

Troubles Musculo-Squelettiques à l'école primaire

Mal de dos, dorsalgie, lombalgie, lumbago, tour de rein... la colonne vertébrale des enseignants est mise à rude épreuve.

Cette fiche est destinée à donner à celles et ceux-ci des informations destinées à prévenir ce risque et à aider à soigner l'un des maux les plus courants dans notre métier.



Prévenir

Plusieurs dimensions sont à prendre en compte pour diminuer le risque de développer des troubles musculo-squelettiques.

L'espace et le mobilier

L'aménagement de la classe est souvent prévu du point de vue des besoins des élèves. Les adultes ne doivent pas en pâtir. Plusieurs propositions :

Diminuer le nombre de meubles (augmenter les étagères), organiser les espaces de stockage.

Cela permet une bonne circulation dans la classe et évite de se « déhancher ».

Un bureau pour la maîtresse ou le maître est-il nécessaire ?

Tables placées en U

L'enseignant peut ainsi se placer au milieu du groupe et permet d'aider chacun en face à face sans avoir à se pencher au-dessus de l'élève.



Poste de travail pour recevoir les élèves

Plutôt que de passer d'élève en élève, ce sont eux qui viennent à l'enseignant dans un espace dédié avec une table dédiée à hauteur d'adulte.

Mobilier

○ Hauteur du mobilier

Il doit être prévu pour celui ou celle qui l'utilise. Le tableau par exemple ne doit pas être trop bas.

○ Siège petite enfance



Plusieurs fournisseurs proposent maintenant des sièges adaptés aux personnels de la petite enfance pour réduire les postures penchées et inconfortables lorsqu'on travaille à hauteur d'enfants (travail en atelier, au coin regroupement, etc.). Privilégier les roulettes qui ne prennent pas trop d'espace au sol et les sièges dont on peut régler l'inclinaison d'assise et la hauteur.

○ Mobilier adulte

L'enseignant est un adulte qui s'assoit sur une chaise d'adulte au coin regroupement.

○ Pince de préhension

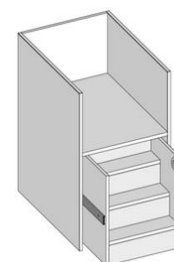
Elle peut être utile pour ramasser des objets au sol.

○ Matériel de portage, de déplacement d'objets lourds

Il existe maintenant des diables pliables très pratiques.

○ Matériel de change

Le matériel type « change debout » facilite la tâche du change.



Les bonnes postures de travail



Se pencher en avant fait peser sur les disques intervertébraux une pression qui provoque à terme des douleurs. Toute la réflexion doit donc porter sur comment éviter cette « mauvaise posture ».

- **Être assis face à l'élève** (si on est à côté ou derrière des torsions existeront) le permet. Le siège à roulette évite de se lever et de se baisser trop souvent.
- **Se positionner à genoux** permet de garder un dos plus droit.
- **Diminuer les tâches à hauteur d'enfants** (bisous à l'accueil, habillage, déshabillage, déchaussage, passage aux toilettes, distribution matériel, boisson...)

L'activité (la pratique) de classe

Des facteurs autres que physiques interviennent dans l'apparition des douleurs. Ils peuvent être psychosociaux ou organisationnels.

Le stress

Il a un impact négatif sur notre corps. La nature du climat de travail est donc importante. Les encouragements, l'aide aux collègues, les moments informels entre collègues sont à favoriser.

Alterner temps forts d'activités et temps autonomes.

Bien prévoir sa journée permet de mieux répartir les efforts (des élèves mais aussi de l'enseignant).

Aménagement des temps collectifs (EPS)

Dans le même esprit, les activités sportives qui peuvent nécessiter des ports et des déplacements de charges lourdes peuvent être construites en commun au sein de l'école.

Être accompagné

Médecin de prévention

Même si son premier rôle est de conseiller notre employeur en matière de santé, c'est le premier interlocuteur des personnels de l'Éducation Nationale en cas de pathologie nuisant au bien-être au travail. Il peut être consulté pour assurer le suivi de l'agent ou pour aménager le poste de travail.

Contact :

Service Médecine de prévention
Rectorat de l'académie de Dijon
2G rue du Gal Delaborde - BP 81921
21019 Dijon Cedex
ce.medprev@ac-dijon.fr
Secrétariat : 03 80 44 87 65

Ergonome

Il peut apporter son expertise sur les conditions de travail et envisager des solutions adaptées tant organisationnelles que matérielles. C'est le médecin de prévention qui peut le solliciter.

Personnels de prévention

Cédric LEGENDRE, Conseiller de prévention départemental, sst-cp58@ac-dijon.fr / Tel : 03 86 21 70 43 ou 06 26 75 54 61

Céline ROUZEAU, Assistante de prévention secteur sud, sst-ap-58sud@ac-dijon.fr / Tel : 06 27 32 30 87

Charlotte VENEAU, Assistante de prévention secteur nord, sst-ap-58nord@ac-dijon.fr / Tel : 06 34 03 95 52

Bibliographie

Prévention des maux de dos dans le secteur de la petite enfance, Jean-Philippe DEMARET, Frédéric GAVRAY, SPF Emploi, Travail et Concertation sociale - [consultable en ligne](#).