





# Garder le sac léger!

## Ce que les études montrent:

- Le poids du sac **ne devrait pas dépasser 10 % du poids de l'enfant.**
- Les impacts du poids du sac sur l'enfant sont significativement plus élevés pour un sac qui représente 15 % de son poids que pour un sac qui représente 10 % de son poids.
- Presque 80 % des enfants de 1<sup>re</sup> année portent un sac qui dépasse le poids recommandé.
- Environ 40 % des enfants de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année portent un sac qui dépasse le poids recommandé.

## 10% ça représente quoi?

Âge	6 ans	13 ans	Homme adulte
Poids moyen	 46 lbs	 100 lbs	 200 lbs
10% du poids	 Deux litres de lait (4,4 lbs)	 Sac de patates (10 lbs)	 Bombonne pour le BBQ (20 lbs)

## Pour alléger le sac:

### Bouteille d'eau

- Choisir une **bouteille d'eau plus petite** (250 - 500 ml).
- Favoriser une bouteille **en plastique** à une bouteille en métal.
- Éviter de remplir la gourde complètement avant de partir le matin. Au besoin, **l'enfant pourra la remplir à l'école.**
- Si possible, **laisser une gourde dans le casier** plutôt que de la transporter chaque jour.

### Boîte à lunch

- Choisir des **contenants légers** (éviter les contenants en verre).
- Limiter la taille et la quantité de blocs réfrigérants.
- Limiter l'utilisation de contenants isothermiques et favoriser ceux qui sont petits et légers.

### Matériel

- **Avoir le matériel nécessaire pour faire les devoirs à la maison** (crayons, efface) pour que l'enfant n'ait pas besoin de transporter son étui à crayon chaque jour.
- Vérifier régulièrement le contenu du sac pour **s'assurer que l'enfant ne transporte pas d'objets inutiles au quotidien.**
- Laisser un chandail plus chaud et les souliers d'éducation physique à l'école.

# Charger et ajuster le sac d'école

## Chargement

### Objets lourds

- Près du corps
- Au fond du sac

### Objets légers

- Plus loin du corps
- Sur le dessus

### Petits objets

- Dans les pochettes facilement accessible



## Réduire le nombre de sacs

Éviter que l'enfant transporte plusieurs sacs au quotidien. Il est préférable que la boîte à lunch et les vêtements d'éducation physique soient placés dans le sac d'école.



## Bien ajuster le sac

### Confort

Les informations ci-dessous indiquent les lignes directrices de l'ajustement du sac à dos, mais le plus important est que l'enfant soit confortable.

- Si l'enfant se plaint de douleurs et d'inconfort, vérifier que le sac correspond à sa taille et ajuster les sangles.
- Observer les signes d'inconfort :
  - Rougeurs
  - Changement de démarche lorsqu'il porte le sac
  - Soulagement intense lorsqu'il retire le sac
  - Se masse le cou ou le dos au retour de l'école

### Bretelles



- Assez serrées pour que le sac soit appuyé sur le bas du dos. Le bas du sac ne devrait pas couvrir les fesses de l'enfant.
- Assez lâche pour permettre de glisser la main entre la bretelle et le torse de l'enfant.
- Toujours mettre les deux bretelles!

### Ceintures

- Utiliser toutes les ceintures disponibles sur le sac.
- Attacher la ceinture de taille légèrement plus bas que le nombril.
- Les ceintures doivent être assez serrées pour relâcher la pression des épaules, mais assez lâches pour rester confortables.

