

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



Porte toujours les deux bretelles de ton sac sur tes épaules et la ceinture de taille.



Pose ton sac à dos sur une surface à la hauteur de ta taille pour l'enfiler ou demande à quelqu'un de t'aider à le mettre.



Hé! Pourquoi te blesser le dos avec ton sac à dos? Allège-le. Ton dos te remerciera.



PROCURE-TOI UN SAC À DOS QUI A PLUSIEURS COMPARTIMENTS AFIN DE MIEUX RÉPARTIR LE POIDS. CHOISIS-LE DE LA BONNE GRANDEUR! IL NE DOIT PAS ÊTRE PLUS HAUT QUE TES ÉPAULES, NI ÊTRE APPUYÉ SUR TES FESSES.



QUAND EST-CE TROP LOURD POUR MOI ?

REGARDE CE TABLEAU ET TU VERRAS LE POIDS
QUE TU PEUX TRANSPORTER !

	Si ton poids est de...		Tu ne dois pas transporter plus de...	
	lb	kg	lb	kg
Élèves d'école primaire Pas plus de 10 % de ton poids	50	23	5	2,3
	60	27,2	6	2,7
	70	31,2	7	3,1
	80	36,3	8	3,6
	90	40,8	9	4
	100	45,4	10	4,5

COMBIEN PÈSENT LES CHOSES QUE TU TRANSPORTES DANS TON SAC ?

CECI EST SEULEMENT UN POIDS APPROXIMATIF.
IL VAUT MIEUX PESER TES EFFETS PERSONNELS.

LES ESSENTIELS

	lb	kg
Gros manuel scolaire – chacun	6	2,7
Petit manuel scolaire – chacun	2	0,9
Cahier de note (100 pages) – chacun	0,75	0,34
Cartable avec du papier	1,5	0,68
Ordinateur portable	6	2,7
Gros livre de poche	1	0,45
Équipements de sports	10	4,5

LES EXTRAS

	lb	kg
Souliers de course	2	0,9
Bouteille d'eau	0,23	0,11
GameBoy	0,5	0,23
Collation	2	0,9
Serviette mouillée	2	0,9
2 boissons	2	0,9
10 CD	1,1	0,5

AJOUTE CE QUE TU TRANSPORTES HABITUELLEMENT DANS TON SAC À DOS POUR UNE
JOURNÉE. TROUVE LE POIDS MAXIMAL QUE TU PEUX PORTER PUIS VÉRIFIE SI TU AS
BESOIN D'ALLÉGER TON SAC À DOS.

ALORS, QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS ? C'EST TRÈS SIMPLE ! NE LE SURCHARGE PAS ET AJUSTE-LE BIEN.

FEUILLET DE L'ENSEIGNANT



POUR CHOISIR UN SAC À DOS

- Choisis un matériel léger comme la toile.
- Les bretelles d'une largeur de 5 centimètres (2 pouces) et le dos de ton sac doivent être rembourrés. Le dessus de ton sac ne doit pas dépasser le dessus de tes épaules. Le bas de ton sac ne doit pas être plus bas que tes hanches.
- Opte pour un sac qui a une ceinture de hanches ou de taille. Elle t'aidera à redistribuer le poids ailleurs que sur tes épaules et ta colonne.

POUR SOULEVER TON SAC À DOS

- Plie tes genoux pour soulever ton sac à dos puis pose-le à la hauteur de la taille sur une surface stable avant de l'enfiler.
- Évite de tourner ton corps lorsque tu soulèves ton sac.
- Utilise tes deux mains pour vérifier le poids de ton sac à dos.
- Soulève ton sac en utilisant la force de tes jambes. Relève-toi en dépliant tes genoux et en gardant ton dos droit. Enfile une bretelle à la fois.



POUR PORTER TON SAC À DOS

- **NE FAIS PAS BALLOTTER** ton sac à dos sur le côté – ceci peut exercer une pression sur ta colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles de ton dos.
- **PORTE LES DEUX BRETELLES** sur tes épaules et ajuste-les afin que ton sac soit confortable. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos.
- **UTILISE LA CEINTURE DE TAILLE** de ton sac. Cela réduit la tension sur ton dos et transfère une partie du poids sur tes hanches.
- **NE PORTE PAS** ton sac à dos trop bas car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos. Ton sac ne doit pas être appuyé sur tes fesses.



- Vérifie le poids de ton sac. Essaie de le garder **en dessous de 10% du poids de ton corps.* Ceci correspond à la « charge maximale » que tu peux porter.** Pèse ton sac à dos lorsqu'il est rempli et compare son poids à celui de ta « charge maximale ».
- **Ne surcharge pas ton sac à dos.** Transporte seulement ce

dont tu as besoin pour la journée. Répartis le poids uniformément dans ton sac à dos.

- Mets les items les plus lourds près de ton corps afin que la majorité du poids soit près de ton centre de gravité.
- Mets les items qui sont de formes irrégulières ou pointues vers l'extérieur. Ainsi, ils ne feront pas de pression sur ton dos.

*Les élèves du secondaire peuvent transporter jusqu'à 15% de leur poids.



UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ. UN DOS EN SANTÉ !

FEUILLET DE L'ÉLÈVE

HÉ ! POURQUOI TE BLESSER LE
DOS AVEC TON SAC À DOS ?
ALLÈGE-LE. TON DOS
TE REMERCIERA.



FAIS CET EXERCICE DE CALCUL MENTAL ! C'EST GÉNIAL !

Tu transportes plus de 10 % de ton poids* dans ton sac à dos ? N'attends pas d'avoir mal au dos. Allège-le maintenant !

