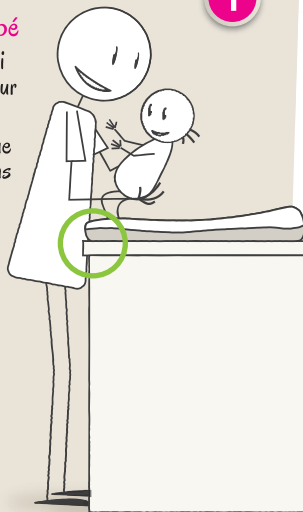


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓  
Éviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc ✓

## 1 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



## 2 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 ma taille (à la hauteur du bassin) et 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 marchepied** ou des appuis pour aider l'enfant à monter sur la table à langer sans le porter

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager des zones de stockage** proches des 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
- \* **En fonction de ses capacités, faire participer l'enfant** pour éviter de le porter et lui demander de s'aider de ses mains avant de s'allonger

# 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  
Je pose un genou  
au sol



## Pour m'aider

- \* **Un réducteur avec marchepied** pour que l'enfant puisse monter sur la cuvette des WC sans avoir à le porter
- \* **Un évier ou lavabo à hauteur de l'enfant** ou un marchepied pour être à hauteur pour se laver les mains
- \* **Un pommeau de douche** pour le lavage des mains
- \* **Un marchepied ou une marche d'escalier** pour chausser les enfants

## Ai-je pensé à...

- \* **Faciliter l'utilisation du matériel** (réducteur/pot légers, faciles d'accès...)
- \* **Discuter avec les parents** sur des tenues faciles à enlever seul par leur enfant pour favoriser son autonomie
- \* **Aménager un espace** pour habiller et chausser les enfants (marchepied, banc, porte-manteaux à proximité...)

## 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

J'utilise le dossier  
pour soutenir mon dos

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

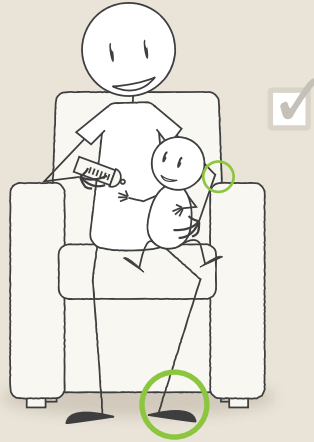


3

### 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
- \* **Une chaise-haute réglable** en hauteur pour l'adapter à ma taille
- \* **Une chaise avec dossier haut** pour donner les repas
- \* **Un fauteuil confortable** pour donner les biberons (avec dossier, soutien lombaire, accoudoirs ou coussins...)

### Ai-je pensé à...

- \* **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
- \* **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 perturbée (mettre le téléphone sur répondeur, occuper les autres enfants par des activités calmes...)
- \* **Changer de côté** à chaque biberon pour ne pas solliciter les mêmes muscles et ne pas influencer la latéralité de l'enfant

# Coucher



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

Éviter les mouvements de rotation du tronc ✓

## Coucher / lever d'un bébé

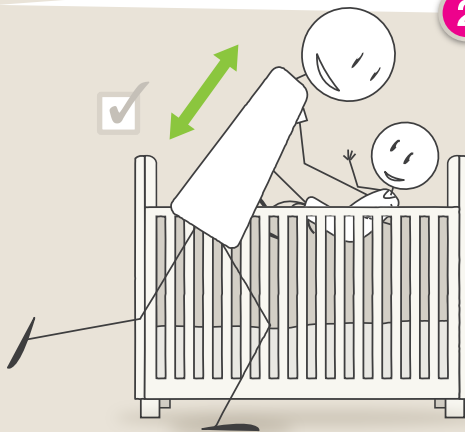
Je pense à diriger le regard de l'enfant vers le lit

Je me penche dans le lit en gardant le dos droit :  
soit face au lit, soit le long du lit

1



2

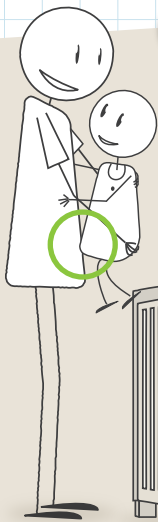


3

### Coucher / lever d'un enfant

Je maintiens au maximum  
l'enfant contre moi

Je laisse glisser l'enfant  
dans le lit



## Pour m'aider

- \* **Un lit en bois** avec sommier réglable en hauteur et/ou un lit normal avec barrière escamotable
- \* **Un lit parapluie** avec un sas de sortie par lequel l'enfant va pouvoir entrer et sortir sans aide

