

Conseils pratiques

Cartable

Le poids du cartable ne doit pas dépasser 10% du poids du corps de l'enfant, soit 2.2 kg en CM1/CM2 et 3.5 kg en 6ème. Il doit être léger et avoir deux compartiments. Les livres seront placés dans le compartiment le plus proche de la colonne afin de réduire le bras de levier qui augmente la charge. L'enfant doit le porter sur les deux épaules, avec des sangles assez larges et bien ajustées afin de plaquer le plus possible le poids du cartable contre le dos. Voir l'article « comment choisir son cartable » sur www.mtondos.com rubrique « Actualité ».

D'une façon générale l'application de la Circulaire de janvier 2008 justifie d'inscrire le poids journalier des cartables sur l'emploi du temps dans le carnet de correspondance afin de servir de référence.

Position assise

L'assise doit être surélevée afin de faciliter les mouvements de redressement du dos autour de la position d'équilibre du bassin. Le plan de travail sera proportionnellement rehaussé en plaçant des calles sous les pieds du bureau. Mieux, il est possible de placer à bonne hauteur un plan incliné sur le bureau. La position assise dite ergonomique consiste à pouvoir mettre le poing fermé sous le menton en repliant le bras, le coude étant posé sur le plan incliné avec le dos droit, sans pencher la tête.

Le prolongement de la position assise, et plus particulièrement travailler ou jouer sur un ordinateur ou une tablette numérique, nécessitent une pratique régulière d'exercices de redressement visant à entretenir la musculature profonde et le schéma corporel de la position érigée, voire l'acquisition de bonnes pratiques gestuelles et posturales.

D'une façon générale la prévention du mal de dos nécessite de remplacer le mobilier standard scolaire par du mobilier ergonomique. Voir l'article de la FCPE, Poids des cartables le combat continu, sur www.mtondos.com dans la rubrique « dans la Cité ».

Il convient d'ores et déjà d'en parler largement afin d'intervenir dans les assemblées générales de parents d'élèves à la rentrée scolaire et d'inscrire le programme M'Ton Dos à l'ordre du jour des conseils d'écoles et des conseils d'administration des collèges.

Sites partenaires: mtondos.biz fcpe.fr snmkr.fr

Recommandez la page facebook M'Ton Dos et demandez à être « amis facebook » mtondos