

## Lombalgies

### Les outils sélectionnés par le Service PSE

Le Service PSE a également sélectionné une série d'outils et de sites Internet élaborés par d'autres intervenants "santé"; ceux-ci peuvent aider les enseignants dans la mise en pratique de leur projet-santé.

#### Maux de dos : que faire?

**Type d'outil :** Documentation et exercices pratiques

**Format :** Brochure

**Année de création :** 2006

**Editeur :** Mutualité socialiste

**Résumé :** Cette brochure explique les différentes postures à avoir pour ne pas avoir mal au dos. Vous retrouverez des exercices pratiques. Apprendre à connaître son dos est essentiel pour profiter au maximum de la vie.

**A télécharger sur :** <http://www.solidaris.be>

#### Mal de dos : pour faire le point

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Brochure

**Editeur :** Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé (France)

**Résumé :** Votre médecin vous a proposé de faire le point sur votre dos. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous y aideront :

- Les 24 heures de votre dos
- Vous avez mal au dos. Évaluez votre douleur.
- Quelles sont vos réactions face à la douleur ?
- Votre mal de dos vous gêne-t-il dans votre vie quotidienne ?

Vous trouverez également dans ce livret des informations sur le dos qui vous seront utiles, que vous ayez mal au dos ou non. Vous pouvez remplir ce livret pendant la consultation ou chez vous. Il constitue une base de discussion avec votre médecin.

**A télécharger sur :** [http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/OM\\_mdd\\_fairelepoint.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/OM_mdd_fairelepoint.pdf)

#### Mon cartable poids plume

**Type d'outil :** Documentation

**Format :** Site Internet

**Résumé :** Le cartable... on l'a sur le dos pendant une bonne partie de notre enfance. C'est dire s'il est important de le gérer au mieux ! C'est dans cet objectif que la campagne "mon cartable poids plume" a vu le jour. Ce site reprend la campagne de prévention, un quizz, des témoignages, des idées de ce que pèsent les objets, les mots du dos (expressions, ...), comment bien choisir un cartable, comment adapter son cartable, des solutions pour alléger le cartable, des suggestions d'exploitation en classe et au cours de gym (ma colonne vertébrale, la perception du corps, comment on porte dans le monde, poésie, mots croisés,...

**A télécharger sur :** <http://www.moncartable.be>

