

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

Quelle est la meilleure façon de porter un sac à dos ?
C'est très simple! Il doit être bien ajusté et exempt de surcharge.

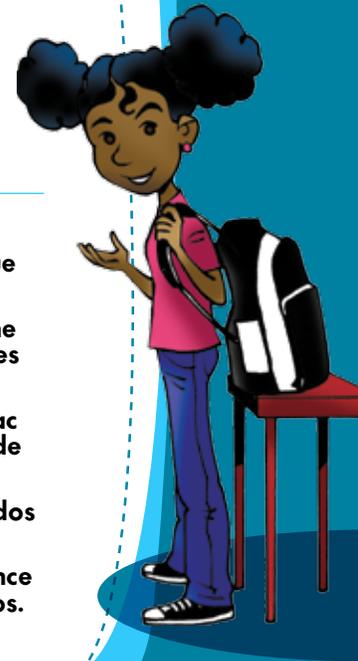
Pour choisir
un sac
à dos

- Privilégier un matériel léger comme la toile.
- Les bretelles, d'une largeur de 5 centimètres (2 pouces), et le dos du sac doivent être rembourrés.
- Le dessus du sac ne doit pas dépasser le dessus des épaules.
- Le bas du sac ne doit pas être plus bas que les hanches ni être appuyé sur les fesses.
- Une ceinture aux hanches ou à la taille aidera à redistribuer le poids ailleurs que sur les épaules et la colonne.



Pour
soulever le
sac à dos

- Poser le sac à dos à la hauteur de la taille sur un comptoir, une chaise ou une table avant de l'enfiler.
- S'accroupir ou s'agenouiller pour soulever le sac en utilisant la force des jambes.
- Se relever en dépliant les genoux et en gardant le dos droit.
- Enfiler une bretelle à la fois et les ajuster afin qu'elles conviennent aux épaules.
- Éviter de tourner le corps lors du soulèvement du sac.
- Utiliser les deux mains pour vérifier le poids du sac à dos.



Pour
porter le sac
à dos

- Ne pas porter le sac à dos sur une seule épaule ou en bandoulière. Le poids du sac ne sera pas bien réparti sur le corps et l'élève risque d'avoir mal au cou ou à l'épaule.
- Ne pas faire balloter le sac à dos sur le côté – ceci peut exercer une pression sur la colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles du milieu et du bas du dos.
- Porter les deux bretelles sur les épaules et les ajuster afin que le sac soit confortable. Vérifier s'il est bien ajusté. Il faut être en mesure de glisser la main entre le sac et le dos de l'enfant.
- Utiliser la ceinture de taille du sac, car cela réduit la tension sur le dos et transfère une partie du poids sur les hanches.
- Ne pas porter le sac à dos trop bas, car cela occasionne une tendance à se pencher vers l'avant et ceci met trop de poids sur le haut du dos. Le sac ne doit pas être appuyé sur les fesses.

