

# Tabourets et chaises



**Dominique Larouche**  
dlarouche@asstsas.qc.ca



**Lydia Pelletier**  
lpelletier@asstsas.qc.ca

**Faire attention à votre dos, lorsque vous travaillez avec les tout-petits, c'est tout un défi. En tant qu'éducatrices, vous le savez et le sentez bien ! Pensez-y, il est possible de vous mettre à la hauteur des enfants sans vous pencher. Plusieurs équipements aident à réduire les contraintes posturales, dont les tabourets et les chaises.**

**L**e tabouret à roulettes<sup>1</sup> s'ajuste en hauteur, offre une grande liberté de mouvement et vous permet de demeurer à la hauteur des enfants. Il occupe peu d'espace et l'assise pivotante diminue les risques de torsion du dos. Il peut être muni de roulettes autobloquantes. En absence d'un poids suffisant, les roulettes bloquent, ce qui freine l'envie de rouler des enfants, tout en vous assurant une meilleure stabilité au moment de vous asseoir.



Photo : Jean-François Lemire, Shoot Studio

Il est idéal au vestiaire pour aider à l'habillage, à la pouponnière, à la table de jeu, auprès des enfants à mobilité réduite, etc. Plusieurs longueurs de cylindre sont offertes et vous pouvez sélectionner le format en fonction des tâches et du groupe d'âge dans lequel vous travaillez.

Une autre option d'équipement mobile est la chaise à roulettes. Munie d'un dossier, elle est intéressante pour appuyer et reposer le dos. Cependant, elle est plus volumineuse et exige plus d'espace de manœuvre et de rangement.

Vous pouvez aussi utiliser la chaise ordinaire sans roulettes, munie d'une assise pour adulte à hauteur d'enfant. Stable et de faible coût, elle vous permet d'être à la bonne hauteur. Cependant, elle ne pivote pas et ne permet pas de vous déplacer en position assise. Il faut donc faire attention aux torsions du dos et prendre le temps de vous lever et de déplacer la chaise pour toujours demeurer face à la tâche.

S'asseoir à la hauteur des enfants évite les maux de dos liés à la posture penchée. Il est donc important de choisir le bon équipement en fonction de la tâche, du groupe d'âge et du besoin de se déplacer. C'est primordial pour votre confort et pour préserver votre santé! ●

## RÉFÉRENCE

1. L'ASSTSAS a conçu une vidéo qui démontre le bon usage du tabouret à roulettes, visionnez-la en ligne : <http://asstsas.qc.ca/pdsb/tabouret-roulettes-caracteristiques-1re-partie>