

Sacs d'école – les conseils des chiropraticiens Pour le dos des jeunes, appliquer la règle des deux p!

Berne, 12 août 2019 – C'est la saison de la rentrée des classes! Des milliers d'écolières et d'écoliers s'y rendent ou en reviennent à nouveau sac au dos ou serviette en main. Souvent bien pesants... Les chiropraticiens suisses, qui depuis des années examinent particulièrement le dos des enfants et adolescents, recommandent vivement aux parents de veiller à observer sur ce point la règle des 2 p: poids limité, portage approprié! Pour garder un dos sain, un jeune ne doit pas transporter une charge supérieure au dixième de son propre poids corporel, et il doit l'équilibrer au mieux.

Même à l'ère des médias électroniques, la formation scolaire repose encore beaucoup sur les livres. Et pèse donc son poids sur les épaules des écoliers! Sacs et serviettes d'école lourdement chargés inquiètent beaucoup de parents pour la santé du dos de leurs rejetons. Maudire les sacs d'écoles et la quantité de livres n'apporte rien. Il s'agit simplement d'observer quelques règles simples, pour que l'enfant conserve un dos sain. Le paquetage d'école ne devrait pas peser plus de 10 à 12% du poids corporel de l'écolier. Des sacs d'école trop lourds peuvent en effet provoquer des douleurs dorsales, surcharger l'ossature, les tendons et les ligaments et endommager les disques intervertébraux. Le sac d'école doit être porté au dos, le plus près et le plus haut possible, sans pour autant que les bretelles serrent trop. Et la manière de le manipuler est tout aussi importante que son poids, pour la santé du dos. La plupart des problèmes sont provoqués par des sacs pesants qui brinquebalent, qu'on porte sur une seule épaule ou qu'on agite de-ci de-là.

Examen gratuit pour la Journée du dos

À l'occasion d'une Journée du dos annuelle, instaurée depuis plus de dix ans par ChiroSuisse, l'association nationale des chiropraticiens, ceux-ci offrent un examen gratuit du dos des jeunes d'âge scolaire et des adolescents. Ces examens systématiques contribuent à une étude scientifique. Elle a permis d'établir par exemple que 85% d'écoliers entre 11 et 16 ans sont déjà confrontés à des douleurs dorsales ou des problèmes de colonne vertébrale. Sensibiliser le plus tôt possible les jeunes et leurs parents aux exigences de la santé de leur propre dos, et à la nécessité d'un comportement correct à cet égard, est primordial pour éviter à terme d'infliger à plus ou moins long terme des déformations ou autres dommages à leur colonne vertébrale. L'examen gratuit permet justement aux chiropraticiennes et chiropraticiens de dépister précocement les problèmes et de dispenser les quelques conseils préventifs qui permettent de maintenir un dos sain.

La Journée du dos et son examen gratuit du dos des écolières et écoliers par les chiropraticiennes et chiropraticiens suisses auront lieu cette année le samedi 9 novembre.

Trucs pratiques pour écoliers et parents

- Ne transporter que le matériel strictement indispensable, et laisser à la maison ou en classe les bouquins et autres qui ne sont pas absolument nécessaires.
- A l'achat d'un sac d'école, choisir des bretelles réglables et confortables (au minimum 4 cm de large, bien rembourrées, antiglisse, et à réglage bien conçu.
- La qualité du matériau du sac est importante: il doit être léger et robuste à la fois.

- Le poids en charge du sac ne doit jamais dépasser 10 à 12% du poids corporel du porteur.
- Veiller à charger les objets les plus lourds le plus près possible du dos.
- Le port du sac doit être réglé au plus près du dos et à une hauteur adaptée à la taille.
- Des sangles pectorales et ventrales stabilisent et répartissent efficacement la charge.
- Ne jamais porter un sac à une seule épaule, ni le balancer.

La chiropratique, l'une des cinq professions médicales universitaires reconnues, est une approche médicale naturelle (essentiellement manuelle) et globale des problèmes de l'appareil locomoteur et de leurs conséquences biomécaniques et neurophysiologiques. La colonne vertébrale, le bassin et les articulations périphériques y jouent un rôle central, sur les plans diagnostique et thérapeutique. Les chiropraticiens, au bénéfice d'une formation médicale et spécialisée de neuf ans, sont donc des thérapeutes de premier recours, habilités à poser un diagnostic, à procéder à des examens, à émettre des prescriptions et à assurer une prise en charge complète des patients. Leurs prestations sont d'ailleurs prises en charge par l'assurance maladie de base. ChiroSuisse est l'association professionnelle des chiropraticiens suisses et compte quelque 300 membres, la plupart exerçant comme praticiens indépendants.

Pour toute question: Service de presse ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, Tmobile 079 616 86 32, info@santemedia.ch