

Ensemble, préservons le dos des futurs adultes

Selon la note ministérielle du 17.10.1995 le poids du sac ne doit pas dépasser 10 % du poids moyen des élèves, soit environ

- 3,4 kg pour un(e) élève de 11 ans
- 4,3 kg pour un(e) élève de 13 ans
- 5,2 kg pour un(e) élève de 15 ans

Vous savez que ce n'est pas le cas, alors, au moment de préparer la rentrée, parents, élèves, lisez ces conseils, qui vous permettront d'alléger les sacs et de limiter les maux de dos des jeunes :

- **Choisir un sac à dos léger** (<1 kg) de préférence avec une armature.
- **Choisir des fournitures légères**, classeurs souples, cahiers de 48 à 100 pages maximum à renouveler si besoin en cours d'année, un cahier de textes plutôt qu'un agenda.
- Dans le sac, ranger le matériel, bien callé et **les affaires les plus lourdes placées contre le dos**.
- **Régler les sangles** afin que le sac à dos se place bien contre le dos sans tomber sur le bas du dos.
- Soulever son sac **les genoux pliés ménage le dos**.
- **Installer son sac à dos sur ses deux épaules** pour maintenir la colonne vertébrale bien droite.
- **Avoir une activité physique** (marche intensive, natation) **qui tonifie les muscles** et renforce les abdominaux.
- **Déposer dans son casier** le matin les affaires de l'après midi et le midi intervertir avec celles du matin.
- **Eviter les trousseaux** de clés **très lourds** et le matériel **non scolaire** ou **non utile** pour les cours de la journée.
- **Emporter une petite réserve** de feuilles plutôt qu'un paquet entier.
- En cours d'année, **alléger les classeurs** en archivant avec soin les chapitres terminés.
- **S'étirer et se relaxer** très régulièrement.
- **Dormir sur une bonne literie** : un matelas assez ferme et un sommier suffisamment rigide.
- **Bien se tenir** : une position assise avachie sollicite certains muscles plus que d'autres et provoque des contraintes anormales sur la colonne vertébrale.
- Et enfin **attention aussi au surpoids qui fatigue** à tout moment le squelette et l'organisme !

