

LA PREVENTION DES MAUX DE DOS DANS LES COLLEGES PAR LE MASSEUR KINESITHERAPEUTE

Rapport réalisé par l'Union Régionale des
Professionnels de Santé Masseurs -
Kinésithérapeutes des Hauts-de-France
juillet 2019

Expérimentation 2018-2019



Union Régionale des Professionnels de Santé
Masseurs Kinésithérapeutes des Hauts-de-France
118 bis rue Royale – 59000 LILLE
contact@urps-mk-hdf.fr
03 20 14 22 14

La prévention des maux de dos dans les collèges

RAPPORT REALISE PAR L'URPS MK HDF

Expérimentation menée entre septembre 2018 et avril 2019

• SUJET DE L'EXPERIMENTATION

Prévenir les problèmes de dos chez les collégiens grâce à l'intervention d'un professionnel de santé spécialisé: le kinésithérapeute.

• ROLE DU MASSEUR KINESITHERAPEUTE

Le masseur kinésithérapeute, en tant que professionnel de santé légitime, souhaite faire passer un message d'actualité avec une pédagogie basée sur l'échange.

• ROLE DE L'URPS MK HAUTS-DE-FRANCE

L'Union Régionale des Professionnels de Santé soutient les projets correspondant aux missions de l'association.

Dans le cadre de ses missions définies par décret, L'URPS participe à des actions dans le domaine de la prévention [*« s'engager dans des actions du domaine de la prévention, de la promotion de la santé et de l'éducation thérapeutique »*].

Cette mission valorise les compétences du masseur-kinésithérapeute.



• PARTENARIAT

Monsieur Catteau Marc a sollicité l'URPS MK HDF afin de le soutenir méthodologiquement et financièrement dans son projet. La difficulté que rencontrait Monsieur Catteau pour entrer dans les écoles, nécessitait l'appui de l'URPS. Une demande de subvention a été adressée et acceptée. Ainsi, l'URPS a contacté chaque collège de la métropole Lilloise (car il s'agit du secteur de Monsieur Catteau), a pris à sa charge l'impression des questionnaires avant/après et a réalisé l'évaluation de l'expérimentation.

12

Collèges ont répondu positivement à cette expérimentation

5

Collèges ont accueilli l'expérimentation

980

Elèves ont participé à l'action de prévention

22

Ateliers réalisés entre septembre 2018 et avril 2019

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Présentation générale de l'étude

• METHODOLOGIE

Public ciblé : Les collégiens (6^{ème} et 5^{ème})

Problématique : L'importance du mouvement pour le dos et le risque de la position assise prolongée.

Deux messages à transmettre : VOUS ÊTES SOUVENT ASSIS ! BOUGEZ !

Méthode d'apprentissage : L'expérimentation sur soi, le ressenti pendant la démarche de recherche et lors de la réflexion ; les conditions de l'expérience et les résultats devront être testés sur l'élève lui-même à la suite de ses propres hypothèses concernant les maux de dos (*learning by doing*).

• RESULTATS ATTENDUS

Les objectifs de l'intervention sont donc de **responsabiliser les élèves** et de leur faire **prendre conscience qu'ils sont acteur de leur santé**. Etant une population à risque car très souvent et très longtemps assis, les élèves auront l'occasion de **se questionner sur leurs postures** et les bonnes habitudes à adopter.



• RAPPORT BASÉ SUR 29 HEURES D'ATELIERS

Dans le cadre de la démarche qualité, les interventions se terminaient par une évaluation du niveau de compréhension.

Ainsi, 930 questionnaires ont été remplis puis analysés par l'URPS MK HDF.



• 5 COLLEGES :

- Institution Sainte Claire à Lille
- Collège Carnot à Lille
- Institution Sainte Odile à Lambersart
- Collège Saint Paul à Lille
- Collège Notre Dame Immaculée à Tourcoing



« L'enfant nous demande de l'aider à agir tout seul. »

Maria Montessori

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Contenu des ateliers et satisfaction

• CONTENU DES ATELIERS

Les programmes de l'éducation nationale confirment que l'observation, le questionnement, l'expérimentation et l'argumentation sont essentiels dans l'apprentissage des sciences. L'objectif est de s'appuyer sur les connaissances des élèves, puis de créer un questionnement qui doit déboucher sur des hypothèses. Ces hypothèses seront à valider au terme d'une expérimentation et/ou observation.

1/ Un questionnaire dont l'objectif de la première partie est de leur faire prendre conscience de deux choses : 1/ le dos commence aux cervicales et descend jusqu'aux lombaires et 2/ les "mauvaises habitudes" commencent à leur âge. L'objectif de la deuxième partie du questionnaire est de leur faire prendre conscience qu'ils sont souvent assis et qu'ils bougent plus ou moins.

2/ On débriefe le résultat du questionnaire en faisant un petit relevé et des statistiques sur les données recueillis dans la classe. L'objectif est de recueillir les représentations et d'orienter les élèves dans un questionnement productif. La confrontation des représentations individuelles au sein de la classe alimente l'esprit critique et la curiosité de chacun. Les élèves sont guidés par le kiné pour reformuler les questions et pour s'assurer qu'ils restent bien dans le thème de l'intervention.

3/ Pour être validées, les différentes propositions doivent être testées. Dans cet objectif, le rôle de l'enseignant va être de mettre en place les différents ateliers pour valider ces hypothèses. Il doit s'assurer, en amont de l'intervention, de la possibilité de leur mise en œuvre par les élèves.

L'intervenant construit un dispositif pédagogique adapté aux élèves. Ce dispositif doit permettre une formulation orale des hypothèses au sein des groupes de travail.

