



CHIROPATRIQUE

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

Pour un sac à dos sans le dos en vrac

D'ici quelques semaines, l'été s'achèvera pour laisser place aux bancs d'école. Votre enfant sera fier de se pavaner avec ses nouvelles fournitures scolaires devant ses petits camarades. Or, si le coût du sac à dos a un prix, le poids des manuels scolaires sur les épaules de votre enfant en a un aussi. Voici quelques conseils pour adopter dès aujourd'hui de saines habitudes de vie pour que votre enfant ne souffre pas de maux de dos.

SAC À DOS OU SAC À DOCS ?

Selon une étude menée par Santé Québec, 35 % des jeunes de neuf ans et moins éprouveraient des douleurs au dos. Chez les jeunes de 13 ans à 16 ans, plus de 50 % d'entre eux vivent des épisodes de maux de dos en moyenne une fois par mois. Des sacs à dos trop lourds ou mal ajustés sont principalement responsables de ces douleurs.

35 % des jeunes de neuf ans et moins éprouveraient des douleurs au dos

Un mauvais port du sac d'école peut affecter la posture de votre enfant à moyen et à long terme et provoquer des blessures. Il risquera d'éprouver des maux de dos, de cou, de

bras, d'épaule, des maux de tête, et autres tensions musculaires. Une bonne information de la situation aide à prévenir les blessures. Savoir, c'est avant tout prévoir.

QUEL SAC CHOISIR ?

Le sac d'école ne devrait pas peser au-delà de 500 g à vide pour un enfant et 1 kg pour un adolescent. Une fois rempli, le poids ne devrait pas excéder 10 % de son poids corporel. S'il est trop volumineux, votre enfant aura tendance à le remplir de façon exagérée. Il est conseillé qu'il le porte de manière à ce que le sac soit collé au dos et attaché en haut pour ne pas qu'il soit déséquilibré vers l'arrière. Veillez également à ce que le cartable ne soit pas plus large que ses épaules avec des bretelles relativement larges et ajustables. Une ceinture au niveau des hanches est également recommandée.

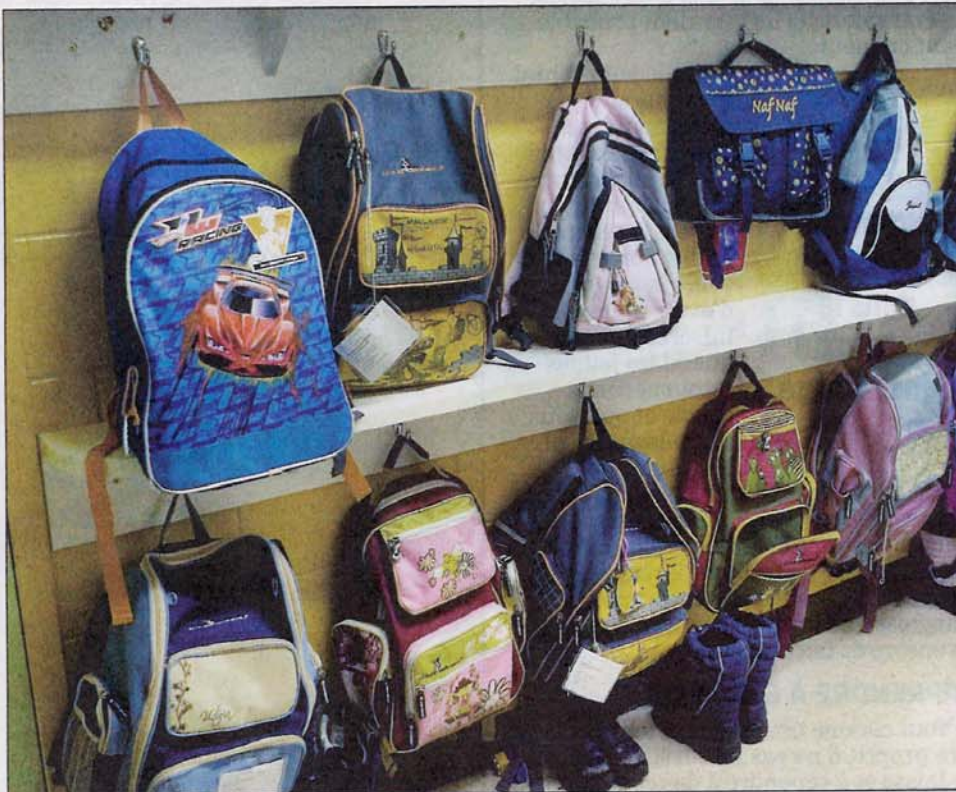


PHOTO D'ARCHIVES

■ Le sac d'école ne devrait pas peser au-delà de 500 g à vide pour un enfant et 1 kg pour un adolescent. Une fois rempli, le poids ne devrait pas excéder 10 % de son poids corporel.

COMMENT LE PORTER ?

Même si la mode a une grande influence sur le comportement de votre enfant, transporter un sac d'école sur une seule épaule ou en bandoulière, occasionne trop de tensions musculaires. Prenez soin de bien répartir les livres et autres objets à l'intérieur du sac pour équilibrer le poids sans le concentrer à un seul endroit. Les articles les plus lourds sont à disposer près du corps, et les objets de formes irrégulières vers l'extérieur, loin de la colonne.

Pour l'enfiler, il est recommandé de plier les genoux et de le soulever à l'aide des bras et des jambes plutôt que de se pencher vers l'avant. Vous pouvez également déposer le sac d'école sur la table à la hauteur de la taille de votre enfant. De cette manière, il peut l'enfiler en toute sécurité sans avoir à se pencher pour le glisser sur les épaules.

UTILISER LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

Pour ceux et celles qui sont familiers avec les nouvelles technologies, pourquoi ne les utiliseriez-vous pas à bon escient ?

Les industries du numérique proposent des ordinateurs fins et légers qui permettent de stocker des livres entiers dans leur disque dur. Cela pourrait être un moyen utile de troquer le port des manuels dans le sac d'école pour un ordinateur portable plus léger pour le dos et tout aussi efficace pour l'apprentissage. L'implantation des nouvelles technologies dans les pratiques pédagogiques actuelles est encore très limitée. Les commissions scolaires et les maisons d'édition ne semblent pas encore vouloir embrayer le pas, bien que ce soit deux paliers stratégiques et déterminants dans ce cas-ci. Pour une meilleure santé du dos de vos enfants, les manuels scolaires et les nouvelles technologies devraient être en congruence et l'accompagner de façon optimale dans son apprentissage quotidien.

La rentrée scolaire peut être synonyme d'angoisse pour certains enfants. Si ces soucis sont parfois lourds à porter, allégez-lui au moins son sac à dos. La rentrée ne sera pas un fardeau de plus à porter sur ses petites épaules.

Source :
Association des chiropraticiens du Québec