

Éducation. Des cartables jugés trop lourds

Les ados en ont plein le dos !

Plusieurs établissements se sont lancés à la chasse aux cartables trop lourds. Exemple au collège Charcot à Cherbourg où de nombreuses mesures ont été prises pour soulager le dos des élèves.

« On ne pensait pas du tout à ça avant. Aujourd'hui, ça fait partie de nos préoccupations. Le sujet est systématiquement abordé en conseil d'administration. » Isabelle Louise, infirmière au collège Charcot à Cherbourg, se montre particulièrement attentive à la lutte contre le surpoids des cartables généralement constatés chez les élèves. Pour elle, il s'agit d'un enjeu majeur de santé publique. En menant des opérations de pesée, elle a en effet pu mesurer l'ampleur du « phénomène ». « La charge totale d'un cartable ne doit pas dépasser 10 % du poids d'un élève. On en était très loin dans certains cas. J'ai vu des gamins d'à peine 40 kilos avec des sacs de 8 ou 9 kilos... »

Les élèves les plus concernés seraient ceux de 6^e. « Plus ils sont petits, plus les cartables sont lourds, affirme Isabelle Louise. En arrivant au collège, ils ont tellement peur d'oublier des affaires qu'ils amènent tout ! C'est aussi une question d'organisation. » Certains élèves jonglent également avec plusieurs sacs, notamment pour les cours d'EPS, mais aussi pour des activités annexes. « On a une élève qui possède un instrument de musique assez lourd. Ça lui rajoute

8,5.

Une étude révèle que le poids moyen du cartable d'un collégien français est de l'ordre de 8,5 kilos, ce qui correspond à environ 20 % du poids de l'enfant, alors qu'il ne devrait pas dépasser les 10 %. Dans une circulaire du 11 janvier 2008, le ministère de l'Éducation nationale a reconnu que le poids du cartable était une question de santé publique et préconise que les conseils d'administration des établissements scolaires s'emparent de cette question afin de « diviser le poids du cartable par deux ».

tout de suite 3 kilos ! » Certains ont bien pensé aux sacs à roulettes. La solution miracle ? Pas selon les kinés qui l'estiment plus lourd qu'un cartable classique et qui contraignent, quoi qu'il arrive, l'enfant à le porter pour monter les escaliers de son école.

Le choix des fournitures

Pour remédier à tout cela et ainsi éviter les plaintes des... parents qui « s'en inquiètent bien plus que leurs enfants eux-mêmes », plusieurs mesures ont été prises : les cahiers ne doivent plus dépasser les 96 pages, contre 200 auparavant ; les élèves viennent avec des pochettes, et non avec des classeurs, pour y insérer leurs polycopiés ; tous les demi-pensionnaires ont un casier ; certains élèves peuvent bénéficier d'un double jeu de livres...

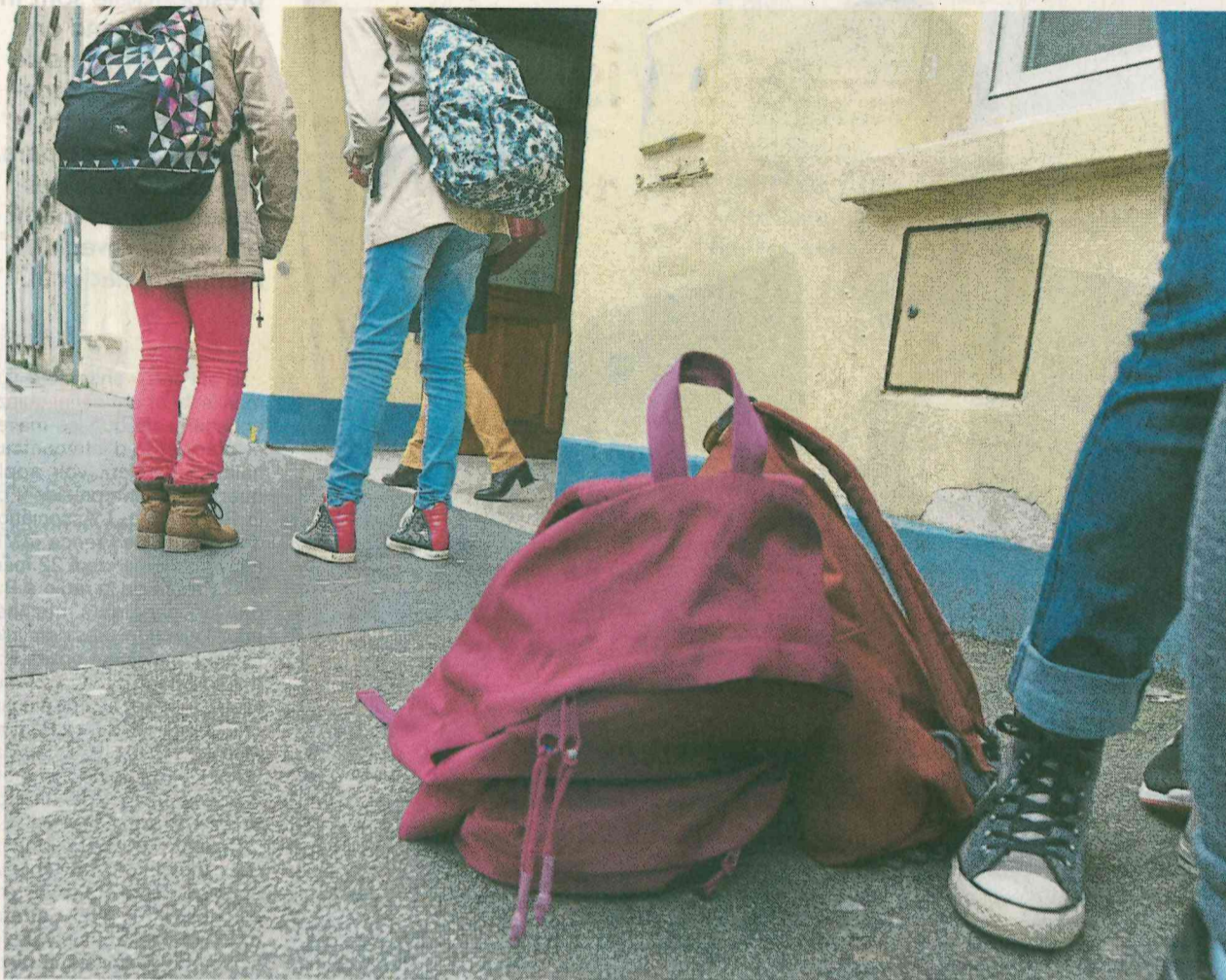
« Tout ça mis bout à bout, on arrive à leur faire gagner quelques kilos. Et ils sont à l'écoute de nos conseils, se félicite Isabelle Louise, qui met également en avant le rôle joué par le corps enseignant. Avant, en histoire-géo, les élèves emmenaient deux livres : histoire et géo. Maintenant, c'est au professeur de prévenir lequel des deux va être utile en classe. Et il est amené à réduire le nombre de fournitures. » Autant de nouvelles habitudes qui devraient soulager le dos de nos enfants en attendant de voir, dans quelques années, la solution numérique (tablettes, smartphones...) envahir nos salles de classe. Et probablement mettre un terme à débat.

