



PROMOUVOIR LA SANTÉ À L'ÉCOLE

N° 14
juin 2006

UNE INITIATIVE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE

MANGE MALIN ET BOUGE-TOI LE TRAIN!

Nous vivons de plus en plus vieux, mais vivons-nous en meilleure santé pour autant ? Pas sûr : bon nombre de recherches attestent en particulier de l'augmentation de l'obésité dans nos sociétés. Cette augmentation a des répercussions importantes sur l'état physique, social et mental des individus. Un excès de poids peut induire des problèmes cardio-vasculaires, favoriser l'apparition du diabète de type II, entraîner des affections respiratoires ou des conséquences orthopédiques (scoliose, affaissement de la voûte plantaire...). Sur le plan social, on constate également que les personnes obèses peuvent éprouver de la difficulté à se procurer un emploi, à avoir des amis. Psychologiquement, la conjonction des désagréments physiques et sociaux peut conduire à un état dépressif, à un mal-être global.

La Communauté française a voulu mobiliser ses compétences en matière de promotion de la santé, d'enseignement et de sport pour définir et mettre en œuvre une politique coordonnée de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique à destination des enfants et adolescents. Le but est double : aborder de front les problèmes de santé vécus plus particulièrement par certaines catégories de la population et créer des repères collectifs dans une société en mutation.

Pourquoi les jeunes ?

Les enfants et les adolescents semblent être les premières victimes des troubles de santé liés à une alimentation peu équilibrée, en particulier les jeunes fréquentant l'enseignement professionnel et technique¹. Par exemple, la consommation quotidienne de fruits et de légumes baisse d'année en année : de 77 % en 1986, elle est passée à 50 % en 2002. Dans le même temps, la consommation quotidienne

de hamburgers et de frites a augmenté ; et elle touche 3,5 fois plus de jeunes dans l'enseignement professionnel que dans le général.

Cette aggravation est due à de profonds changements dans les modes d'alimentation et de consommation : moins de repas réunissant toute la famille, davantage de repas à l'extérieur, grignotages, plats préparés, restauration rapide... Par ailleurs, la sédentarisation des jeunes (diminution des activités physiques et de la pratique sportive, abandon du vélo, usage de la voiture, escalators, ascenseurs, surconsommation télévisuelle) a des incidences majeures sur la santé de ceux-ci. Enfin, la publicité cible les jeunes en leur faisant miroiter d'une part l'attrait d'être svelte et désirable, et d'autre part la satisfaction que procurent les barres chocolatées, les chips et les boissons sucrées !

Chacun se sent concerné par les problèmes de poids, la qualité de l'alimentation, l'éducation à la santé, mais il est difficile de résister individuellement aux pressions sociales, au marketing, au plaisir de l'instant. Pour soutenir le public dans sa lutte contre la « mal bouffe », la Communauté française veut contribuer à la promotion de la santé et à la prévention des risques en mettant en avant la notion de plaisir que revêtent le boire et le manger mais aussi le bouger, et en soutenant les citoyens dans leur résistance aux pressions provenant de la publicité et de l'industrie agroalimentaire. Les messages, clairs et sans ambiguïté, seront soutenus par des mesures concrètes au niveau des Directions de l'Enseignement, de la Santé et du Sport.

Les trois grands objectifs de ce plan seront d'améliorer les habitudes alimentaires des enfants et des parents, de renforcer l'éducation alimentaire et de mener une réflexion globale sur l'environnement éducatif et ses enjeux culturels, commerciaux et économiques. Pour atteindre ses objectifs, le plan opère deux choix stratégiques : celui de promouvoir l'alimentation saine à l'école, dans



les lieux d'accueil 0-3 ans et dans l'extra-scolaire, et celui de promouvoir l'activité physique auprès des enfants et des jeunes.

Promouvoir une alimentation saine en milieu scolaire : des actions concrètes

- Deux conseillers nutritionnels « tournent » dans les écoles pour améliorer la restauration scolaire et soutenir les enseignants dans leurs projets.
- Une mallette pédagogique mettra à disposition des enseignants des outils pour les aider à monter des projets dans leurs classes.
- Un label « éducation à l'alimentation saine » sera décerné aux écoles qui auront mis en œuvre un projet alimentation intégré dans le projet de l'établissement.
- Les Services PSE et les Centres PMS verront un renforcement du bilan de santé et de son suivi et des missions de promotion de la santé.
- L'école veillera à impliquer plus fortement les associations de parents et les conseils de participation, afin d'augmenter l'impact des messages sur les enfants et d'assurer la cohérence avec le milieu familial.

