

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet du mois : Sac à dos

Saviez-vous qu'un mauvais usage d'un sac à dos et/ou un sac à dos trop lourd peut être une source potentielle de blessures dorsales, de fatigue, de douleur musculaire et d'inconfort chez les enfants et les adolescents (Karen Jacobs, EdD, OTR/L, CPE.). On veut souvent acheter un « beau » sac à dos que nos enfants aiment, mais on doit aussi penser à l'enfant qui doit porter le sac à dos et l'utilité du sac à dos. Afin d'aider à sélectionner un sac à dos approprié pour l'enfant, veuillez lire les conseils suivants.



Conseils pour le port du sac à dos :

- ❖ *Ne pas surcharger le sac à dos. Le poids du sac ne devrait pas être supérieur à 10% du poids de l'enfant.*
- ❖ *Ajuster les sangles afin que le sac soit le plus près possible du corps. Lorsqu'un sac pend librement du dos, il peut tirer l'enfant vers l'arrière et fatiguer les muscles.*
 - ❖ *Le sac ne devrait pas pendre plus de 1-2cm sous la taille ni dépasser les épaules en haut.*
 - ❖ *Enseigner à l'enfant de s'accroupir pour soulever son sac avec ses jambes.*
 - ❖ *Encourager l'enfant à porter les deux bretelles afin de distribuer le poids uniforme. Un sac à bandoulière ou l'utilisation d'une sangle ne répartit pas le poids uniforme et invite une mauvaise posture.*
 - ❖ *Encourage l'enfant à utiliser les sangles à la taille et à la poitrine (si le sac à dos en possède).*





Conseils pour la répartition du poids :

- ❖ S'assurer que l'enfant ne transporte que les items essentiels.
- ❖ Les effets scolaires lourds devraient être placés près du corps (appuyés sur le dos).
- ❖ Éviter d'attacher les items avec du poids à l'extérieur du sac à dos (ex. bouteille d'eau pleine).
- ❖ Placer les livres et matériels de manière à ce qu'ils ne glissent pas dans le sac à dos.



Autres conseils pour le sac à dos :

- ❖ Choisis un sac avec des sangles bien rembourrées. Les épaules et le cou ont de nombreux vaisseaux sanguins et nerfs qui peuvent provoquer une douleur ou des picotements dans les membres supérieurs.
- ❖ Acheter un sac à dos avec des fermetures éclair robustes, des coutures soignées et des sangles durables.
- ❖ Une boucle supérieure ou une poignée solide permet un transport à la main et permet à l'enfant d'accrocher facilement le sac dans le casier. Une poignée aide aussi à mettre et retirer le sac en toute sécurité.
- ❖ Donne à l'enfant du temps à se pratiquer à l'avance avec son sac à dos afin qu'il puisse devenir confortable et confiant. Remplir le sac à dos avec un poids équivalent aux livres et matériels scolaires, puis vérifier l'ajustement et le confort.
- ❖ Faire la sélection de sacs à dos un événement familial et amusant! Ceci pourrait motiver l'enfant à porter un intérêt dans leur santé physique et bien-être.



Les sacs à dos scolaires existent en différentes tailles pour différents âges. Choisis un sac à dos de la bonne taille pour votre enfant ainsi qu'un sac avec suffisamment de place pour les items scolaires.

Référence :

- Ontario Society of Occupational Therapists (s.d.). The ABC's of Backpack Safety. Retirer de https://www.osot.on.ca/OSOT/Practice_Resources/Sector_Resources/Paediatrics_School-based/OSOT/Practice_Resources_Pages/Sector_Resource_Pages/Paediatrics_School-Based.aspx?hkey=d280ecbc-0912-410e-8902-ed0cbb28065a
- The American Occupational Therapy Association (s.d.). 1, 2, 3's of Basic Backpack Wearing. Retirer de <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Backpack/meet-your-backpack-8-2014.pdf>
- Josiana Caron Santha (2019). Le choix du sac à dos/cartable. Retirer de <https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-rentree-scolaire-conseils-d-ergo-pour-le-sac-a-dos>