

Préservez  
votre santé  
au travail !



Mesdames et messieurs assistants maternels,  
vous êtes de plus en plus nombreux à vous plaindre  
de **douleurs lombaires, d'épaules, de coudes**  
ou de **poignets** ; votre métier vous y expose.

**Ce guide vous apporte des conseils** pour  
réaliser votre activité professionnelle en limitant  
les contraintes sur votre corps.



**Les solutions proposées ne sont pas exhaustives** et sont issues de retours d'expérience et de témoignages de professionnels du secteur de la petite enfance. Elles ont été recueillies lors d'une action collective sur la prévention des troubles musculo-squelettiques dans le département de la Vienne.

**Ce projet a été mené par** Audrey DASSENS (chargée de mission à l'ARACT Poitou-Charentes) en collaboration avec Gwenaëlle PINEAU et le Dr Dominique MARMIN (IPRP et médecin du travail à l'ASSTV 86), Lucie MEUNIER (psychomotricienne) et Gaëlle BARILLOT (ergothérapeute).

**Ce projet a été suivi par** un comité de pilotage composé de : 5 personnes citées précédemment et de Claire BOUTILLIER et Yasmina ICHALALEN (ACEPP 86), Jean-Luc GROSBOIS (ALISFA), Christine DULOUT (Associations Vienne - Assistants maternels) et Babeth LARTIGUE.

**A ce titre, l'ARACT Poitou-Charentes tient à remercier** l'ensemble des personnes qui ont collaboré à ce projet ainsi que toutes les structures qui ont participé à cette action collective : La Cabane à René à Cissé, Opeera à Scorbé Clairvaux, La Ribambelle à Migné-Auxances, La Bibera à Lavausseau, le RAM Dessine-moi un mouton à Vouneuil sur Vienne, le RAM les Marmots à Montmorillon, le RAM Les Petites Canailles à Vouneuil sous Biard, le RAM Vienne et Moulière à Saint Julien l'Ars, le RAM Les Loupiots à Gençay, la MCL La Roche-Posay (RAM et le multi-accueil La maison des ptits'loups), le RAM Les petits loups de Nouaillé-Maupertuis et le multi-accueil Adrigall.

NOS FINANCEURS



Document téléchargeable sur le site internet  
de l'ARACT Poitou-Charentes  
[www.poitou-charentes.aract.fr](http://www.poitou-charentes.aract.fr)

ARACT Poitou-Charentes, 15 ter rue Victor Grignard  
Pôle République II - 86 000 POITIERS  
Tel : 05 49 52 25 78 Fax : 05 49 52 56 83  
[aract.ptchar@wanadoo.fr](mailto:aract.ptchar@wanadoo.fr)

