

Un mobilier scolaire inadapté

POUR LES ENFANTS

▶ 60 % des ados se sont déjà plaints de mal de dos. Un jeune sur trois en souffre

▶ Scoliose, maux de dos qui débentent en première primaire et qui s'amplifient au fil du temps... Les enfants souffrent en silence à l'école. Selon les spécialistes belges, 60% des adolescents se sont déjà plaints de maux de dos. Un adolescent sur trois en souffrirait, notent des orthopédistes américains dans une étude publiée en janvier dernier dans the *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*.

Le cartable, lourd, n'est pas toujours en cause. La mauvaise posture face à son bureau est également problématique. Quotidiennement, l'enfant reste assis de nombreuses heures à son bureau. "Dans la plupart des écoles, le mobilier scolaire n'est pas du tout adapté", déplore Tatiana Fettweis, kinésithérapeute. "Les bureaux et les chaises sont soit trop grands, soit trop petits."

Nathalie Cock, conseiller en prévention ergonomiste à l'ASBL CESI, ajoute: "Ce matériel n'est ni adapté aux enfants, ni au corps en-

seignant. Or le matériel devrait être réglable. Ce n'est pas l'homme qui doit s'adapter à son poste de travail, c'est le poste de travail qui doit s'adapter à l'homme."

Résultat? Les enfants sont affalés sur le bureau si le bureau est trop petit. S'il est trop haut, ils placent mal les coudes ou mettent un pied sous leurs fesses pour être un peu plus haut face à la table... Quelle que soit la posture adoptée, elle fait travailler le dos. Une classe en "U" n'est pas bénéfique non plus: "Une partie des enfants souffrent de torsion pour regarder le tableau. Seuls les enfants placés face au tableau sont bien assis."

Il faut sensibiliser les parents et le corps enseignant à l'ergonomie dès la première primaire. Afin de les aider à prévenir des maux divers chez l'enfant. "On constate de plus en plus de scolioses et de déformation de la colonne. Cela commence dès la première primaire, car c'est à ce moment-là qu'on adopte de mauvaises postures, de mauvais

réflexes", explique Nathalie Cock.

"Les enfants grandissent. Les maux de dos sont à tout âge, mais c'est croissant", poursuit Tatiana Fettweis. "C'est généralement vers l'adolescence que cela va être accentué, parfois jusqu'au moment où l'enfant ne peut plus bouger."

OUTRE DES MAUX DE DOS, une mauvaise posture peut engendrer des problèmes de dysgraphie, par exemple. L'enfant écrit mal. "Une bonne posture permet un meilleur apprentissage, une meilleure concentration", souligne Annabel Clercx, logopède et responsable du centre Attendys.

Des améliorations sont aussi à prévoir au niveau du bruit, pour un meilleur confort. "Tout l'environnement d'apprentissage est à revoir. Il y a beaucoup de problème de bruit, de matériel inadapté. On peut améliorer l'ergonomie avec peu de choses et avec un petit budget", conclut Nathalie Cock, conseiller en prévention ergonomiste.

L.C.C.

SANS LISTE DE FOURNITURES, vous dépensez 40 % de plus

▣ Les achats de rentrée ? Une affaire d'organisation et de... mamans, selon une étude belge, que *La DH* a consulté en primeur

► Enfer pour les uns, moment de détente pour les autres, comment les Belges appréhendent-ils l'indispensable étape de l'achat des fournitures scolaires ? C'est ce que la chaîne de magasins hollandaise Hema a voulu sonder, via un bureau d'études indépendant, auprès de 1.600 parents et ados du pays. Des résultats que vous découvrirez en primeur.

■ **Fun ?** Pour 1 jeune sur 2, la tournée des magasins est une expérience qu'ils qualifient de "fun". C'est même 65 % chez les jeunes demoiselles. Les classeurs, les cartables, stylos et le papier à recouvrir sont leurs fournitures scolaires préférées.

■ **Une affaire de mamans.** *Mom Power* ! Pour les achats, ce sont, dicit les sondés, surtout les mères de famille qui décident. Un papa sur quatre ne connaît même pas le montant dépensé en fournitures scolaires !

■ **Liste ou pas liste ?** Plus de la moitié (55 %) des parents interrogés estiment important d'être bien préparés avant de pousser la porte du magasin.

Pour faciliter l'achat de fournitures scolaires, établir une liste des articles nécessaires se révèle utile. Les parents sont conscients de sa valeur : deux sur trois en dressent une à l'avance. Les listes venant de

l'école sont également précieuses : deux jeunes sur trois qui en reçoivent l'analysent en détail afin de savoir exactement ce dont ils ont besoin.

■ **Budget : 40 % plus cher sans liste préalable** ! Un parent sur trois fixe avec sa progéniture des accords clairs sur le montant maximum à dépenser. C'est le combo ultime, avec une liste bien affinée, pour ne pas faire exploser le budget : les montants dépensés sont en effet moindres (moins de 60 € par enfant) que dans les ménages qui ne le font pas (plus de 100 €). L'an dernier, 37 % des parents ont dépensé plus de 100 € par enfant en nouveaux cahiers, classeurs, papier à recouvrir, matériel d'écriture, etc.

■ **Recouvrir les cahiers : plus une corvée qu'une passion.** Un parent sur deux recouvre toujours les livres scolaires, un sur trois le fait même avec plaisir. Mais un sur quatre apprécie peu cette activité, qualifiée de "difficile" et de "chronophage".

■ **All-in-one.** Enfin, l'enquête montre également que parents comme enfants préfèrent acheter leur matériel scolaire en un seul point de vente, comme les grandes surfaces. Celles-ci sont les plus populaires, suivies des établissements spécialisés et des librairies.

Alexis Carantonis

Conseils pour une bonne posture

BRUXELLES Adopter une position assise correcte n'est pas facile. Et ce, même avec du mobilier dit ergonomique. D'abord parce que le terme n'est pas une norme européenne ni label de bonne qualité. Ensuite, parce que quand ça l'est, il faut pouvoir s'en servir correctement. *"Il faut une formation à ce matériel, un accompagnement personnalisé"*, indique Nathalie Cock, conseiller en prévention ergonomique à l'ASBL CESI.

Pour prévenir les maux de dos, quelques réflexes et positions sont à privilégier. Il faut d'abord *"bouger régulièrement"*, note Tatiana Fettweis, kinésithérapeute. Même son de clo-

che du côté de Nathalie Cock qui soutient qu'il faut *"sortir, prendre l'air à l'extérieur afin de reposer les yeux aussi"*.

Quelle position adopter ? Tatiana Fettweis suggère de *"s'asseoir, les deux pieds sur le sol. Il faut, dans l'idéal, que l'angle tronc/cuisse soit ouvert de plus de 90 degrés pour favoriser le redressement de la colonne"*. Un coussin spécifique peut être proposé aux enfants, tout comme un marchepied si leurs pieds ne touchent pas le sol.

Nathalie Cock note la bonne position des coudes. *"Il faut que la hauteur de la table corresponde à la hauteur du coude."*

L.C.C.