

Sac d'école

**Comment bien choisir son sac d'école pour que votre enfant n'en ait pas
Plein le dos!**

Les enfants reprennent le chemin des classes, leurs livres et leurs effets scolaires bien rangés dans leur sac d'école. Le sac cool pourrait être une cause de problèmes au dos, au cou, à la tête et aux épaules. Pour éviter ce genre de problèmes, il est indispensable de bien le choisir! Pour ce faire, vous devez porter une attention particulière à son ergonomie et, surtout, à son poids, une fois rempli. Le poids ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant et malheureusement, en moyenne, les jeunes portent un sac qui pèsent plus de 20% de leur poids. Pour vous aider à faire un bon choix, Dr. Stéphane Chillis a évalué trois modèles populaires : le sac à dos, le sac bandoulière et le cartable à roulettes. À noter qu'opter pour un sac à dos et non pour un sac à bandoulière ou un cartable à roulettes est le meilleur choix. N'oubliez pas que le cuir devient rapidement lourd à porter., c'est pourquoi vous devriez plutôt opter pour un matériel léger comme la toile



Sac à dos Le sac à dos conventionnel est la meilleure solution, son principal avantage étant l'appui simultané sur les deux épaules. Mais encore faut-il choisir de le porter correctement! Le sac doit être environ de la même largeur que le dos de l'enfant. Choisissez un sac à dos avec plusieurs compartiments, ainsi le poids paraîtra beaucoup plus léger pour le dos, car il sera mieux réparti. Il doit reposer sur les deux épaules en même temps et être ajusté entre les épaules et le bas du dos afin que le sac épouse confortablement le corps, et ce, sans balancer d'un côté à l'autre lors de la marche. De plus, vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. Le ceinture à la taille doit aussi portée, afin d'augmenter la stabilité du sac sur son dos. Choisissez un sac qui a deux bretelles ajustables et rembourrées d'une largeur de cinq centimètres (deux pouces), une ceinture rembourrée à la taille ou aux hanches et plusieurs pochettes. Assurez-vous aussi que le sac soit bien ajusté, il ne doit pas être trop serré autour des épaules 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). Plus important encore, le sac à dos ne doit jamais être porté sur une seule épaule.



Sac à bandoulière Le sac à bandoulière, très populaire auprès des ados, présente le désavantage de faire porter la charge sur un seul côté du corps et sur une seule épaule. Le poids n'est ni centré ni réparti sur l'ensemble du dos, ce qui entraîne un déséquilibre, surtout quand le sac est lourd. La meilleure des solutions serait de porter ce modèle de sac en croisé, sur une épaule et sur la hanche opposée. Mais, même dans ce cas, ce type de sac est souvent porté trop bas : sous les hanches, voire aux cuisses. Si le poids d'un sac ne doit pas dépasser 10% du poids de celui de l'enfant pour une colonne vertébrale en croissance, il ne doit pas dépasser 5% du poids de l'enfant quand il est porté sur une seule épaule! Autant dire qu'un sac porté en bandoulière devrait être quasiment vide pour ne pas risquer de blesser l'enfant!



Cartable à roulettes Depuis l'invention de la roue, on sait qu'il vaut mieux tirer ou pousser que porter! Le cartable à roulettes provient d'une très bonne idée, mais lorsqu'il neige, qu'il pleut ou qu'il faut monter et descendre de l'autobus ou des escaliers à plusieurs reprises, trop souvent l'enfant est obligé de porter son sac à la main. Une bonne idée soudainement bien lourde! Certains modèles possèdent des bretelles intégrées, toutefois, l'armature en métal de ces mallettes alourdit le sac. Malgré qu'il ne soit pas très pratique lors des montées ou des descentes fréquentes, le cartable à roulettes demeure une bonne solution de rechange, à condition de l'utiliser en terrain plat et sur un court trajet.

Il est donc important de se rappeler qu'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). N'oubliez pas que votre enfant ne se plaint pas nécessaire d'un mal de dos, mais peu quand même avoir une déformation de la colonne vertébrale. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de douleur qu'il n'y a pas de problème, c'est pour cette raison que nous vous conseillons de faire vérifier vos enfants par un(e) chiropraticien(enne).

Par Dr. Stéphane Chillis 819-246-4910