



INFO-ERGO

Un sac bien ajusté pour un dos en santé

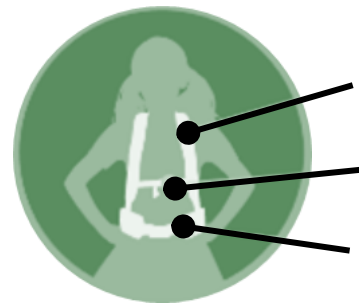
SEPTEMBRE 2024

Les enfants qui transportent un sac trop lourd et qui n'est pas bien ajusté sont plus susceptibles d'avoir des douleurs au cou, aux épaules et au dos. Cela peut entraîner des effets indésirables sur la posture, compromettre le développement de leur colonne vertébrale et entraîner de la fatigue. Pour prévenir ces problèmes, il est important de **bien choisir, ajuster et remplir le sac d'école**.

Quel sac à dos choisir?

- La **taille** du sac devrait correspondre à celle de l'enfant : la hauteur du sac devrait être égale à la longueur de son dos et le sac ne doit pas être plus large que le dos de l'enfant.
- Une **ceinture** à la taille et des **sangles au torse** devraient être présentes.
- Le sac devrait contenir **plusieurs pochettes** pour répartir la charge.
- Un sac **rembourré** au niveau du dos et des bretelles offre un meilleur confort.
- L'enfant devrait être capable de **manipuler les fermetures éclair** sans qu'elles ne coincent dans le tissu et de les gérer au besoin.

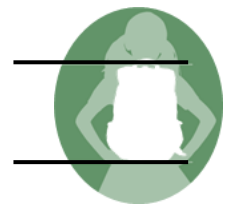
Comment ajuster le sac à dos?



Ajuster les deux bretelles pour que le sac soit placé entre les épaules et les hanches et appuyé sur le bas du dos.

Attacher les sangles au torse pour aider à distribuer la charge sur le dos.

Attacher et ajuster la ceinture à la taille pour que le poids repose sur les hanches et non sur les épaules.



Éviter de porter le sac sur une seule épaule pour prévenir les blessures!



Comment remplir le sac à dos?

- Le **poids** du sac devrait correspondre au **maximum à 10% du poids** de l'enfant. Ça veut dire que... Un enfant de 6 ans qui pèse 46 lbs devrait placer, au maximum, dans son sac, l'équivalent d'un contenant de jus de 2L. Un adolescent qui pèse 100 lbs devrait mettre dans son sac, au maximum, l'équivalent d'un sac de pommes de terre de 10 lbs.
- Il est préférable de distribuer le poids en plaçant les **objets lourds près du corps** (dans le fond du sac), et les objets légers, plus loin du corps (sur le dessus du sac ou dans les compartiments/pochettes).
- Trucs et astuces **pour alléger le sac** :
 - Vérifier fréquemment le contenu du sac pour s'assurer que l'enfant ne transporte que l'essentiel ;
 - Prévoir le matériel nécessaire à la maison pour faire les devoirs (ex. : crayons, gomme à effacer...) et laisser l'étui à crayons à l'école ;
 - Éviter de placer la boîte à lunch à l'intérieur du sac ou de l'accrocher à l'extérieur de celui-ci, si possible ;
 - Privilégier l'utilisation d'une petite gourde d'eau en plastique plutôt qu'en métal et éviter de la remplir complètement avant de quitter la maison le matin. L'enfant pourra remplir sa gourde à l'école. Si possible, en laisser une à l'école plutôt que de la transporter à tous les jours.

Si l'enfant a de la difficulté à maintenir une posture droite quand il tient son sac; s'il a de la difficulté à le mettre/retirer; s'il a des maux de dos, des engourdissements dans les bras ou les jambes ou des rougeurs sur les épaules après avoir porté son sac, celui-ci est probablement trop lourd pour lui!

