

La posture chez les enfants

Doit-on se préoccuper de la colonne vertébrale de nos enfants? Quand doit-on commencer à éduquer nos enfants sur les bonnes postures à adopter? Je vous répondrai qu'il est important d'inculquer de bonnes habitudes à vos enfants dès leur plus jeune âge. Montrez l'exemple...vos enfants vous observent! La posture est la clé d'un dos en santé.

La posture reflète l'état de la colonne vertébrale. Elle peut jouer un rôle sur la santé de vos enfants en ce sens que la colonne vertébrale est reliée par le système nerveux aux organes, aux articulations et aux muscles de vos enfants. Une bonne posture offre de nombreux bénéfices au niveau du bien-être, de la coordination et de la force. Elle favorise un développement physique et mental optimal.

Une mauvaise posture a de nombreux effets à court et long terme. Elle entraîne des changements au niveau de la mobilité des articulations et une diminution de la souplesse et de l'élasticité des muscles. De mauvaises habitudes posturales, une chute ou le stress peuvent tous créer un débalancement biomécanique et ainsi avoir une influence sur la posture de vos enfants.

Lorsque la colonne est bien alignée, la biomécanique est normale. Les articulations et les muscles fonctionnent dans l'axe optimal. Les tissus sont alors moins sujets à s'affaiblir plus rapidement. Par contre, lorsque l'on adopte de mauvaises postures, on change l'alignement normal et à long terme, cela aura une influence sur les tissus en créant un stress physique au niveau des articulations, des muscles et du système nerveux.

Cela peut entraîner par exemple :

- Douleur au dos, au cou
- Maux de tête
- Débalancements musculaires (tendinites, bursite).

La posture chez les enfants

DRE JOËLLE MALENFANT
Chiropraticienne

Quelles sont donc les bonnes postures à adopter?

En classe

Posture	Pourquoi ?
Assis avec les fesses au fond du siège	Le dos est alors bien appuyé au dossier de la chaise
Les deux pieds doivent être appuyés au sol devant soi	Croiser les jambes crée un désalignement du bassin et se répercute à la colonne vertébrale. Les pieds doivent toucher au sol sinon cela crée une pression à l'arrière des cuisses et une tension au bas du dos.
Éviter de se pencher en écrivant.	Cela crée des tensions musculaires, articulaires et nerveuses.

En classe, il est important d'éviter de :

- S'enrouler les chevilles autour des pattes de chaises
- Arrondir le bas du dos en s'écrasant sur sa chaise
- S'asseoir sur sa jambe
- Se coucher sur son pupitre

Devant l'ordinateur

Posture	Pourquoi ?
Garder les épaules basses et les coudes près du corps.	Les bras doivent longer le tronc et les coudes doivent être fléchis à 90 degrés. Cela diminue la tension sur les muscles du cou et des épaules.
Le clavier et la souris doivent être le plus près possible du corps.	Cela permet de conserver la position des bras et des épaules.
L'écran d'ordinateur doit être directement devant l'élève à une longueur de bras de distance et le dessus de l'écran doit être à la hauteur des yeux de l'élève.	Si l'écran est en angle avec le poste de travail, la tête de l'élève et son tronc seront en torsion. La distance et la hauteur de l'écran vont avoir un impact direct sur l'angle du cou de l'élève. Un écran trop bas entraînera une hyper-flexion du cou alors qu'un écran trop haut, une hyperextension.

La posture chez les enfants

DRE JOËLLE MALENFANT
Chiropraticienne

Au sol

Posture	Pourquoi ?
Assis avec les fesses au fond du siège	Le dos est alors bien appuyé au dossier de la chaise
Les deux pieds doivent être appuyés au sol devant soi	Croiser les jambes crée un désalignement du bassin et se répercute à la colonne vertébrale. Les pieds doivent toucher au sol sinon cela crée une pression à l'arrière des cuisses et une tension au bas du dos.

La chiropratique a pour but le recouvrement et le maintien d'une bonne santé. Le chiropraticien évalue l'intégrité des systèmes nerveux et musculo-squelettique en relation avec tous les autres systèmes du corps humain et ce, en portant une attention particulière à la colonne vertébrale. Il est un professionnel de la santé dont l'expertise lui permet de bien vous conseiller quant aux bonnes habitudes posturales à adopter.

Adopter de saines habitudes posturales est un gage de santé!

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter. Il me fera plaisir de répondre à vos questions.

Dre Joëlle Malenfant est chiropraticienne à Québec. Elle possède une formation post-graduée en soins chiropratique pour les femmes enceintes et pour les enfants. Elle est accompagnante à la naissance et bénévole pour Entraide Naturo-Lait, un organisme de soutien à l'allaitement. Joëlle est aussi la maman de Christophe âgé de 2 ans.

Clinique chiropratique Maguire
1452 rue Maguire, Québec
418-684-0004
www.chiromaguire.com

Références :
Ferland, Francine, Le développement de l'enfant au quotidien, Hôpital Ste-Justine, 2004.
Santémania, Association des chiropraticiens du Québec, 2008

Les 10 règles d'or de la posture

En classe

- 1 - Assieds-toi toujours au fond de ton siège pour appuyer ton dos au dossier.
- 2 - Garde les deux pieds au sol devant toi.
- 3 - Ne croise jamais tes jambes.
- 4 - Garde le dos et le cou bien droits, même en écrivant.

