



# QUELQUES INFORMATIONS ET CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE TON DOS À L'ÉCOLE

PAR LES ELEVES DE 4IÈME ANNÉE BIOTECHNIQUE

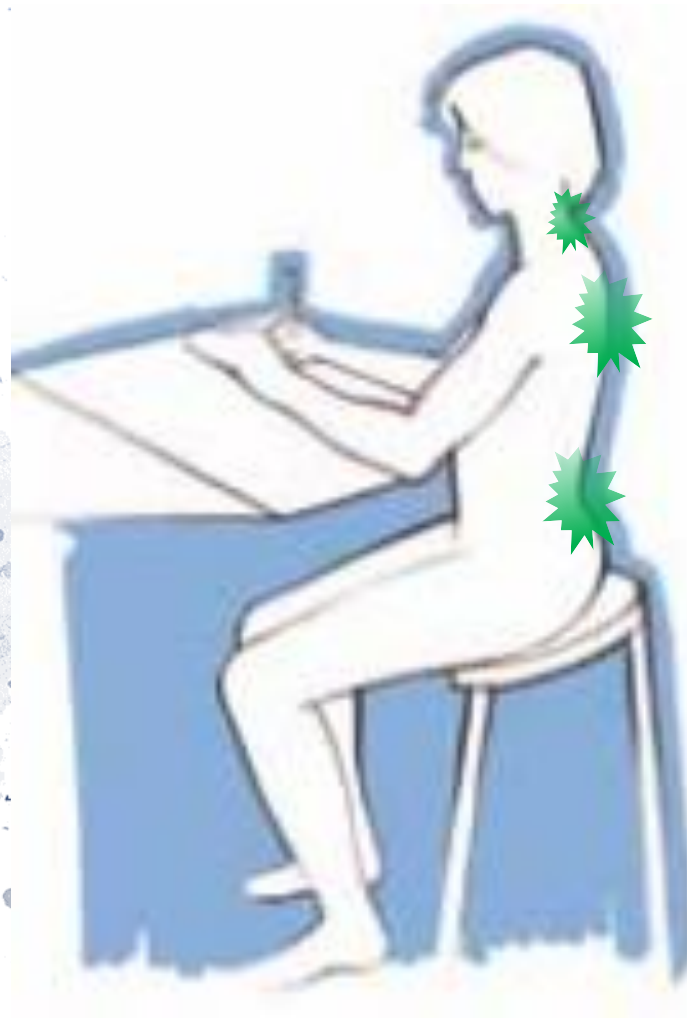
Lors de tes  
positions  
assises...



La position illustrée est une **assise affaissée** qui **ne respecte pas les courbures naturelles de ta colonne vertébrale**. Le bas du dos s'arrondit, se tasse, le haut du dos se voûte, la nuque se creuse... des **zones douloureuses** apparaissent...



Lors de tes  
positions  
assises...



Il est préférable de  
bien positionner  
ton bassin.



La position illustrée est  
une **assise correcte** qui  
respecte les courbures  
naturelles de ta colonne  
vertébrale.

Lors de tes  
positions  
assises...



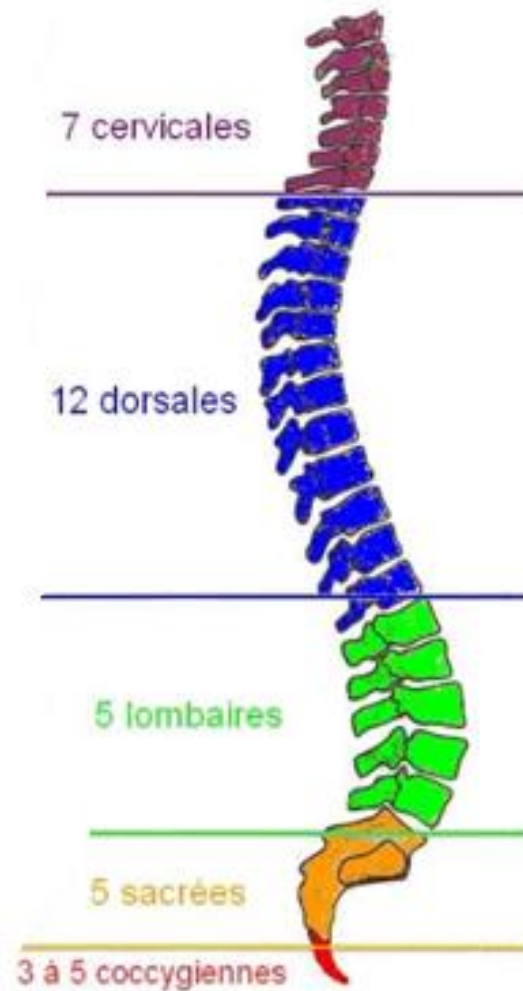
La position illustrée est une **assise redressée** mais cette position **ne respecte pas les courbures naturelles de ta colonne vertébrale.**

La position est rigide, figée.  
La position est fatigante  
pour ta musculature.

