



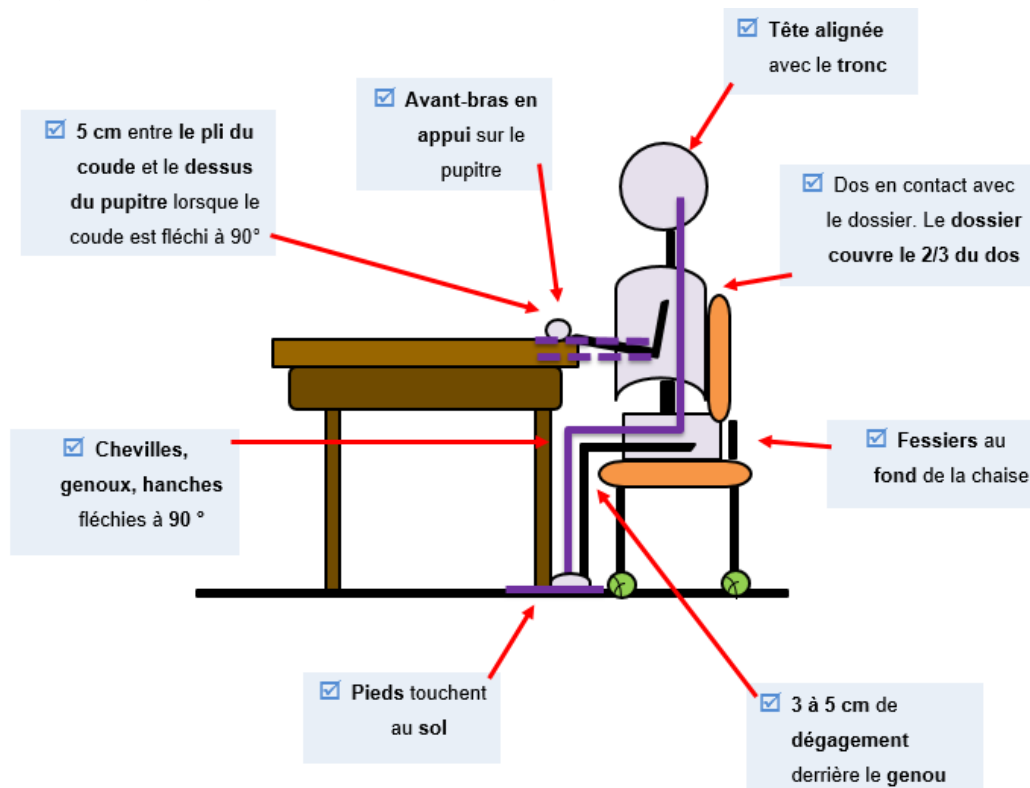
Le mot de l'ergo

Le positionnement assis

Saviez-vous que ?

- Un **mobilier et positionnement inadéquat** peuvent entraîner des **douleurs musculo-squelettiques** et de **l'inconfort** chez l'enfant.
- Une posture **asymétrique** peut causer des **déformations permanentes** de la colonne vertébrale, notamment une **scoliose**.
- Un **positionnement assis inadéquat** peut avoir un impact négatif sur les activités de précision tel que les activités **graphiques** et de **découpage**.

Quelques principes pour favoriser un bon positionnement assis



AUTRES PETITS CONSEILS :

- Si les pieds ne touchent pas au sol : placer un marchepied, un livre ou une boîte sous les pieds.
- Si l'assise est trop profonde : placer un coussin derrière le dos.

Maude Labelle, ergothérapeute
École Charles-Lemoyne, école Garneau & école Ludger-Duvernay
Janvier 2019.

Références : Case-Smith, J. (2005). Occupational Therapy for Children, (Ed.). St-Louis, MI : Elsevier Inc.; Daigneault, G., Leblanc J., (2003). Kempa, Valérie. (2016). L'ABC d'un bon positionnement assis capsule en ergothérapie. Repéré à 13 décembre 2018 <https://www.regard9.ca/capsules-informatives.html>; Lavoie, Nathalie., Morin, Marie-France.(2016), Programme de recherche sur l'écriture : Une approche pédagogique pour travailler les compétences graphomotrices en écriture au premier cycle du primaire (Rapport n°2013-ER-164687). Rimouski, Québec : Université du Québec à Rimouski.; Parush, S., Levanon-Erez, N., & Weintraub, N. (1998). Ergonomic factors influencing handwriting performance. *Work*, 11(3), 295-305.; Nurul Asyikin MA, Shamsul BMT, Mohd Shahrizal D, Mohamad Azhar MN, Mohd Rafee B, Zailina H. Neck, shoulder, upper and lower back pain and associated risk factors among primary school children in Malaysia. *Journal of Medical Safety*. 2009;2:37–47.; van Niekerk, S. M., Louw, Q., Vaughan, C., Grimmer-Somers, K., & Schreve, K. (2008). Photographic measurement of upper-body sitting posture of high school students: a reliability and validity study. *BMC musculoskeletal disorders*, 9(1), 113.