

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Les sacs à dos mal adaptés peuvent provoquer des blessures

La quantité de livres et d'autres fournitures que les enfants apportent à l'école est étonnante. Il est vrai que les sacs à dos ont été conçus pour transporter tous ces articles, mais malheureusement, leur poids excessif ou leur usage inapproprié ou incorrect peuvent provoquer des blessures chez les enfants et les adolescents. J'ai vu des enfants se plaindre de graves douleurs au dos, au cou et aux épaules parce que leur sac était trop lourd. La mauvaise adaptation des sacs à dos peut aussi entraîner des problèmes de posture. C'est pourquoi l'American Academy of Pediatrics a publié des lignes directrices sur l'usage et la sélection des sacs à dos.

Avant d'exposer ces lignes directrices, permettez-moi de passer en revue certaines mesures de sens pratique que les parents peuvent prendre :

- Demandez à vos enfants de signaler toute douleur ou tout autre problème découlant du port d'un sac à dos. Si la douleur est vive ou persistante, faites examiner votre enfant par votre médecin.
- Essayez de limiter le poids de la charge. Il faudrait pour cela parler aux responsables de l'école de votre enfant. Essayez aussi de mettre dans le sac uniquement les objets et livres qui sont absolument nécessaires.
- Les élèves pourraient être autorisés à entreposer les livres des cours de la journée dans leur casier et à y passer pendant la journée afin de ne pas être obligés de tout transporter tout le temps.
- Il n'est pas nécessaire de toujours emporter et rapporter certains livres.

Quel poids est excessif?

En règle générale, le sac à dos ne devrait pas peser plus de 10 à 20 % du poids de l'élève. Par exemple, pour un enfant qui pèse 70 livres, un sac à dos de plus de 14 livres est trop lourd.

L'American Academy of Pediatrics recommande ce qui suit pour choisir un sac à dos acceptable :

- Choisissez des sacs à dos munis de bretelles larges et rembourrées. Les bretelles étroites peuvent s'enfoncer dans les épaules, ce qui est douloureux et réduit la circulation sanguine.
- Le dos du sac devrait être rembourré afin de protéger contre les arêtes aiguës des objets qui sont à l'intérieur et d'améliorer le confort.
- Enfilez toujours les deux bretelles. Le port du sac à dos sur une seule épaule peut faire forcer les muscles et augmenter la courbure de la colonne vertébrale. De plus, les sacs à dos dotés d'une sangle supplémentaire qui se fixe à la taille offrent un meilleur support.
- Organisez le sac de manière à utiliser tous les compartiments. Mettez les objets lourds au centre du sac.
- Utilisez un sac sur roulettes. Ce type peut être préférable pour les élèves qui doivent porter une lourde charge. N'oubliez pas qu'il faut quand même monter les escaliers avec ces sacs. De plus, ils peuvent mal rouler dans la neige.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis