

Car qui dit septembre, dit rentrée des classes...

Un moment rempli d'excitation, de nouveautés... mais aussi parfois de stress et de petits inconforts pour les enfants. Entre la reprise des activités sportives, les journées chargées d'école, la récupération après un été actif et les sacs à dos souvent trop lourds, leur corps et leur esprit sont mis à l'épreuve.

À la Clinique d'ostéopathie de Laval, nous croyons qu'un bon départ en septembre, c'est mettre toutes les chances du côté de la santé et du bien-être de votre enfant.

LA CROISSANCE DE L'ENFANT : UN PARCOURS EN MOUVEMENT

La rentrée scolaire est un moment clé dans la vie des enfants, mais elle s'inscrit aussi dans un processus beaucoup plus vaste : celui de la croissance. Le corps de l'enfant évolue de façon constante, et chaque étape de son développement apporte de nouveaux défis.

Dès la naissance, le système musculo-squelettique se construit et s'adapte. Vers 5 ans, au moment de l'entrée à l'école, l'enfant atteint une étape charnière : son ossature continue de se solidifier, sa posture se développe et son système nerveux gagne en maturité.

Durant toute la période scolaire, de 6 à 12 ans, la coordination motrice et la croissance osseuse progressent rapidement, tandis que les habitudes posturales s'installent.

L'adolescence, de 12 à 18 ans, marque une autre grande transformation : la poussée de croissance, l'augmentation des charges scolaires et sportives, ainsi que les changements hormonaux sollicitent fortement le corps.

0 – 2 ANS

Au cours des premières années, l'enfant apprend à tenir sa tête, ramper puis marcher, tandis que son ossature encore malléable et sa colonne en croissance s'adaptent rapidement (**développement moteur fondamental et neurologique intense**).

2 – 6 ANS

L'enfant **développe sa motricité fine et globale** en courant, sautant et grim pant, tout en dépensant énormément d'énergie dans le jeu. Ses os poursuivent leur croissance et il adopte ses premières postures prolongées, notamment en classe ou lors de l'apprentissage de l'écriture.

6 – 12 ANS

L'enfant connaît une **croissance osseuse et musculaire** soutenue et commence à installer ses habitudes posturales, notamment avec les bancs d'école et le port du sac à dos. Il développe également ses aptitudes sportives et sociales.

12 – 18 ANS

L'adolescent traverse des poussées de croissance rapides, parfois déséquilibrées, accompagnées de **changements hormonaux, de fatigue et de stress scolaire**. Sa masse musculaire et squelettique se développe rapidement, et des douleurs de croissance ou des problèmes posturaux peuvent apparaître.



Les bienfaits de l'ostéopathie

Septembre représente une période d'adaptation importante. Cette combinaison de facteurs fait de la rentrée un moment où le corps et l'esprit de l'enfant sont particulièrement sollicités. L'ostéopathie offre un accompagnement global pour les enfants et les adolescents, en répondant à leurs besoins spécifiques tout au long de leur quotidien. Elle permet de soulager les tensions musculaires et articulaires qui peuvent apparaître à la suite d'activités sportives, de longues heures passées assis à l'école ou de gestes répétitifs, tout en favorisant une meilleure posture et un confort corporel optimal. En travaillant de manière douce et adaptée à chaque âge, l'ostéopathie aide également à réduire le stress et les tensions liées à l'environnement scolaire ou aux activités extra-scolaires. Elle peut soutenir la concentration, améliorer la coordination et la mobilité, et favoriser une récupération plus efficace après l'effort. De plus, en accompagnant l'enfant ou l'adolescent de manière préventive, l'ostéopathie contribue à renforcer leur bien-être général, leur équilibre et leur vitalité, tout en les aidant à rester actifs et épanouis dans leurs activités quotidiennes.

0 – 2 ANS

Objectifs de l'ostéopathe : accompagner l'adaptation postnatale, favoriser le confort

- Soulagement des coliques, reflux, constipation
- Aide en cas de plagiocéphalie (tête plate) ou torticolis congénital
- Amélioration du sommeil et de l'apaisement général
- Soutien après un accouchement difficile (césarienne, forceps, ventouse)
- Accompagnement du développement psychomoteur

2 – 6 ANS

Objectifs : soutenir la croissance, prévenir les tensions

- Réduction des troubles ORL récurrents (otites, rhinites)
- Aide à la respiration (asthme léger, encombrement)
- Amélioration de la coordination motrice et de la posture
- Gestion des troubles du sommeil ou de l'agitation
- Prévention des déséquilibres musculo-squelettiques

6 – 12 ANS

Objectifs : accompagner la croissance, favoriser l'équilibre postural

- Correction des troubles posturaux liés à la sédentarité ou au cartable
- Soulagement des douleurs de croissance
- Aide à la concentration et à la gestion du stress scolaire
- Prévention des tensions liées aux activités sportives
- Soutien en cas de troubles de l'attention ou de l'hyperactivité

12 – 18 ANS

Objectifs : accompagner les changements physiques et émotionnels

- Gestion des douleurs musculo-squelettiques liées à la croissance rapide
- Soutien pendant les transformations hormonales et émotionnelles
- Aide à la régulation du stress, du sommeil et de la fatigue
- Prévention des blessures sportives et amélioration de la récupération
- Soulagement des migraines, tensions cervicales ou dorsales

UN DÉPART EN DOUCEUR À L'ÉCOLE

Pour prévenir les déséquilibres et optimiser le bien-être de votre enfant, il est essentiel d'adopter des mesures simples mais efficaces. Le sac à dos doit être correctement réglé pour répartir le poids et limiter les tensions musculaires. Le sommeil régulier et suffisant est crucial pour la récupération neurologique et physique. L'échauffement avant les activités sportives prépare les articulations et les muscles à l'effort. L'équipement, qu'il s'agisse de souliers ou de matériel sportif, doit être adapté à la morphologie et aux besoins de l'enfant. Enfin, des bilans réguliers, comme l'ajustement des orthèses ou un examen de la vue, permettent de détecter et corriger d'éventuels déséquilibres posturaux.

ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DANS SES APPRENTISSAGES ET ACTIVITÉS

En combinant prévention, suivi et conseils adaptés, l'ostéopathie s'intègre comme un outil complémentaire pour soutenir le développement physique et le bien-être de vos enfants et adolescents. Elle permet d'aborder l'année scolaire avec plus de confort, d'énergie et de confiance, tout en réduisant les tensions et les déséquilibres liés aux activités quotidiennes.

