

Temploux, plus qu'une école ordinaire ! - 1/1

Des études révèlent que les maux de dos sont la première cause d'arrêt de travail chez les personnes de moins de 45 ans. Il faut également savoir qu'en Belgique plus de 8000 patients sont opérés chaque année de hernie discale lombaire...

Des études révèlent que les maux de dos sont la première cause d'arrêt de travail chez les personnes de moins de 45 ans. Il faut également savoir qu'en Belgique plus de 8000 patients sont opérés chaque année de hernie discale lombaire. A la base de ce fléau, il en ressort que la prise de mauvaises habitudes dégrade peu à peu la colonne vertébrale et ce, principalement à partir de l'enfance. Que l'on soit assis, accroupi, que l'on se chausse ou s'habille, l'enfant doit impérativement adopter un comportement adéquat afin que la croissance de son dos soit optimale.

A l'école communale de Temploux (située en Belgique), parents, professeurs, et direction prennent cette problématique au sérieux. Ensemble, ils ont décidé d'instaurer un projet d'éducation du dos. Ils veulent offrir aux deux cents bambins de l'établissement un dos en excellente santé. D'ailleurs, Monsieur Chenoy, échevin de l'enseignement, y apporte son soutien.

Le projet vise avant tout à sensibiliser les élèves et les parents de l'importance d'une colonne vertébrale. "*Si les écoliers, en quittant la 6ème primaire, arrivent à prendre en charge leur corps de manière autonome, nous pourrions dire que le pari est gagné.*" explique Robert Demeuse, directeur de l'école. Afin d'atteindre cet objectif, l'école communale de Temploux a mis sur pieds trois plans.

Gym – Dès lors, le cours d'éducation physique prend une autre vision. Les enfants apprendront notamment à mettre en pratique des exercices d'assouplissement, d'étirement, et de renforcement des muscles.

A domicile – Les parents recevront une lettre d'informations ainsi que la petite brochure "Un dos pour la vie" de l'Université Libre de Bruxelles. Ce livret comprend des conseils et astuces pour éduquer son dos à bon escient. Une panoplie d'illustrations et de situations aide à comprendre d'avantages les conséquences que peuvent provoquer les mauvaises habitudes du dos. "Nous souhaitons que les parents pousseront leurs enfants à réaliser les exercices proposés par le livre." nous confie Robert Demeuse.

Coussins – Depuis deux semaines, les enfants sont assis sur une chaise équipée d'un coussin-ballon. Ce système fabuleux nous arrive directement d'Allemagne. En quelques mots, il ressemble à une bouée gonflée d'air et se dépose simplement sur une chaise. L'écolier s'assoit sur le cousin-ballon qui lui oblige d'adopter une position correcte. "Maintenant, lorsque je rentrerai dans une classe, je ne verrai plus d'enfants le nez sur sa feuille." nous exclame le directeur.

Lors de notre reportage, nous nous sommes rendus dans la salle d'informatique où le cours est enseigné depuis la 3ème maternelle. Dans cette classe, les enfants de 2ème primaire étaient en plein travail et, pour la première fois, ils étaient installés sur une chaise équipée d'un cousin-ballon. Leurs impressions : "*Très confortable, on ne sait plus se balancer, impossible de se courber,...*". Avouons que l'efficacité de ces coussins est relativement étonnante... il fallait y penser !