→ Squelette, simulateur d'hernie discale, vidéoprojecteur, ordinateur pour les quizz interactifs, gymball,...

4/ L'investigation devra permettre d'élaborer et de recueillir les données puis de les organiser. Les résultats seront ensuite confrontés aux hypothèses envisagées au départ. A l'issue de cette étape, on pourra miser sur l'acquisition et la structuration des savoirs.

5/ Remise d'une fiche d'exercices pratique

• EVALUATION PAR LES ELEVES

6/ Questionnaire de satisfaction ; Il sera ainsi possible de savoir si les élèves ont apprécié l'atelier, vont en parler autour d'eux, et changer leurs habitudes.

« L'enfant qui participe à une activité qui le passionne, se discipline automatiquement. »

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Résultats obtenus

• « AVANT » : LES CROYANCES

Avant l'atelier, **25%** des enfants pensaient que la colonne vertébrale était totalement droite.



Parmi les élèves interrogés, **40%** pensaient que l'équitation était un sport dangereux pour le dos.



26,8% des collégiens ayant participé à l'atelier pensaient que la seule raison au mal de dos chez un enfant était un cartable trop lourd.



41,3% des enfants interrogés pensaient qu'il ne fallait absolument pas bouger lors d'un mal de dos.



44,3 % pensaient qu'il existait des mouvements interdits (comme l'extension lombaire) pour préserver le dos.



Près de **26%** des élèves ne savaient pas ce qu'était réellement une colonne vertébrale.



28,3% des enfants estiment qu'il est impossible de s'asseoir correctement sur les chaises de l'école.



• « APRES » : LA CERTITUDE

84,4% ont ensuite bien répondu. En effet, la colonne vertébrale n'est pas totalement droite.

81,5% des enfants ont répondu que l'équitation n'était finalement pas un sport dangereux.

88,5% des enfants ne pensent plus que la seule raison du mal de dos est un cartable trop lourd.

91,4% des collégiens penseront à bouger même lorsqu'ils auront un mal de dos.

Après l'atelier, ils ne sont plus que **16,6%** à penser qu'il existe des mouvements dangereux pour le dos.

83,9% des élèves savent à présent ce qu'est une colonne vertébrale.

69,5% des collégiens savent comment bien s'asseoir.



83,1 % des élèves ayant participé à l'atelier vont parler de leur expérience à leur entourage.

84,1 % des élèves ayant participé à l'atelier pensent pouvoir apporter des changements dans leur vie quotidienne pour protéger leur dos.

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Analyse des résultats



• BILAN DE L'EXPERIMENTATION

Lorsque l'on parle des problèmes de dos dans les collèges que ce soit avec les parents, les enseignants ou les élèves, le poids du cartable semble être la principale préoccupation. C'est un problème difficile à résoudre car multi-factoriels, il déresponsabilise les élèves et, de plus, c'est loin d'être le problème principal.

Les élèves ayant bénéficié de cet atelier réalisé par un professionnel formé ont pu poser les questions qu'ils souhaitent à partir de leurs croyances. Suite à l'analyse des questionnaires, il semble évident que ces ateliers ont changé leur perspective à ce sujet. Sujet qu'ils n'auraient peut-être pas pensé aborder dans un autre contexte.

Monsieur Catteau a déjà réalisé ce type d'atelier auparavant. Il a distribué des questionnaires aux anciens bénéficiaires :

1 an après l'intervention (358 questionnaires remplis) :

- 88% d'entre eux se souviennent de l'atelier
- 64% des enfants modifient de temps en temps leur position assise depuis l'intervention
- 45,8% déclarent bouger plus souvent et à rester moins longtemps assis
- 54,7% des élèves ont parlé de l'atelier à leur entourage.

2 ans après l'intervention (314 questionnaires remplis)

- 92,7% d'entre eux se souviennent de l'atelier
- 71,6% des enfants modifient de temps en temps leur position assise depuis l'intervention
- 44,6% déclarent bouger plus souvent et à rester moins longtemps assis
- 44,9% des élèves ont parlé de l'atelier à leur entourage.



L'intervention d'un kinésithérapeute aux collèges semble un moyen irréfutable pour sensibiliser les jeunes enfants aux bonnes postures.

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Budget de l'étude

• BUDGET

L'URPS aura versé à Monsieur Catteau, 2 000 euros de subvention pour la réalisation de ces ateliers.

Cette somme globale comprend :

- Les déplacements
- L'indemnité du kinésithérapeute volontaire
- Le matériel nécessaire :

ordinateur,

clé USB,

vidéoprojecteur,

colonne vertébrale en plastique,

simulateur d'hernie discale,

enceinte portative pour le son,

une gymball

Il faut ajouter à cela :

- L'impression des questionnaires
- Les courriers envoyés aux collèges
- Le temps rémunéré de la chargée de mission

→ Envisager une participation du collège ?

Les kinésithérapeutes de la région sont demandeurs d'une formation leur permettant de dupliquer l'expérimentation.

Les collèges et les parents d'élèves ont été nombreux à vouloir bénéficier de ces ateliers.

La prévention des maux de dos dans les collèges de la MEL

Remerciements

• REMERCIEMENTS

Merci aux élèves d'avoir participé aux ateliers.

Merci aux écoles d'avoir fait confiance aux professionnels de santé pour la prévention des maux de dos.

Merci à M. Catteau pour son dévouement, sa pédagogie et sa gentillesse.

Merci aux nombreux kinésithérapeutes souhaitant se former.



Union Régionale des Professionnels de Santé
Masseurs Kinésithérapeutes des Hauts-de-France
118 bis rue Royale – 59000 LILLE
contact@urps-mk-hdf.fr

