



LES PIEDS SUR TERRE!

Gracieuseté du CREDE

Demeurer bien assis, avoir une belle posture sans gigoter est souvent un défi de tous les instants pour de nombreux enfants. **La base** d'une bonne posture assise est trop souvent oubliée ou négligée chez les plus petits : **avoir les pieds appuyés**. L'appui des pieds est un élément déterminant pour le maintien d'une posture assise stable, et même si ce n'est pas toujours facile avec le mobilier en place, c'est **important**. C'est un excellent conseil à transmettre aux parents pour faciliter l'heure des repas !

L'idéal, pour avoir une posture assise stable lors des repas, des bricolages, des jeux... c'est donc d'avoir les pieds posés au sol ou sur un appui-pieds si la hauteur de l'assise est trop haute. **Les hanches, les genoux et les chevilles doivent être à un angle de 90 degrés**, ainsi on sait que c'est la hauteur idéale ! Le dos appuyé est aussi un élément qui aide grandement à la stabilité (gare aux sièges trop profond !). Quant à la hauteur de la table idéale, on parle de 1 ou 2 pouces au-dessus du pli du coude.



Une bonne stratégie pour faciliter l'habillage

Plusieurs enfants auront plus de facilité à s'habiller efficacement s'ils peuvent adopter une **position assise** stable, **pieds appuyés**. Un petit banc peut être bien pratique. Lorsque possible, on peut aussi utiliser la dernière marche de l'escalier pour s'y asseoir.

Un appui-pieds : pas besoin d'être compliqué !

Il est possible d'utiliser du matériel qu'on a facilement sous la main pour que tous aient les pieds bien déposés, par exemple :

- ✓ Un marchepied ;
- ✓ Un bottin téléphonique (c'est encore mieux recouvert de tapis antidérapant, comme celui pour le fond des tiroirs, disponible chez les magasins du dollar ou autres grandes surfaces) ;
- ✓ Une boîte à chaussures alourdie...

Autre bon « truc » : un petit tapis antidérapant peut être mis directement sur la chaise pour empêcher les fesses de glisser vers l'avant.



Bon été à tous !!!

L'ergotruc prend aussi des vacances et sera de retour en septembre !



La puce à l'oreille... Malgré ces stratégies, vous observez un enfant qui a beaucoup de difficulté avec la posture assise ? Il semble manquer de tonus, s'affaisse, manque d'endurance ? Un enfant ne tient pas en place et ne peut demeurer en position assise ? Contactez-nous au CREDE, une **ergothérapeute** pourra confirmer si un coup de pouce en ergothérapie est pertinent. Le CREDE ne prend pas congé cet été !

Vous avez un ou des enfants en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler **418-623-0640** ou nous écrire **crede@bellnet.ca**, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre Québec, Québec G1P 2X4

Visitez notre page Facebook (credeergo) et notre site internet : www.crede.ca