

# Université de la Santé Optimale

Présenté par D<sup>r</sup> Serge Dargis et D<sup>r</sup> Martin Charest, D.C.  
**Attention de vous mettre la rentrée scolaire à dos!**

*Crayons, blocs-notes et manuels en quantités. C'est ce que la plupart des gens associent au « retour à l'école ». Mais ça ne s'arrête pas là.*

*Pour préparer un enfant à entrer – ou à retourner – à l'école, maman et papa doivent d'abord faire leurs devoirs! Heureusement, D<sup>rs</sup> Dargis et Charest sont à la fois des chiropraticiens et des éducateurs.*

L'un des rôles des Drs Dargis et Charest est d'instruire les parents sur des sujets comme la nutrition, les soins du dos et autres thèmes connexes. Cette information est présentée sous différentes formes, comme dans le présent bulletin, ainsi que dans le cadre de séminaires et de visites au cabinet.

Poursuivez votre lecture pour connaître les recommandations des Drs Dargis et Charest aux parents qui préparent leurs enfants à reprendre le chemin de l'école.

## Soins du dos 101

Les enfants du niveau élémentaire qui acquièrent de bonnes techniques pour protéger leur dos gardent l'information en mémoire pendant toute une année, selon une étude récente réalisée en Belgique.

Ce projet d'un an comptait 198 étudiants ayant reçu des conseils en prévention des maux de dos et un groupe témoin de 165 sujets. Tous étaient âgés de 9 à 11 ans.



Des tests de suivi ont été effectués à des intervalles d'une semaine, de trois mois et d'un an. Résultats? Les étudiants ayant reçu de l'information ont obtenu un score sensiblement supérieur comparativement au groupe témoin. (*Spine* 2002; 27 : 299-305)

Les enfants, comme les adultes, peuvent souffrir d'un problème appelé **subluxation vertébrale**, qui survient lorsqu'il y a restriction du mouvement de la colonne vertébrale ou désalignement des os de la colonne (vertèbres).

Drs Dargis et Charest utilisent une technique douce et sécuritaire appelée **ajustement chiropratique** pour corriger la subluxation vertébrale qu'on trouve par ailleurs associée à divers troubles de la santé : syndrome du tunnel carpien, céphalées, maux de dos, colique du nourrisson et infection de l'oreille.

## Ergonomie pour enfants?

Les principes ergonomiques sont tout aussi pertinents en classe qu'au bureau. Une position assise inappropriée au pupitre d'école – comme une mauvaise position assise au bureau de travail – peut occasionner des troubles musculo-squelettiques, des subluxations vertébrales et un risque accru d'arthrose.

Les étudiants d'aujourd'hui passent de plus en plus de temps à l'ordinateur. Le site Web de l'organisme *Education World*, [www.education-world.com](http://www.education-world.com) propose les lignes directrices suivantes Pour travailler efficacement à l'ordinateur, en classe comme ailleurs.

- ☺ Assoyez-vous en gardant le dos droit et les pieds à plat sur le sol ou un repose-pieds.

- ☺ Gardez les avant-bras à égalité avec la table et les poignets droits.
- ☺ Assoyez-vous assez près du clavier pour ne pas avoir à vous étirer, mais assez loin pour éviter de devoir vous pencher.
- ☺ Appuyez doucement sur les touches du clavier.
- ☺ Placez la souris à proximité de la main dominante.
- ☺ Tenez la souris légèrement, sans serrer.
- ☺ Placez le moniteur à hauteur des yeux, à une distance de 16 à 24 pouces.
- ☺ Prenez une courte pause aux 20 minutes. Il est bon de se lever et de bouger un peu.
- ☺ Bougez fréquemment les yeux. Éloignez le regard du moniteur et regardez des objets distants.

## Sac à dos

Un sac à dos surchargé peut être la cause de blessures graves.

Comment savoir s'il est trop lourd? Même un sac à dos dont le poids représente 15 % du poids corporel d'un étudiant est trop lourd pour que le jeune puisse garder une bonne position debout (*Aust J Physiother* 2001; 41 : 110-116), préparant ainsi le terrain à des subluxations vertébrales.

Selon l'organisation Backpack Safety America/International ([www.backpacksafe.com](http://www.backpacksafe.com)), « le poids du sac à dos ne doit jamais représenter plus de 15 % de votre poids corporel.

« Si votre poids corporel est des 80 livres (ou 36 kilos), votre sac à dos devrait contenir une masse de moins de 12 livres (ou 5 kilos)».

Les experts recommandent que les courroies d'épaules et de la taille soient utilisées pour répartir équitablement le poids du sac à dos sur les épaules et la taille et prévenir des blessures possibles pendant les déplacements.

En plus de prédisposer à de futurs maux de dos chroniques, le port inadéquat du sac à dos entraîne également des maux de cou et d'épaule. Selon des chercheurs de la University of Sydney, le poids du sac à dos et la durée pendant laquelle il est transporté sur le dos ont une incidence sur la posture du cou et des épaules. La tête se trouve plus penchée vers l'avant lorsqu'on porte un sac sur le dos, surtout s'il est très chargé. Ce type de posture entraîne un redressement de la courbure normale du cou, que l'on appelle le « cou militaire » - un problème associé à l'arthrose, aux maux de tête et aux maux de cou.

