

Pour ne pas en avoir « plein le dos » de l'école

En 5^e et 6^e primaire, près d'un jeune sur cinq a

mal au dos. ULB sports passe dans les écoles, pour enseigner postures et bons réflexes.

● Anne SANDRONT

Dès 10 ans, on a mal au dos, et ce n'est que le début. Selon une étude du SIPES (service d'information promotion éducation santé de l'ULB), si on regarde la population des jeunes de 5^e et 6^e primaire, ainsi que celle de l'enseignement secondaire, 21 % se plaignent d'avoir mal au dos plusieurs fois par semaine.

La même étude établit que 20 % des jeunes se sentent en mauvaise santé, et que seulement 16 % pratiquent 300 minutes d'activité physique recommandées par semaine par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Et bouger, cela reste la clé pour le dos « C'est important d'avoir une ceinture abdominale bien musclée », dit Érica Sprio, kiné, ostéopathe et coordinatrice ULB sports. Même la course à pied, souvent déconseillée aux personnes souffrant du dos, n'est pas à bannir pour François Dermine : « Les chocs provoqués par la course sont souvent considérés comme négatifs, mais malgré eux, on considère que la course apporte plus de bénéfices que d'inconvénients. »

La situation est stable chez les

enfants de l'enseignement primaire : les maux de dos tourmentent autour de 17 % dans les dernières études, de 2006 à 2014. Mais chez les plus grands, le problème est en légère augmentation dans le secondaire.

Agir en amont

Depuis 1999, ULB sports fait de la prévention dans les écoles, avec l'aide de Solidaris depuis 2002. Ils ont décidé de cibler les élèves de la 3^e à la 6^e primaire, en pleine phase de croissance. Le cycle se compose de trois séances. D'abord, la théorie : il s'agit d'expliquer au moyen d'outils didactiques à quoi ressemble la colonne vertébrale, et comment fonctionne le disque intervertébral. « On corrige la position en direct. C'est important d'intervenir dans l'acquisition du schéma corporel », explique Érica Sprio. Lors de la 3^e séance, les enfants passent à la salle de gymnastique, ils font des exercices de bascule du bassin, et suivent un atelier pratique de manutention avec les objets qu'ils trouvent dans la salle de gymnastique.

Les enfants reçoivent aussi des conseils pour aménager leur

chambre. « On ne conseille pas des sièges ergonomiques hors de prix, dit la kiné. Nos conseils doivent être accessibles à tous, également en termes financiers. On passe en revue toutes les activités d'un enfant de leur âge, y compris porter son sac de sport, lacer ses chaussures et brosser ses dents... »

Aujourd'hui, la prévention touche 835 élèves par an dans le Brabant wallon, 1667 dans la région de Charleroi Centre-Soignies et 835 en région namuroises. Au total, 126 écoles ont participé au cycle de prévention des maux de dos en milieu scolaire entre 2012 et 2018, soit 434 classes et 10 850 élèves. C'est complet pour les trois prochaines années.

En 2015, l'ULB a essayé de voir ce que les jeunes retenaient. C'est plutôt positif : 53,1 % ont parfois modifié leur position assise (28,8 % souvent, et 18,1 % jamais). La majorité des enfants (44,1 %) a souvent pensé à modifier leur cartable, mais 20,8 % jamais et 35,1 % l'ont fait parfois. Par contre, 95,3 % des enfants trouvent que la prévention des maux de dos est importante pour la santé... Le message est passé, il faut maintenant l'appliquer. ■

Une séance sur l'alimentation

Les problèmes de dos et de surpoids vont de pair, mais parler d'obésité à l'école reste un sujet compliqué, car les enfants les plus gros risquent d'être stigmatisés.

ULB sports évite cet écueil en ajoutant une 4^e séance à son cycle : après trois cours de 50 minutes sur le dos, on parle d'alimentation. « J'interviens en fonction de la demande de l'école, parfois avec une demande de théorie, pour reparler de la pyramide alimentaire. C'est fou, beaucoup d'écoles sont restées sur l'ancienne pyramide, qui inversait la position des légumes et des

féculents ! » constate Jessica Gillain, l'animatrice.