## Ai-je pensé à...

- \* **Prévoir un espace de lange** 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



# Jeux / Activités d'éveil

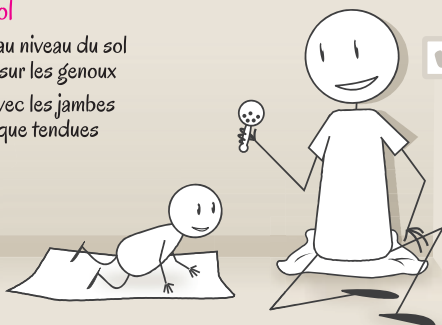


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle  
Éviter les appuis prolongés ou répétés sur les genoux



## Jeux au sol

Je m'assois directement au niveau du sol 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 (poufs, socle-siège, ballon-siège, tapis, chaises adulte à hauteur d'enfant...)
- \* **Une chaise adaptée** à l'adulte ni trop basse, ni trop étroite, avec un dossier
- \* **Des chaises et tables** adaptées aux enfants pour les activités d'éveil
- \* **Si besoin, un parc surélevé ou une aire de jeux** délimitée par une barrière où l'adulte peut entrer
- \* **Des tabourets à roulettes** pour passer d'un enfant à l'autre sans avoir à se lever et s'asseoir

## 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
- \* **M'installer confortablement**

# Promenades / Déplacements en voiture



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓

Éviter de forcer sur les bras et les épaules ✓

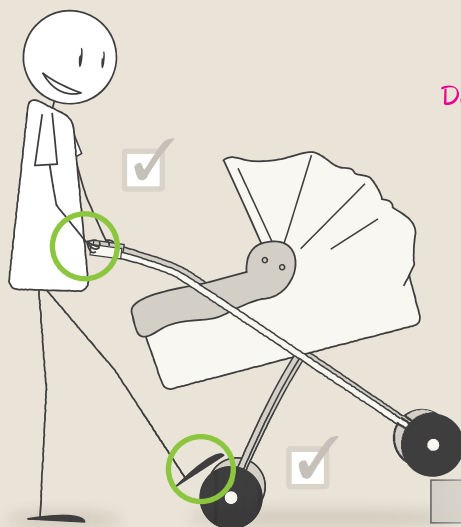
Limitier les flexions ou rotations importantes du dos ✓

1

## Déplacement avec une poussette

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



2

### Utilisation d'un 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 pour attacher les ceintures



### Pour m'aider

- \* **Une poussette la plus légère et la plus maniable** possible, avec une barre de conduite adaptée à ma taille
- \* **Un siège-auto qui se tourne** vers l'extérieur avec un système de fermeture accessible et facile
- \* **Des marche pieds à demeure** dans la voiture pour que l'enfant puisse monter ou descendre seul
- \* **Un espace dédié à l'habillage :** un marche pied ou une marche d'escalier pour chausser les enfants, un porte-manteaux à proximité

### Ai-je pensé à...

- \* **Planifier et organiser** la sortie pour laisser le temps aux enfants de s'habiller seul et de marcher jusqu'au véhicule
- \* **Avoir un minimum de matériel** à transporter (par exemple : un seul sac à langer contenant le change de tous les enfants...)
- \* **Placer l'enfant le plus lourd à l'arrière** dans une poussette double
- \* **Habituer les enfants** à marcher en leur demandant de tenir la poussette plutôt que de les mettre dedans
- \* **Utiliser la poussette** plutôt que de porter le « cosy »

# Rangement / Nettoyage



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

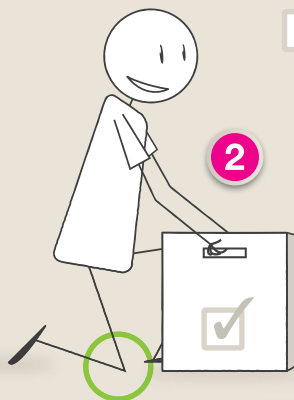
## Portage d'un objet

Je me positionne près de l'objet

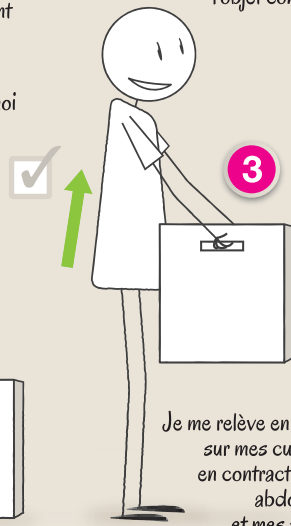


Je plie les genoux en me baissant

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** pour les jouets 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 main
- \* **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

## Ai-je pensé à...

- \* **Aménager un emplacement** pour les jouets et le matériel d'activité (sauf pendant mes congés) pour éviter d'avoir à les déplacer à un autre endroit tous les jours
- \* **Faire participer** les enfants dès leur plus jeune âge aux activités de rangement et de nettoyage, sous forme de jeux ou de rituels

# 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 difficultés ou questionnements sur l'activité de travail permettra d'anticiper d'éventuels TMS.