agencemba.fr - 2013

ASSTV

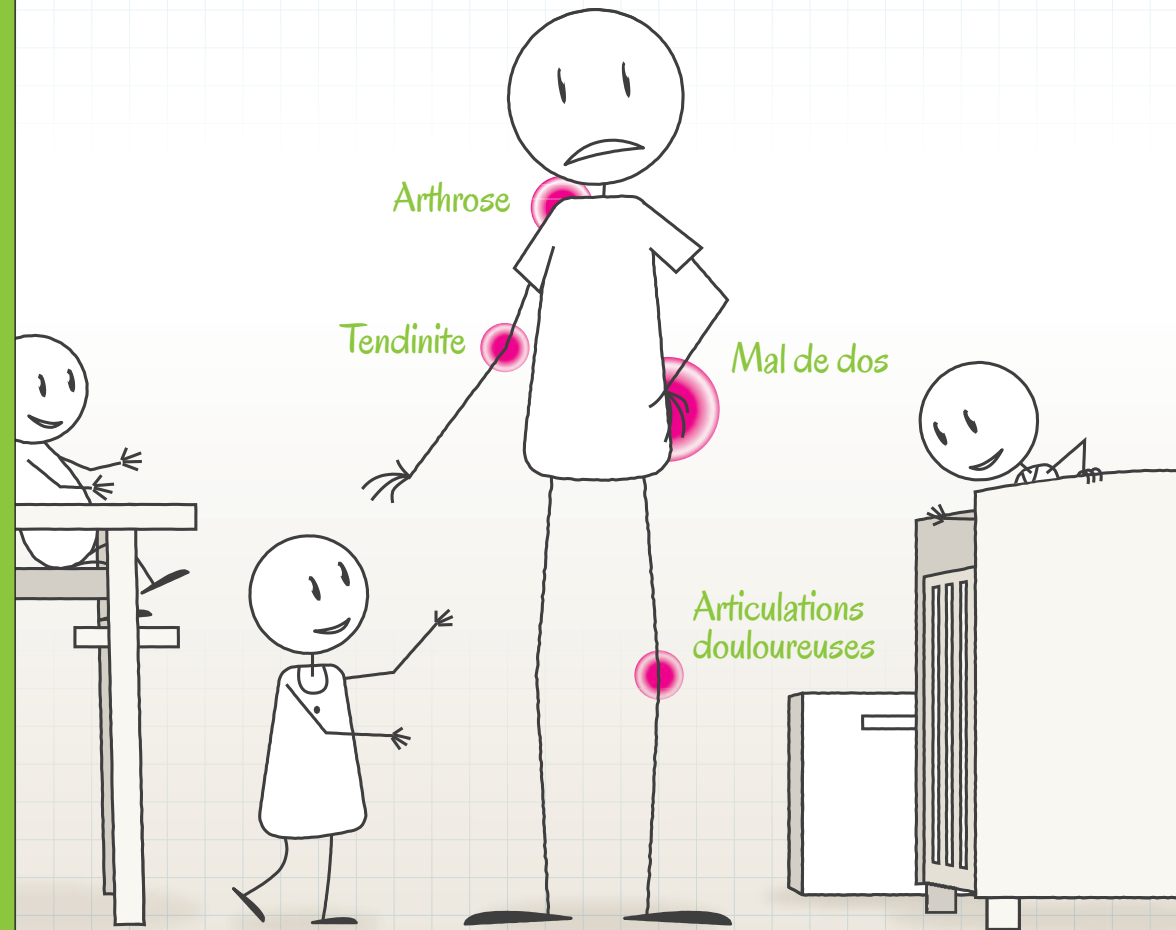
ASSOCIATION DU SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE LA VIENNE



Assistants maternels,

**préservez votre santé**

**au travail !**



GUIDE DE PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES  
POUR LES ASSISTANTS MATERNELS



## Préambule

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des pathologies qui affectent les tissus mous qui se trouvent à la périphérie des articulations (tendons, muscles, nerfs...), par exemple : des maux au niveau du dos, épaules, coudes, poignets, mains et genoux...

Ce sont des pathologies à effets différés qui s'aggravent dans le temps et qui peuvent aller de la simple douleur à l'effort (limitation des mouvements) jusqu'à la reconnaissance en maladies professionnelles voire aboutir à une cessation d'activité.

L'activité d'assistante maternelle est une activité professionnelle à part entière qui expose à ces risques de TMS. Ce métier vous soumet à des contraintes d'efforts (poids de l'enfant, difficulté à saisir l'enfant, instabilité dans la prise...), répétitivité (plusieurs enfants, toute la journée, les mêmes gestes...), postures (tronc penché en avant, dos courbé, bras levés au-dessus des épaules...).

### Ces contraintes sont accentuées par :

- votre environnement de travail (comme le bruit des enfants, des jeux, le manque d'éclairage, la chaleur, les sols encombrés, l'espace insuffisant),
- votre organisation du travail (comme l'isolement professionnel, l'absence de période de repos, l'urgence dans la réalisation des tâches, l'amplitude et les horaires de travail...)
- la qualité de vos relations (avec l'enfant, avec les parents, le soutien social et familial).

