



## PREVENIR LES RISQUES

### Prévention du mal de dos et des TMS dans le secteur de la petite enfance

#### Repères

*Les professionnels des crèches sont particulièrement exposés aux troubles musculosquelettiques (TMS), qui représentent près de 90 % des maladies professionnelles dans le secteur.*

*En 2024, la tendance est préoccupante : hausse des TMS (+6,7 %) et arrêts prolongés liés aux lombalgies, tendinites et douleurs cervicales.*

*Chaque jour, ces métiers impliquent des gestes répétitifs (port d'enfants, change, bain, repas) dans des espaces souvent contraints. À titre indicatif, un professionnel soulève en moyenne 840 kg par jour, soit 5 000 tonnes sur une carrière !*

*Ces risques entraînent absentéisme, fatigue et coûts importants pour les structures. Investir dans la prévention, c'est préserver la santé des équipes et la qualité de l'accueil des enfants.*

#### Objectifs

Identifier les risques spécifiques à la petite enfance  
Adapter la gestuelle et la posture pour le port des enfants et les soins quotidiens  
Aménager son environnement de travail pour réduire les contraintes physiques

#### Programme

##### Matin :

- Comprendre les risques : accidents de travail, maladies professionnelles, TMS dans les crèches
  - Connaître l'anatomie et la physiologie : muscles, vertèbres, articulation, colonne, bassin, disques...
  - Découvrir et mettre en pratique les principes de manutention adaptés au port des enfants
  - Être à l'écoute de son corps :
- Conseils préventifs et gymnastique préventive

##### Après-midi :

- Identifier les causes de ses efforts
- Observer ses gestes quotidiens : change, repas, jeux au sol
- Aménager son poste de travail afin de prévenir des risques à court, moyen et long termes.

#### Moyens pédagogiques

- Support de formation sur Power Point
- Observation du squelette et des vertèbres
- Exercices pratiques avec poupons et matériel de puériculture
- Supports pédagogiques sur l'appli mobile

#### Evaluation

Un certificat de réalisation est délivré aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et de ses acquis par des quizz.

#### Durée

**1 journée  
de 7 heures**

Formation obligatoirement effectuée dans les locaux de la crèche ou de la garderie

Visite des postes de travail quelques jours avant la formation.

##### Délais d'accès :

15 jours minimum, sous réserve de disponibilités

#### Profil(s) stagiaires

Professionnels de la petite enfance (auxiliaire de puériculture, éducateur de jeunes enfants...)

Pas de prérequis pour cette formation

#### Formateur

Kinésithérapeute ou Ergonome

**Type de  
formation**  
intra-entreprise



Centre Vauban – 199 rue Colbert – 59014 LILLE Cedex – 03 20 38 00 64 – Accès PMR - [www.pstformation.com](http://www.pstformation.com)

Antenne de Douai : 260 rue François Pilâtre de Rozier- ZI Dorignies – 59502 DOUAI Cedex – 03.27.08.00.54

SAS au capital de 40 000 € - N°SIRET : 410 282 099 00051 – NAF 8559 A – N° TVA intracommunautaire : FR 20 410 282 099

Organisme de formation enregistré sous le numéro 31 59 04011 59 à la Préfecture du Nord