

La rentrée scolaire et le port du sac à dos

L'été tire à sa fin et vos enfants, grands et moins grands, reprendront bientôt la route du savoir. Tout comme moi, avez-vous constaté à quel point ce fameux savoir prend parfois les allures d'une montagne dans leur sac d'école? Si vous soupçonniez que tout ce poids puisse être dommageable pour son dos, je vous le donne en cinq : vous aviez raison. À moins qu'il adopte de bonnes habitudes dès la rentrée scolaire.

Un dos jeune et en santé

Il n'est écrit nulle part que le dos ne fait souffrir que les adultes. Les enfants et les ados en pâtissent aussi, malheureusement. On estime d'ailleurs que plus de 50% des jeunes vivent au moins un épisode de douleur au niveau du bas du dos avant leur adolescence. Outre la sédentarité et le surplus de poids, le mauvais port du sac à dos est l'un des facteurs déclencheurs.

Durant l'enfance et l'adolescence, les os ne sont pas complètement formés. Supporter une trop grande pression ou transporter un sac à dos mal ajusté peuvent avoir des effets permanents sur leur santé : mauvaise posture, désalignement ou déformation (scoliose) de la colonne vertébrale, douleurs au dos, au cou et aux bras, tensions musculaires, maux de tête, dommages au système nerveux. Dès aujourd'hui, sensibilisez-les à la prévention des blessures.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Faire un choix éclairé



N'en déplaise à l'opinion de votre enfant, un sac d'école à la mode n'est pas nécessairement le meilleur pour son dos. Prenons l'exemple du sac en bandoulière transporté sur une seule épaule. En étant trop lourd, il force les muscles et la colonne vertébrale à compenser pour le poids réparti inégalement. Cela crée une tension notable et augmente les probabilités d'avoir des problèmes de santé à l'âge adulte. Il en va de même pour le sac à main.

Optez pour un sac à dos, conçu dans un matériel léger comme la toile, et dont les deux bretelles sont ajustables,

rembourrées et d'une largeur de cinq centimètres (deux pouces). Préférez un modèle qui propose une ceinture au niveau des hanches et un derrière de sac rembourré.

Afin de lui éviter un sac trop grand ou trop petit, il est essentiel que votre enfant soit avec vous au moment de l'achat. Sa grandeur déterminera le choix du sac. Rappelez-vous que le dessus du sac ne doit pas dépasser le dessus de ses épaules, et que les bretelles doivent être suffisamment ajustées pour que le bas du sac ne soit pas en-dessous de ses hanches ou appuyé sur les fesses.

Le poids idéal d'un sac à dos ne devrait jamais dépasser 10% du poids de l'enfant. C'est la règle de base pour éviter les blessures.

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

UN, DEUX, TROIS CARTABLES

Plus le sac offrira du rangement, plus grande sera la tentation de le remplir à pleine capacité. Pourtant, le poids total d'un sac à dos ne devrait jamais dépasser 10% du poids de l'enfant. C'est la règle de base pour éviter les blessures.

La répartition du matériel à l'intérieur du sac est également importante à considérer. Les items plus lourds doivent être disposés près du corps afin que la majorité du poids soit près du centre de gravité de l'enfant. Les objets de forme irrégulière ont quant à eux leur place vers l'extérieur, loin du dos, afin de ne pas faire de pression sur ce dernier. Une fois par semaine, faites le ménage du sac à dos avec votre enfant. Cela lui permettra de rapidement maîtriser la bonne technique de remplissage.

PORTER ET TRANSPORTER

Aidez-le également à enfiler son sac de manière sécuritaire. Posez le sac sur une surface plane, à la hauteur de la taille, conseillez à votre d'enfant de le mettre une bretelle à la fois, et apprenez-lui à bien ajuster ses bretelles une fois sur son dos. Afin d'augmenter la stabilité du sac sur son dos, les deux bretelles ainsi que la ceinture de taille doivent être enfilés. Pour soulever son sac, conscientisez votre enfant à utiliser la force de ses jambes et à se relever en dépliant les genoux tout en gardant le dos bien droit.

Sensibilisez votre enfant dès maintenant. Une fois sur la route des classes, lui seul sera maître de son sac! Parce que prévenir fait aussi partie du savoir.