

Rentrée scolaire : prenons soin de notre dos et de celui de nos enfants

La période de rentrée scolaire est particulièrement propice à la diffusion de messages favorables à notre santé. Concernant les enfants, de la primaire à l'entrée à l'université, de nombreuses questions sont régulièrement posées à leur sujet : le port du cartable est-il une bonne chose ? Le poids du cartable a-t-il une influence sur l'apparition de douleurs chez l'enfant et l'adolescent ? Doit-on demander à nos enfants de respecter une bonne posture en position assise ? Si la science s'intéresse depuis longtemps à cette question, le message à diffuser auprès de nos jeunes générations évolue.

Aujourd'hui, il est essentiel de **sensibiliser à la lutte contre la sédentarité plutôt que de rechercher LA bonne posture qui n'existerait pas**. Il semble plus important de parler d'activité physique régulière à pratiquer (de n'importe quelle type) plutôt que de parler d'un poids de cartable idéal ou limite. Ces éléments s'appliquent également à l'adulte au travail, où le maintien d'un dos en bonne santé se retrouverait plutôt dans la nécessité de changer régulièrement de position (assis, debout, marche) et d'adapter ses contraintes à ses capacités.

Sensible à la prévention des populations, **le SNMKR a initié depuis de nombreuses années, sous l'impulsion de kinés engagés, des actions de prévention et de dépistage des pathologies de la croissance chez l'enfant et l'adolescent, à commencer par la scoliose**. Depuis 2017, une expérimentation nationale est menée avec l'Assurance Maladie dans le but de dépister ces pathologies auprès des enfants en classe de CM1 (9/10 ans) et promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur le corps humain. Face au succès des premières éditions, la rentrée scolaire 2023/2024 verra l'expérimentation s'étendre de 5 à 13 départements.

Les 100 000 kinésithérapeutes sont des professionnels du soin, mais aussi de la prévention, chargés d'accompagner la population, à tous les âges de la vie, en particulier sur la problématique du mal de dos, appelé régulièrement "mal du siècle".



Contact presse

Cécile AUBRY - VP communication
cecile.aubry@snmkr.fr

Guillaume RALL - Président du SNMKR
guillaume.rall@snmkr.fr