

# Prévention des TMS (troubles musculo-squeletiques) dans les métiers de la petite enfance



<u>Faire attention à mon corps</u>	<u>Utiliser le matériel</u>	<u>Utiliser les capacités de l'enfant</u>
Enfants ou objets au plus près avant de les porter ou soulever  Fléchir les jambes  Appuis stables  Garder le dos droit/ la tête droite  Utiliser l'élan	Exemple : Prendre bébé au sol : main sous la nuque, un genou au sol et le faire glisser sur le genou, pour le reposer le faire glisser en toboggan sur le genou à terre  Même technique sur le bras pour le sortir de la chaise haute	Exemple : Pour le change : se mettre sur le côté du plan à langer, faire basculer bébé d'un côté puis de l'autre pour lui enlever la couche souillée puis pour lui mettre la couche propre, bébé peut se basculer seul assez tôt, geste moins intrusif au niveau du siège et moins d'accident pour nous...