Devant l'ordinateur

- 5 - Assieds-toi aussi bien que sur ton siège en classe.
- 6 - Installe-toi toujours droit devant ton écran, évite d'avoir le corps ou le cou tourné.
- 7 - Garde toujours les épaules basses et les coudes près de ton corps, approche le clavier et la souris de toi.

Au sol

- 8 - Assieds-toi en indien.
- 9 - Garde le dos droit, n'arrondis pas le bas du dos.

Dans tous les cas

- 10 - Prends le temps de bouger.
Il est important de changer de position souvent!



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

La chiropratique. Pour être bien, bien droit.
www.chiropratique.com
Numéro sans frais : 1 866 292-4476

UN DOS EN SANTÉ !

DRE JOËLLE MALENFANT
Chiropraticienne

Un sac à dos léger et ajusté :
UN DOS EN SANTÉ !



Porte toujours les deux bretelles de ton sac sur tes épaules et la ceinture de taille.

Pose ton sac à dos sur une surface à la hauteur de ta taille pour l'enfiler ou demande à quelqu'un de t'aider à le mettre.



Hé! Pourquoi te blesser le dos avec ton sac à dos? Allège-le. Ton dos te remerciera.



Procure-toi un sac à dos qui a plusieurs compartiments afin de mieux répartir le poids. Choisis-le de la bonne grandeur ! Il ne doit pas être plus haut que tes épaules. Ni être appuyé sur tes fesses.

Les sacs **J'en ai plein le dos !**

Le retour à l'école est déjà arrivé! Lors du magasinage de la rentrée, il est primordial de bien choisir le sac à dos de votre enfant. Il y en a de toutes les couleurs, de toutes les formes mais sont-ils vraiment bien adaptés pour la colonne de votre enfant.

Saviez-vous que le sac à dos peut affecter la santé de vos enfants. En effet, transporter un sac lourd et mal ajusté peut être à la base d'une mauvaise posture et désaligner la colonne vertébrale. Le fait de marcher tous les jours avec un tel sac peut causer des douleurs au dos, au cou et aux bras, des tensions musculaires et des maux de tête. Puisque les os des enfants ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut créer des tensions et augmenter les probabilités d'avoir des problèmes de santé plus tard.

Plus de 50% des jeunes vivent au moins un épisode de douleur au niveau du bas de dos avant leur adolescence. La sédentarité et le surplus de poids sont des facteurs à considérer au même titre qu'une utilisation incorrecte du sac à dos.

Le choix du sac à dos :

Voici quelques critères sur lesquels se baser lors de l'achat du sac à dos parfait :

La taille : évitez de prendre un sac plus gros que votre enfant... Assurez-vous que le dessus du sac ne dépasse pas le dessus des épaules de l'enfant. Le bas du sac ne doit pas être plus bas que les hanches. Il est essentiel que votre enfant soit présent lors de l'achat du sac à dos.

Les courroies : choisissez des courroies larges (2 pouces) et rembourrées pour ne pas blesser les épaules de votre enfant. De plus, privilégiez celles en forme de S afin de bien épouser la forme de son corps.

Les sangles : les sangles peuvent se porter à la taille ou au thorax. Une fois attachées et bien ajustées, elles permettent de rapprocher le sac du centre de gravité du corps. Grâce à cela, votre enfant sentira son sac moins lourd sur ses épaules.

Le support lombaire : il s'agit d'une rembourrure incluse au niveau du bas de la partie postérieure du sac à dos. Il permet au sac d'épouser la courbe lombaire.

Les bretelles : il en faut deux! Et il faut en porter une sur chaque épaule! Le port d'une seule bretelle ou d'un sac en bandoulière favorise une mauvaise répartition de la charge pouvant provoquer des tensions musculaires et des dérangements articulaires.

Enfin, optez pour un sac fait d'un matériel léger.

Une fois le sac idéal trouvé, il faut le remplir adéquatement. Encouragez votre enfant à mettre les objets les plus lourds au fond du sac et près de son dos. Le poids total d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10% du poids de votre enfant.

QUAND EST-CE TROP LOURD POUR MOI ?

Regarde ce tableau et tu verras le poids que tu peux transporter !

FEUILLET DE L'ENSEIGNANT

	Si ton poids est de...		Tu ne dois pas transporter plus de...	
	lb	kg	lb	kg
Élèves d'école primaire Pas plus de 10 % de ton poids	50	23	5	2,3
	60	27,2	6	2,7
	70	31,2	7	3,1
	80	36,3	8	3,6
	90	40,8	9	4
	100	45,4	10	4,5

Et si je fais le mauvais choix?

