

# CARTABLE TROP LOURD... PLEIN LE DOS



En ce début d'année scolaire prendre soin de son dos : une priorité.  
Eh oui, le poids de la science pèse quelquefois trop lourd sur tes épaules ?



Porter un cartable entraîne une surcharge et un déséquilibre de la colonne vertébrale.

Quelques questions à te poser :

## TON CARTABLE EST-IL BIEN ADAPTÉ, BIEN ORGANISÉ, BIEN PORTÉ ?

◆ Pour ménager ton dos il est très important de choisir **un cartable de qualité** et à **larges lanières**. Il doit être **léger**, l'arrière doit être rigide et rembourré.



◆ Essaie d'**alléger** ton cartable en faisant du tri entre superflu et essentiel, emporte l'indispensable à l'école. Fais ton tri la veille, n'attends pas le départ à l'école !

◆ Pour **alléger ton cartable**, prends des **cahiers de 48 pages** au lieu de 92 pages. Opte également pour un **classeur commun** pour certaines matières (ex. math/technologie, physique/SVT). Emporte quelques feuilles de classeur vierges pour la journée, surtout pas le paquet entier ! Tu rechargeras ton classeur un peu chaque jour s'il le faut.

◆ Le cartable doit être **porté à l'aide des deux bretelles** ; surtout pas en bandoulière. Règle correctement les sangles du cartable afin que le haut de celui-ci arrive au niveau des épaules.

◆ **Porte ton cartable quand c'est nécessaire**. Il faut t'en décharger dans le bus ou en attendant le début des cours.

Bref, le poids de ton sac plein ne devrait pas dépasser 10 % de ton poids.  
Une autre possibilité : s'équiper d'un cartable à roulettes, c'est tendance et ça soulage le dos.