

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

24 août 2009

Ne vous mettez pas la rentrée scolaire à dos...

Crayons, blocs-notes et manuels en quantité. C'est ce que la plupart des gens associent au retour à l'école. Mais ça ne s'arrête pas là. Pour préparer son enfant à entrer ou à retourner à l'école, maman et papa doivent d'abord faire leurs devoirs ! Poursuivez votre lecture afin de connaître ces conseils afin de bien vos enfants pour la rentrée des classes.

Soins du dos 101

Les enfants du niveau élémentaire qui acquièrent de bonnes techniques pour protéger leur dos gardent l'information en mémoire pendant toute une année, selon une étude récente réalisée en Belgique.

Ce projet d'un an comptait 198 étudiants ayant reçu des conseils en prévention des maux de dos et un groupe témoin de 165 sujets. Tous étaient âgés de 9 à 11 ans.

Des tests de suivi ont été effectués à des intervalles d'une semaine, de trois mois et d'un an. Résultats? Les étudiants ayant reçu de l'information ont obtenu un score sensiblement supérieur comparativement au groupe témoin. (*Spine* 2002; 27 :299-305)

Les enfants, comme les adultes, peuvent souffrir d'un problème appelé subluxation vertébrale, qui survient lorsqu'il y a restriction du mouvement de la colonne vertébrale créant des interférences au système nerveux.

Il est bon de rappeler que par sa formation universitaire de 5 ans, le chiropraticien est le professionnel de la santé le plus apte à détecter les interférences au système nerveux et à effectuer des ajustements à la colonne vertébrale. En effet, selon la loi provinciale sur les professions, la chiropratique a un acte exclusif, ce qui signifie que c'est la seule profession qui est autorisée à faire des ajustements.

Les approches sont douces et sécuritaires, autant pour les enfants que pour les adultes. Par ailleurs, en favorisant la circulation de l'influx nerveux, le chiropraticien permet une meilleure adaptation du corps et peut aider le corps à recouvrer d'une foule de troubles de la santé, par exemple : syndrome du tunnel carpien, céphalées, maux de dos, colique du nourrisson, infection de l'oreille et bien plus encore.

Ergonomie pour enfants?

Les principes ergonomiques sont tout aussi pertinents en classe qu'au bureau. Une position assise inappropriée au pupitre d'école – comme une mauvaise position assise au bureau de travail – peut occasionner des troubles musculo-squelettiques, des subluxations vertébrales et un risque accru d'arthrose ou usure prématurée, même chez les enfants.

Les étudiants d'aujourd'hui passent de plus en plus de temps à l'ordinateur. Le site Web de l'organisme www.education-world.com propose les lignes directrices suivantes pour travailler efficacement à l'ordinateur, en classe comme ailleurs.

- Assoyez-vous en gardant le dos droit et les pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied.
- Gardez les avant-bras à égalité avec la table et les poignets droits.

- Assoyez-vous assez près du clavier pour ne pas avoir à vous étirer, mais assez loin pour éviter de devoir vous pencher.
- Appuyez doucement sur les touches du clavier.
- Placez la souris à proximité de la main dominante.
- Tenez la souris légèrement, sans serrer.
- Placez le moniteur à hauteur des yeux, à une distance de 16 à 24 pouces.
- Prenez une courte pause aux 20 minutes. Il est bon de se lever et de bouger un peu.
- Bougez fréquemment les yeux. Éloignez le regard du moniteur et regardez des objets distants.

Sac-à-dos

Un sac-à-dos surchargé peut être la cause de blessures graves. Comment savoir s'il est trop lourd?

Même un-sac-à-dos dont le poids représente 15% du poids corporel d'un étudiant est trop lourd pour que le jeune puisse garder une bonne position debout (*Aust J Physiother* 2001; 42 :110-116), préparant ainsi le terrain à des subluxations vertébrales.

Selon l'organisation Backpack Safety America/International (www.backpacksafe.com), «le poids du sac-à-dos ne doit jamais représenter plus de 15% de votre poids corporel. Si votre poids corporel est de 80 livres (36 kilos), votre sac-à-dos devrait contenir une masse de moins de 12 livres (5 kilos)... En connaissant la réalité d'aujourd'hui, on est loin du compte...

Les experts recommandent que les courroies d'épaules et de la taille soient utilisées pour répartir équitablement le poids du sac-à-dos sur les épaules et la taille afin de prévenir des blessures possibles pendant les déplacements.