En toutes circonstances, n'hésitez pas à demander à votre chiropraticien. Le mieux à faire est d'apporter l'article lors de votre consultation. Votre chiropraticien vous aidera à ajuster adéquatement le sac à dos et vous indiquera si vous avez fait un choix judicieux. De plus, si ces articles occasionnent des douleurs chez votre enfant, vous serez alors devant le professionnel de la santé par excellence dans ce domaine.

De légers traumatismes au cours de l'enfance ont un effet sur le développement futur de la colonne vertébrale et peuvent mener à l'apparition d'interférences au niveau du système nerveux et empêcher le fonctionnement maximal du corps. L'expertise du chiropraticien lui permet d'évaluer la colonne vertébrale dans le but d'identifier les dysfonctions articulaires qui pourraient affecter le fonctionnement optimal du système nerveux. L'ajustement chiropratique a pour but de restaurer la fonction nerveuse permettant au corps de s'exprimer et de parvenir à un état de bien-être et de santé.

Un suivi régulier chez le chiropraticien permet d'identifier les sources possibles de dysfonctions vertébrales et ainsi prévenir l'apparition de problèmes futurs. Une bonne hygiène vertébrale est la clé d'une meilleure santé.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à me contacter,

Dre Joëlle Malenfant, chiropraticienne

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS ? NE LE SURCHARGE PAS ET AJUSTE-LE BIEN.

POUR CHOISIR UN SAC À DOS



- Choisis un matériel léger comme la toile.
- Les bretelles d'une largeur de 5 centimètres (2 pouces) et le dos de ton sac doivent être rembourrés. Le dessus de ton sac ne doit pas dépasser le dessus de tes épaules. Le bas de ton sac ne doit pas être plus bas que tes hanches.
- Opte pour un sac qui a une ceinture de hanches ou de taille. Elle t'aidera à redistribuer le poids ailleurs que sur tes épaules et ta colonne.

POUR PORTER TON SAC À DOS

- **NE FAIS PAS BALLOTER** ton sac à dos sur le côté – ceci peut exercer une pression sur ta colonne, créer de la tension sur les articulations et les muscles de ton dos.
- **PORTE LES DEUX BRETELLES** sur tes épaules et ajuste-les afin que ton sac soit confortable. Tu devrais pouvoir glisser ta main entre ton sac et ton dos.
- **UTILISE LA CEINTURE DE TAILLE** de ton sac. Cela réduit la tension sur ton dos et transfère une partie du poids sur tes hanches.
- **NE PORTE PAS** ton sac à dos trop bas car tu auras tendance à te pencher vers l'avant et ceci mettra trop de poids sur le haut de ton dos. Ton sac ne doit pas être appuyé sur tes fesses.



POUR SOULEVER TON SAC À DOS

- Plie tes genoux pour soulever ton sac à dos puis pose-le à la hauteur de la taille sur une surface stable avant de l'enfiler.
- Évite de tourner ton corps lorsque tu soulèves ton sac.
- Utilise tes deux mains pour vérifier le poids de ton sac à dos.
- Soulève ton sac en utilisant la force de tes jambes.
- Relève-toi en dépliant tes genoux et en gardant ton dos droit. Enfile une bretelle à la fois.



- Vérifie le poids de ton sac. Essaie de le garder en dessous de 10% du poids de ton corps.
* Ceci correspond à la « charge maximale » que tu peux porter. Pèse ton sac à dos lorsqu'il est rempli et compare son poids à celui de ta « charge maximale ».
- Ne surcharge pas ton sac à dos. Transporte seulement ce dont tu as besoin pour la journée. Répartis le poids uniformément dans ton sac à dos.
- Mets les items les plus lourds près de ton corps afin que la majorité du poids soit près de ton centre de gravité.
- Mets les items qui sont de formes irrégulières ou pointues vers l'extérieur. Ainsi, ils ne feront pas de pression sur ton dos.

*Les élèves du secondaire peuvent transporter jusqu'à 15 % de leur poids.

10 conseils pour un dos en santé

- 1** Dors sur le côté au lieu de sur ton ventre. Ne te couche pas sur le ventre pour lire. C'est mauvais pour ton cou.
- 2** Repose-toi et dors suffisamment sur un bon oreiller et un bon matelas.
- 3** Lorsque tu joues à tes jeux vidéo ou regardes la télé, tiens-toi droit. Tiens tes épaules vers l'arrière. Ne courbe pas ton dos.
- 4** Étire-toi avant et après avoir fait une activité physique.
- 5** Ne surcharge pas ton sac à dos et ajuste-le correctement!
- 6** Étire tes jambes et ton dos à chaque heure pendant laquelle tu es assis – entre deux cours c'est l'idéal.
- 7** Ne retiens jamais le combiné du téléphone (ou autre chose) entre ta tête et ton épaule.
- 8** Fais de l'exercice tous les jours. Ainsi, les muscles de ton dos seront plus forts.
- 9** Mange de la nourriture saine et bois beaucoup d'eau.
- 10** Fais examiner ta colonne vertébrale régulièrement.



ASSOCIATION DES
CHIROPRACTIENS
DU QUÉBEC

La chiropratique. Pour être bien, bien droit.

www.chiropratique.com

Numéro sans frais : 1 866 292-4476