



PROVINCE DE LIEGE

## LE SOMMEIL, UN THEME QUI EVEILLE L'INTERET DES ENFANTS

**L**e Service PSE de la Province de Liège compte quinze antennes (Welkenraedt, Verviers, Waremme, Huy, Seraing, Herstal...) avec 58.000 élèves sous tutelle : 42.000 dans l'enseignement fondamental, 8.000 dans le secondaire et 8.000 également dans le supérieur non universitaire. Le secondaire et le supérieur dépendent de la province tandis que, dans le fondamental, il s'agit essentiellement d'écoles communales. Les établissements scolaires, au nombre de 400, comptent des populations très variables, de la plus grande (jusqu'à 2.000 étudiants dans le supérieur) à la plus petite (parfois une quarantaine d'élèves dans le fondamental, voire moins quand il s'agit uniquement d'une école maternelle). En 2003 et 2004, le Service lance un projet d'éducation pour la santé sur le thème du sommeil, à l'intention des classes de 1<sup>re</sup> et de 2<sup>e</sup> années primaires. Genèse, description et évaluation de ce projet à travers un entretien avec le D<sup>r</sup> Myriam Lecrenier, responsable du service, Marie-Eve Hustin, coordinatrice du projet, et trois membres de l'équipe de Waremme, Jacqueline Mathieux, Eliane Paquay et Frédérick Legru.

En 2003, le Député permanent responsable incite le service à réaliser un projet, sur un thème à choisir. Myriam Lecrenier : « Nous avons cherché un thème qui conviendrait à tous, qui ne soit ni désagréable ni culpabilisant. Derrière l'alimentation, par exemple, se profile vite l'obésité ! Le sommeil nous paraissait moins "sensible" et plus aisé à aborder. Ce choix s'appuyait aussi sur les résultats d'une étude réalisée dans la Province de Luxembourg, qui montrait que 30% des enfants de 6 à 12 ans se plaignaient de la qualité et de la quantité de leur sommeil et que ce manque avait une répercussion sur les résultats scolaires... Nous avons alors engagé un médecin coordinateur et créé une Cellule Santé avec toutes les personnes intéressées, infirmières, assistantes sociales ou médecins. C'est au sein de cette Cellule qu'ont été peu à peu conçus les



Le petit train du sommeil

outils pédagogiques. Marie-Eve a alors repris la coordination du projet. »

### Des outils d'animation et un dossier pédagogique

Marie-Eve Hustin : « Certains outils ont été créés par la Cellule, mais nous avons aussi eu recours à des outils existants. Ceux-ci avaient déjà été recensés à mon arrivée ; il s'agissait d'obtenir l'autorisation de les utiliser. Nous avons signé des conventions avec la Médiathèque, avec une Mutualité, pour avoir le droit d'adapter ce qu'elles avaient réalisé. Il s'agissait ensuite d'aller à la rencontre des équipes et de les informer à propos de ces outils, de leur expliquer comment les exploiter au sein des écoles. J'ai rencontré les quinze équipes – en trois groupes, parce que cela fait quand même du monde : on compte 36 infirmières et assistantes sociales, une vingtaine de médecins et six administratifs. Il a fallu éclaircir les concepts de promotion de la santé car, même si une partie suivaient alors la formation organisée par la Croix Rouge, cette formation n'était pas terminée et tout le monde n'y participait pas. Et ce projet, thé-

matique au départ, devait s'ouvrir à l'hygiène de vie en général. Enfin, il fallait que les enseignants soient activement partie prenante du projet, qu'ils préparent l'animation avec les élèves et qu'ils assurent le suivi en exploitant le thème à travers leurs leçons. A cet effet, nous avons d'ailleurs constitué un dossier pédagogique à leur intention ». Ce dossier comprend de nombreuses exploitations du thème en classe de 1<sup>re</sup> et de 2<sup>e</sup> : l'histoire du lit, l'heure (le temps mesuré est une notion purement abstraite pour ces enfants, en première ils ne lisent pas encore l'heure à l'horloge), des ateliers bricolage, des exercices de relaxation...

