

10 conseils ostéo pour accompagner la croissance de mon enfant

Emeline Galvani

Ostéopathe D.O.

Prévention,
posture et bien-
être au quotidien



Un guide pratique pour des enfants qui
grandissent bien, avec un dos en pleine santé



10 CONSEILS OSTÉO POUR **ACCOMPAGNER LA CROISSANCE** **DE MON ENFANT**

Introduction

La croissance est une étape essentielle et parfois délicate pour le dos des enfants. Entre école, sport, cartables et écrans, leur posture est mise à rude épreuve.

☞ Ce guide a été conçu pour donner aux parents des conseils pratiques, simples et validés par l'ostéopathie, afin d'aider leur enfant à grandir en toute sérénité.

10 LES 10 CONSEILS OSTÉO

Surveiller la posture au quotidien

Éviter les positions avachies et encourager l'enfant à se tenir droit

Bien choisir et porter le cartable

Léger, réglé à hauteur des épaules, porté sur les deux bretelles

Aménager un poste de travail adapté

Chaise stable, dos droit, écran à hauteur des yeux

Un bon sommeil, un bon matelas

Privilégier un matelas ferme et un oreiller adapté à sa morphologie.

Bouger chaque jour

Favoriser les activités physiques et limiter le temps assis prolongé.

Une alimentation équilibrée

Calcium, protéines, hydratation pour des os et des muscles solides.

Exercices ludiques pour le dos

Proposer des petits jeux d'étirements (girafe, arbalète, arbre...).

Vérifier les chaussures

Chaussures adaptées et en bon état pour soutenir la posture.

Repérer les signaux d'alerte

Asymétrie des épaules, boiterie, douleurs répétées → consulter.

Consulter régulièrement l'ostéopathe

Un suivi préventif pour accompagner la croissance et corriger les déséquilibres.



Bonus : tableau de suivi de croissance

Un espace simple où les parents (ou enfants) peuvent noter la taille, le poids, les activités sportives et les observations sur la posture.



Tableau de suivi de croissance

[illegible]



Conclusion

Accompagner la croissance de votre enfant, c'est lui donner toutes les chances de grandir en santé, avec un dos solide et une bonne posture.

Ces conseils ne remplacent pas un suivi médical, mais ils constituent un soutien précieux au quotidien.

👉 Découvrez mon programme complet sur la prévention du dos des enfants et ados.

Un accompagnement étape par étape pour mieux comprendre la croissance et prévenir les déséquilibres.

 [Télécharger le programme complet ici](#)