Pour en savoir plus...

<http://www.solidaris.be/Lists/PubDocs/Brochure-Mauxdos.pdf>

Lors de tes positions...



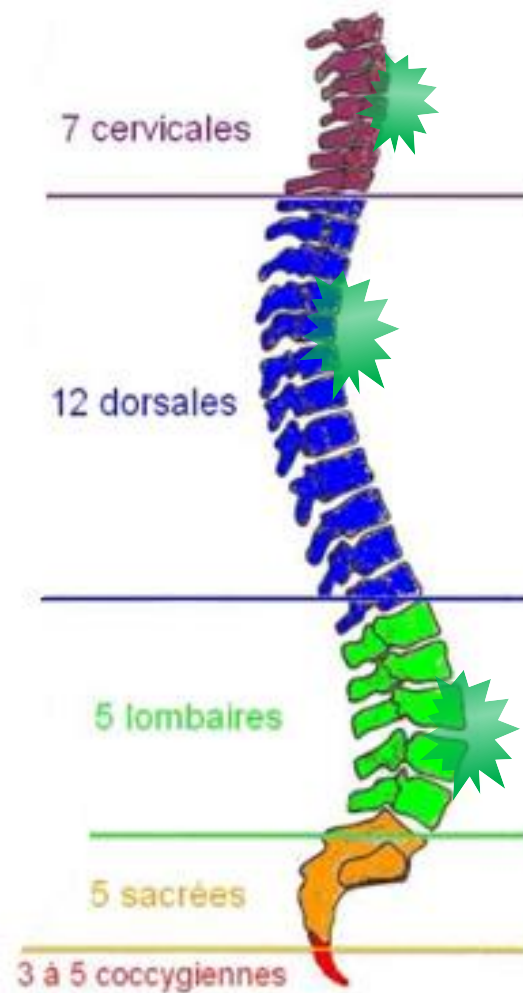
Un petit point de théorie...

Les **courbures naturelles de la colonne vertébrale**

L'illustration représente les différentes vertèbres en vue de profil gauche.

Ces courbures aident à la **stabilité** et à la **mobilité** du corps.

Lors de tes positions...



Un petit point de théorie...

## Les courbures naturelles de la colonne vertébrale

Nous avons positionné des pastilles vertes sur les illustrations afin d'attirer ton attention.

Courbure naturelle préservée

Lors de tes positions...



Pour en savoir plus...  
[https://www.doctissimo.fr/html/sante/mag\\_2003/s\\_em02/mag0718/sa\\_6929\\_mal\\_dos\\_lombalgie\\_chronique.htm](https://www.doctissimo.fr/html/sante/mag_2003/s_em02/mag0718/sa_6929_mal_dos_lombalgie_chronique.htm)