¹ PIETTE D et coll.: La santé et le bien-être des jeunes d'âge scolaire. Quoi de neuf depuis 1994 ? Université Libre de Bruxelles. Ecole de Santé Publique. Département d'Epidémiologie et de Promotion de la Santé. Unité de Promotion Education Santé. Décembre 2003.

- La Communauté française a tenu à faire un état des lieux des cantines scolaires. En effet, l'organisation des repas dans les écoles varie d'une commune voire d'une école à l'autre. Il était nécessaire de réaliser une cartographie de la situation pour mener à bien des projets par la suite. L'état des lieux a donné lieu à des recommandations aux écoles.
- Une formation en diététique et nutrition destinée au personnel de cuisine est proposée en partenariat avec l'Enseignement de Promotion sociale.
- Un cahier technique, destiné aux écoles primaires et secondaires dans un premier temps, reprendra, sur base des recommandations de l'état des lieux des cantines, les méthodes de sélection, de préparation et de présentation des produits.
- Toujours sur base de l'état des lieux, une expérience de centralisation de l'achat des produits frais et surgelés sera menée, sur base volontaire, dans les écoles de la Communauté française. Cette expérience permettra notamment de simplifier l'approvisionnement et la programmation des repas, de réaliser des économies d'échelle et de renforcer la qualité de la nourriture.
- Les initiatives locales avec des producteurs « alternatifs » seront encouragées par la Communauté française qui souhaite ainsi, non seulement mettre à l'honneur les initiatives impliquant la participation des élèves et des parents, mais aussi ouvrir l'école aux organismes qui défendent une éthique alimentaire.



- Il sera désormais demandé aux écoles fondamentales d'inscrire l'accès à l'eau de distribution dans leur règlement d'ordre intérieur.
- Les écoles seront incitées à modifier leurs pratiques en matière d'offre d'en-cas (collations, boissons). Cette problématique sera abordée dans la mallette pédagogique.
- Enfin, le Pacte scolaire prévoit la création d'une commission chargée d'examiner et de sanctionner les infractions à l'article qui stipule que « toute activité et propagande politique ainsi que toute activité commerciale sont interdites dans les établissements organisés par les personnes publiques et dans les établissements d'en-

seignement libre subventionnés ». Cette commission sera créée.

Parallèlement, des actions sont entreprises pour promouvoir l'activité physique. Ainsi, un projet-pilote a été lancé auprès de onze écoles pour doubler les heures hebdomadaires d'éducation physique. Si l'impact sur les élèves s'avère positif, l'expérience sera généralisée en Communauté française. Et un projet de classe sportive a été développé pour permettre aux élèves de 6^e année de se mesurer à leurs homologues d'autres écoles : un moyen de plus pour les sensibiliser aux bienfaits d'une pratique sportive !

Ces différentes mesures prendront place jusqu'en 2008 en étroite concertation avec le Plan National Nutrition Santé. Un site Internet (www.mangerbouger.be), un blog pour les adolescents (www.mangerbouger.be/leblog) et un journal destiné aux écoles seront le reflet de l'évolution de ce plan et de l'impact des actions développées auprès des enfants et adolescents, de l'école et de la famille.

Si vous avez connaissance d'un projet intéressant, d'une actualité à faire connaître ou si vous avez des questions sur la promotion de l'alimentation saine et de l'exercice physique, n'hésitez pas à nous en faire part (info@mangerbouger.be ou 02 512 41 74, demander Bettina Cerisier). Nous nous ferons une joie d'en faire l'écho sur le site, le blog ou dans le journal des écoles

SUR LE TERRAIN

“LES POUX, PARLONS-EN...”

L'Antenne d'Ath du Service PSE libre de Tournai-Ath nous fait part d'un projet santé dynamique autour de la pédiculose. La demande émane de la direction de l'école fondamentale de Saint-François à Harchies. L'établissement accueille environ 360 élèves; il est en discrimination positive car une partie de la population est socialement peu favorisée (nombreuses familles immigrées). Pour cette école, le Service PSE reçoit d'ailleurs 100 forfaits sociaux. La problématique de la pédiculose y est vécue de manière chronique et génère de nombreuses tensions entre les familles et les enseignants.

