

“Tiens-toi droit!”, du précepte à l'action

- Les mauvaises postures adoptées pendant la croissance de l'enfant peuvent générer de sérieux soucis.
- D'où l'intérêt de prévenir les maux de dos en milieu scolaire.
- C'est l'objet d'un cycle d'animations proposé par ULB Sports et Solidaris, dans les écoles en Fédération Wallonie-Bruxelles.

Tiens-toi droit!": il a bon dos, le fameux précepte, entendu maintes fois, mais pas toujours mis en pratique. Pour le faire entrer dans la caboche des écoliers, rien de tel que l'enseigner sur le terrain. C'est précisément l'idée du programme de prévention des maux de dos en milieu scolaire, organisé conjointement par Solidaris et ULB Sports, dont François Dermine, chargé de projets Prévention santé, nous explique la problématique.

1 Les principales erreurs commises par les écoliers en matière de posture

Être mal assis, c'est-à-dire être affalé et non redressé est probablement la principale erreur que l'on observe (voir l'infographie). Il y a aussi un manque de mouvement. Il faudrait faire régulièrement des pauses et bouger, idéalement toutes les quinze minutes lorsqu'on se trouve devant un écran. À ce propos, il s'agirait d'en limiter l'usage. Une enquête de l'ONE (Office de la naissance et de l'enfance) démontre que les enfants âgés de 6 à 11 ans passent en moyenne trois heures par jour devant les écrans, et ceux de 12 à 18 ans, quatre heures!

Pour lutter contre la sédentarité, on ne le dira jamais assez, il faut bouger un maximum durant la journée: venir à pied à l'école, se promener, bouger durant les récréations, faire du sport en plus des

cours d'éducation physique, etc. Il faut distinguer le fait d'être actif pendant la journée, d'une part, et faire du sport, d'autre part: ce n'est pas la même chose mais les deux sont nécessaires.

Une autre erreur, elle aussi souvent commise, se situe au niveau du ramassage des objets. Il existe plusieurs règles pour la manutention: se rapprocher de la charge, écarter les pieds, utiliser les jambes – et non le dos – pour soulever la charge, garder les courbures physiologiques du dos, prendre des appuis (voir l'infographie).

La prévention des maux de dos à l'école

“Tiens-toi droit!” le programme de prévention des maux de dos en milieu scolaire, initié par Solidaris et ULB Sports, vise les 8-12 ans *“parce que c'est l'âge à partir duquel les enfants peuvent comprendre les aspects théoriques qui sont abordés et commencer à gérer leurs affaires,* explique François Dermine, chargé de projets Prévention santé, auprès de ULB Sports. *De plus, à partir de dix ans, le disque intervertébral n'est plus vascularisé. On peut dire que c'est à partir de ce moment-là que l'enfant doit faire plus attention. Nous animons trois séances en nous déplaçant à l'école, dont deux en classe et une en gymnase. La première consiste à introduire la problématique, parler de la position assise, de la manutention et du cartable. La seconde vise à taper sur le clou pour la position assise, parler de l'ergonomie (aménagement, organisation et rangements de la classe), vérifier que la matière soit comprise (fonctionnement du disque, etc.). La troisième permet de parler du sport et des règles de pratique sportive (échauffements, étirements), réaliser la manutention correctement.”*

2 Les bonnes postures à adopter à l'école, mais aussi à la maison

Assis dans le fond de la chaise, le dos contre le dossier, les pieds à plat au sol: telle est la bonne posture à adopter. Normalement le fond de la chaise ne doit pas comprimer le creux poplité (à l'arrière du genou). Malheureusement, la bonne taille des chaises n'étant pas donnée par les fournisseurs de mobilier scolaire, il n'est presque jamais possible pour les enfants de prendre cette posture correctement. Pour ce qui est des écrans, il faut regarder la tablette ou le smartphone avec un support (posé sur une table ou un bureau) et non vautré dans un canapé, ce qui entraîne une importante flexion de la nuque, qui sera très certainement responsable de gros problèmes dans les années à venir. Comme pour la télé, il faudrait pouvoir garder le dos droit lorsque l'on fixe l'écran.

