

# POUR UNE RENTRÉE EN SANTÉ, L'AFFAIRE EST DANS LE SAC!



**PARENTS,  
SOYEZ  
ALERTES!**

## SI L'ENFANT DOIT :

- Se pencher vers l'avant pour compenser le poids du sac à dos.
- Lever l'épaule pour éviter que la bretelle glisse.
- Placer une main sous son sac pour soulager la pression de ses épaules.
- Insérer les pouces sous les bretelles pour tirer le sac.

## SI :

- Le sac à dos bat sur le postérieur de l'enfant quand il marche/ballotte quand il court.
- La peau de l'enfant porte la marque des bretelles quand il enlève son sac.
- L'enfant se plaint de douleurs au dos, au cou ou aux épaules.



**LE SAC EST SOIT TROP LOURD, MAL AJUSTÉ ET/OU MAL REMPLI!**

## VOICI 4 #CHIROTUCS POUR BIEN ENFILER LE SAC

- 1** Prendre le sac au sol en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
- 2** Déposer le sac sur une surface à la hauteur des hanches.
- 3** Enfiler une bretelle à la fois.  
**À ÉVITER:** Donner un élan ou un coup de hanche au sac pour enfiler la 2<sup>e</sup> bretelle.
- 4** Attacher la sangle de poitrine et la ceinture de taille.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poids total du sac et son contenu ne doit pas dépasser 10% du poids de l'enfant de niveau primaire et 15% de l'élève au secondaire.



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Une posture adéquate et de saines habitudes favoriseront le bon développement de votre enfant.  
Découvrez nos astuces futées pour une rentrée en santé en visitant [lechiropratique.com](http://lechiropratique.com)!



# COMMENT CHOISIR LE BON SAC À DOS

## IMPORTANT

Assurez-vous  
que le modèle est  
adapté à la taille  
de l'enfant.

## PANNEAU DORSAL REMOURRÉ

## POCHETTE INTÉRIEURE

Pour les objets plus  
lourds qui doivent être  
placés près du corps.

Mettre les items  
pointus sur  
le devant du sac,  
vers l'extérieur.

## MATÉRIAU LÉGER

Toile résistante et  
imperméable.

## SANGLES DE RAPPROCHEMENT

Si le sac en est muni, utilisez-les  
pour rapprocher le poids du sac  
du dos de l'enfant.

## BRETELLES REMBOURRÉES ET AJUSTABLES (± 5 CM DE LARGE)

Ajuster les bretelles pour que le sac à dos  
une fois rempli :

- Ne dépasse pas le dessus des épaules.
- Repose à la hauteur des hanches.
- Dégage le cou et les aisselles.
- Laisse passer une main au dos.

## SANGLE AJUSTABLE À LA POITRINE

La sangle de poitrine sert à maintenir le  
sac en place, à décharger les épaules et  
à réduire la tension au cou.

## CEINTURE AJUSTABLE AUX HANCHES

La ceinture de taille doit être bien  
appuyée sur les hanches, afin  
que le poids du sac soit distribué  
au bassin.

## IMPORTANT

Il faut porter les  
2 bretelles du sac à dos.  
N'en porter qu'une  
seule occasionne un  
déséquilibre qui peut  
avoir des conséquences  
sur la posture, la  
démarche et le dos.



Association des  
chiropraticiens  
du Québec