Le projet démarre en octobre 2002 pour une période de 3 ans. Une cellule santé est créée : un partenariat est instauré entre l'école, le Service PSE et le CLPS du Hainaut occidental... Bien. Mais tout le monde le sait : une

école sans poux, c'est impossible ! Alors, que faire ?... Trouver ensemble des solutions pour gérer les problèmes posés par la pédiculose. Ce qui veut dire :

- dédramatiser et réduire les conflits autour des poux;
- augmenter la tolérance, le non jugement et développer la solidarité entre les familles;
- limiter les épidémies (moins de poux et moins souvent !);
- définir et articuler le rôle de chacun dans la prévention et le traitement des poux (école, famille, Service PSE...);
- éviter le plus souvent possible les évictions.

L'année scolaire 2002-2003

En octobre 2002, la cellule santé qui s'est constituée analyse la situation et définit les objectifs

d'action. Le projet “Les poux, parlons-en...” est présenté à tous les enseignants. Des informations claires et précises sont apportées par le médecin scolaire pour expliquer la “bonne” pratique en matière de prévention et de traitement de la pédiculose. Exemples : les produits les plus efficaces sont ceux qui contiennent du malathion ou de la perméthrine; le mode d'emploi doit être scrupuleusement suivi (bien lire la notice); le traitement doit être poursuivi jusqu'à la disparition des lentes (à enlever avec un peigne fin et les doigts); les traitements préventifs (répulsifs), inefficaces et toxiques, sont à proscrire... Les notices ont été traduites en dessins et modes d'emploi simples sur format A4 et A3 à afficher à la maison.

En mars 2003, une enquête est réalisée auprès de toutes les familles, sous forme d'un questionnaire compréhensible par tous (problème

d'illettrisme) et aussi traduit en turc (non maîtrisé du français). Le but est de connaître la pratique des parents, de les sensibiliser, d'ouvrir le débat et d'identifier leurs difficultés à gérer le problème. Sur 260 familles, 184 ont répondu : un taux de réponses encourageant. La plupart des parents réagissent rapidement quand leur enfant est porteur de poux mais les produits utilisés ne sont pas toujours les plus efficaces ; parfois ils sont mal utilisés ou le traitement est trop vite abandonné ; et les autres membres de la famille n'ont pas été contrôlés et traités.

En juin 2003, les résultats de l'enquête sont communiqués à tous les parents afin de les informer du projet. Parallèlement, des informations leur sont données pour obtenir de meilleurs résultats dans la prévention et le traitement de la pédiculose. Un dépliant informatif est créé par le service, en partenariat avec la Mutualité chrétienne : il explique avec des mots simples, sous forme de mode d'emploi, comment prévenir, dépister et traiter la pédiculose, comment limiter le risque de contamination. Première édition à 65.000 exemplaires. La brochure de la Communauté française *Danse avec les poux* est distribuée à chaque enfant lors du dépistage.

L'année scolaire 2003-2004

En octobre 2003, une semaine de sensibilisation autour de la pédiculose est organisée pour toutes les classes de primaire. Des informations claires et précises sont données aux enfants pour la prévention, le dépistage et le traitement. Un dépistage systématique est effectué dans le courant de la semaine mais les évictions sont évitées au maximum ; un accompagnement à domicile des familles peu favorisées est mis sur pied par l'infirmière scolaire. Les parents sont invités à

interpeller l'école ou le Service PSE sans attendre, quand leur enfant est atteint.

En décembre 2003, un dépistage des élèves de la section maternelle est organisé et des familles sont également accompagnées pour le traitement de leurs enfants. Différentes activités sont menées dans les classes de primaire autour du thème des poux : les contenus des cours sont adaptés et les enfants sont invités à décliner les poux en chansons, en poésies, en mots croisés, en dessins, en rédactions... Ces actions contribuent à dédramatiser la pédiculose et à créer un climat positif pour en parler dans le calme et le respect de tous.

Les travaux des enfants sont réunis dans un recueil qui est distribué à tous les parents de primaire en juin 2004, permettant ainsi de rendre visibles les actions menées dans le cadre du projet. Les parents sont régulièrement informés des actions de l'école afin de les associer à celui-ci.

