

SANTÉ

BELGIQUE

Les jeunes en proie AUX MAUX DE DOS

▶ Les moins de 18 ans consultent régulièrement des spécialistes

► Chiffrer le nombre d'enfants (de 3 à 18 ans) qui souffrent de maux de dos est difficile. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à aller soigner leurs douleurs dans les salles d'attente des écoles du dos, cabinets de kinésithérapeutes

ou osthéopates belges.

"C'est une impression personnelle aucunement basée sur des études spécifiques, mais je constate qu'il y a pas mal de consultations d'enfants", indique Taylan Yilmaz, ostéopathe D.O. à Mont-Saint-Guibert. Même

son de cloche à la clinique du dos du centre hospitalier de Wallonie picarde (CHwapl). "On constate qu'il y a de plus en plus d'adolescents qui viennent nous consulter", ajoute le Dr Priscilla Franc.

Mauvaises postures, mauvaises habitudes de vie, traumatismes... Les raisons sont nombreuses, mais les principales sont toujours les mêmes. "C'est surtout la sédentarité

– et l'obésité qui entraîne des problèmes orthopédiques – de même que les excès sportifs qui amènent les adolescents à venir nous consulter", détaille la docteure. "La croissance rapide peut également être une cause de consultation."

En effet, la colonne vertébrale est soumise à rude épreuve à l'adolescence. "La plupart du temps, quand un mineur d'âge vient nous voir, c'est pour un mal de dos. C'est aux pics de croissance que les adolescents en souffrent le plus. Les os grandissent plus vite que les muscles", précise Taylan Yilmaz. "Ils peuvent plus rapidement ressentir des raideurs et douleurs."

SI EN PLUS DE LA croissance rapide, l'adolescent pratique intensivement un sport asymétrique (tennis, football...) ou porte mal son cartable au quotidien, la colonne peut en prendre un sacré coup.

Le spécialiste poursuit: "Les traumatismes mécaniques tels que des chutes et les traumatismes émotionnels ont aussi un impact sur le dos." Il arrive que l'ostéopathe travaille avec des nouveau-nés, mais c'est moins fréquent. "Je pense que c'est lié à l'évolution de la médecine moderne. Il n'est pas rare aujourd'hui de provoquer un accouchement. Cela empiète sur le confort de l'enfant. Tout comme l'utilisation de forceps."

Le Dr Franc constate une recrudescence de "scolioses Beaucoup d'enfants viennent nous consulter pour ça. On ne connaît ni les origines ni la raison."

Quel type de cartable choisir pour son enfant?

Quand les enfants passent des maternelles aux primaires, les parents se posent la question du choix du cartable. Cartable traditionnel ou à roulettes?

L'idéal, selon quelques spécialistes contactés, est d'opter pour un cartable qui peut être porté sur le dos via deux lanières. Exit les sacs en bandoulière ou sacs à porter à bout de bras. Dans un cartable à deux lanières, le poids est réparti équitablement sur les deux épaules. Privilégiez des lanières larges et ajustables, afin que le sac colle le mieux au dos de l'enfant.

En primaires, les cartables à roulettes sont souvent privilégiés par les parents. Mais "leur problème, c'est le poids", explique le Dr Priscilla Franc. Vides, ces cartables ont déjà un poids certain. Imaginez en plus si on le remplit de fardes et cahiers et qu'on se dit qu'on prend beaucoup de choses pour pouvoir les tirer... "Si la classe

est au rez-de-chaussée, c'est génial. Si ce n'est pas le cas, l'enfant devra porter un cartable lourd. C'est une difficulté."

Le Ligeur précise également que le choix de sacs à roulettes n'est pas judicieux: "En tirant ce cartable derrière soi, on est obligé de faire une torsion de la colonne vertébrale, ce qui favorise un mauvais maintien pendant la marche."

Aux adolescents, surtout ceux qui entrent en secondaires, le Dr Priscilla Franc conseille "de choisir un cartable ou sac à dos à double lanière." Elle précise que, pour d'évidentes raisons de poids, il faut l'alléger. "Il faut que les jeunes puissent apprendre à gérer leur cartable et ne prennent que le strict nécessaire à la maison. C'est un travail qui doit être fait avec leurs parents."

L.C.C.

L.C.C.