




## LE SAIS-TU ?

### Ta colonne vertébrale...

 est composée de 33 os nommés vertèbres et entre chacune d'elles il y a des disques qui servent à absorber les chocs;

 est le support principal de ton corps et est recouverte de gros muscles;

 est en pleine croissance et grandira d'environ 10 centimètres entre l'âge de 5 à 10 ans;

 devra fournir de multiples efforts quotidiens, dont le port fréquent de ton sac à dos.

### Si ton sac à dos est :

- trop lourd
- trop large
- trop long
- mal ajusté
- porté sur une épaule
- mal rempli



## RÉAGIS MAINTENANT !

Un sac à dos bien ajusté et porté de façon adéquate évitera à ta colonne vertébrale de réagir en penchant trop vers l'avant, vers l'arrière ou de côté, de fatiguer les muscles de ton dos, de tes épaules et de ton cou et d'entraîner de la douleur.

## UN DOS EN SANTÉ... C'EST IMPORTANT... VOIS-Y,

### C'EST POUR LA VIE!

Prends soin de ton dos et il prendra soin de toi très longtemps. Tu seras alors en forme pour faire une foule d'activités !



#### Remerciements à :

Tim Albert, Francine Dufour, Jacynthe Giguère, Ann Parrot, Caroline Rahn, physiothérapeutes à l'Institut de réadaptation physique de Québec (IRDPO) pour la rédaction de ce document. Jean-François Jobin, pour la conception des illustrations et Imprimerie Maska inc. pour la conception et l'impression du dépliant.

© OPPQ, Édition 2006



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec

7151, rue Jean-Talton Est, bureau 1000  
Anjou (Québec) H1M 3N8  
Tél. : (514) 351-2770 / 1 800 361-2001  
Courriel : physio@oppq.qc.ca  
Site Web : www.oppq.qc.ca



Ordre professionnel  
de la physiothérapie  
du Québec



Institut de réadaptation  
en déficience physique  
de Québec  
Institut universitaire



Est-ce que ton sac à dos est trop lourd?

## QUIZ

Après avoir porté ton sac à dos  
ou pendant que tu le portes, AS-TU?

	Oui	Non
Une douleur au bas du dos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une douleur au cou ou aux épaules?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des douleurs musculaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des picotements dans les mains?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des rougeurs aux épaules?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besoin de tes mains pour tenir ton sac?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De la difficulté à marcher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu « oui » à une ou à plusieurs  
de ces questions, ton sac à dos est  
peut-être trop lourd ou mal ajusté.

### SAVAIS-TU QUE... Au Québec



35 % des jeunes de 9 ans  
se plaignent de maux de  
dos;



50 % des 13 ans à 16 ans  
disent en éprouver au  
moins une fois par mois;



50 % des jeunes portent  
un sac à dos trop lourd  
(plus de 20 % de leur  
poids, soit près de 9 kilos  
en moyenne alors qu'il ne  
devrait pas peser plus de  
10 % de leur poids).

ET TOI?

10%  
de ton poids



**BON SAC À DOS !**  
Tiens compte  
des conseils suivants :

- CHOISIS** un sac à dos
- dont l'endos est rembourré
  - de la largeur de ton dos
  - avec des courroies rembourrées aux épaules, larges sur le dessus et plus étroites sous les bras
  - avec de multiples pochettes pour répartir le poids des objets
  - avec, idéalement, une courroie à la taille, à la poitrine et des courroies latérales pour stabiliser les objets et répartir le poids.

### PLACE

- les objets les plus lourds près du corps, au centre du sac
- les objets pointus vers l'extérieur afin d'éviter les points de pression.

### PÈSE

- ton sac à dos avec les objets à l'intérieur
- il est recommandé que ton sac à dos ne pèse pas plus que 10 % de ton poids Ex. : Si tu pèses 40 kg, ton sac devrait peser au maximum 4 kg.

### SÉLECTIONNE

- les objets essentiels à mettre dans ton sac à dos
- évite les jeux portatifs, les bouteilles d'eau, les lecteurs de disques compacts, les espadrilles, etc.

### SOULÈVE

- ton sac à dos en te plaçant devant celui-ci
- plie tes genoux
- prends ton sac avec tes mains et relève-toi en dépliant les jambes tout en gardant le dos droit.



## BON DOS !



- AJUSTE** ton sac à dos
- ajuste les courroies sur chaque épaule
  - ne porte jamais ton sac sur une seule épaule
  - ne balance pas ton sac brusquement vers l'arrière
  - attache les courroies
  - assure-toi que le dessous de tes bras est libre

- ajuste la hauteur de ton sac à la hauteur de tes épaules

- ajuste ton sac pour que le bas du sac se situe entre 5 et 10 cm sous ta taille. Ton sac ne doit pas descendre sur tes fesses
- ajuste ton sac pour qu'il ne ballote pas vers le bas. Ton sac doit s'appuyer le long de ton dos.

### OUCH !

Si tu as mal au dos malgré tous ces conseils, dis-le à tes parents. Une consultation avec un professionnel de la physiothérapie ou ton médecin de famille serait peut-être nécessaire.

**Que c'est lourd !**

2 livres scolaires

+ 1 bouteille d'eau

+ 1 paire d'espadrilles

= 4 kg