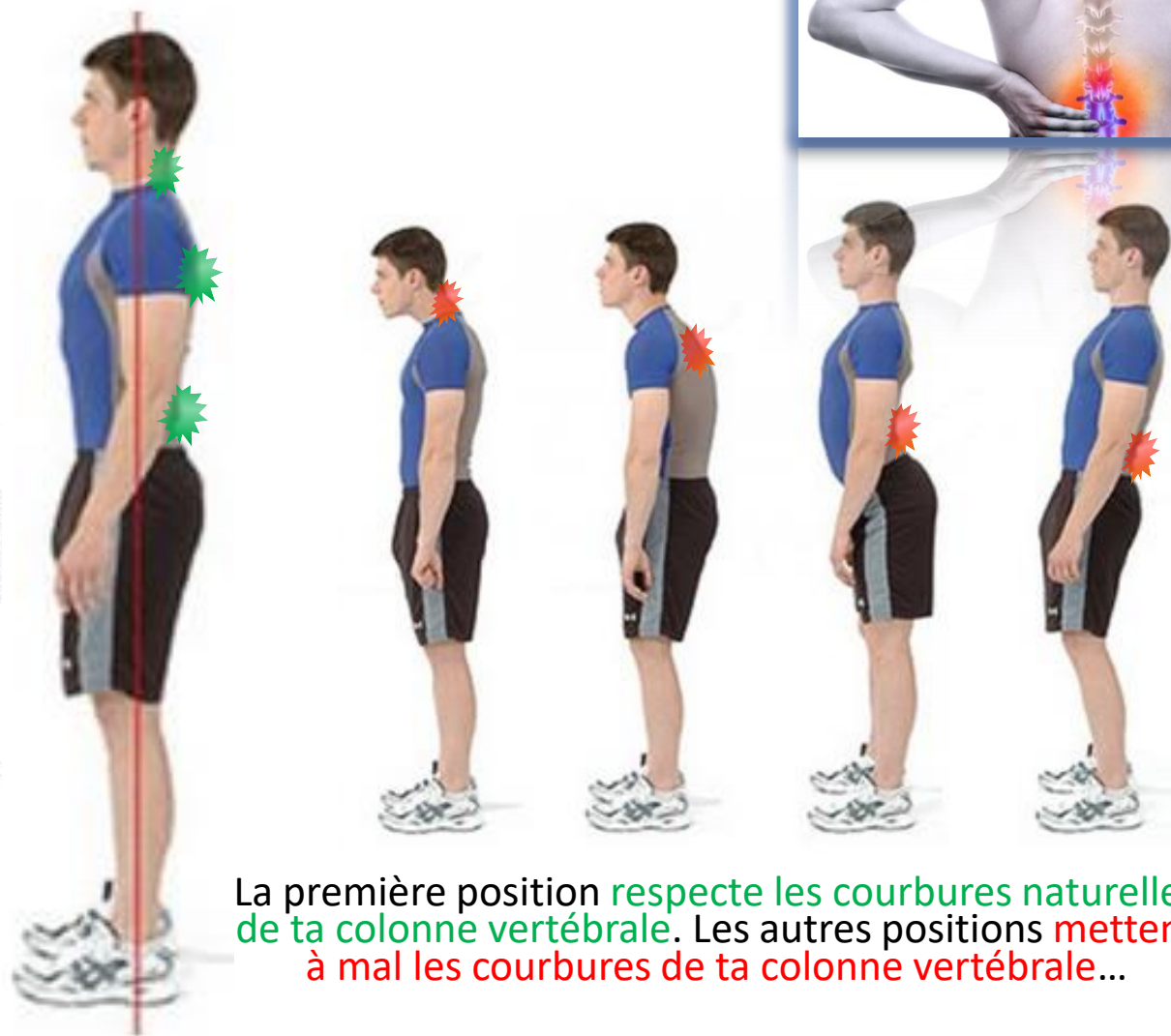
Nous avons positionné également des pastilles rouges sur les illustrations afin d'attirer ton attention.

Courbure naturelle mise à mal.  
Apparition de zones douloureuses

Pour en savoir plus...

<http://www.solidaris.be/Lists/PubDocs/Brochure-Mauxdos.pdf>  
<https://www.prevenchute.com/comprendre-mal-dos.htm>

Lors de tes  
positions  
debout...



La première position respecte les courbures naturelles de ta colonne vertébrale. Les autres positions mettent à mal les courbures de ta colonne vertébrale...

Pour en savoir plus...

[http://www.pageshalal.fr/actualites/les\\_mauvaises\\_postures\\_et\\_leurs\\_consequences\\_sur\\_la\\_sante\\_-fr-19534.html](http://www.pageshalal.fr/actualites/les_mauvaises_postures_et_leurs_consequences_sur_la_sante_-fr-19534.html)



