



Suite à notre article du mois dernier sur les troubles musculo-squelettique, et afin de satisfaire les nombreux adhérents qui l'on apprécié, le bureau d'APAMeF, va publier chaque mois une « fiche conseil »

Les professionnels de la petite enfance sont de plus en plus nombreux à se plaindre de mal au dos, de tendinites, notre métier mettant à mal nos articulations.

Les solutions proposées n'ont pas la prétention d'être exhaustives. Elles ont le mérite de proposer une « autre façon » de faire.

Le Bureau d'APAMeF



Garder le dos droit selon sa courbure naturelle

Éviter de lever les bras au-dessus des épaules et les mouvements de rotation du tronc





Pour m'aider

- * **Une table à langer** adaptée (à la hauteur du bassin) 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 un escalier adapté pour aider l'enfant à monter sur la table à langer sans avoir à le porter
- * **Avoir des poubelles adaptées**, à portée de mains, faciles d'utilisation

Ai-je pensé à...

- * **Aménager un espace de stockage** proche de la table à langer facile d'accès (pas trop haut, ni trop bas)
- * **Préparer** pour avoir tout à portée de mains (affaires de toilette et de change) avant d'emmener l'enfant dans le coin change
- * **En fonction de ses capacités, faire participer l'enfant** pour éviter de le porter
- * **Prévoir une zone de stockage tampon** proche de la salle de change avec des rangements à une hauteur raisonnable (ni trop basse, ni au-dessus des épaules)
- * **Mener une réflexion collective** sur le circuit d'évacuation des déchets (Qui ? Combien de fois ? Quand ? Comment ?...)