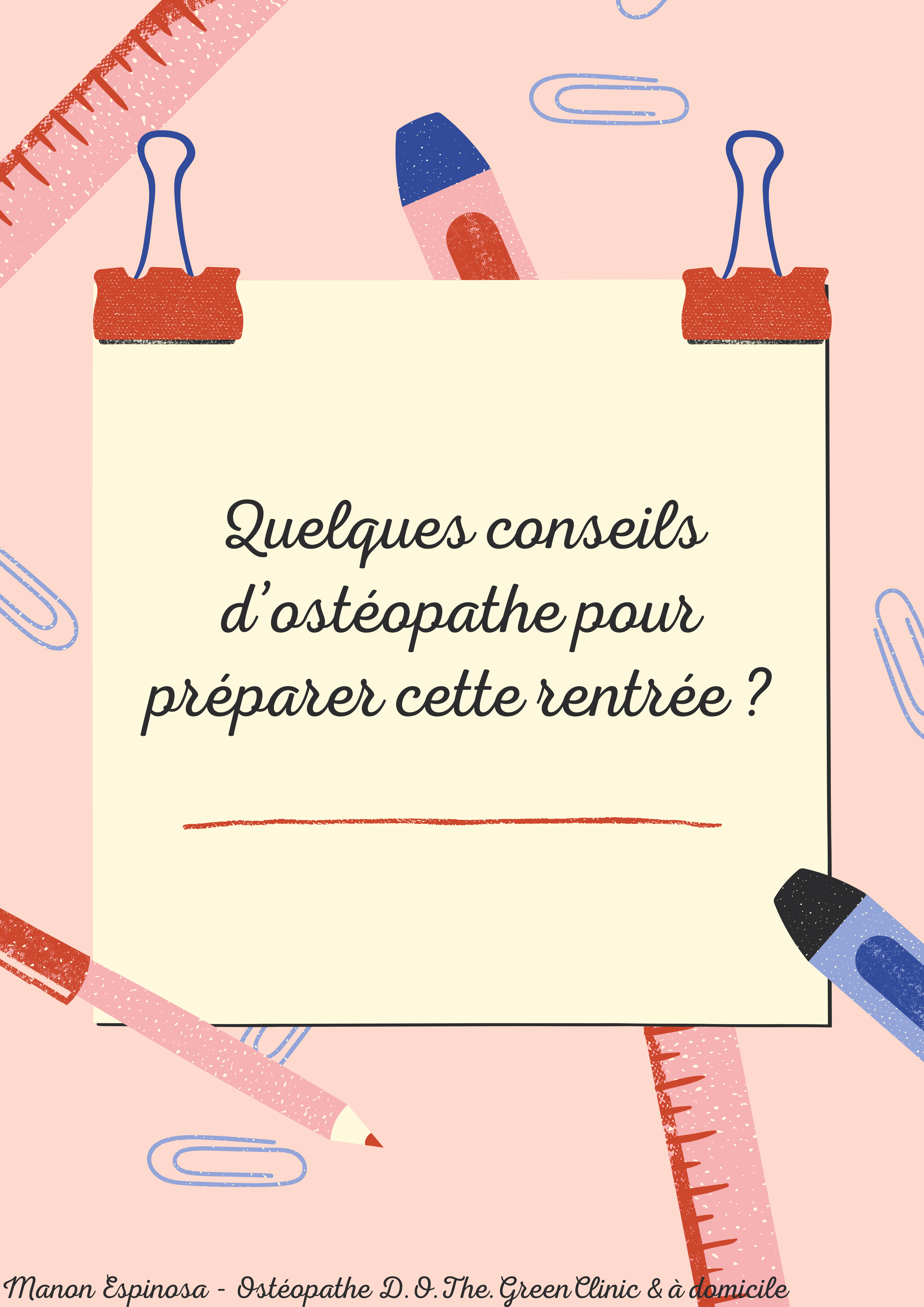


*Pourquoi la rentrée
scolaire est-elle un
bon moment pour
consulter un
ostéopathe ?*

Profiter de la rentrée pour consulter un ostéopathe sera idéal pour faire le point pour que l'enfant fasse une bonne rentrée.

L'ostéopathe pourra établir un bilan et lui donner des conseils pour adopter de bonnes positions de travail, à l'école et à la maison. Il permettra également de préparer la reprise des activités sportives.

Il ne faut pas oublier que l'enfant est en pleine croissance, son rachis est en plein développement, alors il est essentiel de prévenir les risques de scoliose et le cas échéant, de faire régulièrement un bilan ostéopathique.



*Quelques conseils
d'ostéopathe pour
préparer cette rentrée ?*

Activité physique :

Se muscler est important à tout âge pour prévenir les troubles dorsaux. Or chez les enfants, c'est encore plus essentiel par rapport à leur croissance. Ainsi, n'hésitez pas, si vous en avez la possibilité, à inscrire votre enfant à une activité physique qui lui permettra de se dépenser mais également de s'épanouir. Votre enfant augmentera la tonicité de son dos, ce qui agira de manière préventive.

Port du cartable :

Il est évident que le port du cartable, s'il est trop lourd ou mal ajusté, peut entraîner des troubles dorsaux. Pour les éviter, il est essentiel de :
S'obliger à ne porter chaque jour que le matériel indispensable.

Porter le cartable sur les deux épaules, en ajustant les bretelles pour répartir le poids symétriquement. Et idéalement, choisir un cartable avec renforts, qui s'adapte à la taille de l'enfant.

Adapter son espace de travail :

La posture adaptée par l'enfant lorsqu'il fait ses devoirs est très importante :

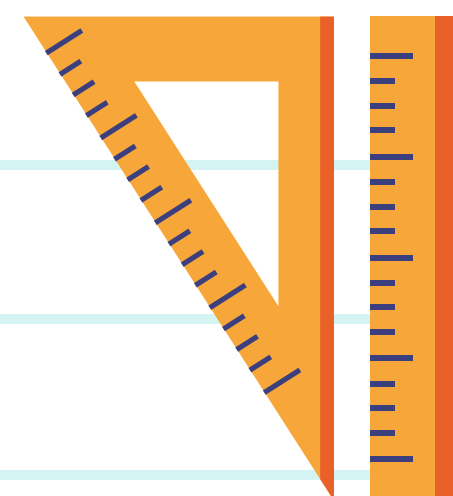
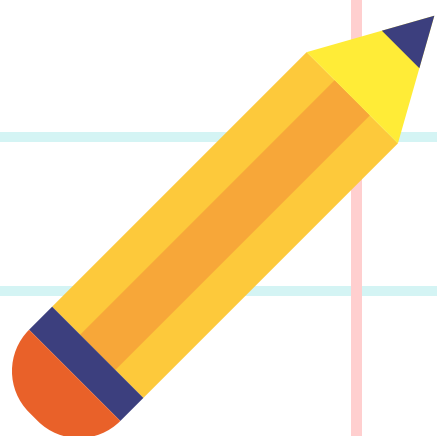
L'enfant doit avoir un espace de travail bien à lui, au calme.

S'il n'a pas de bureau, il peut s'installer sur la table du salon, assis sur une chaise confortable qu'il pourra rapprocher du bureau, en gardant les pieds posés bien au sol. Dans tous les cas, il faut éviter les devoirs sur le lit ou par terre.

Ecrans TV, smartphone, ordinateur, ...

Le défi actuel est bien souvent de limiter le temps passé par nos enfants sur les écrans.

Du point de vue d'un ostéopathe, il faut en tout cas veiller à ce que l'enfant ou l'adolescent adopte sur ordinateur la même posture que lorsqu'il fait ses devoirs : assis face au bureau, sur un fauteuil réglé, bien positionné. De plus, il ne faut pas hésiter à faire faire des lunettes de vue si nécessaire.



Temps de sommeil :

L'enfant a besoin de rythme : l'heure du coucher doit être constante et pas trop tardive. Car en effet, la fatigue peut entraîner des troubles de l'attention et une concentration moindre à l'école. Or, les journées sont denses.

Enfin, il ne faut pas oublier de réserver un temps « off » à votre enfant lorsqu'il sort de l'école ; il pourra ainsi se défouler avant de se mettre aux devoirs.

Ainsi, une séance au moment de la rentrée, en prévention, c'est la garantie que votre enfant pourra commencer son année scolaire dos équilibré et apte à subir les contraintes de la vie quotidienne des élèves.

