



OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN  
Excellence en ostéopathie

## RENTRÉE DES CLASSES: SACHEZ-LE, POUR PARTIR DU BON PIED!



1

**Le Cartable:** Prenez garde à ce que votre enfant y range uniquement les livres et matériaux indispensables à cette journée. Videz le la veille afin de n'emporter que ce qu'il faut pour le lendemain. Etant de toute façon déjà assez lourd, il doit être porté correctement, de préférence sur le dos, moyennant une bandoulière sur chaque épaule afin de sauvegarder la symétrie du dos, soit remplacé par une malette sur roulettes.

2

**Les chaussures:** Elles servent à répartir les forces et absorber les chocs des pieds à la tête. Tant que les chaussures le font au niveau des pieds, d'autant mieux la pression sera réduite au niveau des genoux, des hanches, du bassin et du bas du dos. Les pieds doivent être soutenus par des chaussures fermées de préférence par des lacet ou velcro. Les slippers sont donc à éviter. Choisissez la taille exacte, ni trop grande, ni trop petite.

3

**Le devoir:** Les élèves feront leur devoir dans une position ergonomique correcte tout comme le font les employés de bureau. Insistez pour que votre enfant travaille à une table ayant une hauteur adaptée, et qu'il soit assis sur une chaise d'appui confortable. Bien évidemment le devoir ne se fera en aucun cas par à même le sol, dans un fauteuil ou sur le lit.

4

**Le sport:** Notre dos est ainsi fait qu'il puisse bouger et non pas pour rester longtemps assis dans la même position. Nous conseillons de quitter toute les demi-heures ou 45 minutes la position assise et de faire la pause télé ou autre activité devant l'écran. Enthousiasmez vos enfants pour un sport ou une activité physique, qui favorisera la santé du dos.

5

**Le sommeil.** C'est tellement important! Non seulement le repos nocturne régénère le cerveau et lui permet de mémoriser ce qu'il faut, mais est aussi essentiel pour que le corps, les muscles et les articulations se détendent après une journée sédentaire à l'école. Durant la période scolaire les enfants se lèvent plus tôt. Il est donc important d'aller dormir plus tôt. Adaptez un bon rituel pour aller dormir en éteignant la télé et l'ordinateur ou l'écran-gsm une bonne heure avant le coucher.