

# LES JEUNES ET LE MAL DE DOS

FICHE ESSENTIELLE

## ATTENTION AUX MAUVAISES POSTURES

DOS COURBÉ, MAUVAISES POSTURES, SACS TROP LOURDS, LE MAL DE DOS TOUCHE ÉGALEMENT LES PLUS JEUNES ENFANTS ET ADOLESCENTS!

### SURVEILLANCE ACCRUE

Les douleurs du dos surviennent généralement en période de puberté (vers 12-13 ans chez les filles et 13-14 ans chez les garçons). Cette croissance donne lieu à de nombreuses transformations du corps, et c'est au cours de cette période que la colonne vertébrale de l'enfant doit être contrôlée régulièrement pour corriger d'éventuels défauts posturaux.

Une détection rapide permettra de corriger efficacement un simple défaut postural et ainsi d'éviter à l'enfant certaines lombalgies

1 ENFANT SUR 2 DÉCLARE AVOIR MAL AU DOS

(douleurs du dos) ou une scoliose. Ces douleurs sont causées par divers facteurs évoluant avec l'âge. Elles sont principalement dues à des postures du quotidien inadaptées à corriger rapidement, par des charges trop lourdes dès l'entrée à l'école ou même par la pratique intensive d'une activité sportive.

### LE SPORT AVEC MODÉRATION

La pratique d'une activité sportive est recommandée pour le bien-être de tous, c'est une évidence. Cependant, pour les enfants sportifs très affirmés, exercer une activité sportive de manière trop intense est susceptible de provoquer plus fréquemment des maux de dos. Ces douleurs sont observées principalement chez ceux pratiquant de manière régulière et quotidienne, des activités où l'élevation de charges lourdes (haltérophilie, musculation, Cross-Fit) fait partie de l'exercice. Une mauvaise posture alliée à une charge importante peut conduire à des traumatismes sur la colonne vertébrale (lombalgie, scoliose, déplacement de vertèbre...). Il faut

donc veiller à effectuer les bons mouvements et de façon différée afin de ne pas solliciter le dos trop fréquemment. L'encadrement par un professionnel est utile voire indispensable pour la bonne réalisation de ceux-ci.

### ATTENTION AU SAC À DOS

Le sac à dos, trop rempli ou mal positionné sur le dos, peut devenir un vrai fardeau et un ennemi pour la colonne vertébrale de l'enfant. Chaque année, ce sont des milliers d'enfants qui sont traités en raison de douleurs liées à son port. Des blessures qui ne nécessitent pas toujours une visite à l'hôpital, mais qui entraînent des douleurs au cou, au dos, aux épaules, etc... Ces douleurs sont dues à 2 facteurs principaux : le poids et la manière de porter son cartable. En 2013, la Fédération des Conseils de Parents d'Elèves a réalisé une étude révélant que le poids moyen d'un cartable est de 8,5 kg (20% du poids d'un élève), soit l'équivalent d'un pack de 6 bouteilles d'eau sur le dos. Selon les professionnels de santé, le poids d'un cartable ne doit pas excéder 10% du poids de l'enfant.

Les dernières études quant à elles révèlent que la plupart des collégiens soulèvent un cartable pesant plus de 17% de leur poids. Une surcharge qui n'est pas sans conséquences pour ces jeunes... De nombreuses séquelles et maux de dos peuvent apparaître tels que des déséquilibres dans la marche, des scoliozes, des déformations du squelette, etc... Pour éviter ce surpoids et alléger le cartable des enfants, il est

recommandé d'échanger avec les équipes éducatives afin de trouver des solutions et alternatives. Par ailleurs, il est conseillé aux parents de porter une attention particulière sur le choix du cartable avant chaque rentrée, mais également sur la façon d'être porté. Il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien

équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever.

UN CARTABLE  
NE DOIT PAS  
EXCÉDER  
10%  
DU POIDS  
DE L'ENFANT

**PLUS** D'INFOS SUR [WWW.CCMO.FR](http://WWW.CCMO.FR)  
RETROUVEZ TOUTES  
NOS FICHES ESSENTIELLES

### IDENTIFIONS LES MÉFAITS D'UN SAC TROP LOURD SUR LE DOS DE VOTRE ENFANT



#### Cou et haut du dos

Un sac à dos trop lourd provoque un fléchissement vers l'avant (avec le haut du dos arrondi). La tête penchée et le cou étiré causent des douleurs au cou et aux épaules. Les muscles et les ligaments ont des difficultés à assurer le maintien du corps droit.

#### Bas du dos

La posture penchée vers l'avant cause des douleurs dans le bas du dos et des douleurs musculaires.

#### Épaules

Les épaules ne sont pas faites pour y accrocher des choses. Quand un poids y est déposé, les articulations et les muscles se serrent, ce qui peut amener des douleurs.

#### Hanches

Une pression est exercée sur les hanches si l'enfant se penche pour compenser le poids du sac.

#### Genoux

Un changement de posture et une démarche inadéquate peuvent causer des douleurs aux genoux.

## BIEN CHOISIR SON SAC À DOS

### Taille et ajustements

#### Matériel

On choisit un sac à dos conçu pour les enfants, plus léger et plus adapté qu'un sac pour adulte.

#### Près du corps

Réduire l'espace entre le dos et le sac au maximum. Le sac doit rester contre le dos et proche du corps. Il doit être porté sur les deux épaules afin de répartir le poids et ne pas infliger une pression trop importante à l'enfant. Il est recommandé également d'attacher une sangle à la taille pour un meilleur confort.

#### Hauteur

Le sac ne doit pas excéder la hauteur du torse et doit arriver à 5 cm de la taille.

#### Remplissage du sac à dos

Un sac avec de nombreux compartiments permet une meilleure répartition du poids. Veillez à ce que les objets les plus lourds soient placés près du corps.

### Sac à roulettes

Choix secondaire des parents, le cartable à roulette n'est pas le choix idéal. Les enfants doivent se mettre en torsion pour pouvoir le tirer. De plus, sous prétexte qu'ils ne le portent pas sur les épaules, le sac est souvent surchargé. Si vous choisissez ce cartable, optez pour un cartable «mixte» avec bretelles et roulettes. Cela facilitera le trajet de l'enfant mais également la montée des escaliers à l'école.