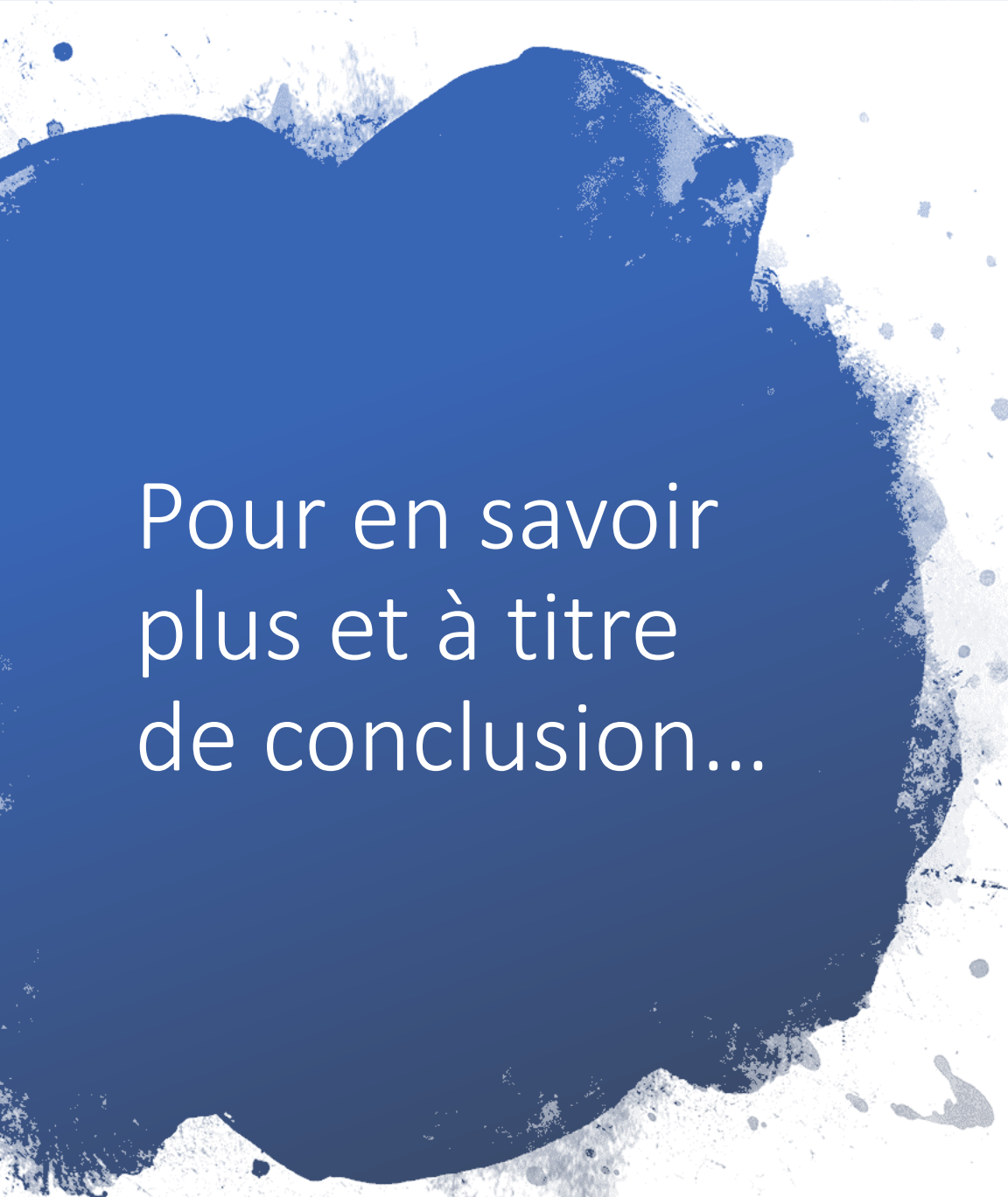
Et lors du port  
de ton sac à  
dos...

Un sac trop lourd, trop large, trop long, porté sur une épaule, mal ajusté ou mal rempli peut causer des maux de dos et une fatigue musculaire... Sois-y attentif(ve).



Pour en savoir plus...

<https://oppq.qc.ca/blogue/maux-de-dos-sac-a-dos/>



Pour en savoir  
plus et à titre  
de conclusion...

Les liens vers les sources utilisées pour les illustrations sont placés tout au long des diapositives. Nous t'invitons à lire les informations reprises sur ces sites Internet.

Ce diaporama est à titre d'informations et de conseils pour que tu puisses prendre soin de ton dos au quotidien à l'école.

Nous avons décidé d'aborder la position assise, la position debout et la position debout avec le port du sac à dos.

Toutes les positions que tu vis sur une journée d'école ne sont pas reprises. Il convient d'être attentif(ve) à chaque 'mauvaise' position. L'indice... l'apparition de douleurs dorsales. Une bonne position ne crée pas de douleur...

Le respect des bonnes courbures de ta colonne vertébrale peut te permettre de prendre soin de ton dos.