L'année scolaire 2004-2005

En octobre 2004, une nouvelle semaine de sensibilisation est organisée pour l'ensemble des classes, pour entretenir les bonnes pratiques de prévention et de traitement en primaire et pour associer les maternelles au projet : des informations sont données dans les classes, des activités sont menées sur le thème des poux (utilisation de la valise *Danse avec les poux*) et un dépistage systématique est réalisé par l'infirmière scolaire. De petites affiches sont adressées aux parents : elles reprennent des messages clairs pour la prévention et le traitement des poux.

Une rencontre est organisée avec les enseignantes de la section maternelle afin d'envisager ensemble les facteurs favorisant la transmis-

sion des poux entre les enfants (infrastructures, comportements, activités à risque...). L'objectif est de limiter les risques de transmission (portemanteaux, couchettes...).

L'information, la sensibilisation et l'accompagnement des familles se poursuivent. La brochure *Danse avec les poux* est largement diffusée, le dépliant est toujours une référence et les parents disposent des coordonnées du Service PSE pour avoir le soutien de l'infirmière scolaire. En janvier 2005, une réunion d'information est organisée pour les parents de la section maternelle et la communauté éducative afin de les informer et de mieux gérer ensemble le problème de la pédiculose.

Quelle évaluation ?

Les objectifs globaux du projet ont été atteints : le climat autour de la problématique de la pédiculose s'est amélioré. Les parents ont été satisfaits de voir les enseignants et le directeur réfléchir en profondeur pour améliorer la situation à l'école... Une documentation reste d'ailleurs disponible dans le bureau du directeur pour les enseignants qui souhaitent parler à nouveau des poux avec leur classe. Le projet est donc dans sa phase d'entretien.

Bien entendu, les poux réapparaissent régulièrement à l'école ! La vigilance de chacun reste de mise. La direction et les enseignants se sentent certainement mieux armés qu'auparavant pour en parler avec les parents, et une collaboration positive s'est développée entre les partenaires : école, parents, Service PSE et CLPS. Enfin, une rencontre d'échange autour du projet a eu lieu avec le Service PSE officiel de la même zone géographique.

DES OUTILS

PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE: YAPAKA...

Vous le saviez ? Oui ? Non ? La Coordination de l'aide aux victimes de maltraitance du Ministère de la Communauté française propose un programme qui repose sur deux axes. L'un s'adresse à la population générale : pour les adultes, le magazine *Yapaka*, des spots télé et radio, le site www.yapaka.be/parents; pour les ados, un bouquin écrit par Jean-Luc Fonck et illustré par Frédéric Jannin – *Une histoire comme plein d'autres (sauf que c'est la mienne)* – et le blog www.100drine.be; pour les enfants, un petit livre – *Une vie de chien ?* – et des supports audiovisuels.



Le deuxième axe du programme s'adresse aux professionnels, dans l'optique suivante : « la prévention de la maltraitance est le travail quotidien des différents intervenants en contact avec les familles : les puéricultrices, instituteurs, éducateurs... Il s'agit à la fois de prendre en compte une temporalité (le travail effectué au jour le jour) mais également de valoriser une prévention qui se situe dans une dimension relationnelle, de proximité et de réseau d'aide. La prévention s'inscrit dans les différentes facettes de la vie familiale, à l'école, dans son quartier, chez le médecin... »

Cet axe du programme « invite à s'extraire de l'urgence et des tâches quotidiennes pour prendre le temps de s'arrêter un moment pour s'informer, se former, réfléchir à travailler en

réseau... » Il se concrétise par une collection de textes courts (« Temps d'arrêt »), un cycle de formation, des conférences, journées d'étude et séminaires, et le site www.yapaka.be/pro.

