

## Les bonnes postures pour installer ou sortir un bébé de son siège-auto

L'installation d'un enfant dans le siège auto d'une voiture est un geste à risque pour la colonne vertébrale de l'adulte qui effectue la manœuvre, surtout quand le geste est répété plusieurs fois dans une journée et cela pendant plusieurs dizaines d'années. En effet, la voiture est aussi un outil de travail pour les professionnelles de la petite enfance que sont les assistantes maternelles qui exercent en dehors des grandes villes. Les conseils de José Curraladas, masseur-kinésithérapeute D.E., [Fondateur de l'École du Dos de la Petite Enfance](#)



Aller au RAM, chercher les plus grands à l'école ou se rendre à la ludothèque, les assistantes maternelles ont souvent de transporter les enfants qu'elles accueillent en voiture pour peu qu'habitent à la campagne ou dans de petites villes. L'installation des enfants dans la voiture est toujours une source de contraintes importantes pour la colonne vertébrale car il faut se pencher en avant avec l'enfant et tendre les bras pour l'installer. Puis, on se trouve penché pendant plusieurs minutes afin de mettre la ceinture de sécurité et habiller/déshabiller bébé. Une mauvaise position qui fait pression sur les disques inter-lombaires. Cette position entraîne les mêmes contraintes de pression sur les Disques Inter Vertébraux lombaires (DIV) que quand on soulève une charge éloignée du corps avec les bras tendus ! Ces pressions peuvent atteindre plusieurs centaines de kg au cm<sup>2</sup> pour une charge de 10Kg soit un bébé de 8/10mois !



### L'essentiel : le verrouillage des lombaires

Dans cette manœuvre, la seule technique posturale de prévention qui va pouvoir protéger votre dos est toujours la même : c'est le verrouillage lombaire.

Mais pour cela vous devez adopter une tenue vestimentaire qui vous permette de faire les mouvements qui protègent le dos. Cette tenue doit vous permettre d'effectuer des mouvements de « fente avant » et « fente écart » avec les membres inférieurs et pour cela, il faut être « à l'aise » dans vos mouvements.

En images le verrouillage des lombaires

Comment effectuer le verrouillage lombaire ? En plaçant un pied dans la voiture, c'est-à-dire sur le plancher du véhicule de façon à élargir vos appuis au sol et à protéger la colonne vertébrale lombaire par la bascule arrière du bassin.



Tenir compte de l'âge et du poids des enfants

Mais il faut également prendre l'habitude d'installer les enfants selon leur âge, évolution, leur capacité motrice et leur poids ! Si vous avez 3 sièges à l'arrière du véhicule, placez le plus grand, et donc le plus autonome, au milieu et laissez le monter seul ! Il sera très content et fier et cela vous éviteras de le soulever car en général le poids des enfants qui sont capables de monter seul dans leur siège est aux alentours de 15 ou 20Kg ! Utilisez les possibilités motrices des enfants pour éviter les ports de charges inutiles et dangereux pour votre dos. On installera le plus petit sur un des sièges de côté.

Existe-il un modèle de siège auto pour enfant qui protège le dos de l'adulte ?

Non. Aucun siège bébé n'est conçu pour protéger le dos de l'adulte lors de la manutention de l'enfant. Les sièges auto pour bébé sont bien sûr conçus pour assurer une sécurité maximale de l'enfant pendant le transport. Il existe bien maintenant des sièges qui pivotent mais ces sièges sont plus chers et même s'ils permettent d'aborder l'enfant dans de meilleures conditions, il faut absolument utiliser la technique du verrouillage lombaire car les contraintes sont les mêmes pour le dos de l'adulte dans la manœuvre de soulèvement/dépose car l'enfant/charge est éloigné du corps. Il ne faut donc jamais déposer ou soulever un enfant du siège auto en restant les deux pieds en dehors du véhicule. Quel que soit le modèle du siège auto, il faut utiliser la technique du verrouillage lombaire.



Quel véhicule ? 3 ou 5 portes ?

Là encore, peu importe le véhicule, même si une grande voiture offre plus d'espace à la manutention, c'est une fois encore la position de vos membres inférieurs qui va vous permettre de protéger votre dos. Dans les 3 portes, il faut rabattre le siège avant et rentrer votre corps afin d'être pratiquement penchée complètement à l'intérieur de l'habitacle avec bébé.



Et pour l'installation des sièges cosy à l'avant ?

Et bien la manœuvre de protection du dos est la même, il faut placer un pied sur le plancher de la voiture pendant tout le temps de l'installation. De bonnes postures constituent la meilleure prévention. Les manipulations répétitives des jeunes enfants sont des situations à risque pour le rachis de l'adulte. Les professionnelles de la petite enfance doivent considérer l'enfant comme une charge et comme dans toute manipulation de charge, il faut appliquer des gestes de prévention des risques de blessures lombaires. Même si la manœuvre d'installer et de sortir bébé d'une voiture peut paraître simple, elle fait partie d'un ensemble de gestes et postures à risques quotidiennes qui nécessitent une utilisation des postures de prévention.

[lesprosdela petiteenfance.fr](http://lesprosdela petiteenfance.fr)