

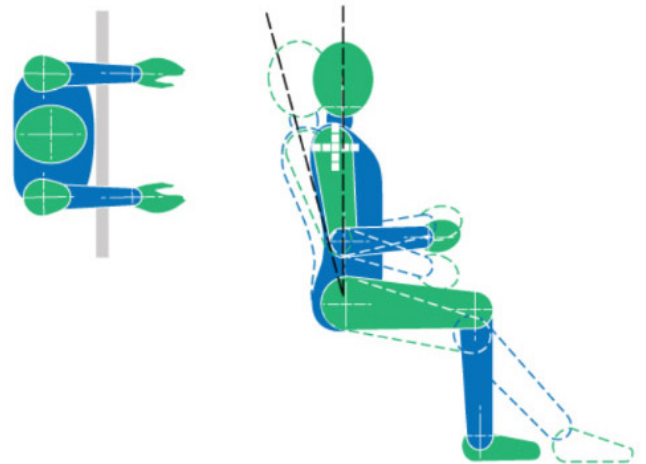


Demandez à un EXPERT

Mon enfant a-t-il besoin d'un fauteuil ergonomique?

Comme les jeux et l'enseignement à distance deviennent de plus en plus répandus, il est essentiel de créer un espace de travail adapté à votre enfant pour optimiser l'apprentissage en ligne. Autre élément important : les enfants ne doivent pas se prélasser sur leur lit ou s'affaler sur un canapé pendant les cours et les heures d'étude, car cela peut rapidement devenir une mauvaise habitude. Pour les élèves en pleine croissance qui ne peuvent pas atteindre confortablement la surface de travail, une chaise à hauteur réglable est indispensable pour assurer une bonne posture et soutenir le système musculosquelettique. Que ce soit à un bureau ou à un poste de travail improvisé, il faut s'asseoir en adoptant la posture neutre qui est la moins fatigante pour le corps. Voici des caractéristiques d'une posture neutre :

1. L'angle aux genoux est de 90 degrés ou plus.
2. Les mains, les bras et les poignets sont en ligne droite et parallèles au sol.
3. Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds incliné.
4. La tête est alignée au tronc et reste droite.
5. Les épaules sont relâchées.
6. Les coudes sont près du corps à angle de 90 degrés.
7. La position des cuisses et des hanches est confortable dans le siège, dont l'assise est parallèle au sol.
8. La colonne vertébrale est droite et entièrement soutenue.



Source : Figure A.2, CSA Z412-17, Ergonomie au bureau - Norme d'application pour l'ergonomie en milieu de travail. © 2017 Association canadienne de normalisation. (Norme qui sera réaffirmée fin 2022).
Veuillez consulter le site store.csagroup.org

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez acheter un fauteuil adapté aux mensurations actuelles de votre enfant. Assurez-vous qu'il comporte un maximum de réglages pour qu'il puisse être adapté au fur et à mesure de la croissance de votre enfant en l'aidant à adopter la position neutre recommandée.

Réglages ergonomiques préconisés pour un enfant

- La taille est principalement déterminée par la croissance des os de la jambe. Le choix d'un fauteuil équipé d'une **glissière** permet de régler la profondeur de l'assise et donc d'augmenter celle-ci au fur et à mesure de la croissance du fémur de l'enfant.
- Le **cylindre pneumatique à gaz** permet de régler la hauteur du fauteuil pour s'adapter à la croissance du tibia. Il peut aussi être remplacé par un autre cylindre plus long au besoin ou si le plan de travail est remplacé par un autre plus haut.
- En fonction de l'évolution de la masse corporelle de votre enfant, une nouvelle **assise** peut être nécessaire pour tenir compte des modifications de la largeur de ses hanches.

Autres options d'un fauteuil de bureau pour enfant à considérer

- Lorsque l'enfant en position assise est trop petit pour atteindre la surface de travail avec ses pieds à plat sur le sol, il est parfois nécessaire de lui fournir un repose-pieds incliné. Le repose-pieds incliné d'ergoCentric incite la personne assise à varier ses positions.
- Puisque votre enfant pourra utiliser son fauteuil à d'autres fins que les travaux scolaires, il peut s'avérer judicieux de choisir un recouvrement facile à nettoyer comme le Nymatrix.

Tous les fauteuils d'ergoCentric sont conçus de façon modulaire, ce qui signifie que les composants individuels – par exemple les plateaux de siège, le cylindre à gaz, les roulettes – peuvent être facilement remplacés. En d'autres termes, vous n'avez pas besoin d'acheter un fauteuil pour enfant. Un fauteuil ergoCentric acheté pour votre préadolescent pourra soutenir son corps et son esprit en pleine croissance jusqu'à l'université, et même au-delà!



Par Lyn Hatt, spécialiste certifiée en ergonomie

Possédant plus de 20 ans d'expérience, Lyn Hatt s'attache à sensibiliser le grand public et à partager ses vastes connaissances dans le cadre de formations, d'évaluations ergonomiques et comme spécialiste des produits d'ergoCentric.