



APAMeF vous présente le guide de prévention des troubles musculosquelettiques, édité par ARACT (Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) qui agit pour la qualité de vie au travail. Ce guide, vous apporte des conseils sous la forme de neuf fiches, apprend aux professionnels de la petite enfance à préserver leur santé au travail.

Le Bureau d'APAMeF

FICHE  
01

## Portage de l'enfant / Échanges affectifs

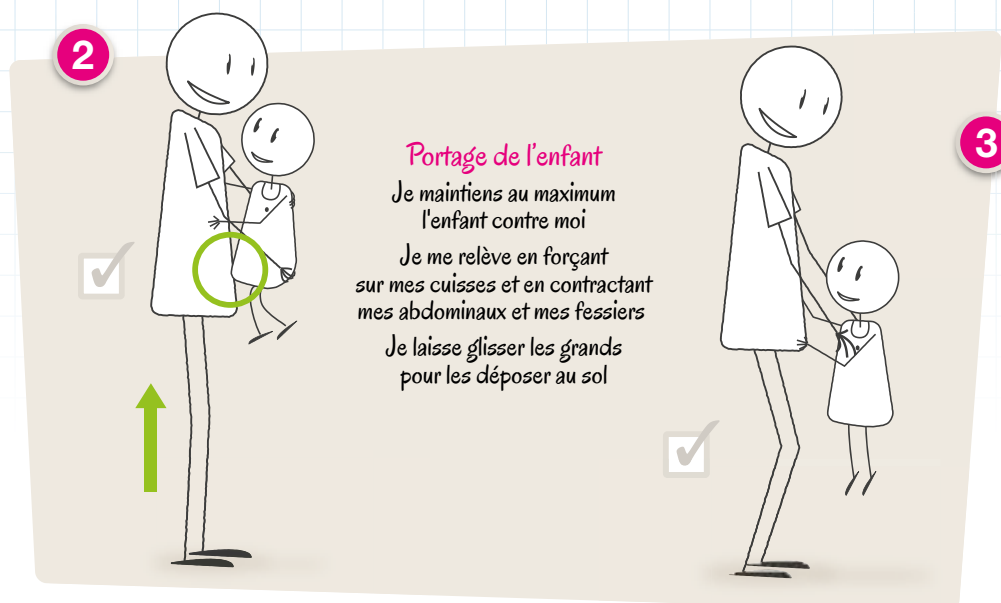


Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓



PRÉVENTION DES TMS POUR LES ASSISTANTS MATERNELS





### Pour m'aider

- \* **Un marchepied** 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 ? N'ai-je pas une autre solution comme me mettre à sa hauteur ? Est-ce que je peux utiliser 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)