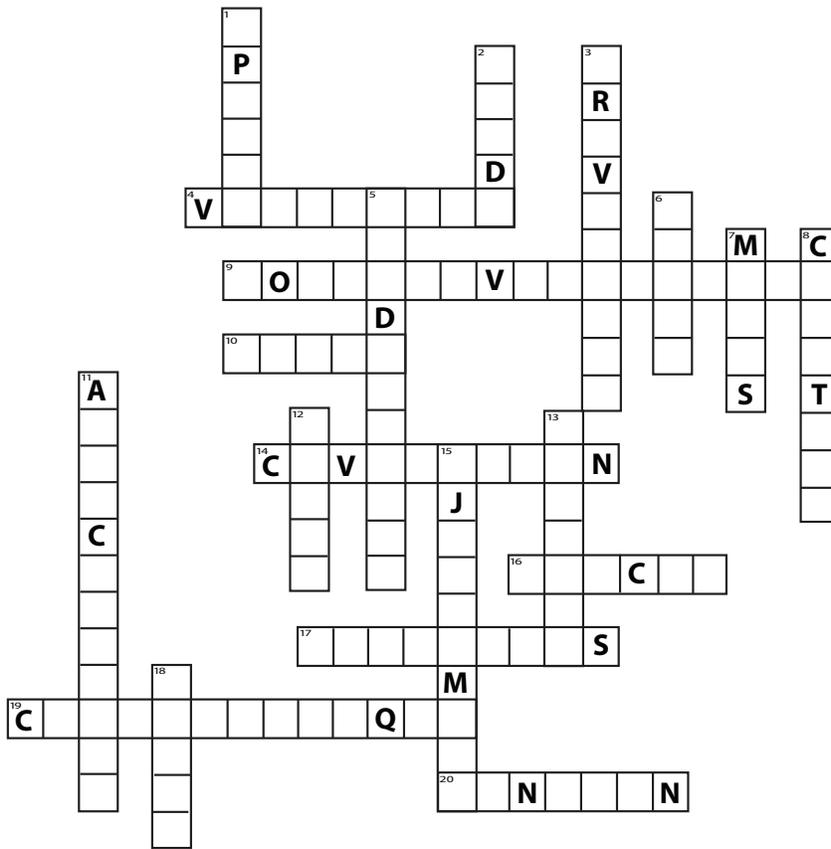


Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.

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 !



HORIZONTAL

4. Comment se nomment les os qui forment la colonne vertébrale?
9. Quelle est la structure osseuse articulée qui soutient l'ensemble du squelette humain? (2 mots)
10. Quel est le surnom souvent donné au chiropraticien?
14. Comment appelle-t-on le bruit occasionné par la libération d'un gaz présent dans l'articulation?
16. Quel est le nom de l'organe dont les contractions produisent les mouvements?
17. Il est recommandé de mettre les deux en enfilant ton sac à dos :
19. Le chiropraticien est docteur dans quelle discipline?
20. Dans quel état est un muscle qui est contracté?

VERTICAL

1. Afin d'être bien ajusté, le haut du sac à dos ne doit pas dépasser quelle partie du corps?
2. Comment appelle-t-on la pesanteur de quelque chose?
3. Comment désigne-t-on l'ensemble des mesures visant à prévenir quelque chose?
5. Nommez une des manières dont ne doit pas être porté le sac à dos :
6. Sur quoi devrais-tu poser ton sac à dos pour l'enfiler?
7. Quel est le principal outil de travail du chiropraticien?
8. Nommez une partie du sac à dos qui peut aider à en répartir le poids :
11. Comment se nomme la partie du corps qui est la jointure des os?
12. Comment appelle-t-on un bon état physique? (être en...)
13. Comment nomme-t-on la manière dont on se tient?
15. Quel est le nom donné au soin que prodigue le chiropraticien?
18. Quel est le matériel recommandé pour un sac à dos pour sa légèreté?

Consulte le solutionnaire
en visitant le [chiropratique.com/
1-activite-sac-a-dos.html](http://chiropratique.com/1-activite-sac-a-dos.html)

Ou lis le code pour
un accès direct :



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.

10 CONSEILS POUR UN DOS EN SANTÉ !



- 1** Dors sur le côté ou sur le dos 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 matelas ferme.
- 3** Lorsque tu joues à des jeux vidéo ou que tu regardes la télé, tiens-toi droit. Tiens tes épaules vers l'arrière. Ne courbe pas ton dos.
- 4** Échauffe-toi avant et étire-toi après 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. Pour envoyer des messages texte, garde ton appareil à la hauteur des yeux et la tête bien droite.
- 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 par ton docteur en chiropratique.



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.

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

Savais-tu qu'il est très important que ton sac à dos soit léger et que les items que tu y déposes soient bien rangés?

Lis bien ce qui suit et tu comprendras l'importance de prendre soin de ton dos en utilisant de la meilleure façon possible ton sac à dos!

Est-ce que tu connais le poids des items que tu transportes dans ton sac à dos quotidiennement pour aller à l'école?

1 livre scolaire de 175 pages	0,56 lb	0,25 kg
1 cartable 1" rempli de feuilles	2,66 lb	1,21 kg
1 coffre à crayons	0,46 lb	0,21 kg
Articles gym (chandail, short et espadrilles)	2,0 lb	0,91 kg
Bouteille d'eau de 500 ml	1,16 lb	0,53 kg

Ceci est seulement un poids approximatif. Il vaut mieux peser tes effets personnels.

