

La hauteur des tables, un compromis entre enfants et éducatrices



Marilyne Gilbert
mgilbert@asstsas.qc.ca

L'éducatrice s'assoit à la table avec les enfants pour animer un jeu, pour bricoler ou les accompagner durant leur repas. En majorité, les services de garde choisissent le mobilier en fonction des groupes d'âge et des activités prévues afin de procurer aux enfants une position assise confortable. Pour les adultes, c'est tout un défi de travailler confortablement dans cet univers !

Vous asseoir à une table adaptée aux tout-petits a des effets indésirables sur votre corps. En effet, il y a de fortes chances de vous retrouver avec le dos arrondi ou en torsion et les genoux au niveau du front. Quelle est la cause de cette posture? Regardez vos jambes, elles ne passent pas sous la table! Alors, doit-on prioriser le confort des petits ou celui des éducatrices? Pas si simple, vous direz!

L'enfant

Selon certains ergothérapeutes, l'enfant doit avoir les pieds bien appuyés pour favoriser le développement de sa motricité globale et fine. Des chaises, plutôt que des bancs, assurent une stabilité et un bon appui pour le dos. Il est aussi possible d'y ajouter un appui-pieds (**figure 1**). Différentes hauteurs d'assises sont à considérer afin que les enfants ne se retrouvent pas le bout du nez sur le rebord de la table. Qu'en est-il de la table? Selon l'une des chartes d'ergonomie consultée, *Human scale*¹, l'enfant d'âge préscolaire doit s'asseoir à une table d'environ 45 cm de hauteur.

L'adulte

Idéalement, il faut suivre les mêmes indications que pour l'enfant : une posture de confort avec un bon appui, une stabilité et des pieds déposés au sol. Rappelons que la prescription générale pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) est de conserver la posture de base : la tête droite, le dos droit et sans torsion, les bras près du corps et relâchés. En matière d'ergonomie, et à titre de repère, un adulte de taille moyenne devrait s'asseoir à une table d'environ 70 cm de hauteur.



Figure 1

Comment trouver un compromis ?

Certaines personnes vous diront qu'il est possible d'introduire les enfants au monde des adultes. D'autres vous diront que c'est l'adulte qui doit s'adapter à l'environnement des enfants. De nos jours, il est réaliste que l'éducatrice se positionne adéquatement dans l'univers des tout-petits. Voici les principaux éléments à considérer pour une solution optimale.

CHAISE FORMAT D'ADULTE

L'importance de cet équipement est souvent sous-estimée. Un adulte doit éviter de s'installer sur une chaise prévue pour un enfant. En effet, celle-ci est trop basse, trop étroite et son dossier est inadapté pour un adulte. Avez-vous réalisé que de vous asseoir fréquemment sur une chaise d'enfant est non seulement inconfortable, mais peut aussi provoquer de la compression dans les membres inférieurs et empêcher une bonne circulation sanguine ? L'éducatrice doit donc se servir d'une chaise qui lui est propre, c'est-à-dire une chaise dont l'assise est conçue pour un adulte, mais à une hauteur d'enfant. Et si la chaise s'ajuste en hauteur, l'éducatrice pourra plus facilement se positionner confortablement. Lisez « Tabourets et chaises » (p. 8) pour en connaître plus sur les types de chaises d'adultes.

De nos jours, il est réaliste que
l'éducatrice se positionne adéquatement
dans l'univers des tout-petits.

HAUTEUR DE LA TABLE

La hauteur de la table doit permettre à l'éducatrice de s'y asseoir dans une position confortable, c'est-à-dire avec les jambes droit devant elle. Le compromis pour la hauteur des tables d'enfants et d'adultes est établi entre 56 cm et 58 cm. Plus précisément, pour les enfants de la pouponnière et des locaux des 18 mois, des tables d'une hauteur de 56 cm seraient un bon entre-deux. Pour les 3 et 4 ans, une table de 58 cm conviendrait. Il est bon de savoir que certains modèles disposent de pattes ajustables (**figure 2**). Aussi, optez pour des tables sans rebord ou à rebord très mince ; ce modèle augmente l'espace disponible pour les jambes de l'éducatrice.