En plus de prédisposer à de futurs maux de dos chroniques, le port inadéquat du sac-à-dos entraîne des maux de cou et d'épaule. Selon des chercheurs de l'Université de Sydney, le poids du sac-à-dos et la durée pendant laquelle il est transporté sur le dos ont une incidence sur la posture du cou et des épaules. La tête se trouve plus penchée vers l'avant lorsqu'on porte un sac sur le dos surtout s'il est très chargé. Ce type de posture entraîne un redressement de la courbure normale du cou, que l'on appelle le «cou militaire», un problème associé à l'arthrose, aux maux de tête et aux maux de cou.

Beaucoup d'entreprises fabriquent maintenant des sacs-à-dos moins dommageables pour la colonne vertébrale, dont certaines marques sont approuvées par des organisations chiropratiques. Demandez-nous conseil afin de choisir le meilleur sac-à-dos possible pour votre enfant.

Chaussure 101

Les chaussures à plate-forme et les talons aiguilles sont peut-être à la mode, mais ils ne sont certainement pas recommandés... ! Un rapport paru récemment indique que les talons aiguilles provoquent une déviation plus grave de la posture que les talons à

base large parce qu'ils entraînent un risque accru d'arthrose aux genoux et à la hanche (*The Lancet* 2001; 357 :1097-1098)

Le port de souliers n'offrant pas un soutien adéquat peut déséquilibrer complètement le squelette. Lorsque le pied repose dans une position inadéquate, une force excessive est exercée sur l'articulation du genou en position debout, pendant la marche ou la course. Souvent, l'un des deux genoux absorbe une force disproportionnée, le prédisposant aux blessures.

Un désalignement des articulations du genou entraîne une déviation du bassin, à la base de la colonne vertébrale. Ce problème peut, par la suite, déclencher une subluxation vertébrale.

Voici quelques conseils à garder en tête au moment d'acheter de nouveaux souliers :

- Assurez-vous qu'il y a assez d'espace dans le soulier pour que votre enfant puisse bouger les orteils.
- Lorsque vous magasinez des chaussures, apportez des bas d'automne ou d'hiver.
- N'achetez jamais une chaussure en fonction de la croissance prévue de votre enfant, mais bien du besoin actuel
- Évitez les chaussures déjà portées, si possible.
- Vérifiez la longueur du pied à partir de l'orteil *le plus long*, qui n'est pas toujours le «gros orteil».

Si votre enfant n'est pas autorisé à porter des chaussures de sport à l'école, encouragez-le à porter des chaussures confortables pour se rendre à l'école et à se changer ensuite. Vous pouvez donner un bon exemple en faisant de même pour faire le trajet entre le bureau et la maison.

Le sommeil, gage de réussite scolaire

Pour bien réussir à l'école, les enfants ont besoin de sommeil, et en bonne quantité. Ce fait a été étayé par une étude récente réalisée à la Tel-Aviv University en Israël. L'étude portait sur 163 enfants dont l'âge variait de 7 à 11 ans.

Selon les auteurs, «les enfants ayant un sommeil entrecoupé étaient caractérisés par un niveau de rendement plus faible sur les mesures du fonctionnement neurocomportemental, particulièrement lorsqu'il s'agissait de tâches plus complexes

comme un test de rendement continu et un test de substitution symbole-caractère. Ces enfants affichaient également des taux supérieurs de problème de comportement, tel qu'indiqué par leurs parents». (*Child Dev* 2002;7 :405-417)

Un horaire surchargé, des heures de coucher changeantes, le partage du lit avec un frère ou une sœur et des problèmes respiratoires – comme l'apnée du sommeil et le ronflement – peuvent nuire au repos de l'enfant. Il faut voir également à garder les distractions, comme la télévision, les jeux vidéo, la radio et les téléphones, en dehors de la chambre de l'enfant pendant les heures de sommeil... et pourquoi pas pour tout le temps !?

Prenez rendez-vous avant la rentrée!

Entre les innombrables escapades au centre commercial pour acheter à votre enfant de nouvelles chaussures, de nouveaux vêtements et de nouvelles fournitures scolaires, prenez quelques instants pour lui prendre un rendez-vous avec nous au centre.

N'oubliez pas d'apporter son sac à dos afin que nous puissions vous expliquer comment l'utiliser en toute sécurité. Demandez également qu'on explique à votre enfant les bons principes d'ergonomie pour l'étude.

Bonne rentrée !

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : www.auprintempsdelavie.com

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager à votre entourage !