Beaucoup d'entreprises fabriquent maintenant des sacs à dos moins dommageables pour la colonne vertébrale, dont certaines marques sont approuvées par des organisations chiropratiques. Demandez à votre chiropraticien de vous recommander un détaillant.

### Nutrition

Des études révèlent un lien direct entre la nutrition et la capacité d'apprentissage d'un élève.

Les parents devraient privilégier les aliments entiers et naturels (comme les pains et les céréales à grains entiers). Renoncez aux aliments qui contiennent des sucres raffinés et des farines blanches. Évitez également les aliments transformés qui renferment beaucoup d'additifs chimiques. Allez explorer votre marché local d'aliments naturels ou la section des aliments santé de votre supermarché où vous trouverez une gamme variée de collations des plus appétissantes pour vos enfants.

Une bouteille d'eau remplace bien une boisson gazeuse. Préférez les noix organiques aux bonbons. Des études récentes montrent qu'une quantité excessive de sucre peut affaiblir le système immunitaire et compromettre la fonction cognitive.

### Chaussure 101

Les chaussures à plate-forme et les talons aiguilles sont peut-être à la mode, mais ils ne sont certainement pas prescrits par votre chiropraticien! Un rapport paru récemment indique que les talons à base large provoquent une déviation plus grave de la posture que

les talons étroits parce qu'ils entraînent un risque accru d'arthrose aux genoux et à la hanche (*The Lancet* 2001; 357 : 1097-1098).

Les souliers qui n'offrent pas un soutien adéquat peut déséquilibrer complètement le squelette. Lorsque le pied repose dans une position inadéquate, une force excessive est exercées sur l'articulation du genou en position debout, pendant la marche ou la course. Souvent, l'un des deux genoux absorbe une force disproportionnée, le prédisposant aux blessures.

Un désalignement des articulations du genou entraîne une déviation du bassin, à la base de la colonne vertébrale. Ce problème peut par la suite déclencher une subluxation vertébrale.

### Chaussure 102

Voici quelques conseils à garder en tête au moment d'acheter de nouveaux souliers d'école :

- ☺ Assurez-vous qu'il y a assez d'espace dans le soulier pour que votre enfant puisse bouger les orteils.
- ☺ Lorsque vous magasinez des chaussures, apportez des bas d'automne et d'hiver.
- ☺ N'achetez jamais une chaussure en fonction de la croissance prévue de votre enfant.
- ☺ Évitez les chaussures déjà portées, si possible.
- ☺ Vérifiez la longueur du pied à partir de l'orteil **le plus long**, qui n'est pas toujours le « gros orteil ».

Si votre enfant n'est pas autorisé à porter des chaussures de sport à l'école, encouragez-le à porter des chaussures confortables pour se rendre à l'école et à se changer ensuite. Vous pouvez donner un bon exemple en faisant de même pour faire le trajet entre le bureau et la maison!

### Le sommeil, gage de réussite scolaire

Dans la bande dessinée « Peanuts », Peppermint Patty s'endort souvent à son bureau. Éveillée en sursaut, elle donne toujours des réponses inexactes aux questions du professeur. Quoique

comique dans ce contexte, ce scénario est loin d'être drôle dans la vraie vie.

Pour bien réussir à l'école, les enfants ont besoin de sommeil – et en quantité. Ce fait a été étayé par une étude récente réalisée à la Tel-Aviv University en Israël. L'étude portait sur 163 enfants dont l'âge variait de 7 à 11 ans.

Selon les auteurs, « les enfants ayant un sommeil entrecoupé étaient caractérisés par un niveau de rendement plus faible sur les mesures [fonctionnement neuro-comportemental], particulièrement lorsqu'il s'agissait de tâches plus complexes comme un test de rendement continu et un test de substitution symbole-caractère. Ces enfants affichaient également des taux supérieurs de problème de comportement, tel qu'indiqué par leurs parents.» (*Child Dev* 2002; 7 : 405-417.)

Un horaire surchargé, des heures de coucher changeantes, le partage du lit avec un frère ou une sœur et des problèmes respiratoires – comme l'apnée du sommeil et le ronflement – peuvent nuire au repos de l'enfant. Il faut voir également à garder les distractions, comme la télévision, les jeux vidéo, la radio et les téléphones, en dehors de la chambre de l'enfant pendant les heures de sommeil.

### Prenez rendez-vous avant la rentrée!

Entre les innombrables escapades au centre commercial pour acheter à votre enfant de nouvelles chaussures, de nouveaux vêtements et de nouvelles fournitures scolaires, prenez quelques instants pour lui prendre un rendez-vous avec le chiropraticien.

N'oubliez pas d'apporter son sac à dos afin que le chiropraticien puisse vous expliquer comment l'utiliser en toute sécurité. Demandez également qu'on explique à votre enfant les bons principes d'ergonomie pour l'étude.