



Numéro spécial Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) en crèche

AST25 a pu constater l'augmentation du nombre de micro-crèches sur le secteur depuis un an, c'est pourquoi ce numéro leur est dédié afin de les sensibiliser sur les facteurs de risques à prendre en compte dès la conception et afin d'éviter toute altération de la santé des salariés.

Quelques conseils pour prévenir les troubles musculo-squelettiques en crèche

Les structures d'accueil collectif de la petite enfance mettent, à raison, l'accent sur les conditions d'accueil des enfants et également des parents. Cette préoccupation occulte parfois les conditions de travail des professionnels de la petite enfance chez qui nous voyons apparaître des problématiques de santé et notamment des troubles musculo-squelettiques. Et pourtant, de la santé du personnel découlera le bien-être de l'enfant ainsi que son développement psycho-socio-affectif. Ce constat motive donc une réflexion sur les conditions de travail de ces professionnels.



Rappel sur les troubles musculo-squelettiques

Ce sont des affections touchant les structures situées à la périphérie des articulations : les muscles, les tendons et les nerfs des membres et de la colonne vertébrale. Elles se manifestent par différents symptômes : de l'inconfort, de la raideur, de la maladresse, une perte de force, des douleurs et une capacité fonctionnelle réduite.

Facteurs pouvant expliquer la survenue des TMS chez le personnel de crèche :

FACTEURS BIOMÉCANIQUES

- Port des enfants
- Flexions du dos, positions accroupies, sur les genoux liées au mobilier enfant
- Rangements en hauteur ou parties basses

ORGANISATION DU TRAVAIL

- Temps de travail (prise de pause difficile, horaires coupés, transmissions entre salariés...)
- Gestion des plannings (absence...)
- Répartition du travail entre les salariés
- Découpage des tâches
- Gestion des tâches administratives

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Espace insuffisant, exigü
- Mauvaise répartition des espaces de travail
- Locaux avec marches
- Ambiance sonore élevée (cris, rires, pleurs des enfants...)

SITUATION DE TRAVAIL

CONTEXTE PSYCHOSOCIAL

- Charge mentale (traçabilité, manque de consignes...)
- Travail émotionnel (réassurance, résolution des conflits, salarié seul avec plusieurs enfants...)
- Contact avec les parents

ATTEINTES À LA SANTÉ DONT LE DÉVELOPPEMENT DE TMS

GRAND ANGLE

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) en crèche

Afin de limiter les contraintes, voici quelques conseils :

L'espace cuisine/repas

- Surélever les équipements à hauteur (réfrigérateur, four, lave-vaisselle)
- Prévoir les rangements dans les zones de confort (casserolier, tiroirs)
- Installer un plan de travail d'environ 90 cm de haut, adapté au travail debout (préparation des assiettes, découpe...)
- Prévoir un chariot pour le service
- Équiper les salariés d'un fauteuil d'allaitement avec repose-pieds pour donner les biberons, ainsi qu'une tablette ou support pour déposer les biberons
- Penser à des chaises hautes réglables en hauteur et mobiles pour les bébés/ enfants
- Envisager des tables demi-circulaires permettant à l'adulte d'être à portée des enfants assis
- Équiper les salariés d'un tabouret/chaise bas(se) réglable en hauteur, à roulettes et avec dossier

L'espace change

- Prévoir un plan de change avec escalier intégré pour éviter de porter les enfants
- Penser à un espace libre sous le plan de linge pour les pieds des salariés
- Installer le point d'eau à 20 cm maximum du plan de linge
- Positionner les rangements contenant les couches, gants de toilettes... à portée de main de l'adulte et à hauteur (1m-1m45) en évitant de les placer au-dessus du plan de linge, ou trop loin de celui-ci
- Ranger les affaires des enfants dans des casiers ou paniers individuels à proximité du plan de change
- Conserver un contrôle visuel sur la salle de vie depuis l'espace linge (vitre)

En conception

- Préférer des locaux de plain-pied
- Prévoir une organisation logique des pièces : hall pouvant stocker des poussettes, zone d'accueil spécifique (et non dans la salle de vie), chambres à distance des pièces d'activités, cuisine centrale si plusieurs groupes d'enfants...
- Isoler géographiquement et acoustiquement les zones d'activité par rapport aux zones de repos (panneaux acoustiques, baffles acoustiques suspendues...)
- Prévoir un espace suffisant pour chaque pièce/ activité (manuelle, repas, jeux...) sans oublier des zones de rangement fonctionnelles
- Réserver un espace bureau proche de l'accueil pour les rendez-vous avec les parents et également pour le travail administratif
- Prévoir l'ouverture des portes et des barrières à hauteur d'adulte
- Penser aux accès extérieurs (voies d'accès identifiées, non glissantes)

La buanderie

- Préférer un lave-linge/un sèche-linge à chargement frontal
- Surélever le lave-linge/le sèche-linge
- Placer la lessive à portée de main (et non au sol)
- Choisir une panier à linge à roulettes
- Prévoir une table pour plier le linge ou déposer les paniers

Le nettoyage

- Privilégier du mobilier léger, facilement nettoyable avec patins ou roulettes bloquantes
- Tester le bionettoyage vapeur afin de réduire les efforts et les sollicitations articulaires
- Désinfection des jouets en plastique au lave-vaisselle (procédé thermique)
- Prévoir un accès à l'eau à hauteur d'adulte et à proximité des principales zones d'activités



