

Choisir le bon sac d'école



Les jours plus courts, les soldes de surligneurs, les annonces de vêtements en laine, ça ne ment pas : la rentrée est à nos portes. Les enfants vont reprendre le chemin de l'école, sac au dos. Ces sacs sont le plus souvent trop lourds, davantage chez les garçons que chez les filles, et cela cause parfois des postures inadéquates.

Les conseils suivants vous aideront à prévenir les maux de dos et les mauvaises postures, et ils sont valables pour les petits et les grands.

Choix du modèle

- Choisissez un sac à dos plutôt qu'un autre type de sac (ex. : sac en bandoulière, sac-valise à roulettes).
- La taille du sac doit être de la largeur des épaules. Pour la hauteur, il doit être porté des épaules, jusqu'au creux lombaire (le sac ne doit pas toucher les fesses).
- Les sangles principales, en tissu rembourré, doivent être larges, ajustables et munies de courroies au niveau de la poitrine et de la taille, pour stabiliser le sac et répartir la charge adéquatement.
- Choisissez un tissu léger et résistant.
- Les sacs avec de multiples pochettes permettent de ranger des objets de différentes formes et de mieux répartir le poids.

Astuce : si les modèles convenables n'intéressent pas votre enfant, organisez une activité de décoration de son sac en préparation pour la rentrée. Laissez votre enfant agrémenter son sac neutre avec des ajouts (légers!) de son goût : rubans, autocollants, macarons.

Remplissage

- Minimisez le contenu du sac. C'est le conseil le plus difficile, mais le plus important.
- Le poids total du sac rempli doit être d'au maximum 10% du poids de l'enfant.
- Enseignez à votre enfant à placer les objets lourds près du dos, au fond du sac. Les objets plus légers peuvent être placés autour, au-dessus ou dans les pochettes.
- Répartissez le poids de façon symétrique dans le sac.
- Choisissez une boîte à lunch légère, dont le format permet de la placer dans le sac à dos. Cela libérera les mains de votre enfant en cas de chute. Pour alléger le lunch, utilisez par exemple des sacs à glissière réutilisables ou des contenants légers plutôt que des contenants lourds.



Astuce : votre enfant peut transporter sa bouteille d'eau vide et la remplir une fois rendu à l'école.

Port du sac

- Le sac à dos doit être porté sur les deux épaules.
- Ajustez les sangles de façon symétrique.
- Pour mettre et enlever le sac à dos, celui-ci peut être placé sur une chaise, et l'enfant s'y assoit pour le mettre et l'enlever. Aussi, enseignez à votre enfant à plier les genoux pour récupérer le sac au sol et à se relever en gardant le dos droit, pour ensuite mettre le sac sur son dos.
- Si vous avez besoin de transporter les sacs de vos tout-petits, montrez l'exemple. Évitez de tenir le ou les sacs sur une épaule. Apportez par exemple un sac à dos plus grand (type de voyage ou de randonnée) et placez-y les petits sacs à l'intérieur.

*Vous n'avez pas de balance à la maison? Passez nous voir pour peser votre enfant et son sac avec ses items habituels à l'intérieur.



Alexandra Boissonneault, ergothérapeute

Références

Bauer, DH et Freivalds, A. *Backpack load limit recommendation for middle school students based on physiological and psychophysical measurements*, 2009.

Brzęk, A *et al.* The weight of pupils' schoolbags in early school age and its influence on body posture, 2017.