Pour plus de détails, voir la dernière lettre d'information *Prévention maltraitance* et/ou le site. Renseignements : 02 413 25 69 (fax : 02 413 23 18) ou yapaka@yapaka.be

UNE INVITATION AU VOYAGE... SANTÉ



Le programme « Carnet de voyage » proposé par la Coordination Education & Santé (CORDES) s'adresse aux élèves de la 3^e à la 6^e primaires. Il est basé sur un projet d'écriture collective en lien avec un projet santé de l'école. La démarche et les outils qui la soutiennent s'inspirent de la conviction que promouvoir la santé à l'école peut se faire de manière participative, en suscitant la curiosité, la créativité et l'intérêt des élèves. Et des adultes. Une affiche « Ma classe part en projet santé » indique les 7 étapes du voyage, qui sont également reprises sur 7 fiches destinées aux institutrices et instituteurs et aux

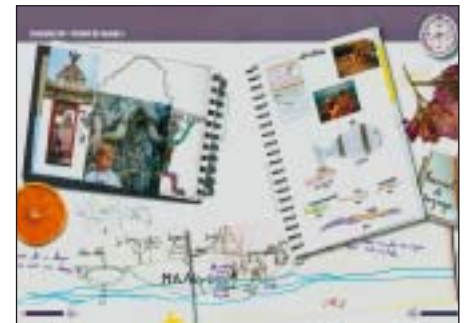
équipes PSE et PMS. Ces fiches – la destination, les préparatifs, l'itinéraire santé, repères santé, le voyage, correspondance, le retour – sont réunies dans un guide riche et illustré, qui donne très envie de « s'y coller ».



En partant d'une situation à améliorer et de besoins collectifs en matière de santé et de bien-être à l'école, les élèves et l'enseignant élaborent un projet en s'entourant des partenaires scolaires (Service PSE, CPMS, association de parents, Conseil de

participation) et d'associations ressources (reprises dans un « carnet de ressources » joint aux fiches). Tout au long de ce « voyage », les enfants racontent leur projet dans un carnet et échangent une correspondance avec CORDES.

Ce programme est soutenu par la Communauté française pour la période 2004-2009. Il correspond aux principes d'action du Programme quinquennal de promotion de la santé. Contact : Coordination Education & Santé – CORDES asbl, 284 chaussée d'Alseberg, 1190 Bruxelles, 02 538 23 73 (T & F), cordes@beon.be



SUPPORTS AUDIOVISUELS SANTÉ

La Médiathèque de la Communauté française a sorti son tout nouveau catalogue « Education pour la santé ». Près de 900 pages reprenant plus de 410 titres retenus par un comité d'experts et régulièrement réévalués; il s'agit donc moins d'un fonds documentaire que d'une collection évolutive de supports d'information, de sensibilisation et d'éducation pour la santé. Ceux-ci sont répartis en 11 grands chapitres thématiques : alimentation; approche psychosociale de la santé; assuétudes; handicap; hygiène de vie; périnatalité/petite enfance; problèmes de santé; sécurité; santé mentale; techniques, organisation et approche psychosociale des soins; vie sexuelle et affective.

Les fiches pédagogiques sont précédées d'une introduction concise (12 pages), concrète et fort bien conçue qui se termine avec humour par « Comment réussir à foi-

rer un document ». Exemples : *Ne pas maîtriser son document. (...) Ne pas comprendre le document et croire que, le jour de la formation, ça ira mieux. (...) Trop bien connaître son document. (...) Et les meilleurs : Ne pas faire évoluer son document. Et crac, on se retrouve avec une cassette vidéo d'une séquence de JT où le journaliste est devenu directeur, l'homme politique interviewé a changé de parti et son contradicteur est mort. (...) Manquer de créativité. Eh oui, un documentaire sur les fourmis peut servir d'étude de cas pour une analyse des systèmes sociaux.*

Le catalogue est également consultable sur www.lamediatheque.be (cliquez sur « Thématiques »). Renseignements : thematiques@lamediatheque.be

« Promouvoir la santé à l'école » est réalisé par le Service communautaire de promotion de la santé / Question Santé asbl, 72 rue du Viaduc, 1050 Bruxelles.

Tél.: 02 512 41 74 – Fax : 02 512 54 36

Courriel : question.sante@skynet.be

Site : www.questionsante.org

Secrétaire de rédaction : A. Cherbonnier

Conseil de rédaction : D^r Ph. Demoulin, D^r F. Henry, D^r C. Rigaut, M. M. Lejeune, D^r R. Lonfils, D^r R. Moriaux, D^r P. Trefois

Maquette : Muriel Logist

Les articles non signés sont de la rédaction.

Les articles signés n'engagent que leur auteur.

Editeur responsable :

D^r Ph. Demoulin,
44 boulevard Léopold II,
1080 Bruxelles.

