

SÉRIE
RENTRÉE
DES
CLASSES
2/5

Le cartable, un problème de poids

**Surchargés, certains
écoliers souffrent du dos.
Vive la légèreté !**

C'est à un retour douloureux auquel se préparent des milliers d'écoliers du primaire et du secondaire. Douloureux à cause de la fin de leurs vacances mais aussi en raison du poids de leur cartable. Car oui, assure la Fédération des associations de parents de l'enseignement officiel (Fapeo), la lourdeur de ce bagage pose toujours problème en 2014. « De nombreux parents se plaignent auprès de nous à ce sujet, d'autant que le cartable tend à s'alourdir au fil de la scolarité, relate Joëlle Lacroix, secrétaire générale de la Fapeo. Certains enfants doivent emmener un classeur entier par cours, auxquels s'ajoutent livres, atlas et dictionnaire. »

La Fapeo procède régulièrement à des pesages. « Nous voyons que des cartables atteignent jusqu'à 8,5 kg en primaire et 12 kg en secondaire, alors que les experts de la santé recommandent que ce poids n'excède pas 10 % de celui de l'enfant. Cette limite est donc clairement franchie avec, à la clé, des douleurs d'épaules, de dos, voire des problèmes de colonne vertébrale. »

Pas d'impact sur la santé

Il n'existe pourtant pas de contre-indication médicale absolue au port d'un cartable lourd, explique le Dr Jean Lamoureux, chef du service d'orthopédie pédiatrique à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (HUSERF). « En consultation, nous ne recevons que peu d'enfants à ce

propos. Et la seule conséquence, c'est de la douleur, corrigée par de la kiné et du sport. En fait, le vrai problème, c'est que les enfants deviennent lombalgiques de plus en plus tôt car ils fournissent de moins en moins d'efforts physiques. »

N'empêche, pointe Joëlle Lacroix de la Fapeo, il est dommage qu'il n'existe pas de réglementation santé pour réduire le poids du cartable. « Nous appelons dès lors les pouvoirs organisateurs des écoles à une réflexion sur la gestion des manuels scolaires pour limiter le transport de matériel au strict nécessaire pédagogique. »

Cette démarche, le Collège Saint-Michel à Etterbeek l'a entreprise il y a quelques années déjà. « Nous sommes sensibles à ce problème qui se pose principalement

en première secondaire, déclare Lucienne Schmitz, responsable du premier degré du secondaire. Lors du passage du primaire au secondaire, les enfants et leurs parents ont du mal à savoir ce qu'il convient d'apporter ou non en classe. Pour résoudre ce problème, nous avons installé des casiers dans nos onze classes de première afin que les enfants puissent y laisser sous clé une partie de leur matériel. En même temps, nous leur apprenons à devenir autonomes dans la gestion de leurs supports d'apprentissage. Du coup, en deuxième année, la situation s'améliore. »

Le Collège Saint-Michel complète ce dispositif par toute une série de mesures pratiques tendant à alléger les cartables. Ainsi le poids fait-il partie des critères de choix des manuels scolaires. Les syllabus sont produits en trois parties. Et les notes de cours sont divisées par trimestre. Tous les supports futurs et passés restent à la maison.

En outre, l'établissement, à l'image de nombreux autres, teste actuellement la pertinence des tablettes numériques comme successeur des livres de lecture, atlas, dicos et autres manuels. C'est un espoir pour tous les enfants surchargés. Encore faut-il trouver une solution au poids financier que représentent ces appareils. ■

JULIEN BOSSELER

Sept conseils pour bien le choisir et le porter

1 Optez pour le bon gabarit. Veillez à ce que le cartable de votre enfant ne dépasse pas la largeur de ses épaules afin que le poids soit bien réparti sur le dos et qu'il évite tout déséquilibre. L'écolier ici en photo est donc un parfait exemple... de ce qu'il ne faut pas faire.

2 Remerciez les nouveaux matériaux. Choisissez un cartable léger à vide. Il ne doit, dans l'idéal, pas peser plus d'un kilo. Sachez que certains modèles atteignent les deux kilos avant d'avoir accueilli leur premier cahier. Il s'agit notamment des éditions vintage en cuir, résistant et du plus bel effet mais forcément plus lourds que les versions les plus modernes. Celles-ci sont composées de matières synthétiques, comme du nylon ou des polyamides, qui confèrent solidité et légèreté au produit.

« *Au fil du temps, les fabricants allègent leurs modèles pour répondre à la demande de la clientèle, observe Guido De Bie, patron depuis 28 ans de La grande maroquinerie à Forest, prise d'assaut en ce moment par les parents et leurs enfants. Certains sacs et cartables pèsent moins de 800 grammes. C'est impressionnant !* » Mais prenez garde à ce que cet allègement ne conduise pas à un manque de confort, de compartiments intérieurs et de structure. « *Le cartable doit rester debout pour que l'enfant puisse aisément ranger ses cahiers. Mieux vaut donc quelques dizaines de grammes en plus au profit de la bonne tenue et du rembourrage.* »

3 Prenez du solide. Achetez malin : mieux vaut miser sur un cartable à 120 € qui tiendra 6 ans en supportant sans broncher le poids des livres et cahiers, que sur un modèle à 40 € qui rendra l'âme avant juin. « *Un bon cartable coûte 25 à 30 € par an* », estime Guido De Bie qui conseille d'investir dans un article de qualité sus-

ceptible de tenir le coup au moins deux ans.

4 Méfiez-vous des roulettes. Il était encore il y a peu la vedette des couloirs d'écoles. Mais le cartable à roulettes est en disgrâce. Censé soulager l'enfant, il provoque en fait une torsion du bras et conduit à une démarche en déséquilibre qui expose le corps à des douleurs. En plus, il s'accommode très mal des escaliers. Il faut donc de toute façon le soulever. Autre inconvénient : ses roues provoquent un boucan d'enfer à l'intérieur. Du coup, certains établissements l'ont proscrit.

5 Départagez cartable, sac à dos et besaces. Parce qu'il repose bien sur les épaules, le cartable est recommandé aux écoliers de primaire. Le sac à dos, plus fun, ne devrait être envisagé qu'en secondaire où la besace opère son grand retour. Problème : c'est une seule épaule qui prend tout le poids. Ceci dit, un ado doté d'une bonne musculature s'en accommodera physiquement sans soucis.

6 Rusez avec les cahiers. Avec votre enfant, établissez une stratégie pour trimballer le moins de notes et de manuels possible en segmentant les cahiers par mois ou par trimestre et en jonglant avec les photocopies de lourds ouvrages dont les originaux resteront à la maison. Partez aussi à la chasse aux objets qui ne doivent pas avoir leur place dans le cartable. A la maison, l'agrafeuse !

7 Assurez-vous du bon port. Le cartable, qu'on choisira rembourré et équipé de sangles larges et ergonomiques à l'image de celles des sacs de randonnée, se porte sur les deux épaules, avec une bonne répartition du poids entre les côtés gauche et droit. Il faut bien ajuster les sangles pour que l'ensemble ne soit ni trop haut, ni trop bas et permette de marcher en se tenant bien droit. ■

J.Bo.