

# UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ : UN DOS EN SANTÉ !

## **Attention! Les jeunes en ont plein le dos!**

*Montréal, le 25 août 2008* – Saviez-vous que 35 % des enfants de 9 ans disent avoir des maux de dos et que la moitié des 13 à 16 ans disent éprouver de la douleur au dos au moins une fois par mois. L'Association des chiropraticiens du Québec (ACQ) désire sensibiliser les parents et les jeunes quant aux bonnes façons de prévenir les problèmes de dos dus au port du sac à dos.

Un sac lourd transporté sur une seule épaule, force les muscles et la colonne vertébrale à compenser pour le poids réparti inégalement. Cette situation crée une tension au dos et peut augmenter les probabilités de développer des problèmes de santé vertébrale. Puisque les os des jeunes ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut entraîner une mauvaise posture, voir une déformation de la colonne vertébrale (scoliose) cite le Dr Guillaume Corbin. Pour une cinquième année consécutive, l'ACQ a lancé sa trousse d'information afin de sensibiliser le jeune public à un bon port du sac à dos. Encore cette année, plus de 5000 classes à travers le Québec collaborent avec l'ACQ à ce projet d'éducation à la santé.

Pour aider la colonne à rester en santé, même après la croissance, l'ACQ propose quatre règles de base pour un sac à dos léger et ajusté, pour un dos en santé!

### **Portez un sac à dos bien ajusté**

On évite le sac à dos en cuir, c'est trop lourd! On préfère un sac à bretelles ajustables, rembourrées au niveau des épaules et équipé d'une ceinture de hanches. On vérifiera aussi que le sac est bien ajusté. Il ne doit pas être trop serré autour ni sous les bras. La partie supérieure du sac ne doit pas dépasser le dessus des épaules. La partie inférieure du sac ne doit pas être plus basse que ses hanches (non appuyé sur ses fesses).

### **Faites attention à l'excès de poids**

À l'intérieur du sac, on gardera que le minimum nécessaire pour un jour d'école. Mettez les objets les plus lourds près du corps, et placez ceux qui sont de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos. À noter : le poids d'un sac à dos rempli ne doit jamais dépasser 10 % du poids de l'enfant.

### **Pliez les genoux pour enfiler le sac à dos,**

Plutôt que de se pencher vers l'avant pour attraper ou enfiler le sac, on plie les genoux et on le soulève en utilisant les bras et les jambes. On l'enfile une épaule à la fois. Un conseil pour les enfants : pour éviter des problèmes, on peut déposer le sac à dos sur une table à la hauteur de sa taille de manière à ce qu'il puisse le mettre sur ses épaules sans forcer son dos.

### **Portez son sac de la bonne façon**

On ne porte jamais le sac à dos sur une seule épaule, les deux bretelles doivent être utilisées. Pour s'assurer que le sac à dos est bien ajusté, on devrait être en mesure de glisser sa main entre le sac et son dos. La ceinture de hanches devrait aussi être portée pour plus de stabilité.

Pour de plus amples conseils et pour connaître les caractéristiques d'un bon sac à dos, venez consulter la section éducation du site Web de l'Association au [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com) ou le [http://www.chiropratique.com/pdf/pep\\_sacados.pdf](http://www.chiropratique.com/pdf/pep_sacados.pdf).