Si ton poids est de ... transporte seulement

23 kg / 50,7 lb	2,3 kg / 5 lb
32 kg / 70,5 lb	3,2 kg / 7 lb
40 kg / 88,2 lb	4 kg / 8,8 lb
50 kg / 110,2 lb	5 kg / 11 lb

Est-ce que tu connais le poids des items que tu transportes dans ton sac à dos quotidiennement pour aller à l'école ? Regarde ceci ! Tu pourrais être surpris.

Souliers	1 kg / 2,2 lb
Serviette mouillée	1 kg / 2,2 lb
6 livres scolaires	2,7 kg / 5,9 lb
2 cartables	1,5 kg / 3,3 lb
10 CDs	0,5 kg / 1,1 lb
Game-Boy	0,25 kg / 0,5 lb
Bouteille d'eau	0,25 kg / 0,5 lb
Équipement de sport	4,5 kg / 9,9 lb
Dîner/collation	1 kg / 2,2 lb
Ordinateur portable	2,7 kg / 5,9 lb

* Les élèves du secondaire ne doivent pas transporter plus de 15 % de leur poids.

LASSE LES ITEMS DONT TU N'AS PAS BESOIN À LA MAISON
OU À TON CASIER À L'ÉCOLE. FAIS LE MÉNAGE DE
TON SAC À DOS À TOUTES LES SEMAINES.

NE TRANSPORTE PAS LE POIDS DU MONDE DANS TON SAC À DOS



Enlève du poids de sur ton épaule. Ne fais pas balloter ton sac sur le côté - ceci peut exercer une pression sur ta colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles de ton dos. Encore mieux! Ne choisis pas un sac à bandoulière.



Tu ne voudrais pas avoir l'air d'un bossu. Si tu ne fais pas attention au poids que tu transportes dans ton sac à dos et à son ajustement, cela pourrait t'arriver.



Ne courbe pas ton dos lorsque tu soulèves ton sac! Utilise la force de tes jambes. Relève-toi en dépliant tes genoux pour soulever ton sac. Si tu ne le fais pas, tu augmentes les probabilités d'avoir des problèmes de dos.



ALORS, QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS ? C'EST TRÈS SIMPLE ! NE LE SURCHARGE PAS ET AJUSTE-LE BIEN.



Porte les deux bretelles de ton sac et ajuste-les. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos. Pour enfiler ton sac, pose-le sur la table et mets une bretelle à la fois.



Dans ton sac, mets les items les plus lourds le plus près de ton corps. Utilise la ceinture de taille ou de hanches afin de réduire la tension sur ton dos. **NE PORTE PAS** ton sac trop bas car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos. Ton sac ne doit pas être appuyé sur tes fesses.

CHOISIS UN SAC À DOS AVEC PLUSIEURS COMPARTIMENTS. LE POIDS SEMBLERA BEAUCOUP PLUS LÉGER SUR TON DOS CAR IL SERA MIEUX RÉPARTI.



Association des chiropraticiens du Québec
www.chiropratique.com
Numéro sans frais: 1 866 292-4476

La chiropratique. Pour être bien, bien droit.

10 CONSEILS POUR UN DOS EN SANTÉ

FEUILLET JEU ET CONSEILS

1

Dors sur le côté au lieu de sur ton ventre. Ne te couche pas sur le ventre pour lire. C'est mauvais pour ton cou.

2

Repose-toi et dors suffisamment sur un bon oreiller et un bon matelas.

3

Lorsque tu joues à tes jeux vidéo ou regardes la télé, tiens-toi droit. Tiens tes épaules vers l'arrière. Ne courbe pas ton dos.

4

Étire-toi avant et après avoir fait une activité physique.

5

Ne surcharge pas ton sac à dos et ajuste-le correctement!

6

Étire tes jambes et ton dos à chaque heure pendant laquelle tu es assis – entre deux cours c'est l'idéal.

7

Ne retiens jamais le combiné du téléphone (ou autre chose) entre ta tête et ton épaule.

8

Fais de l'exercice tous les jours. Ainsi, les muscles de ton dos seront plus forts.

9

Mange de la nourriture saine et bois beaucoup d'eau.

10

Fais examiner ta colonne vertébrale régulièrement.



UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ. UN DOS EN SANTÉ !

Donne un moment de répit à ton corps ! Ne surcharge pas ton sac à dos. Trouve le mot caché pour t'aider à te souvenir comment porter ton sac et garder ton dos en santé.

A	S	T	R	A	I	T	E	M	E	N	T	J
U	U	S	D	O	U	L	E	U	R	C	N	T
E	R	P	R	E	S	S	I	O	N	O	M	B
E	C	O	L	O	N	N	E	S	I	U	M	L
C	H	I	R	O	P	R	A	T	I	Q	U	E
L	A	D	O	S	U	O	N	E	G	N	S	S
E	R	S	N	T	E	E	N	T	E	E	C	S
G	G	I	S	T	V	L	O	I	N	R	L	U
E	E	O	N	E	P	A	U	L	E	F	E	R
R	P	A	R	S	A	C	A	D	O	S	S	E
E	S	P	M	O	D	E	D	E	V	I	E	S
A	R	T	I	C	U	L	A	T	I	O	N	S
S	O	U	L	A	G	E	M	E	N	T	S	S



- | | | | |
|---------------|--------------|-------------|----------|
| Chiropratique | Poids | Posture | Douleur |
| Articulations | Prévention | Traitement | Pression |
| Épaule | Blessure | Colonne | Légère |
| Dos | Surchargé | Mode de vie | Os |
| Sac à dos | Muscles | Une | Cou |
| Santé | Soulagements | Nerfs | Loin |
| Déviés | Rein | Genou | |