

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Être bien installé à la maison

Notre poste de travail a un effet sur notre concentration, notre disponibilité à l'apprentissage, notre calligraphie et notre confort. Il est bien connu qu'un poste de travail ergonomique diminue l'effort des muscles du tronc, stabilise la ceinture scapulaire (épaules, clavicule, omoplates) et libère les bras afin de faciliter les mouvements au niveau de la main.



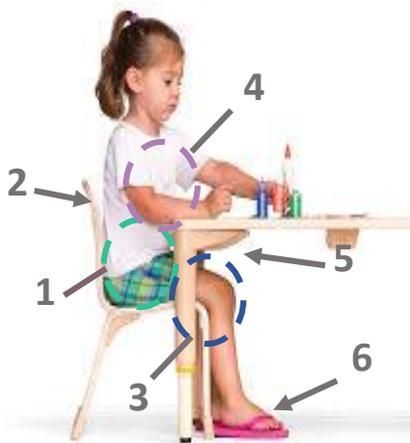
Comme l'adulte, l'enfant requiert un bon poste de travail.

Qu'est-ce que l'ergonomie?

L'ergonomie est la présence d'un environnement facilitant la fonction. Elle est à la base de toutes tâches scolaires.

Les principes ergonomiques sont donc utilisés en vue d'optimiser le bien-être et la performance dans les tâches scolaires.

Règles d'ergonomie



1. Le siège permet aux hanches un angle droit (90°).
2. Le dossier de la chaise est confortable et soutient l'enfant afin d'avoir un dos droit en position assise.
3. La profondeur de la chaise permet un dégagement derrière les genoux d'environ 2-3doigts ($\sim 4\text{cm}$).
4. La hauteur du coude est équivalente à la hauteur de la table.
5. Le dégagement sous la table permet à l'enfant de glisser ses jambes en dessous afin qu'il puisse travailler près de la surface de travail.
6. Les pieds de l'enfant reposent sur le sol ou sur un appui-pieds.

Pour assurer que l'enfant ait une bonne posture assise, suivre la règle des 3 angles de 90 degrés; angle de 90 degrés au niveau des chevilles, des genoux et des hanches.

Conseils pour être bien installé à la maison

Les défis qu'un poste de travail mal ajusté sont considérables, notamment sur l'attention et la disponibilité à l'apprentissage. Une mauvaise ergonomie invite le corps de l'enfant à développer de mauvaises habitudes de posture à long terme.



À la maison, il n'est pas toujours évident d'avoir un poste de travail ergonomique pour l'enfant. Il y a quelques ajustements qui peuvent soutenir l'enfant afin de diminuer les efforts du corps.

- Utiliser un appui-pied lorsque les pieds de l'enfant ne touchent pas le plancher (p. ex. une boîte, petit banc, vieux journaux ou magazines ...). Quand les pieds sont bien reposés sur une surface, ceci augmente la stabilité et diminue l'effort du corps pour maintenir une position assise.
- Il est commun que les chaises soient trop profondes pour l'enfant. L'enfant ne pourra pas s'y appuyer confortablement tout en maintenant ses pieds au sol avec un angle de 90 degrés aux hanches, genoux et chevilles. Un petit coussin installé derrière le dos de l'enfant pourrait l'aider à régler ce défi.
- Pensez à acheter un support pour positionner un iPad ou une tablette en position verticale afin de libérer les mains de l'enfant et de garder le cou dans une position neutre.



Photo provenant de l'article de Josiane Caron Santha

Autre conseil :

- Viser à inclure des **pauses** pendant la journée afin de diminuer la fatigue musculaire.
- Faire des **activités pour le renforcement du tronc**. Ces activités permettront à l'enfant de rester assis plus longtemps sans appui au dossier de la chaise.
- Renseigner l'enfant au sujet **d'une bonne posture de travail** ainsi que les impacts d'une mauvaise posture. Voici un aide visuel pour l'enfant.



- Mon dos est droit
- Mes pieds sont reposés sur le sol
- Ma chaise est rapprochée à la table
- Mes avant-bras sont soutenus

Ressources additionnelles;

- Educatout - <https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/aurez-vous-une-entree-ergonomique.htm>
- Vidéo YouTube de Josiane Caron Santha, ERG - <https://www.youtube.com/watch?v=MPtdFDRL4Ks>

Référence :

- Baillargeon, M., (2012). Principes ergonomiques en milieu scolaire : Recommandations aux ergothérapeutes. *Université du Québec*.
- Brodeur, N., (2016). Transformer son école en espaces d'apprentissage innovants.
- Santha, J.C., (2019). Ergonomie et posture d'écriture. <https://www.josianecaronsantha.com/blog/ma-posture-%C3%A9criture?cid=2beb5b76-116b-4634-8c12-f6012fd815f1>