Petite règle à suivre!

Ton sac ne doit pas peser plus de 10% de ton poids.

Si ton poids est de...		Tu ne dois pas transporter plus de...	
50 lb	22 kg	5 lb	2,2 kg
60 lb	27 kg	6 lb	2,7 kg
70 lb	32 kg	7 lb	3,2 kg
80 lb	36 kg	8 lb	3,6 kg
90 lb	41 kg	9 lb	4,1 kg
100 lb	44 kg	10 lb	4,4 kg

Les élèves du primaire ne doivent pas transporter plus de 10% de leur poids.

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



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.

ALLER À L'ÉCOLE LÉGER... ET EN SANTÉ !

Un sac trop lourd surchargera tes épaules et ton dos et tu risques alors d'avoir mal. Tu es en pleine croissance et il est très important de faire attention à ta posture ! Ces quelques petits trucs t'aideront à garder ton dos en santé !

Comment charger ton sac à dos ?

Lorsque tu remplis ton sac à dos, place toujours les items les plus lourds, comme les cartables et les manuels scolaires, vers l'arrière du sac et les items plus légers, comme ton étui à crayons, vers l'avant. De cette façon, le poids de ton sac sera bien réparti.

Laisse les items dont tu n'as pas besoin à la maison ou à ton casier à l'école. Pense à vider ton sac à toutes les semaines, pour éviter de transporter des choses dont tu n'as pas besoin.

Choisis un sac avec plusieurs compartiments. Le poids semblera beaucoup plus léger sur ton dos car il sera mieux réparti.



Ne courbe pas ton dos pour enfiler ton sac. Relève-toi en dépliant tes genoux pour le soulever. En utilisant la force de tes jambes, tu protégeras ton dos.

Pour enfiler ton sac, pose-le sur la table et mets une bretelle à la fois.



Comment enfiler ton sac à dos ?

Lorsque tu mets ton sac à dos, assure-toi aussi de bien serrer les bretelles et d'attacher la ceinture à la taille et à la poitrine afin de répartir le poids de ton sac un peu partout dans ton dos. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos.

Ne porte pas ton sac à dos sur une seule épaule ou en bandoulière. Le poids de ton sac ne sera pas bien réparti sur ton corps et tu risques d'avoir mal au cou ou à l'épaule.

Ne porte pas ton sac trop bas ou appuyé sur tes fesses car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton 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.

Comment porter ton sac à dos ?



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.



Prévenez les douleurs au dos et au cou de vos élèves en leur donnant ces conseils !

Voici la meilleure façon de remplir un sac à dos :

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.



Quand le poids d'un sac à dos est-il trop lourd pour l'élève?
Consultez ce tableau pour voir ce qu'il peut transporter !

Si le poids est de...		L'élève ne doit pas transporter plus de...	
50 lb	22 kg	5 lb	2,2 kg
60 lb	27 kg	6 lb	2,7 kg
70 lb	32 kg	7 lb	3,2 kg
80 lb	36 kg	8 lb	3,6 kg
90 lb	41 kg	9 lb	4,1 kg
100 lb	44 kg	10 lb	4,4 kg

EXERCICE :
À l'aide d'une balance, pesez et additionnez le poids des items qu'un élève transporte habituellement pour une journée. Consultez le poids maximal que l'enfant peut porter et vérifiez avec lui comment il peut alléger son sac au besoin.

Les élèves du primaire ne doivent pas transporter plus de 10% de leur poids.
Les élèves du secondaire ne doivent pas transporter plus de 15% de leur poids.

Combien pèsent les choses que les étudiants transportent dans leur sac ?

1 livre scolaire de 175 pages	0,56 lb	0,25 kg
1 cartable 1" rempli de feuilles	2,66 lb	1,21 kg
1 coffre à crayons	0,46 lb	0,21 kg
Articles gym (chandail, short et espadrilles)	2,0 lb	0,91 kg
Bouteille d'eau de 500 ml	1,16 lb	0,53 kg

Ceci est seulement un poids approximatif. Il vaut mieux peser les effets personnels.



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.