

# PRÉVENIR LE COU TEXTO, C'EST FACILE COMME 1, 2, 3 !

D<sup>RE</sup> MARIE-JOSÉE BOUSQUET, ISABELLE VACHON, Pht

1 Activité physique <sup>1</sup>	2 Temps d'écran <sup>2</sup>	3 Micropauses actives <sup>3</sup>
Je fais de l'activité physique plus de <b>1 h/jour</b>	Je limite le temps de loisirs devant un écran à au plus <b>2 h/jour</b>	Je prends des pauses si je suis longtemps dans la même position <b>3 min / 20-30 minutes</b>
<i>Le transport actif aussi ça fait bouger !</i>	<i>Je favorise les jeux traditionnels et à l'extérieur !</i>	<i>J'en profite pour faire mes exercices et bouger !</i>

Voici des exercices que tu peux faire pour t'étirer et renforcer tes muscles posturaux !<sup>4</sup>



Source: BougeHop

- » Si c'est facile, fais-en plus. Si c'est difficile, fais-en moins (ex : 5 × 5 secondes) puis progresse !
- » Il est important de se sentir bien pendant les exercices.
- » Cette fiche ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Pour plus de conseils ou pour des exercices personnalisés, n'hésite pas à consulter !

## Et je choisis d'adopter une bonne posture<sup>5</sup> !



### Posture assise<sup>6</sup>

- J'adopte une bonne posture assise.
- Mes fesses sont bien appuyées au fond du siège.
- Mes deux pieds sont appuyés sur le sol.
- Je garde le cou et le dos droits.
- Mon bureau et ma chaise sont bien ajustés à ma taille.
- Mon dos est bien appuyé.



### Posture assise avec des appareils électroniques<sup>7</sup> et des jeux vidéo<sup>8</sup>

- J'adopte une bonne posture avec les écrans.
- Je place mon écran à la hauteur de mes yeux.
- Je supporte mes bras avec des coussins ou des appuis-bras.
- Je garde mes bras près de mon corps.
- J'utilise si possible un écran plus grand qui m'aide à moins pencher la tête.
- Je texte à deux mains plutôt qu'à une seule pour diminuer les tensions dans mes épaules.
- Je garde mes poignets alignés avec mes bras.



### Sac à dos<sup>9</sup>

- Le poids de mon sac d'école est moins que 10 % de mon poids corporel.
- Je choisis un sac avec des bretelles plus larges et des sangles d'ajustement.
- Je porte mon sac à dos sur mes deux épaules.
- J'utilise la ceinture de taille pour diminuer la charge sur mes épaules.
- J'attache la sangle ajustable à la poitrine pour réduire les tensions dans mon cou.
- Je place les objets plus lourds au centre de mon sac.

Dessins : Ella Lagacé Edwards

### BIBLIOGRAPHIE

1. [https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/physical\\_activity](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy-living/physical_activity)
2. <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
3. Feuillet-Rap-ta-routine-ConcentrAction2024-avec-compression.pdf
4. Bouge Hop, formations et outils de développement moteur [www.bougehop.com](http://www.bougehop.com)
5. <https://www.chiropratique.com/DATA/TEXTEDOC/Santemania2021-Feuillet.pdf>
6. Bon positionnement assis - Regard9.pdf
7. Il faut ce qu'il faut, écoute ton chiro...pour éviter le cou texto!
8. Il faut ce qu'il faut, écoute ton chiro...pour jouer aux jeux vidéo!
9. Feuillet-de-conseils-Sac-a-dos-2021.pdf