

**Le rangement... facilitant**  
Chaque chose à la  
bonne place...

### Alléger

Planifier les travaux afin de ne pas imposer de surcharge pour le transport des livres à chaque jour.

💡 Faire inscrire à l'agenda les livres dont on a besoin

💡 Favoriser les éditeurs qui publient en plusieurs tomes, l'achat de livres plus légers, de « Duotangs »...



### Adapter

Avoir des casiers pour le rangement des objets de sport, lunch, livres, instrument de musique...

💡 Sécuritaires (les jeunes ne les utiliseront pas s'ils ont peur de se faire voler);

💡 Accessibles (on peut s'y rendre entre les cours).

**L'activité physique**  
Un minimum d'exercice,  
ça compte...

### Bouger

La pratique régulière de l'activité physique est essentielle pour une colonne vertébrale en santé et une bonne posture. Elle est bénéfique pour le dos. Toutefois, la présence de maux de dos est associée à la pratique de certaines activités sportives (escalade, basket-ball, golf, hand-ball et plus particulièrement le volley-ball).



## Aux parents

**Le sac à dos...sier**  
Le bon sac avec le  
bon enfant...

### Adapter

Choisir un sac proportionnel à la taille du jeune et à sa capacité à supporter une charge ne dépassant pas **10 % de son poids**. Le sac à dos est le meilleur type de sac pour transporter une charge. Le sac devrait être muni de larges sangles rembourrées et avoir des attaches de soutien disposées à l'avant (haut de la poitrine et aux hanches) pour plus de stabilité.

💡 Sangles bien ajustées **sur les 2 épaules** à la hauteur du dos (non sur les fesses).

### Alléger

Surveiller si ce qui entre dans le sac est nécessaire. Faire et défaire son sac à chaque jour est un bon test pour le vérifier. Assurez-vous que les objets les plus lourds sont le plus près du corps (par exemple, les livres appuyés au dos). Plus le sac est petit, moins on en met!

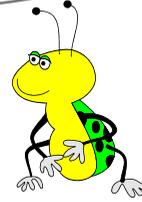
**La posture équilibrée**  
Une question de tenue...

### Adapter

Avoir une bonne posture : assis au fond de la chaise, bien adossé, les deux pieds au sol. Le parent a un rôle à jouer dans le renforcement d'une posture saine et adéquate.

### Bouger

Éviter de garder une posture assise trop longtemps sans bouger. L'activité physique est bénéfique pour le dos.



## Aux fabricants

Il est important de concevoir des livres plus légers pour ne pas alourdir la charge que les jeunes du primaire et du secondaire ont à porter.



Il faut également concevoir des sacs à dos mieux adaptés au transport d'objets et au dos des jeunes.

### Mise en garde

*Le contenu de ce dépliant a été élaboré sur la base des connaissances recensées à ce jour. Cependant, d'autres études sont nécessaires pour mieux comprendre et agir sur cette problématique.*

### Conception et rédaction

Claude Bégin, DSP, RRSSS Lanaudière  
Diane Sergerie, DSP, RRSSS Montérégie

### Infographie et mise en pages

Sylvie Pichette, DSP, RRSSS Montérégie

### Collaboration

Robert Alie, DSPPÉ, RRSSS Montérégie  
Nathalie Hudon, DSPPÉ, RRSSS Montérégie  
Danielle Lapointe, CLSC Joliette,

**Plein le dos...  
sans gros maux**

**Pour Jeunes et Ados**

Les jeunes passent la plus grande partie de leur temps à l'école. Ils y travaillent, mangent, font du sport, de la musique et doivent transporter tout leur bagage pour y aller, en revenir et souvent entre les cours.

**Bien porté et  
plutôt léger, le  
sac à dos ça  
donne des ailes  
comme la coccinelle!**



Juillet 2000

## Les maux de dos

### Saviez-vous que?

- Les maux de dos sont à la hausse chez les jeunes.
- Bien qu'il n'y ait pas une cause unique, l'inactivité, les blessures sportives, l'habitude de la télé et le sac à dos sont les principales causes associées.
- « Au Québec, près de 35 % des jeunes de 9 ans rapportent des maux de dos et environ la moitié des 13 et 16 ans (42 et 53 %) disent en éprouver au moins 1 fois par mois » (Santé Québec, ISQ, 2000).
- Au Canada, entre 38 et 63 % des 11-15 ans rapportent avoir des maux de dos au moins une fois par mois.
- Des études menées en Australie, en France et aux États-Unis rapportent entre 12 % et 33 % des jeunes de 11 à 17 ans qui disent avoir des maux de dos.
- En France, une enquête montre que parmi les 83 % qui ont eu mal au dos durant l'année, 1 jeune sur 3 a dû consulter un médecin, s'absenter de l'école ou de l'activité physique pour cette raison.
- 50 % des jeunes portent un sac trop lourd qui pèse 20 % ou plus de leur poids, soit près de 9 kilos en moyenne.

Le poids du jeune reste la mesure de référence pour connaître le poids qu'il peut transporter :

Maximum 10 %.

Exemples du 10 % recommandé	
Poids du jeune	Poids du sac
39 kilos	3,9 kilos
43 kilos	4,3 kilos
48 kilos	4,8 kilos
60 kilos	6,0 kilos

## Avant d'en avoir plein le *dos* !

Bien connaître son dos

L'adolescence est une période de croissance intense pour les muscles et les os.

La **colonne vertébrale** de l'adolescent se différencie de celle de l'adulte parce qu'elle doit soutenir des pics de croissance parfois très intenses jusqu'à 18 ans environ.

Les **filles** commencent leur croissance avant les garçons et sont plus nombreuses à avoir des maux de dos plus jeunes que les garçons.



La **force** et la **capacité** ne se mesurent pas à la taille du jeune...



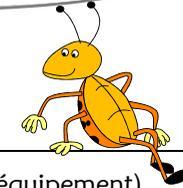
Prévenir les maux de dos :

*Chacun son dos et un sac bien porté  
10 % c'est bien assez !*

*La prévention...  
une responsabilité partagée*

## Aux écoles et aux enseignants

Le Sac à dos...sier  
Un choix s'impose...



### Choisir

Le choix du bon sac d'école (équipement) est aussi important que la manière de le porter. Le sac à dos est recommandé parce que sa charge peut être répartie de façon équilibrée. Bien porté, « dans le dos », il permet d'utiliser les muscles forts du corps.



### Alléger

Plus le sac est gros, plus on est porté à en mettre. La charge maximale ne doit pas dépasser **10 % du poids** de l'élève entre 5 et 17 ans.

### Petit exercice à faire en classe

Avec une balance, peser les enfants avec et sans leur sac d'école.



### Adapter

Mettre les objets les plus lourds le plus près du corps, vers le centre de gravité. Empêcher le sac de ballotter en attachant les sangles sur la poitrine et les hanches.



Surtout ne pas le porter sur l'épaule, en bandoulière ou dans une main.



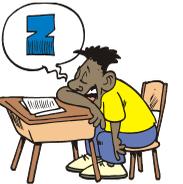
La posture équilibrée  
Une question de tenue...

### Adapter

Avoir une bonne posture : assis au fond de la chaise, bien adossé, les deux pieds au sol. L'enseignant a un rôle à jouer dans le renforcement d'une posture saine et adéquate dans les activités où les jeunes doivent rester assis.

### Bouger

Éviter de garder une posture assise trop longtemps sans bouger.



Le mobilier... adapté  
À sa hauteur...

### Adapter

Avoir, dans la mesure du possible, du mobilier de différentes hauteurs adapté à la taille des élèves (chaises, tables, etc.).