Les chambres

- Pour les bébés, choisir des lits à roulettes bloquantes, à barreaux équipés d'un sommier haut (environ 1m) ainsi que d'une barrière coulissante et s'abaissant jusqu'au matelas, ceci permettant d'éviter les hyperflexions dorsales. Le sommier peut être modulable en hauteur selon l'âge et la mobilité du bébé
- Pour les enfants autonomes, préférer des lits de faible poids au ras du sol pour qu'ils puissent se coucher et se lever seuls
- Installer un siège confortable pour l'adulte
- Prévoir un hublot aux portes des chambres afin de faciliter la surveillance



La charge mentale et émotionnelle

- Étudier la répartition des tâches entre les salariés et notamment les tâches désagréables afin de partager équitablement les contraintes (nettoyage...)
- Décider des horaires de travail en équipe
- Prévoir des temps de relève entre les salariés afin de favoriser la communication et les échanges d'informations sur les enfants ou la structure
- Formaliser collectivement les transmissions : quelles informations à donner ? Et à qui les donner ?
- Réduire au maximum les temps de travail pendant lesquels un salarié se retrouve seul avec un groupe d'enfants
- Prévoir des temps de pause réguliers et éviter les grandes coupures dans la journée de travail
- Définir et diffuser la conduite à tenir en cas de litige avec un parent
- Former les salariés sur la gestion de conflits
- Mettre en place des temps d'analyse et partage de la pratique

La salle de vie-d'activités

- Aménager un espace adapté à l'adulte pour la préparation des activités, la traçabilité : soit un plan adapté au travail debout soit une table et une chaise
- Envisager un espace de change dans la salle d'activités
- Disposer de rangements suffisants pour les jouets et accessibles par les enfants afin de favoriser leur participation
- Penser à des sièges de type « transat » assise de sol avec dossier fixe ou réglable pour les activités au sol



Zoom sur le portage

Nous voyons se développer la pratique du portage en crèche, à l'aide d'écharpes ou de porte-bébés.

Cette pratique offre des bénéfices : diminution de la répétition des mouvements de manutention et de postures à risques, meilleure répartition du poids à porter, meilleure disponibilité...



L'équipe d'AST25 reste disponible pour vous accompagner dans vos projets de conception, de correction, ou pour toute démarche de prévention en santé au travail. Pour cela, n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.

Repérer vos risques professionnels, c'est notre métier



La Fiche d'Entreprise (FE) c'est quoi ?

C'est un document obligatoire, quel que soit le nombre de salariés, régi par le Code du travail (article R4624-46 à R4624-50), établi par votre service de prévention et de santé au travail, sous la responsabilité du Médecin du Travail, à la suite d'un entretien avec l'employeur ou son représentant et d'une visite des locaux où exercent les salariés.

La FE est établie dans l'année qui suit l'adhésion de l'entreprise.

Les Assistantes Techniques en Santé Travail et les membres de l'équipe pluridisciplinaire (Médecin du Travail, infirmier-ère-s) consignent dans ce document les risques professionnels auxquels les salariés sont exposés ainsi que les premiers conseils de prévention.

Son objectif :

Au-delà de l'aspect réglementaire, la FE permet aux équipes du service de prévention et de santé au travail :

- D'avoir une meilleure connaissance de l'entreprise afin d'adapter le suivi médical des salariés (examens complémentaires, périodicité des visites...)
- De conseiller l'employeur et les salariés sur la prévention des risques professionnels. À l'issue de la visite, l'intervention d'un membre du pôle prévention (ergonome, toxicologue, psychologue du travail, technicien en métrologie) peut être proposée.

- La FE permettra par ailleurs à l'employeur de s'appuyer sur celle-ci afin de compléter son Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels.

La FE fait l'objet d'une mise à jour au moins tous les quatre ans, en fonction de l'évolution des risques dans l'entreprise, de modifications structurelles et organisationnelles (déménagement...).

Un exemplaire de cette fiche est conservé par le service de prévention et de santé au travail, un autre est remis à l'employeur qui doit le tenir, en cas de contrôle, à la disposition du Médecin Inspecteur du Travail et de la DREETS (Directions Régionales de l'Économie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités). Elle peut aussi être consultée par les agents des services de prévention, des organismes de sécurité sociale et des organismes professionnels de santé, de sécurité et des conditions de travail.

Cette prestation est comprise dans votre cotisation.



À vos agendas

Cette année encore, AST25 met en place **des ateliers collectifs d'aide à l'élaboration du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels** pour accompagner ses adhérents.

Comme d'autres adhérents déjà avant vous, inscrivez-vous sur le site internet www.ast25-sante-travail.fr dans la rubrique « Agenda » ou depuis votre portail adhérent.

Prochaines dates des ateliers DUERP :

2022

- **Mardi 15 novembre**, après-midi, en présentiel
- **Lundi 5 décembre**, après-midi, en visio

2023

- **Jedi 26 janvier**, matin, en visio
- **Mardi 21 février**, matin, en visio
- **Mardi 14 mars** après-midi, en présentiel
- **Jedi 27 avril**, matin, en visio
- **Mardi 23 mai**, après-midi, en présentiel
- **Jedi 8 juin**, matin, en présentiel
- **Lundi 3 juillet**, après-midi, en visio

Nous vous rappelons que le site Internet d'AST25 est à votre disposition pour vous apporter des informations, des conseils et des outils concernant la prévention des risques et la Santé au travail.

Vous y trouverez des informations sur notre organisation et sur le suivi médico-professionnel. Des fiches pratiques de prévention, des ordonnances de prévention et des mémos peuvent être téléchargés. L'agenda vous informe sur toutes les manifestations que nous organisons (petits déjeuners des préventeurs, ateliers DUERP...).

