

# MISSION SAC À DOS



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

3 au 9 août 2014

C'est quoi un bon sac à dos? Pour la plupart des jeunes, un sac à dos cool, c'est celui sur lequel on retrouve leur personnage de dessin animé préféré ou le logo d'une marque prestigieuse. Mais, s'ils ne savent pas exactement comment le choisir, le charger, le soulever et le porter, le sac à dos à la mode peut être une cause de problème au dos, au cou, à la tête et aux épaules.

## Sac à dos 101

Voici quelques trucs pour vous aider à magasiner un bon sac à dos pour la rentrée.

### Comment le choisir?

- Le sac est composé de matériel résistant mais léger
- Les bretelles ont idéalement 2 pouces de large, elles sont rembourrées et ajustables
- Des ceintures sont prévues à la hauteur des hanches et du torse

*Pensez à garder  
votre sac à dos  
léger. Des dou-  
leurs? Consultez  
votre docteur en  
chiropratique.*



### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## Comment le choisir? (suite)

- Le derrière du sac est rembourré pour un meilleur confort
- Plusieurs pochettes et compartiments facilitent la répartition du poids du sac
- Le dessus du sac ne doit pas dépasser le haut des épaules de l'enfant
- Le fond du sac ne doit pas être plus bas que les hanches (non appuyé sur les fesses)

C'est la grandeur de l'enfant qui détermine en grande partie le choix d'un sac. Il est donc essentiel qu'il soit présent lors de l'achat du sac à dos.

## Comment le remplir ?

Assurez-vous que le sac à dos ne contient que ce dont l'enfant a besoin pour la journée et que le poids y est distribué uniformément. Le poids total d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10% du poids de l'enfant qui fréquente l'école primaire, 15% pour les élèves du secondaire. Mettez les objets les plus lourds près du corps, et placez ceux qui sont volumineux, pointus ou de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos.

## Comment l'enfiler?

Il faut éviter d'enfiler une bretelle puis de donner un élan au sac pour mettre la seconde. Il faut plutôt déposer le sac sur une surface plate, à la hauteur de la taille, puis enfiler une bretelle à la fois. Ensuite, ajustez les bretelles pour qu'elles soient confortables. S'il a du se pencher, l'enfant doit utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux pour soulever son sac.

## Comment le porter ?

Les deux bretelles pour les épaules doivent être enfilées et ajustées afin que le sac épouse confortablement le corps et ce, sans se balancer sur les côtés. Il ne doit pas être trop serré autour et sous les bras. Vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. La ceinture de taille, et de torse si le sac en est muni, doivent aussi être attachées afin d'augmenter la stabilité du sac sur le dos.

## **Demandez conseil à votre docteur en chiropratique.**