

Les Publications de l'Ecole du Dos



Juin 2022

QUEL COUCHAGE EN STRUCTURE COLLECTIVE ?

Par José Curraladasⁱ

Les tout petits arrivent en crèche à 3 mois et en repartent à 3 ans.

Le couchage classique dans les structures collectives est d'avoir trois sections ; les petits, les moyens et les grands et de les faire dormir dans des lits différents.

Le couchage des « petits »

C'est classiquement le couchage en hauteur.

Le couchage des tout petits un moment où le dos et également les épaules de l'adulte sont sollicités. Les lits hauts ne sont pas ergonomiques pour l'adulte. Ils ont été conçus principalement pour la sécurité de l'enfant. Les cotés ne descendent pas assez bas (pour éviter l'effet « guillotine ») et donc très souvent l'adulte porte l'enfant à bout de bras en hauteur pour l'installer dans le lit.

Les architectes conçoivent des dortoirs pour les enfants et « oublient » l'adulte. Les lieux de repos sont donc souvent étroits, petits, sans fenêtres et il est souvent difficile de circuler entre les lits. De plus le taux d'occupation n'arrange rien. Les dortoirs sont souvent si petits que les fabricants proposent des lits superposés.





Il existe depuis quelques années des lits dont les côtés peuvent se baisser d'une seule main. Il faut bien sur maintenant acheter ce type de lits ce qui va faciliter les manœuvres des professionnelles. Le couchage bas sous les lits haut est une solution pour gagner de la place et mettre le double d'enfants dans les dortoirs. Mais quelles contraintes pour le dos des agents qui sont obligées de s'engouffrer littéralement sous le lit haut pour coucher bébé.

Le couchage des « moyens »

C'est une solution de transition du lit haut vers le couchage au sol. Ces lits de hauteur intermédiaire sont contraignants pour l'adulte car les côtés de la majorité d'entre eux ont des cotés fixes qui obligent l'adulte à se trouver en situation de port de charge avec des enfants entre 15/20 kg



Le couchage des « grands »

Il existe différents types de lits pour le couchage des « grands ». Cela va du matelas avec un contour mousse jusqu'au lit couchette empilable et le lit bas à barreaux. Dans cette section, il n'y a pas de manipulation de l'enfant par l'adulte, ils sont autonomes.



Mon expérience de 25 années de formations gestes et postures dans le secteur de la Petite Enfance me permettent d'affirmer que **le meilleur couchage pour le bien-être de l'enfant et pour le dos de l'adulte est le couchage au sol** et cela pour plusieurs raisons :

Pas de risque de chute (cela est tellement évident que l'on oublie de le dire) !

Pas de contraintes sur la colonne vertébrale de l'adulte (à condition bien sûr d'effectuer les bonnes manœuvres de manutention)

Très faible coût.

Environnement « naturel » favorisant l'autonomie de bébé

Il existe bien sûr des difficultés objectives au couchage au sol qui sont souvent le manque de place et la nécessité de surveillance de l'adulte.



En conclusion

Il existe donc une multitude de possibilités pour faire dormir les tous petits en toute sécurité. Mais le couchage le plus ergonomique est celui qui va en même temps préserver le dos de l'adulte et le bien-être de bébé. Le couchage au sol pour tous les enfants est à mon sens, le meilleur choix.

^{i i} José Curreladas Kinésithérapeute, Fondateur de l'Ecole du Dos de la Petite Enfance
Site Internet : <http://www.dosetpetitenfance.fr> Courriel : dosetpetitenfance@sfr.fr