

SCOLIOSE ET POIDS DES CARTABLES



Lorsqu'un enfant ou un adolescent a une scoliose, le poids du cartable est une préoccupation fréquente pour les parents. Comment éviter qu'il ne soit trop lourd ? Faut-il limiter certaines charges ? Quelles solutions peuvent faciliter le quotidien à l'école ?

Il est important de le rappeler : **porter un cartable lourd n'est pas considéré comme une cause de scoliose ni accentuer une scoliose déjà existante.** En revanche, un cartable trop chargé ou mal adapté peut accentuer l'inconfort, provoquer de la fatigue et favoriser des douleurs au niveau du dos, des épaules ou du cou, notamment chez un jeune qui présente déjà des douleurs.



Comment alléger le cartable ?

Quelques habitudes simples peuvent faire une réelle différence :

- Privilégier un cartable adapté : il doit être suffisamment solide, bien ajusté et comporter deux bretelles larges et rembourrées. Le choisir le plus léger possible à la base. Bien le régler : le bas du sac doit arriver en bas du dos mais pas plus bas non plus, il faut éviter que le dos penche, bien régler les bretelles pour que le sac soit le plus près possible du dos et bien le porter sur les 2 épaules au même niveau.



- Ne prendre que le nécessaire : vérifier chaque soir le contenu du cartable et retirer les affaires inutiles.
- Utiliser les casiers lorsqu'ils sont disponibles : ils permettent de laisser à l'école les livres et les fournitures qui ne sont pas nécessaires à la maison.
- Demander un deuxième jeu de manuels : lorsque cela est possible, conserver certains livres à la maison évite de les transporter chaque jour.
- Bien répartir le contenu : placer les objets les plus lourds près du dos et éviter que le cartable ne tire vers l'arrière. Les fournitures plus petites et plus légères seront placées à l'avant du sac.
- Porter le cartable sur les deux épaules : le porter sur une seule épaule peut accentuer l'inconfort et créer un déséquilibre dans la posture.
- Evitez les cartables à roulettes qui sont déjà trop lourds à la base et qui en plus doivent être tirés d'un seul côté et donc il faut adopter une mauvaise posture. En plus s'il y a des escaliers ils devront être portés et non tirés.

La règle officielle : Le ministère de l'Éducation nationale recommande que le cartable soit adapté à l'âge et à la morphologie de l'élève et qu'il **n'excède pas 10 % de son poids**

Quelques astuces pour alléger le cartable

Le rôle de l'établissement scolaire

L'enfant ne doit pas avoir à gérer seul cette difficulté. Un dialogue avec l'équipe éducative peut permettre de rechercher des aménagements adaptés à ses besoins :

- Accès à un casier ou à un espace de rangement ;
- Possibilité de laisser certains manuels en classe ;
- Mise à disposition d'un deuxième jeu de livres ; quand cela n'est pas possible, voir s'il est possible de partager un manuel pour 2 en classe
- Adaptation de l'organisation des cours lorsque cela est possible ;
- Prise en compte des douleurs et de la fatigabilité de l'élève.
- Au lieu de prendre des cahiers épais, prévoir un trieur et ne prendre que les feuilles nécessaires par matière, et les ranger dans des classeurs une fois à la maison.
- Dans la trousse ne prendre que ce qui est nécessaire
- Dans certains établissements il est possible d'utiliser des manuels numériques ce qui allège considérablement les cartables
- Régulièrement faire le tri dans le cartable afin d'enlever ce que nous n'aurons pas besoin

Si la scoliose entraîne des difficultés importantes dans la vie scolaire, la famille peut également se renseigner auprès de l'établissement et des professionnels qui suivent l'enfant sur les aménagements envisageables, notamment dans le cadre d'un PAI lorsque celui-ci est indiqué.



Et si l'enfant porte un corset ?

Le port d'un corset peut déjà représenter une contrainte au quotidien. Il est donc particulièrement important de limiter les charges inutiles et de veiller au confort de l'enfant. Le cartable ne doit pas devenir une difficulté supplémentaire.

En cas de douleurs répétées, de gêne importante ou de difficultés à porter ses affaires, il est préférable d'en parler au médecin qui suit la scoliose. Il pourra évaluer la situation et conseiller les adaptations nécessaires.

Attention : il n'existe pas de poids unique de cartable qui conviendrait à tous les enfants atteints de scoliose. La tolérance dépend notamment de l'âge, de la morphologie, des symptômes et de la situation médicale de chacun. L'objectif est de réduire autant que possible la charge et l'inconfort, sans imposer de règle universelle.



Le message de Scoliose & Partage

Un enfant atteint de scoliose doit pouvoir aller à l'école, apprendre et participer à la vie scolaire dans les meilleures conditions possibles. Alléger son cartable, c'est une façon concrète de contribuer à son confort et de faciliter son quotidien.

N'hésitez pas à dialoguer avec l'établissement scolaire et les professionnels de santé pour trouver des solutions adaptées à votre enfant.

