


# Sacs à dos

9 conseils sur  
l'usage sécuritaire

- Cherchez un sac avec des bretelles larges. Environ sept centimètres.
- Choisissez un sac à dos avec deux bretelles pour équilibrer la charge et encouragez votre enfant à les utiliser toutes deux.
- Privilégiez les tissus minces pour limiter le poids.
- Placez les objets les plus lourds au fond.
- Prenez un sac à dos avec une ceinture.
- Empêchez votre enfant de porter son sac à dos plus de 20 minutes à la fois. 
- Choisissez un sac à dos de grosseur adéquate.
- Évitez les sacs à dos dépassant les épaules ou les hanches.
- Évitez les charges trop lourdes. Un enfant ne devrait pas porter plus de 10 % de son poids.

Ces conseils offerts par le Dr Jason Busse, chercheur de l'Université McMaster financé par les IRSC, s'appuient sur des données de recherche.



Instituts de recherche  
en santé du Canada

Canadian Institutes  
of Health Research