Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Les milieux de garde imposent des exigences physiques constantes au corps. Les éducateurs se penchent régulièrement pour ramasser des jouets, soulèvent des nourrissons des lits, aident les tout-petits à descendre des structures de jeu et portent des enfants fatigués ou contrariés. Répéter ces mouvements plusieurs fois par jour exerce une pression sur le dos, les épaules et le cou. La plupart des blessures se développent progressivement en raison de mauvaises techniques de levage et de postures inadéquates, entraînant des douleurs chroniques et des absences au travail. Protéger votre corps vous aide à rester en santé et à continuer de prendre soin des enfants en toute sécurité.

QUELS SONT LES DANGERS?

Les blessures au dos et aux épaules comptent parmi les risques professionnels les plus fréquents dans les milieux de garde. Ces blessures proviennent rarement d'un seul accident majeur. Le plus souvent, elles se développent progressivement à cause de levages répétés, de flexions et de mouvements maladroits tout au long de la journée.

Efforts Répétitifs

Le U.S. Bureau of Labor Statistics rapporte que les troubles musculosquelettiques représentent environ 30 % des blessures au travail nécessitant un arrêt, le levage et la flexion étant parmi les principales causes.

Positions Inconfortables

Le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) indique que les flexions fréquentes, les torsions, les étirements et les levages à partir de positions basses – comme les lits de bébé ou les activités au niveau du sol – sont des facteurs majeurs contribuant aux blessures au dos. Des tâches comme soulever des nourrissons des lits, aider des tout-petits au sol ou atteindre des objets dans des espaces de rangement bas obligent les éducateurs à travailler loin d'une posture neutre.

Charges Imprévisibles

Les enfants restent rarement immobiles pendant un levage. Un tout-petit peut soudainement se tourner, se pencher ou s’accrocher à l’éducateur. Ces changements soudains de poids augmentent le risque de tension musculaire, surtout si l’éducateur est déjà penché ou déséquilibré.

COMMENT SE PROTÉGER

La Prévention des Blessures Commence par la Façon dont Vous Bougez.

Prévenir les blessures au dos et aux épaules commence par la manière dont vous vous déplacez tout au long de la journée. Utiliser des techniques de levage appropriées et une bonne position du corps réduit la tension et aide à protéger la colonne vertébrale lors des tâches quotidiennes en milieu de garde.

Utilisez une Mécanique Corporelle Sécuritaire

- **Maintenez une colonne neutre :** évitez d’arrondir ou d’arquer excessivement le dos. Gardez une position naturelle de la colonne vertébrale.
- **Activez les muscles du tronc :** contractez les muscles abdominaux avant de soulever pour stabiliser la colonne vertébrale.
- **Soulevez avec les jambes :** pliez les hanches et les genoux, pas la taille, et poussez avec les jambes pour vous relever.
- **Gardez l’enfant près de vous :** tenir un enfant près de votre corps réduit la pression sur votre dos.
- **Déplacez vos pieds :** tournez tout votre corps au lieu de tordre votre colonne lorsque vous tenez un enfant.

Soulever les Nourrissons en Toute Sécurité

Positionnez-vous près de l’enfant avant de soulever. Agenouillez-vous ou abaissez-vous au lieu de vous pencher à partir de la taille. Soutenez la tête et les hanches du nourrisson, rapprochez l’enfant de votre poitrine et relevez-vous lentement en utilisant vos jambes. Lorsque vous soulevez un enfant d’un lit, abaissez la barrière si possible et évitez de vous pencher avec le dos arrondi.

Guider et Soulever les Tout-petits

Encouragez les tout-petits à participer. Demandez-leur de s’approcher ou de lever les bras. Gardez les pieds à la largeur des épaules pour l’équilibre et rapprochez l’enfant de votre corps avant de le soulever.

Évitez de soulever sur le côté ou de vous tordre en tenant l’enfant.

Porter les Enfants

Gardez les enfants centrés contre votre corps pour réduire la tension. Alternez régulièrement de côté et évitez de porter un enfant sur une seule hanche pendant de longues périodes. Lorsque vous déposez un enfant, pliez les hanches et les genoux plutôt que d’arrondir le dos.

Réduire la Tension Pendant les Tâches Quotidiennes

Ajustez les tables à langer lorsque possible, agenouillez-vous ou asseyez-vous au lieu de vous pencher à répétition et gardez les objets fréquemment utilisés à portée de main. Lors des transitions comme mettre des chaussures ou des manteaux, utilisez des tabourets ou des positions à genoux pour maintenir une bonne posture.

Soyez Attentif aux Premiers Signes d’Alerte

La raideur, la tension aux épaules, les picotements ou une réduction de la mobilité peuvent signaler une tension. Traitez l’inconfort rapidement en ajustant votre technique, en prenant de courtes pauses, en vous étirant doucement et en signalant les préoccupations avant que de petits problèmes ne deviennent des blessures graves.

MOT DE LA FIN

Votre corps est l’un de vos outils les plus précieux en milieu de garde. Les techniques de levage et de mouvement sécuritaires ne consistent pas à travailler plus lentement. Elles consistent à travailler plus intelligemment.