



En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 5
Choisir le sac à dos

Choisir le bon sac à dos

Votre enfant prendra bientôt le chemin de l'école. Vous devrez donc choisir le sac à dos qu'il portera toute l'année. Attention. Il y a plusieurs règles à respecter pour éviter que votre petit ange subisse des maux de dos récurrents. En voici dix qui faciliteront votre choix.

1. La taille du sac à dos

La taille du sac à dos de votre chérubin ne doit dépasser ni la largeur du dos, ni la hauteur des épaules. En choisir un plus large, pour des raisons économiques, risque de lui causer des maux de dos dès les premiers mois d'utilisation. Amenez donc votre enfant avec vous lorsque vous magasinez.

2. Les attaches du sac à dos

Idéalement, le sac à dos de votre enfant doit être collé sur son dos. Il doit aussi être attaché bien haut sur les épaules, de façon à réduire, autant que faire se peut, les risques de blessures articulaires ou musculaires.

3. Les bretelles du sac à dos

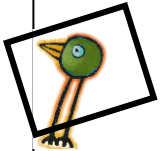
Toujours dans le même esprit, le sac à dos de votre enfant devrait être muni de bretelles rembourrées. Celles-ci doivent être assez larges pour bien répartir le poids tout en protégeant ses épaules. De plus, vous devez être en mesure de les ajuster facilement. Il est également préférable que le sac soit muni d'une courroie à la poitrine et d'une ceinture à la taille, pour plus de confort.

4. La grosseur du sac à dos

Choisir un sac à dos trop grand incitera votre enfant à le remplir de choses inutiles qui, évidemment, ajouteront du poids sur ses épaules et ses petites jambes. Choisissez un sac qui vous semblera assez grand pour contenir ses livres et ses cahiers, sans toutefois lui permettre d'apporter plus de volumes qu'il ne lui en faut.

5. Un sac à dos multifonctionnel

Une fois que vous aurez sélectionné un sac à dos d'une bonne largeur, muni de bretelles confortables, assurez-vous qu'il soit garni de plusieurs pochettes. Vous ou votre enfant pourrez ainsi mieux répartir le poids et, ce faisant, maximiser le confort sur ses petites épaules.





En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 5
Choisir le sac à dos

6. Le poids du sac à dos

Les sacs avec armature, munis de plusieurs gadgets, semblent très intéressants. Mais chaque élément ajoute un poids additionnel au sac lui-même. Pour un enfant qui fréquente l'école primaire, le sac vide, d'une capacité d'environ 20 litres, ne devrait pas peser plus de 500 grammes, soit 1,1 livre. Le poids (à vide) du sac d'un adolescent ne devrait pas dépasser un kilo (2,2 livres).

7. Un sac trop plein

Après avoir sélectionné le sac idéal pour votre enfant, vous devrez entreprendre un travail d'éducation. Montrez-lui à n'apporter que le strict minimum nécessaire pour accomplir ses devoirs et de ses leçons. A-t-il besoin d'apporter tout le cartable ou uniquement les feuilles qui lui permettront de rendre le devoir demandé par le professeur? Et pour les leçons, il doit rapporter, à la maison, que le(s) livre(s) nécessaire(s).

Rappelez-vous que la lourdeur du sac, une fois plein, ne doit pas dépasser 10 % du poids de celui ou celle qui le porte, quel que soit son âge.

8. Bien répartir le poids

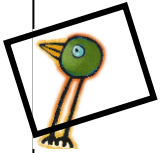
Votre travail d'éducateur ne s'arrête pas là. Il vous faudra aussi montrer, à votre progéniture, comment bien répartir le poids à l'intérieur du sac. Les livres les plus lourds iront au centre, le plus près possible du dos. Les feuilles de notes pourront être placées dans une des pochettes; les crayons aussi. En lui apprenant à mieux répartir le poids, vous lui éviterez de fréquents maux de dos.

9. Trop de poids sur les épaules

Apprenez à votre enfant à ne porter le sac que lorsque c'est strictement nécessaire. En enlevant le sac dans l'autobus et en le rangeant dans son casier à l'école, il pourra soulager ses frêles épaules. Un sac à dos avec une poignée sera également pratique pour franchir de courtes distances.

10. Le prix du sac à dos

Les enfants grandissent, les besoins aussi. Et l'achat d'un sac à dos entraînera un déboursé plus ou moins important. Rappelez-vous toutefois qu'il ne servira qu'un an ou deux. Après, il sera trop petit pour le dos de votre bambin et il ne répondra plus à ses besoins scolaires. Choisir une marque de renom, avec le prix qui s'y





En route vers l'école

Dossier du parent — Atelier 5
Choisir le sac à dos

rattache, n'est pas nécessairement une bonne idée si vous devez remplacer le sac l'année suivante. Optez plutôt pour un équipement de qualité inférieure, idéalement en toile, sauf si vous prévoyez l'utiliser pour un autre rejeon.

Dans le même ordre d'idée, le sac illustrant des figurines à la mode cette année ne sera vraisemblablement plus « d'actualité » dans deux ou trois ans. Choisissez plutôt un sac neutre qui résistera au temps et aux modes.

Évitez également les sacs en nylon, en plastique ou en polyester. Ils ne conviennent pas à une utilisation quotidienne.

Ces règles toutes simples éviteront des blessures sérieuses, voire permanentes, à vos enfants. Rappelez-vous que ces derniers sont en pleine croissance et qu'un sac trop grand, ou trop lourd, pourrait l'inciter à avoir une mauvaise posture ou, pire, entraîner une déformation de la colonne vertébrale. D'ailleurs, selon Santé Québec, un enfant sur trois a déjà souffert de maux de dos avant d'atteindre l'âge de neuf ans alors qu'un adolescent sur deux ressent des douleurs au dos au moins une fois par mois. Pensez-y avant d'acheter un sac qui lui fera plus de tort que de bien.

Source : Henri Michaud, rédacteur Canal Vie,
<http://www.canalvie.com/etre-parent/articles/choisir-le-bon-sac-a-dos-5924/>

