

ALLER À L'ÉCOLE LÉGER... ET EN SANTÉ !

Un sac trop lourd surchargera tes épaules et ton dos et tu risques alors d'avoir mal. Tu es en pleine croissance et il est très important de faire attention à ta posture ! Ces quelques petits trucs t'aideront à garder ton dos en santé !

Comment charger ton sac à dos ?

Lorsque tu emplis ton sac à dos, place toujours les items les plus lourds, comme les cartables et les manuels scolaires, vers l'arrière du sac et les items plus légers, comme ton étui à crayons, vers l'avant. De cette façon, le poids de ton sac sera bien réparti.

Laisse les items dont tu n'as pas besoin à la maison ou à ton casier à l'école. Pense à vider ton sac à toutes les semaines, pour éviter de transporter des choses dont tu n'as pas besoin.

Choisis un sac avec plusieurs compartiments. Le poids semblera beaucoup plus léger sur ton dos car il sera mieux réparti.



Ne courbe pas ton dos pour enfiler ton sac. Relève-toi en dépliant tes genoux pour le soulever. En utilisant la force de tes jambes, tu protégeras ton dos.

Pour enfiler ton sac, pose-le sur la table et mets une bretelle à la fois.



Comment enfiler ton sac à dos ?

Lorsque tu mets ton sac à dos, assure-toi aussi de bien serrer les bretelles et d'attacher la ceinture à la taille et à la poitrine afin de répartir le poids de ton sac un peu partout dans ton dos. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos.

Ne porte pas ton sac à dos sur une seule épaule ou en bandoulière. Le poids de ton sac ne sera pas bien réparti sur ton corps et tu risques d'avoir mal au cou ou à l'épaule.

Ne porte pas ton sac trop bas ou appuyé sur tes fesses car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos.



Comment porter ton sac à dos ?

Alors, quelle est la meilleure façon de porter un sac à dos ? **C'est très simple!** Ne le surcharge pas et ajuste-le bien.



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.

UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ. UN DOS EN SANTÉ!

Savais-tu qu'il est très important que ton sac à dos soit léger et que les items que tu y déposes soient bien rangés?

Lis bien ce qui suit et tu comprendras l'importance de prendre soin de ton dos en utilisant de la meilleure façon possible ton sac à dos!

Est-ce que tu connais le poids des items que tu transportes dans ton sac à dos quotidiennement pour aller à l'école?

1 livre scolaire de 175 pages	0,56 lb	0,25 kg
1 cartable 1" rempli de feuilles	2,66 lb	1,21 kg
1 coffre à crayons	0,46 lb	0,21 kg
Articles gym (chandail, short et espadrilles)	2,0 lb	0,91 kg
Bouteille d'eau de 500 ml	1,16 lb	0,53 kg

Ceci est seulement un poids approximatif. Il vaut mieux peser tes effets personnels.

Petite règle à suivre!

Ton sac ne doit pas peser plus de 10% de ton poids.

Si ton poids est de...		Tu ne dois pas transporter plus de...	
50 lb	22 kg	5 lb	2,2 kg
60 lb	27 kg	6 lb	2,7 kg
70 lb	32 kg	7 lb	3,2 kg
80 lb	36 kg	8 lb	3,6 kg
90 lb	41 kg	9 lb	4,1 kg
100 lb	44 kg	10 lb	4,4 kg

Les élèves du secondaire ne doivent pas transporter plus de 15% de leur poids.



Association des
chiropraticiens
du Québec

La chiropratique.
Pour être bien,
bien droit.