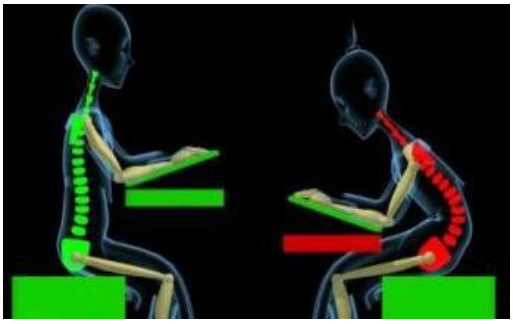
CARTABLE TROP LOURD ?

QUELQUES CONSEILS POUR SOULAGER TON DOS :

agoravox.fr

- Les livres et cahiers les plus lourds doivent être placés au centre de ton sac et le long du dos. Le petit matériel, les trousses sur les côtés.
- Chaque soir, fais le tri pour éliminer tout ce qui est inutile pour le lendemain. Garde juste le nécessaire.
- Si c'est possible, laisse tes livres au collège ou partage un livre avec un camarade.
- Ne porte pas ton sac sur une seule épaule : *Les maux de colonne vertébrale et même les maladies comme la scoliose sont les conséquences d'un portage de sac sur une seule épaule.*
- A l'arrêt de bus et dans la cour de recréation, pose ton sac.
- Si le sac est lourd, évite de le porter à la main.
- Plie les deux genoux lorsque tu prends ou poses son sac par terre.
- Pratique une activité sportive et redresse ton dos en classe : *la cause des douleurs de dos et des lombalgies n'est pas seulement le portage incorrect du sac, mais aussi la manque d'activité physique et une mauvaise posture.*


Affiche de prévention M'Ton Dos

Collège Rémi Cassin
41240 Oucques-le-Marché