Activité de la semaine

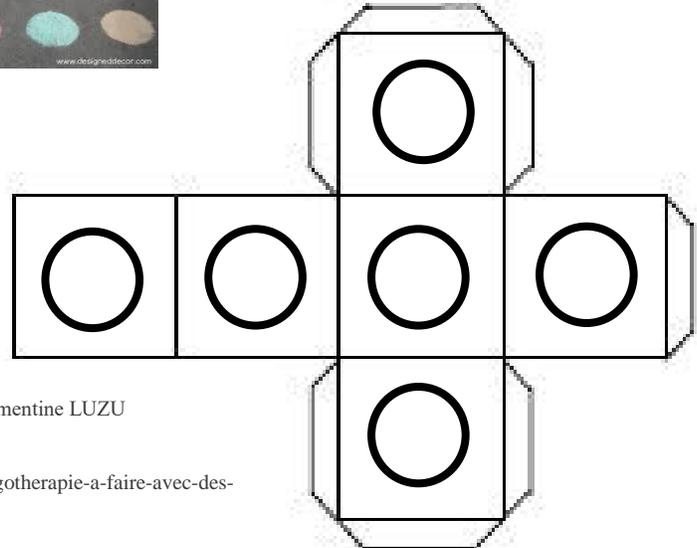
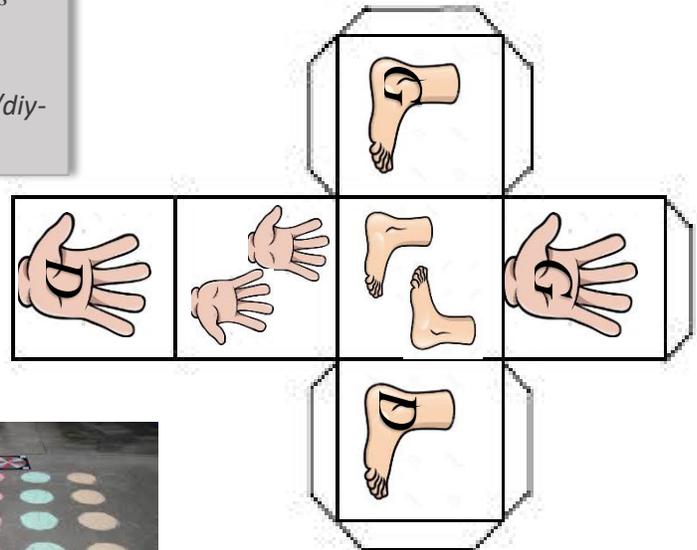
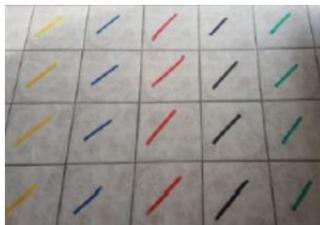
Twister

Twister est une activité à jouer en famille! Cette activité aide l'enfant à développer son contrôle postural, ainsi que la coordination et la différenciation des membres gauche/droite. Amusez-vous!

*Si vous avez le jeu à la maison, c'est un atout!
Sinon voici quelques idées afin de créer le jeu vous-même;*

- Pour créer le plateau de jeu, vous pouvez utiliser les carreaux de carrelage, du ruban adhésif coloré, des gommettes de couleurs, peinture sur la pelouse ou de la craie sur le pavé dehors.
- Pour choisir la partie de corps et pour les couleurs, voici de quoi faire pour créer les dés. Si vous aimez crée une roue référée vous a ;
<http://www.designsponge.com/2012/03/diy-project-handmade-lawn-games.html>

** **Contrôle postural** : réfère aux muscles du tronc et des grandes articulations (l'épaule, l'omoplate et la hanche) qui permettent à l'enfant d'être stable dans sa posture. Cette stabilité permet une meilleure endurance lors des activités qui impliquent les bras et les jambes. L'enfant sera donc en mesure de garder une bonne position assise plus longtemps sans se fatiguer.*



Ajout ; demande à l'enfant de découper et colorier les dés afin de travailler leurs habiletés de motricité

Référence :

- Livret d'activités des ergothérapeutes, pour vous et vos enfants. Clémentine LUZU Ergothérapeute D.E, Fb et Instagram Bébé s'éveille
- Santha, J., Activité, en ergothérapie, à faire avec des élèves de 5ans.
<https://www.educatout.com/edu-conseils/ergotherapie/activites-en-ergotherapie-a-faire-avec-des-eleves-de-5-ans.htm>