



Bruxelles, le 30 janvier 2024

Lutter contre les maux de dos dès le plus jeune âge

La Ville de Bruxelles renouvelle sa collaboration avec ULB sports pour prévenir les maux de dos dans ses écoles. 207 élèves participent cette année et bénéficieront de trois animations.

La Ville de Bruxelles et l'École de Sports de l'Université Libre de Bruxelles ASBL entretiennent des relations privilégiées depuis de nombreuses années. L'association Sportive des Ecoles de la Ville est d'ailleurs l'un des trois membres fondateurs de l'ASBL. Fort de cette collaboration, de nombreuses animations ont déjà pu être dispensées aux élèves (et à leurs enseignants) à partir d'une méthode pilote, élaborée depuis 1999.

Cette année, 207 enfants de 5^e et 6^e des écoles primaires Jacqmain, Emile Andre et Bockstael bénéficieront de 27 animations réparties dans 9 classes qui permettent de vulgariser l'information scientifique et de lutter contre la sédentarité.

« Tout découle d'une réflexion plus globale menée en amont sur l'allègement du poids du cartable. Une enquête a été réalisée pour jauger les pesées et définir des voies d'amélioration. Nos enseignants sont sensibilisés à la thématique et veillent à inviter les élèves à laisser un maximum d'affaires en classe. Nous avons également adapté le mobilier (casiers etc.) » explique **Faouzia Hariche**, échevine de l'Instruction publique.

D'après les recherches d'ULB Sports :

- 12,8% des élèves se plaignent de maux de dos plusieurs fois par semaine
- 55% des élèves passent au moins 2h par jour devant la télévision
- 55,6% des élèves passent au moins 2h par jour devant les jeux vidéos
- 48,5% des élèves passent au moins 2h par jour sur internet
- Et 83,4% des élèves ne répondent pas aux critères de l'OMS en matière d'activité physique et sportive

« ULB Sports a notamment pour mission de promouvoir la prévention de la santé par l'activité physique. Depuis de nombreuses années, cette formation a permis de sensibiliser plus de 53.000 élèves au travers de cette méthodologie reprise ci-dessous. » indique **ULB Sports**.

La sensibilisation se décline en 3 sessions réparties tout au long de l'année scolaire. Abordée selon différents angles et toujours sous forme ludique, ces séances se déclinent de la façon suivante :

- Séance 1 : éléments théoriques sur la colonne vertébrale, correction des postures, apprentissage des règles de manutention, gestion du cartable
- Séance 2 : Application des règles vues dans différentes situations de la vie quotidienne
- Séance 3 : Apprentissage des règles de base pour faire du sport, mise en pratique des principes de manutention et étirements.

Contacts presse :

Thaïs DE BONTRIDDER – Attachée de presse de Faouzia HARICHE - thais.debontridder@brucity.be – 0492 18 10 07
Erica SPRIO - chargée de projets prévention santé - erica.sprio@ulb.be - 0479 92 26 40