

# M'ton dos

---

## Brantôme



Avec le soutien de la mairie de Brantôme et en partenariat avec l'association Grandir en France, les enfants de l'école élémentaire de Brantôme ont bénéficié ce matin d'une formation autour de la prévention des lombalgies, dispensée par Stéphanie GONCALVES, masseur-kinésithérapeute à Brantôme. Il s'agissait de leur apporter, ainsi qu'à l'équipe pédagogique, les connaissances et expériences utiles à l'appropriation des bons gestes et postures, et donc de contribuer à limiter les lombalgies des futurs adultes. 3 points essentiels ont été abordés : le poids des cartables et leur utilisation, la position assise et la pratique d'exercices indispensables à la bonne santé de leur rachis. Une opération de pesée des cartables avait été effectuée fin mai et les avait déjà sensibilisés. En effet, le poids du cartable ne devrait pas excéder 10% du poids du corps. Les élèves ont appris que le sac à dos était préférable au sac à roulettes, avec des sangles larges et un compartiment pour les livres proche de la colonne vertébrale. Ils se sont montrés très attentifs et motivés par l'apprentissage du redressement de leur dos à l'école mais aussi à la maison, le nombre d'heures passées devant les écrans étant en perpétuelle augmentation. Parce que la prévention commence dès le plus jeune âge, celui de l'acquisition des habitudes de vie et de travail, M'ton dos est un programme national innovant d'éducation vertébrale en milieu scolaire appelant l'engagement de tous les responsables de proximité et des intervenants de la vie scolaire pour une prévention durable.