Photo : Jean-François Lemire, Shoot Studio

Figure 2

La hauteur de la table doit permettre à l'éducatrice de s'y asseoir dans une position confortable, c'est-à-dire avec les jambes droit devant elle.

FORME DE LA TABLE

Plusieurs options sont possibles lorsque vient le temps de choisir des tables. Elles sont offertes en différentes dimensions et formes pour s'adapter aux besoins.

→ Table « macaroni » en demi-cercle (figure 3) :

ce modèle permet d'augmenter le nombre d'enfants que l'éducatrice peut aider sans se trouver en flexion/rotation du dos ni se déplacer. Elle occupe plus d'espace au sol.

→ Table rectangulaire ou carrée : ces tables peuvent être disposées en fonction des activités, rapprochées en « L », en « T », en carré, ou éloignées les unes des autres.

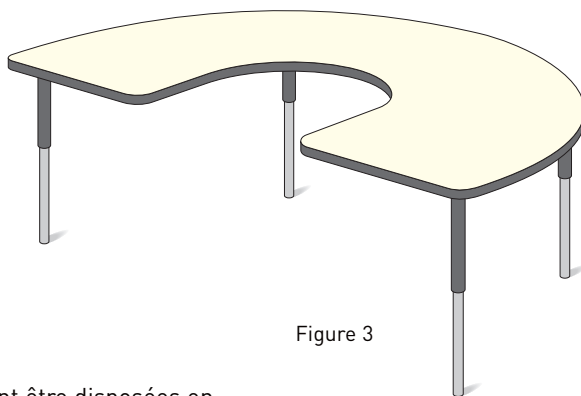


Figure 3

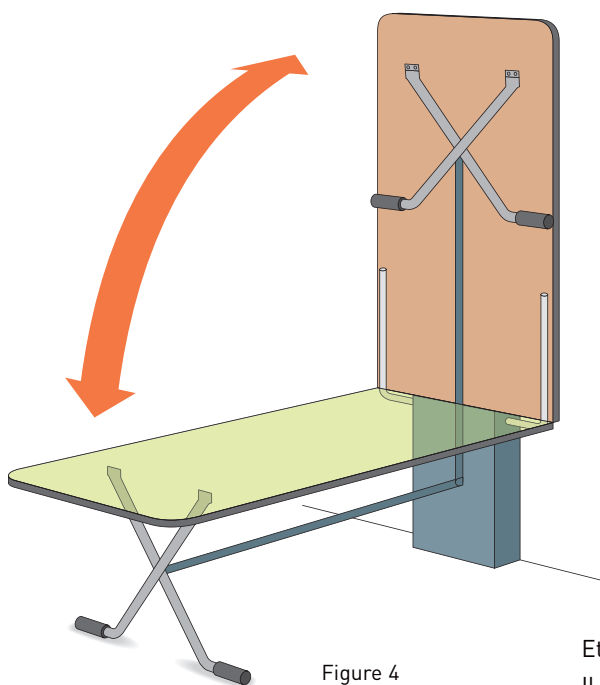


Figure 4

→ Table escamotable (figure 4) : elle n'occupe aucun espace au sol lorsqu'elle est relevée. Elle requiert un mur solide pour le mécanisme de fixation. Elle doit être munie d'un cylindre hydraulique ou d'un système de contrepoids pour faciliter la montée et la descente. Le système de verrouillage doit être à une hauteur accessible pour l'éducatrice, soit à environ 152 cm. L'appui au sol ne doit pas nuire à une bonne posture si l'éducatrice désire s'installer au bout de la table.

→ Table plus haute pour adulte au milieu des tables pour enfants : c'est aussi une option. Elle permet une bonne posture assise pour l'éducatrice tout en lui laissant la possibilité de se joindre aux enfants.

Et maintenant, trouvez-vous que c'est plus simple ? Il est utopique de penser supprimer toutes les postures à risque pour les éducatrices en services de garde. L'objectif est de réduire les postures contraignantes. À cet égard, le choix des tables et des chaises mérite toute votre attention afin de prévenir les inconforts et les blessures. ●

RÉFÉRENCE

1. Diffrient, N., Tilley, A. R., & Harman, D. (1981). *Human scale 7/8/9 : Manual* MIT Press.