

LE SAIS-TU ?

Ta colonne vertébrale...

est composée de 33 os nommés vertèbres et entre chacune d'elles il y a des disques qui servent à absorber les chocs;

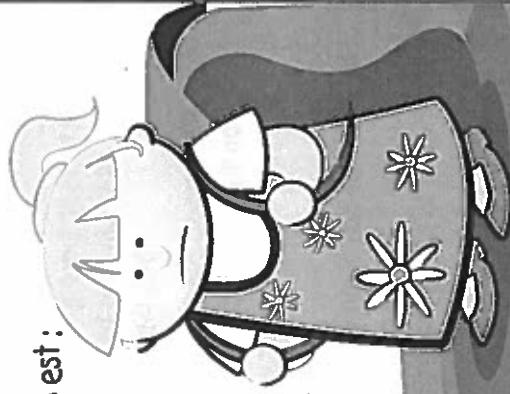
est le support principal de ton corps et est recouverte de gros muscles;

est en pleine croissance et grandira d'environ 10 centimètres entre l'âge de 5 à 10 ans;

devra fournir de multiples efforts quotidiens, dont le port fréquent de ton sac à dos.

Si ton sac à dos est :

- trop lourd
- trop large
- trop long
- mal ajusté
- porté sur une épaule
- mal rempli

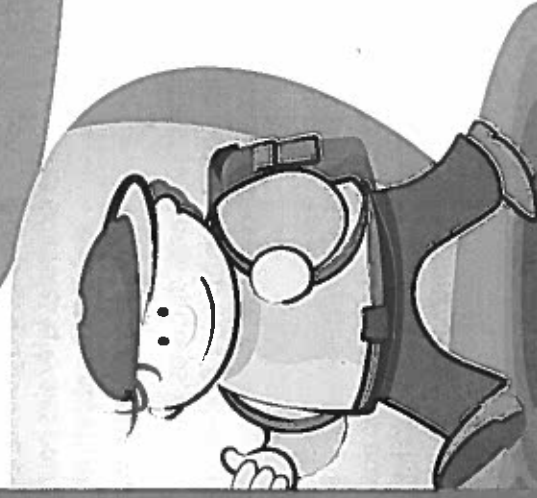
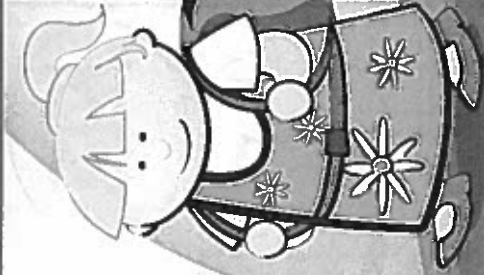


RÉAGIS MAINTENANT !

Un sac à dos bien ajusté et porté de façon adéquate évitera à ta colonne vertébrale de réagir en penchant trop vers l'avant, vers l'arrière ou de côté, de fatiguer les muscles de ton dos, de tes épaules et de ton cou et d'entraîner de la douleur.

UN DOS EN SANTÉ...
C'EST IMPORTANT...
VOIS-Y,

C'EST POUR LA VIE !
Prends soin de ton dos et
il prendra soin de toi très
longtemps. Tu seras alors
en forme pour faire une
foule d'activités !



Remerciements à
Tim Albert, Françoise Dubois, Suzanne Gagnier, Ann Parrot, Caroline Rubin, physiothérapeutes
à l'Institut de réadaptation physique de Québec (IRAPQ) pour la rédaction de ce document.
Jean-François Leblond, pour la conception des illustrations et l'impression. Masika inc. pour
la conception et l'impression du dépliant.

© OPRQ, Édition 2006



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec

7151, rue Jean-Falou Est, bureau 1000
Anjou (Québec) H1M 3N8
Tél. : (514) 351-2770 / 1 800 361-2001
Courriel : physio@opq.qc.ca
Site Web : www.opq.qc.ca

BON SAC à DOS... BO DOS!



Est-ce que ton sac à dos est trop lourd?

QUIZ

Après avoir porté ton sac à dos ou pendant que tu le portes, AS-TU?

	Oui	Non
Une douleur au bas du dos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une douleur au cou ou aux épaules?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des douleurs musculaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des picotements dans les mains?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des rougeurs aux épaules?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besoin de tes mains pour tenir ton sac?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De la difficulté à marcher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu « oui » à une ou à plusieurs de ces questions, ton sac à dos est peut-être trop lourd ou mal ajusté.

SAVAIS-TU QUE...

Au Québec

35 % des jeunes de 9 ans se plaignent de maux de dos;

50 % des 13 ans à 16 ans disent en éprouver au moins une fois par mois;

50 % des jeunes portent un sac à dos trop lourd (plus de 20 % de leur poids, soit près de 9 kilos en moyenne alors qu'il ne devrait pas peser plus de 10 % de leur poids).

ET TOI?

BON SAC À DOS!

Tiens compte des conseils suivants :

- **CHOISIS** un sac à dos dont l'endos est rembourré
 - de la largeur de ton dos
- **avec** des courroies rembourrées aux épaules, larges sur le dessus et plus étroites sous les bras
- **avec** de multiples pochettes pour répartir le poids des objets
- **avec**, idéalement, une courroie à la taille, à la poitrine et des courroies latérales pour stabiliser les objets et répartir le poids.

PLACE

- les objets les plus lourds près du corps, au centre du sac
- les objets pointus vers l'extérieur afin d'éviter les points de pression.

PÈSE

- ton sac à dos avec les objets à l'intérieur • il est recommandé que ton sac à dos ne pèse pas plus que 10 % de ton poids Ex. : Si tu pèses 40 kg, ton sac devrait peser au maximum 4 kg.

SÉLECTIONNE

- les objets essentiels à mettre dans ton sac à dos
- évite les jeux portatifs, les bouteilles d'eau, les lecteurs de disques compacts, les espadrilles, etc.

SOULÈVE

- ton sac à dos en te plaçant devant celui-ci
- pile tes genoux
- prends ton sac avec tes mains et relève-toi en déplaçant les jambes tout en gardant le dos droit.

BON DOS!

- **AJUSTE** ton sac à dos
 - ajuste les courroies sur chaque épaule
 - ne porte jamais ton sac sur une seule épaule
 - ne balance pas ton sac brusquement vers l'arrière
 - attache les courroies
 - assure-toi que le dessous de tes bras est libre
- ajuste la hauteur de ton sac à la hauteur de tes épaules
- ajuste ton sac pour que le bas du sac se situe entre 5 et 10 cm sous ta taille. Ton sac ne doit pas descendre sur tes fesses
- ajuste ton sac pour qu'il ne balloite pas vers le bas. Ton sac doit s'appuyer le long de ton dos.

OUCH!

Si tu as mal au dos malgré tous ces conseils, dis-le à tes parents. Une consultation avec un professionnel de la physiothérapie ou ton médecin de famille serait peut-être nécessaire.

Que c'est lourd!

2 livres scolaires

+ 1 bouteille d'eau

+ 1 paire d'espadrilles

= 4 kg



10% de ton poids

