



DOSSIER DOS : Les sacs à dos

Un sac à dos lourd peut vous blesser au dos, au cou et aux épaules, causer des engourdissements dans les bras et réduire la circulation sanguine autour des muscles et des tissus. Il peut aussi provoquer des problèmes de posture en vous forçant à vous pencher vers l'avant et à arrondir les épaules, ce qui nuit à l'équilibre et au mouvement.

Pour prévenir les douleurs dorsales et cervicales liées au port d'un sac à dos surchargé, il vous faut savoir choisir, charger et porter un sac à dos. Voici quelques conseils pour protéger votre dos.



Choisir un sac à dos

1. Choisissez un sac à dos adapté à votre taille et pas plus grand que nécessaire. Le haut du sac ne devrait pas dépasser le dessus des épaules, tandis que le bas ne devrait pas descendre sous l'os de la hanche.
2. Choisissez un sac en tissu léger comme le nylon, la toile ou le vinyle, plutôt qu'en cuir.
3. Les courroies des épaules doivent faire au moins 5 cm de largeur, être réglables et rembourrées. Elles ne doivent pas être trop serrées autour des bras et aux aisselles. Des courroies mal conçues risquent de s'enfoncer profondément dans le muscle et de faire pression sur les nerfs.
4. Le sac à dos doit être rembourré dans le dos pour vous assurer protection et confort.
5. Une courroie à hauteur des hanches ou de la taille soulage les épaules et la colonne de 50 à 70 pour cent de la charge pour la transférer à la région pelvienne. Elle répartit ainsi la pression exercée sur les os, les articulations et les muscles.
6. Choisissez un sac à dos muni de plusieurs pochettes plutôt que d'un seul grand compartiment afin d'assurer une meilleure répartition du poids et d'éviter le déplacement du contenu.
7. Explorez d'autres types de bagage, comme le sac à dos muni de roulettes et d'une poignée.

Remplir un sac à dos

1. Le poids d'un sac à dos ne devrait jamais dépasser 15 pour cent de votre poids (ainsi, un enfant de 40 kg ne devrait pas porter un sac de plus de 6 kg). Pour les jeunes du primaire, limitez même cette proportion à 10 pour cent de leur poids.

2. Répartissez uniformément la charge.
3. Placez les articles lourds le plus près possible du corps : la tension exercée par la charge est moins grande si elle se trouve proche de votre centre de gravité.
4. Évitez de surcharger le sac ; n'emportez que les articles dont vous avez besoin.
5. Placez les articles de forme spéciale à l'extérieur afin d'éviter qu'ils ne s'enfoncent dans votre dos.

Porter un sac à dos

1. Ajustez les deux courroies de façon à bien appuyer le sac sur votre corps et à éviter qu'il ballote. Vous devriez cependant pouvoir glisser la main entre le sac et votre dos. Vous réduirez ainsi la tension exercée sur le dos, les épaules et le cou.
2. L'utilisation de la ceinture, aux hanches ou à la taille, réduit également la tension sur le dos et transfère une partie de la charge sur les hanches.
3. Un sac à dos porté trop bas vous forcera à vous pencher vers l'avant et à transférer toute la charge sur le haut du dos.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes de dos en vous expliquant comment choisir, remplir et porter un sac à dos. Si vous souffrez de tensions au dos, au cou ou aux épaules, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Voyagez léger avec un sac bien ajusté.

L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE

1396 Eglinton Avenue W., Toronto, Ontario M6C 2E4

Tél : 1-800-668-2076 • Téléc : (416) 781-0923

www.ccachiro.org