

Rentrée scolaire et choix du cartable : Comment préserver le dos des enfants et leur assurer une bonne croissance ?

Les conseils du Syndicat Français Des Ostéopathes

La rentrée scolaire, avec l'achat des fournitures, est vécue souvent comme un casse-tête pour les parents confrontés aux sollicitations de leurs enfants (effet de mode...). En particulier, le choix du cartable ne doit pas être négligé, il doit être adapté à l'âge et la morphologie de l'enfant pour préserver son dos et favoriser sa bonne croissance... Et si l'enfant se plaint de gênes ou de maux de dos, il faut surtout s'en préoccuper !

Le Syndicat Français Des Ostéopathes (SFDO) donne aux parents les conseils pour ne pas faire endosser à leurs chères têtes blondes le poids de l'année qui commence...

Lombalgies chez l'enfant : un mal très fréquent

Selon l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), **17,9% des élèves de 10 à 15 ans se plaignent du mal de dos au moins une fois par semaine.**

L'incidence des lombalgies chez l'enfant et l'adolescent est considérable, dès l'âge de 12 ans. Environ 30 à 50 % des élèves des écoles se plaignent de douleurs, et celles-ci sont à l'origine de consultations médicales dans 30 % et de radiographies dans 20 % des cas. Elles récidiveront ou deviendront chroniques chez 8 % des enfants lombalgiques.

Il existe différents facteurs de risques de lombalgies dès l'enfance comme les troubles statiques, les facteurs posturaux (mobilier scolaire inadapté, hygiène déficiente) ou encore les surmenages divers (pratiques sportives inappropriées, poids du cartable, anxiété, etc.).

Ne pas négliger le choix du cartable...

Le poids du cartable n'est pas le seul responsable des problèmes de dos mais il peut aussi les aggraver. **Le Ministère de l'Education Nationale estime que le poids du cartable ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant.** La réalité est différente, son poids est souvent excessif et avoisine souvent les 10 kilos au collège. Conséquences ? Il impose aux structures de la colonne vertébrale des charges quotidiennes pouvant être à l'origine ou participer à des douleurs de la colonne vertébrale, à des douleurs de croissance et à une fatigue globale de l'enfant.

Quelques conseils pour faire son choix

→ **Adapté à son âge et sa morphologie : pratique, facile à manipuler et ne doit pas excéder 10% du poids de l'enfant** ; soit une moyenne de 3,4 kg pour un élève de 11 ans et de 4,3 kg pour un élève de 13 ans.

→ **Jusqu'en CM1-CM2, il vaut mieux opter pour un cartable à bretelles.** Le cartable à bretelles devra avoir une doublure arrière confortable et les bretelles devront être réglées de manière à ce que le cartable ne descende pas plus bas que la ceinture du pantalon. Il devra aussi être réglé de manière suffisamment ample pour ne pas limiter les mouvements des épaules.

→ Au collège, le cartable à roulettes est à privilégier dès la 6^e. Les nouvelles matières étudiées demandent de nouvelles fournitures plus ou moins lourdes à transporter.

→ **Limiter le poids du cartable** en veillant à ce que l'enfant ou l'adolescent emporte uniquement ce qui est utile pour sa journée d'école. Il faut prêter attention à l'équilibre du poids du cartable de manière à ce qu'il soit réparti uniformément sur les deux épaules.

... mais pas seulement !

Il faut être sensible à toute plainte de l'enfant. L'enfant peut exprimer une sensation d'inconfort en fin de journée et des tensions qui l'empêchent de dormir, voire le réveillent la nuit. L'apparition de ces signes peut être liée à ou prédisposée par de nombreux facteurs (croissance, fatigue, posture,...). **Les parents doivent être à l'écoute de l'enfant et ne pas tarder à consulter.** Il convient aussi de leur apprendre les bonnes postures et les gestes adaptés afin de préserver leur colonne vertébrale.

L'ostéopathie : une aide précieuse pour prévenir et soulager les douleurs

Dans le traitement des douleurs de l'enfant, l'ostéopathe tentera de favoriser la mobilité des différentes structures vertébrales (muscles, ligaments, articulations) dans le but de restaurer et (ré) équilibrer la mobilité de ces structures. Il agira aussi parfois sur les entrées posturales comme les pieds et les chevilles ainsi que sur les articulations de la mâchoire, mises à contribution par l'éruption dentaire. En effet, ces structures participent à la proprioception, fonction physiologique qui renseigne le cerveau sur la position, l'équilibre et les mouvements du corps.

Avant la rentrée scolaire, en prévention des douleurs, **une consultation de bilan est préconisée afin que le poids de l'année qui commence ne se fasse pas trop vite ressentir.**

Le saviez-vous ?

Le nombre de consultations dépend du motif de celles-ci. Pour un inconfort, une gêne ou une douleur 1 à 2 consultations suffisent.

**Philippe Sterlingot (Président) ou Thibault Dubois (Vice-Président) du SFDO
sont disponibles pour apporter leurs points de vue sur
la pratique de l'ostéopathie chez l'enfant.**

Le Syndicat Français des Ostéopathes : un label de qualité

Créé en 1973, le Syndicat Français des Ostéopathes (SFDO) est le plus grand syndicat professionnel d'ostéopathes exerçant cette profession à titre exclusif, avec plus de 1400 membres. Il défend, auprès des pouvoirs publics, une ostéopathie de qualité, directement corrélée à la qualité de la formation dispensée et à son contrôle par l'Etat.

En plus de ses missions auprès de ses mandants, le Syndicat s'est fixé celle d'informer le grand public sur la profession d'ostéopathe et les bénéfices thérapeutiques de l'ostéopathie, en apportant une meilleure connaissance de cette profession et en précisant certaines idées reçues. Le Syndicat, par l'exigence de ses critères d'admission, se présente ainsi comme un label de qualité et assure que les professionnels qui en sont membres répondent à ses exigences.

Contacts presse - Agence Wellcom

Isabelle Gandon / Gaëlle Ryouq

ig@wellcom.fr / gr@wellcom.fr

Tél. : 01 46 34 60 60

8, rue Fourcroy 75017 Paris