

Quelques conseils pour un cartable ou un sac à dos adapté

Compartmentez !

Un sac ou cartable comportant suffisamment de compartiments permet de porter un objet lourd tel qu'un gros livre le plus près possible du corps. Dans un sac fourre-tout, il risque au contraire de filer dans le fond, loin du centre de gravité.

Un dos renforcé

Un sac ou cartable dont l'arrière est rigide soutient mieux le dos et apporte davantage de stabilité. Veillez néanmoins à ce que le matériau respire, pour éviter que l'enfant ne sue à grosses gouttes.

Des bretelles capitonnées

Choisissez des bretelles larges et rembourrées qui ne « scieront » pas au niveau des aisselles : pour les élèves, c'est un élément important en termes de confort. L'éventuelle poignée aussi devra être suffisamment large et douce.

Une sangle

Certains sacs à dos sont équipés de sangles pour maintenir le contenu bien en place au plus près du corps. Une courroie thoracique aura le même effet.



8 septembre

JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA KINÉSITHÉRAPIE



**NE SUCCOMBEZ PAS
SOUS LE POIDS DU SAVOIR !**

 World Confederation
for Physical Therapy

AXXON association professionnelle
des kinésithérapeutes

○ Ne succombez pas sous le poids du savoir !

À l'heure où smartphones et ordinateurs deviennent de plus en plus petits et légers, les cartables continuent au contraire à peser très lourd, avec les cours qu'ils faut souvent traîner quotidiennement de l'école à la maison, de la maison à l'école. En moyenne, le sac des écoliers belges pèse environ 15% de leur propre poids... et c'est beaucoup trop ! À plus long terme, cette situation risque en effet d'être responsable de douleurs au niveau du dos. Ce phénomène qui touche actuellement 60 à 80% des adultes ne s'explique évidemment pas uniquement par le poids excessif du cartable au cours de l'enfance, mais il n'en est pas moins dans l'intérêt de tous de réduire cette charge. L'objectif, pour les élèves, les parents et l'école, devrait être de ne pas dépasser 10% du poids corporel.



○ 10% du poids corporel

Idéalement, le poids du cartable ne devrait donc pas dépasser 10% du poids de celui qui le porte. C'est facile à vérifier. Faites monter l'enfant sur la balance avec et sans cartable : la différence correspond au poids du sac. Si la limite maximale de 10% du poids corporel est une bonne règle à retenir, elle n'est toutefois malheureusement pas toujours simple à respecter dans la pratique. C'est chez les élèves des deux premières années du secondaire que le problème est le plus aigu. Passé cet âge, les cartables ne deviennent certes pas plus légers, mais les ados grandissent et prennent du poids, ce qui réduit la charge proportionnelle de leur matériel de cours. La tendance à avoir des cartables de plus en plus lourds commence toutefois dès la fin de l'école primaire.



○ Sensibilisation

L'école pourrait prévoir des casiers où les élèves puissent par exemple ranger leur sac de sport ou leur atlas. Conserver un second exemplaire de certains livres dans la salle de classe leur éviterait également de devoir traîner du poids inutile de la maison à l'école et vice-versa. Pour l'enseignant, le début de l'année scolaire est le moment idéal pour peser les cartables et en examiner le contenu avec ses élèves. Il en va de même pour les parents au moment du départ pour l'école. Une rapide analyse du contenu des sacs d'école révèle en effet que 40% des enfants emmènent du matériel dont ils n'ont pas besoin... et il est important que chacun en prenne conscience !

