

COMBIEN PÈSE LEUR CARTABLE?

A l'heure de la rentrée, les écoliers en ont plein le dos! Selon les chiropraticiens de Suisse, **85%** des écoliers, soit plus de **1 ado sur 2**, entre 11 et 16 ans, auraient un problème de colonne vertébrale. Le coupable? Leur cartable, bien souvent. Petit test dans une classe lausannoise.

Texte MARIE MATHYER - Photos BLAISE KORMANN

Conseils de chiro



Dr Marco Vogelsang, chiropraticien à Zurich, membre du «board» de directeurs de ChiroSuisse.

En 2009, une équipe de chiropraticiens menée par le docteur Vogelsang a examiné le poids transporté tous les jours, pendant une semaine, entre leur domicile et l'école, par 570 écoliers âgés de 11 à 16 ans. Les enfants dont le cartable pesait l'équivalent de 17% du poids du corps ont présenté une mobilité réduite de la colonne vertébrale thoracique. A l'inverse, en dessous de 10 à 12%, il n'y avait aucune modification de la mobilité de la colonne vertébrale. D'où la recommandation de ne pas charger les cartables au-delà de 10 à 12% du poids de l'enfant. Trois conseils pour éviter les douleurs lombaires et cervicales.

1 Sensibiliser l'enfant à sa posture
Les problèmes situés au niveau lombaire sont les plus fréquents. Alléger le cartable a alors un effet indéniable. L'âge est un facteur aggravant: les problèmes se multiplient après la poussée de croissance de la puberté. Un travail sur la posture lorsque l'on pratique un sport ou que l'on pianote sur un smartphone permet souvent d'éviter les douleurs au rachis cervical inférieur.

2 Porter le sac sur les deux épaules
Le sac devrait être réglé au plus près du dos, ne pas être balancé à bout de bras, et, si elles existent, les sangles ventrales devraient être utilisées.

3 Consulter
Il y a lieu de s'inquiéter lorsque l'enfant se plaint de douleurs dorsales, adopte de mauvaises postures ou s'il n'exerce pas d'activité sportive. Un contrôle préventif par un chiropraticien peut être utile. Le 12 novembre 2016, les chiropraticiens suisses offrent un examen gratuit de la colonne vertébrale pour les enfants et jeunes gens.

«TRISTE MAIS BIEN»

Cabot-Caboche, de l'auteur Daniel Pennac, plaît aux écoliers.

Le livre pèse 145 grammes. Moins que la trousse d'école de 473 grammes.



LE POIDS DES MOTS

Ce qui pèse le plus dans le sac de Matt? La grammaire! Aura-t-il vraiment le temps d'étudier près de 2 kilos de brochures, pendant sa pause de midi? Ces brochures auraient peut-être pu être conservées en classe.

LE GAGNANT

Matt mesure **1 m 35** et pèse **32,2 kilos**. A midi, il rentre chez lui et retourne l'après-midi au collège. Ce jeudi, ce jeune Lausannois aura ainsi transporté quatre fois **6,8 kilos** sur son dos. Soit **21,11%** de son poids corporel. C'est trop: le sac ne devrait pas excéder **10 à 15%** du poids de Matt, soit entre **3,2 et 4,8 kilos**. L'écolier dit aimer prendre de l'avance et ne sait pas trop ce qu'il révisera, ni quand.



CARTABLE COUPABLE

En nylon léger, avec ses bretelles larges, ce sac pourrait avoir tout juste. Vide, il pèse 900 grammes. Plein, 6,8 kilos, hélas. Au moment de le choisir, il faudrait qu'il soit adapté à l'enfant: soit avoir la hauteur de son torse et se terminer à 5 centimètres de sa taille. L'espace entre le dos et le sac doit être minimal.

DÉCRYPTAGE EN IMAGES

L'avis de l'enseignant



Vincent Monney, enseignant en mathématiques et sciences.

«Ce que l'on constate, en tant qu'enseignant, c'est que, la plupart du temps, les élèves qui portent des sacs énormes sont ceux qui sont inquiets à l'idée d'oublier un livre, un cahier. Au début de l'année, c'est pire. Méconnaissance des attentes, du programme, de leur agenda et des salles de classe: ils portent sur le dos toutes leurs affaires. Quand les collègues ont des casiers, c'est plus facile. A 12 ans, le changement d'orientation, avec des professeurs différents et plus de travail, rend les choses déstabilisantes pour certains. Les parents pourraient peut-être contrôler un peu plus les sacs de leurs enfants pour vérifier ce qui est indispensable ou ce qui ne l'est pas. Organiser son travail et ses révisions, c'est un apprentissage.»



INDISPENSABLES

Un portemonnaie, un téléphone portable de 121 grammes et un agenda de 263 grammes: ces basiques ne quittent pas son sac. Plus discutable: le tout, tout petit reste de sandwich à la dinde que Matt s'est préparé pour la récréation et le tube de gel douche oublié d'un précédent cours de sport!

ZOOM SUR UNE CLASSE

Selon une étude valaisanne de 2007, sur les 73 élèves interrogés via un questionnaire, 87,7% des élèves ont au moins une fois ressenti des douleurs de dos. Environ sept jeunes sur dix portaient leur sac sur leurs deux épaules, les bretelles rallongées à leur maximum. Le poids moyen du sac était de 4,73 kilos. Pour notre test, dans une classe de 9^e année HarmoS, dans l'établissement secondaire du Belvédère, à Lausanne, 17 élèves de 12 ans nous ont laissé peser leur sac à dos. En moyenne, leur sac pesait 5,4 kilos. Le plus léger, celui de Simon, ne pesait que 3 kilos. Le plus lourd, celui de Matt, 6,8 kilos. Tous étaient des sacs à bretelles, sauf un, en similicuir, semblable à un cabas.