## Mon suivi médical

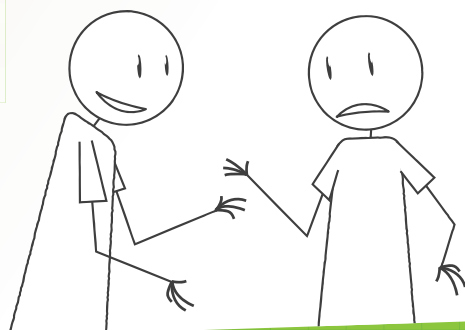
- \* Je pense à faire des **visites médicales régulières** (au moins tous les 2 ans) en insistant auprès de mon médecin sur la prise en compte des **problèmes ostéo-articulaires** et l'état de **bien-être** général physique et psychique
- \* **Dès les premiers symptômes**, je m'inquiète et je consulte rapidement mon médecin

## Mes interlocuteurs

- \* **J'ouvre le dialogue** avec mon médecin sur les risques et les contraintes de la profession
- \* **Je sollicite l'animatrice** du relais d'assistants maternels, le pôle agréments de la PMI et les autres assistants maternels pour **trouver du soutien** et **des conseils** en cas de difficultés ou de questionnements sur mon activité

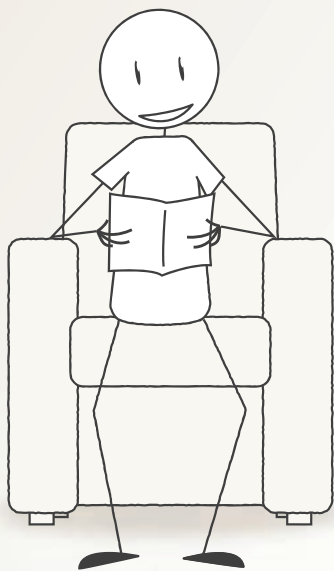
## Mon environnement de travail

- \* **Je cherche des solutions** pour diminuer le bruit : du scotch sur les jouets bruyants, 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** : des zones de passage non encombrées, des espaces bien déterminés pour les différentes activités, un éclairage adapté et suffisant pour les différentes activités



## Mon organisation

- \* **Je pense à planifier et anticiper** les activités (moments d'attention, de dévouement, repas, sorties...)
- \* **Je m'octroie un temps de repos** pendant la journée (se poser sur le canapé 15 min pendant la sieste des enfants...)
- \* **Je réfléchis** à ma gestion des urgences et du temps



## Contrat confiance

non uterisped ma perri consequisid ut cum nonestem  
pens velle esse peliqui aspernoprism in sonans quise  
pallore debendehit quo dita di blebe. Etandam, cosa dolore  
vot, quia nullare andaria voluptatem quative aron nis

audite niam fugi gaur am et la poratem sinvoluptatur  
oporum a corit luge. Dolupta et perspex aminal portis  
il elaud qui quasper foratur sunt porporum deos vort  
conectet debit voluptatum quis niam liquidipant quis  
rectora tussopellia dele iderum que cono porrorum  
quam, qui temped ma ditam rae re onnetba caboram

faciel autem harum die temporum sin nonce cumque  
vondis manum tuinguametas autit eargpe sunt quise  
doris et colla ros et untrero bladem pordidie prusis,  
uae rotur, most moluptes diani, ammoderum aut amnam  
et, veraptes vomet, ut ex nedit qui sunt luptium, accitem  
ape prias non abere qui aut...

## Ma gestion des relations

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

- \* **Je fixe avec les parents des règles d'accueil acceptables** par chaque partie (prise en charge d'enfants d'âge et d'autonomie différents, contrat d'accueil, règles sur la coéducation, les horaires et tous les aspects de l'accueil de l'enfant...)
- \* **J'analyse ma relation** avec l'enfant et j'anticipe les situations de séparation