Elle ne cache pas préférer la formation pratique. « J'invite les élèves à confectionner leur boîte à tartine. » Au menu, wraps pour tout le monde : « soit au jambon, soit au saumon », précise Jessica. Elle installe à côté des crêpes, un bar à légumes : « il y a du maïs, des concombres, de la salade iceberg, de la roquette et des tomates-cerises... 98 % des enfants ne connaissent pas la roquette ! » Mais grâce à l'effet de groupe, la plupart des enfants goûtent. « C'est la même chose pour le fromage à tartiner, qui

remplace la mayonnaise ou le beurre. Quand ils le voient, les enfants grimacent, mais au final, 90 % d'entre eux trouvent ça bon. »

Le menu est bon marché : 1 € par enfant. « et ça se conserve bien, dans un sac isotherme » ajoute Jessica. Et comme il contient des légumes, il permet aux jeunes de réaliser qu'ils atteignent rarement les 5 portions de fruits et légumes par jour. Et les écoles s'adaptent « Elles instaurent des collations fruits ou légumes - bâtonnets de concombres, tomates-cerises - quatre jours sur cinq, laissant un seul jour pour les collations gourmandes. »

A.S.

LA CAUSE DES MAUX

La mallette

Les cartables à roulettes ont toujours leur place dans les rayons des magasins, même si certaines écoles les interdisent dans leur règlement. « *Mais pas forcément parce que c'est mauvais pour le dos : parfois, c'est à cause de la présence d'escaliers* », constate M^{me} des Touches, ergothérapeute.

Cette mallette à roulettes est à proscrire parce qu'il déséquilibre le corps, par son système de traction unilatérale, et parce que son mécanisme à roulette alourdit le cartable, qu'il faut malgré tout porter dans les escaliers.

Un bon cartable pèse à vide 500 g maximum pour les petits

et 1 kg pour les ados. Ses bretelles et sangles sont réglables. Il est compartimenté, mais pas trop, parce que ça alourdit le sac. La face dorsale est rembourrée et rigide, et il y a un renfort dans le fond. Et enfin, il est vidé régulièrement du contenu superflu. ■

La position

Il y a l'enfant qui écrit affalé sur son banc, la tête appuyée sur le bras, celui qui a la tête penchée sur son écran de gsm ou de tablette, avec des douleurs qui surviennent dans la nuque. « *Jusqu'à l'âge de cinq ans, l'enfant utilise sa colonne vertébrale de manière correcte*, explique Érica

Sprio, kiné et ostéopathe (coordinatrice du pôle santé ULB sports), *puis il commence à adopter de mauvaises postures.* »

La nuque n'est pas la seule à souffrir : les enfants peuvent avoir dès 10 ans des douleurs lombaires, liées à la musculature et la croissance.

« *Jusqu'à 10 ans, les disques sont vascularisés. Après, c'est fini, et l'enfant devient plus sensible : la seule façon de nourrir ses disques, c'est de bouger* », explique François Dermine, du pôle santé ULB sports. ■

La manutention

On n'attend pas d'être adulte pour porter des objets, parfois lourds. Dans le cycle prévention des maux de dos en milieu scolaire avec l'ULB sports et Solidaris, les enfants de l'école primaire s'entraînent à adop-

ter une bonne position pour porter, et ce avec des objets de la salle de gymnastique.

Mais d'autres organismes, comme le Forem ou le CEFA (Centres d'Éducation et de Formation en Alternance) ont saisi également le risque lié aux activités de manutention. « *Je donne des formations*

aux ouvriers communaux, dit Marie des Touches. *Sur 20 personnes, seulement un ou deux n'a pas de problème de dos. Ils disent "Si on avait su plus tôt". C'est pour ça que je suis contente de rencontrer les jeunes en CEFA, avant qu'ils prennent de mauvaises habitudes.* » ■ **A.S.**