

## Volet santé



### Bon dos, bon sac à dos

Les jeunes passent une grande partie de leur temps à l'école. Un sac à dos surchargé et mal adapté sur une colonne vertébrale en pleine croissance peut entraîner une mauvaise posture, des maux dos ou une déformation. Il faut donc choisir le bon sac à dos, vérifier la charge totale que l'enfant transporte et s'assurer qu'il porte le sac de façon appropriée.

#### Choisir

- ✓ **La bonne grandeur** : pas plus haut que les épaules ni plus bas que les hanches
- ✓ **Les bretelles** : d'une largeur de 5 cm (2 po) et le dos du sac rembourré
- ✓ Privilégier un **matériel léger** comme la toile
- ✓ Opter pour un sac qui a **une ceinture de taille ou de hanche**

#### Remplir

- ✓ **La charge maximale** ne doit pas dépasser **10%** du poids de l'enfant entre 5-17 ans. Par exemple, l'enfant de 30 Kg = poids maximum du sac 3 Kg
- ✓ Mettre **les objets les plus lourds le plus près du corps**, vers le centre de gravité
- ✓ **La boîte à lunch** ne doit pas être placée dans le sac à dos

#### Enfiler

- ✓ **Ajuster les deux bretelles** : afin qu'une seule main puisse être glissée entre le sac et le dos
- ✓ **Renforcer une bonne posture** : montrer à l'enfant comme s'accroupir ou s'agenouiller pour soulever le sac en utilisant la force des jambes

**Il faut se préoccuper du poids du sac de façon régulière, pas seulement à la rentrée. Vérifier et peser le sac à dos plusieurs fois pendant l'année scolaire.**

Pour en savoir davantage, visitez le site : [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

### Bonne santé

*Diana Muccitelli, infirmière scolaire*

*CSSS Ahuntsic- Montréal-Nord*

*514-384-2000 #8405*

