



■ Menu

■ Douleurs dorsales : le cartable pas forcément coupable

Chaque année à l'approche de la rentrée des classes le cartable est accusé de tous les maux, beaucoup stigmatisent les méfaits des sacs trop lourds sur le rachis des enfants.

L'âge scolaire étant celui de la croissance et de l'apprentissage de certaines attitudes, il est indispensable de prévenir les mauvaises habitudes et ne pas entraver le bon développement du dos.

Les scientifiques considèrent que les sacs d'école ne devraient pas dépasser 10 % du poids des écoliers. Lorsqu'elle était ministre déléguée à l'enseignement scolaire en 1995, Ségolène Royal avait inclus cette limite dans une circulaire.

En France, en 1997 deux études présentaient des résultats peu encourageants. Sur une centaine d'élèves de sixième de la région grenobloise, le poids du cartable pouvait atteindre près d'un tiers du poids de l'enfant.

Mais une étude norvégienne démontre que parmi 745 collégiens suivis par un médecin, 45 % ont rapporté des douleurs au niveau du dos, de la nuque ou des épaules, 6 % ont parlé de fortes douleurs au niveau du cou et des épaules et 7 % de lombalgies sévères. Des plaintes qui n'étaient pas liées aux plus fortes charges : les souffrances sont associées à des facteurs psychosomatiques (fatigue, indifférence, migraines associées au stress, insatisfaction scolaire...). Plus que sa masse réelle, c'est la perception du poids du cartable qui serait en cause.

C'est ainsi qu'en 2003, des chercheurs de l'Université du Michigan n'ont noté aucune influence du poids du cartable et de la manière de le porter sur les douleurs. Selon eux, la colonne vertébrale peut supporter sans dommage une charge sur un temps court.

Pour cela, le rôle des parents, des instituteurs et des professeurs d'éducation physique est primordial.