3 Les règles à respecter au niveau du cartable

Il faut éviter les cartables à roulettes qui sont trop lourds même vides et d'autant plus que l'on n'a pas le réflexe de trier le contenu. En outre, ils impliquent une traction unilatérale du dos ainsi qu'une torsion, et un bras de levier très important pour franchir un obstacle lorsque l'on tient le cartable par la poignée. Un cartable ne doit pas être plus large que le dos. Son poids ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant en primaire et pas 15% en secondaire. En général, il pèse de 5 à 7 kg entre la 3^e et la 6^e primaire. Or, il devrait peser 2 à 5 kg pour les plus grands gabarits. Il y a trois règles à appliquer: trier (ne mettre que le nécessaire pour alléger le cartable), ranger (les objets les plus lourds proches du dos) et ajuster (les sangles doivent être courtes afin que le cartable soit tout contre le dos, de façon à éviter le bras de levier).

Cela dit, le cartable n'a qu'un impact très limité sur les maux de dos. Il ne faut pas lui donner une importance démesurée: s'asseoir correctement, penser à être actif, limiter les écrans sont des conseils qui ont beaucoup plus d'importance.

4 Pourquoi se tenir droit est important et quels sont les autres conseils

La colonne a des courbures physiologiques (lordoses et cyphoses). Il faut garder ces courbures sans quoi les disques intervertébraux sont pincés. L'écrasement ou le pincement de ces disques peut l'user à force. Un temps prolongé assis ne permet pas aux disques d'être nourris suffisamment. Le mouvement est en effet le moyen pour ces disques d'absorber le liquide dans lequel ils baignent et, par ce fait, se nourrir. Un manque de mouvement est donc source d'usure et de mauvais entretien d'un disque. Les enfants n'ont pas le choix durant les cours à l'école. Pourtant, il serait judicieux que l'instituteur propose toutes les trente minutes une pause de quelques secondes où l'enfant se met debout, sautille un peu sur place...

5 Comment remédier efficacement à cette problématique

Les professionnels constatent un recul de la condition physique depuis des années: seuls 16% des jeunes arrivent aux 300 minutes d'activité physique par semaine recommandées par l'Organisation mondiale de la santé. La problématique liée aux écrans est un problème global d'hygiène de vie. Pour les initiateurs de ce programme, la priorité est de conscientiser les enfants à ces problèmes et leur donner une vision globale de la santé. Cela implique tous les acteurs: parents, profs, enfants, professionnels de la santé, etc.

Laurence Dardenne

CE QU'UN SAC À DOS TROP LOURD FAIT AU CORPS D'UN ENFANT

COU ET HAUT DU DOS

Un sac à dos trop lourd provoque un fléchissement vers l'avant (avec le haut du dos arrondi). La tête penchée et le cou étiré causent des douleurs au cou et aux épaules. Les muscles et les ligaments ont de la difficulté à assurer le maintien du corps droit.

TAILLE ET AJUSTEMENTS

Matériel

Choisir un sac à dos conçu pour les enfants, fait d'un matériel plus léger qu'un sac pour adulte.

Près du corps

Le sac doit rester près du corps. L'espace entre le dos et le sac doit être minimal.

Hauteur

Le sac devrait avoir la hauteur du torse et se terminer à 5 cm (2 pouces) de la taille.

BAS DU DOS

La posture penchée vers l'avant cause des douleurs au bas du dos et des douleurs musculaires.

HANCHES

Une pression est exercée sur les hanches si l'enfant se penche pour compenser le poids du sac.

ÉPAULES

Les épaules ne sont pas faites pour y accrocher des choses. Quand un poids y est déposé, les articulations et les muscles se serrent, ce qui peut amener des douleurs.

GENOUX

Des douleurs aux genoux peuvent apparaître en raison d'un changement dans la posture et la démarche.