Baptiste HUE

« On voit de plus en plus de gamins qui souffrent de problèmes de dos avant leurs 10 ans. C'est lié parfois au poids des cartables. Mais, ça peut être aussi causé par un mobilier scolaire mal adapté, des mauvaises postures et une trop grande sédentarité. »

William Besuelle

Kinésithérapeute à Cherbourg depuis 1995.



« Plus ils sont petits, plus les cartables sont lourds », affirme Isabelle Louise, infirmière au collège Charcot.

« Mon sac pesait 13 kilos ! »

En se rendant à la sortie du collège Saint-Joseph à Cherbourg, on s'aperçoit que le poids des cartables n'est pas un sujet pris à la légère par les élèves. Beaucoup avouent avoir été « contrôlés » par leurs parents soucieux de leur santé.

« Ma mère trouvait que mon sac était trop lourd », confie Alexia, élève de 3^e. Verdict sur la balance : 12,7 kilos ! Depuis, elle a adopté de nouvelles habitudes avec sa voisine de classe. « On tourne, on emmène le livre une semaine sur deux. »

Mais ce genre de mesures arrivent parfois trop tardivement pour éviter les problèmes sanitaires. Tiffanie, elle aussi en 3^e, explique ainsi avoir été contrainte de voir un ostéopathe pour soigner ses « disques affaiblis à cause du cartable. Parfois, j'emmenais deux sacs pour pouvoir tout caser ! » « Moi, j'ai tout le temps mal au dos. Une fois, en 6^e, mon sac pesait 13 kilos, abonde Nathan, aujourd'hui en 4^e. Après l'école, il faut que je marche avec ce poids sur le dos jusqu'au

McDo où m'attend ma mère. C'est dur parfois ! »

7 matières, 7 livres...

En ouvrant le cartable d'Amélie, élève de 6^e, on a recensé pas moins de sept livres pour les sept matières différentes étudiées au cours de la journée. Sans compter les classeurs, les cahiers, les pochettes, la trousse... « Quand on l'enlève, ça fait tout drôle, on se sent tout léger », sourit sa copine Iléana, elle aussi sujette à des maux de dos.

Un fléau auquel il est « difficile de s'attaquer », selon le CPE Jean-Michel Orange, qui tente toutefois de suggérer de « meilleures habitudes » aux élèves : poser son sac le plus souvent possible ; placer les livres les plus lourds au centre pour répartir au mieux la charge ; ou encore éviter de le porter en bandouillère.

« Paradoxalement, un cartable, même trop lourd, peut être bénéfique pour les lombaires, à condition qu'il soit bien ajusté, explique William



Le sac d'Amélie, élève de 6^e, dépasse parfois les 10 kilos.

Besuelle, kinésithérapeute à Cherbourg depuis 1995. Si on met bien les bretelles de chaque côté, si on resserre bien comme on le voit chez

les randonneurs, ça peut même contribuer à muscler le dos. » Compris, les enfants ?

Ba. H.