



CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Un sac à dos cool... et pas trop lourd

Pour la plupart des jeunes, un sac à dos cool est un sac qui affiche leurs personnages de dessin animé préférés ou le logo d'une marque prestigieuse. Par contre, s'ils ne savent pas comment le choisir, le charger, le soulever et le porter, ce sac cool pourra être une cause de problèmes au dos, au cou, à la tête et aux épaules.

D'ailleurs, qui n'a jamais croisé un enfant qui semble s'écrouler sous le poids de son sac à dos parce qu'il est beaucoup trop gros pour lui?

Un sac lourd transporté sur une seule épaule force les muscles et la colonne vertébrale à compenser le poids réparti inégalement. Cette situation crée une tension au dos et peut augmenter les probabilités de développer des problèmes de santé vertébrale.

Comme les os des jeunes ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut entraîner une mauvaise posture, voire une déformation de la colonne vertébrale (scoliose).

Plus de 50 % des jeunes vivent au moins un épisode de douleur au bas du dos avant leur adolescence. Les recherches indiquent que cela peut être causé par une utilisation incorrecte du sac à dos. La sédentarité et le surplus de poids chez les jeunes sont aussi des facteurs de risque à considérer.

LA RÈGLE DU 10 %

Assurez-vous que le sac de votre enfant contient seulement ce dont il a besoin pour la journée et que le poids y est distribué uniformément.

Le poids total d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10 % du poids de l'enfant. Mettez les objets les plus lourds près du corps et placez ceux qui sont de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos. Faites le ménage du sac une fois par semaine avec votre enfant afin d'y laisser seulement l'essentiel.

C'est une bonne idée d'aider un jeune enfant à mettre le sac sur une surface plate, à la hauteur de sa taille, et à l'enfiler une bretelle à la fois. Ensuite, ajustez les bretelles. Si le sac est au sol, votre enfant doit utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux pour le soulever.

LA BONNE FAÇON DE LE PORTER

Les deux bretelles pour les épaules doivent être utilisées et ajustées afin que le sac épouse confortablement le corps, et ce, sans se balancer d'un côté à l'autre à la marche. Un sac à dos ne doit jamais être porté sur une seule épaule. De plus, vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. La ceinture de taille doit aussi être portée, afin d'augmenter la stabilité du sac sur son dos.

Finalement, choisissez un sac à dos avec plusieurs compartiments. Le poids paraîtra beaucoup plus léger pour le dos, car il sera mieux réparti. Pour trouver de bons sacs à dos résistants, légers, ajustables et adéquats pour le dos de votre enfant, consultez le www.geocan-int.com.

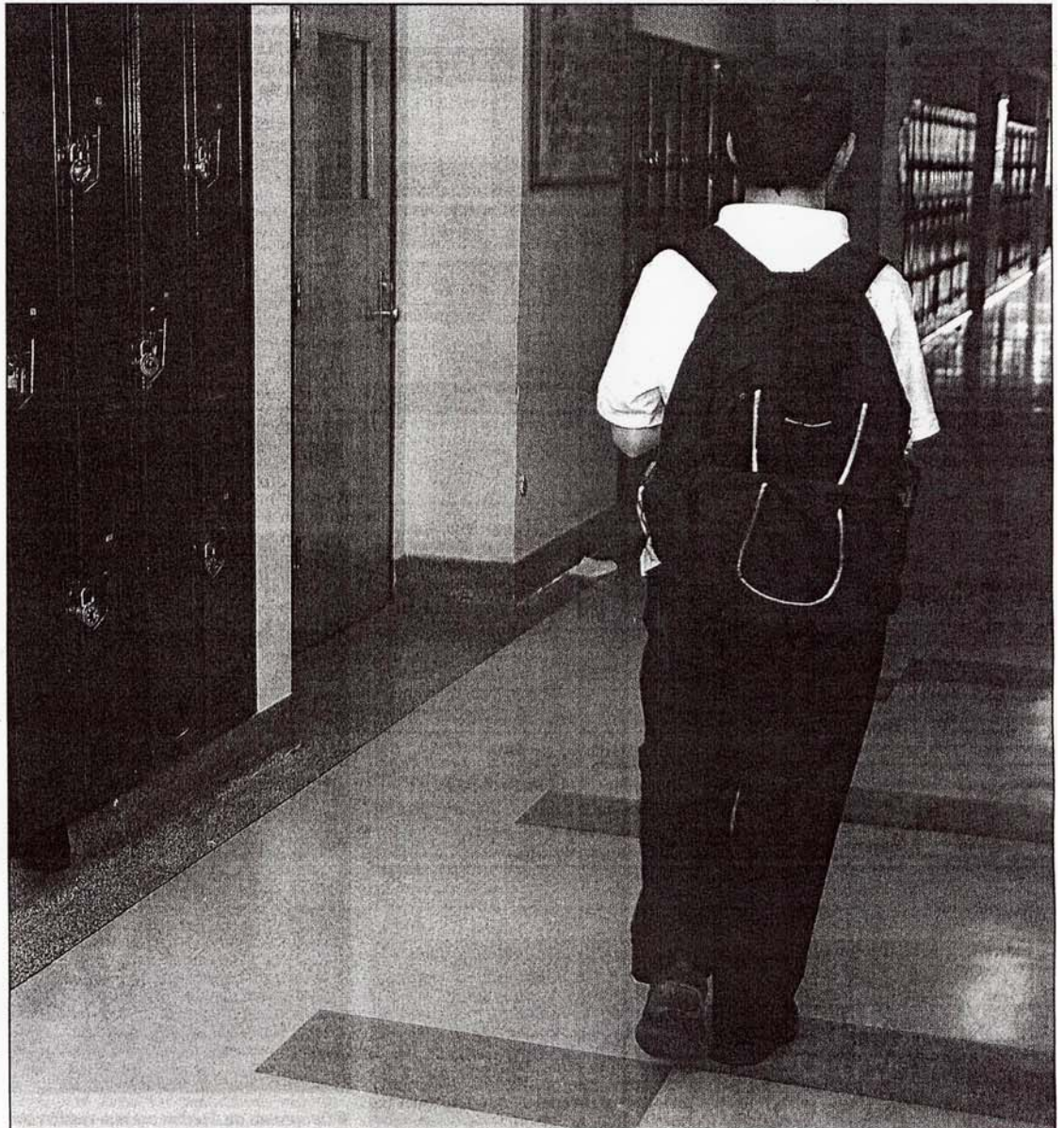


PHOTO D'ARCHIVES

■ Pour éviter de développer des problèmes de santé vertébrale, il est important de ne pas surcharger le sac à dos.

CHOISISSEZ LE BON TYPE DE SAC POUR VOTRE ENFANT

- 1 Optez pour un sac à dos et non pour un sac à bandoulière ou un sac à main. Oubliez le cuir, qui devient rapidement lourd à porter. Optez plutôt pour un matériau léger comme la toile.
- 2 Choisissez un sac qui a deux bretelles ajustables et rembourrées d'une largeur de cinq centimètres (deux pouces), une ceinture à la taille ou aux hanches, un derrière rembourré et plusieurs pochettes.
- 3 Assurez-vous que son 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 de l'enfant. La partie inférieure du sac ne doit pas être plus basse que ses hanches (non appuyé sur ses fesses).