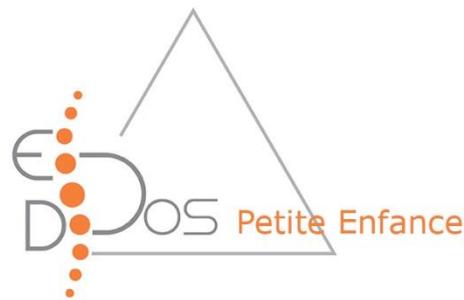


# Les Publications de l'Ecole du Dos



Janvier 2023

## Le siège au sol pour l'adulte

*Par José Curraladas<sup>i</sup>*

Le matériel dans le secteur de la Petite Enfance évolue peu mais nous pouvons trouver sur le marché depuis quelques années des sièges bas destinés à l'adulte. Ces sièges souvent légers, en toile, permettent à l'adulte d'être dans une position confortable pendant la surveillance de la sieste ou les jeux avec les tout petits.

Cela évite les postures assises au sol qui peuvent durer plusieurs dizaines de minutes, voir beaucoup plus et qui sont contraignantes pour le dos. Donc ces sièges au sol sont vraiment utiles et je les recommande pour prendre soins du corps de l'adulte.

En effet, la position assise au sol pour être au niveau des enfants, est nécessaire mais difficile à supporter surtout quand on avance en âge et c'est ce qui va être la norme dans ce secteur d'activité avec de plus en plus de professionnelles seniors... (*L'arrivée sur le marché du travail s'effectue actuellement entre 23 et 25 ans, ajoutez les 43 annuités de cotisations pour bénéficier d'une retraite à taux plein et vous obtenez un âge de départ en retraite aux alentours de 66 ans.*) Il faut donc protéger le corps de l'adulte pour s'occuper le plus longtemps possible des tout-petits !



*Il en existe également en matériaux rigide mais beaucoup plus lourds, encombrants et moins maniables, donc à éviter.*

Ces sièges sont très utiles encore faut-il utiliser la bonne gestuelle pour s'y assoir et se relever au risque de se faire mal au dos... Pour se relever, il faut donc pivoter sur le coté et se lever en passant par la position du chevalier servant, sans effort. Seul ou avec un enfant, la technique est bien sur la même.



Il existe également le même type de siège avec une assise plus épaisse ce qui permet à l'adulte d'être mieux installé pour certaines tâches (repas ou surveillance de sieste par exemple). La manoeuvre est facilitée par la hauteur de l'assise.