Un courrier du PSE provincial est donc adressé aux écoles, leur demandant si elles sont intéressées par le thème "dormons bien". Les enseignants qui désirent s'inscrire doivent alors s'engager à prendre leur part dans le projet. Jacqueline Mathieux, infirmière sociale : « Nous avons rencontré un à un les enseignants intéressés pour bien leur expliquer dans quel contexte et avec quelle logique nous entreprenons ce projet. Cela nous per-

mettait aussi de vérifier si le “diagnostic luxembourgeois” était confirmé par ces enseignants : souvent, c’était justement parce qu’ils faisaient le même constat que le projet les intéressait. Nous leur proposons une lettre-type pour les parents, annonçant l’activité de promotion de la santé. Nous présentons ensuite les divers outils pédagogiques et nous négocions le partage des tâches, avant, pendant et après l’intervention de l’équipe PSE. Nous leur laissons les outils pour qu’ils puissent les examiner à loisir, et nous revenons les voir une deuxième fois. En général, ils aimaient bien la cassette vidéo Grain de sable, avec le “petit train de nuit”, qui décrit les étapes du sommeil et expose les raisons qui peuvent entraîner un moins bon sommeil. Nous leur demandions de réaliser avec leurs élèves un petit train de nuit (bricolage, dessin...) avant notre passage. La première année, nous n’avons fait qu’un seul passage dans les classes, mais alors l’animation durait trois heures et l’attention des enfants faiblissait. En 2003-2004, nous sommes venues à deux reprises, à huit ou dix jours d’intervalle, pendant 1h15 à 1h30. »

La première année, comme tout était assez précipité (quelques mois de préparation seulement), les équipes n’ont pu intervenir dans les classes qu’au printemps. Premières expériences, tâtonnements... Certaines infirmières ne sont pas trop à l’aise dans leur nouveau rôle. Eliane Paquay : « On essayait de préparer les animations ensemble, mais c’est généralement Jacqueline qui prenait la parole parce que je ne me sentais pas dans mon élément en tant que “pédagogue”. Mais je l’ai fait cette année-ci parce qu’elle a dû s’absenter, et ça s’est très bien passé ! Nous avons même été agréablement surprises par une classe fort bruyante, remuante, décousue – l’enseignant lui-même n’arrivait pas à recentrer les élèves sur ce qu’on racontait. Eh bien, quand on leur a posé des questions une semaine plus tard, ils avaient tout entendu, tout compris, tout retenu ! »

Par ailleurs, cette première expérience constitue une étape importante, un jalon pour l’avenir : c’est pour les équipes PSE un “rodage”, une occasion de prendre contact avec les écoles, de se positionner différemment par rapport à celles-ci et par rapport aux enfants. Myriam Lecrenier : « Nous avons dit très clairement aux équipes que “Dormons bien” était un projet provincial, sans lien direct avec le nouveau décret, mais qu’il allait nous aider pour le futur. Le décret ne nous demande pas de faire des animations, alors qu’ici c’est ce que les infirmières ont fait. Mais au moins on a acquis une expérience, on a adopté une autre approche, et cela va faciliter les choses pour construire et coordonner des projets santé. »



## UNE ANIMATION « SOMMEIL »

Les infirmières avaient le choix parmi quatorze outils d’animation. Elles pouvaient prendre ceux qui leur convenaient et laisser les autres de côté. Aucun modèle n’était imposé, chacun concevait son animation en fonction de son tempérament, de son envie. Jacqueline Mathieux décrit une animation à Waremme : « Plutôt que de plonger directement dans le sujet, nous commençons par retracer une journée de semaine. Le lever, la toilette du matin, le petit déjeuner, le brossage des dents, le choix de la collation, le port du cartable, etc. : ce sont des rappels utiles, et c’est aussi pour ne pas se fixer uniquement sur le sommeil. Arrivés à la soirée, après les devoirs, le souper, on aborde les signes du sommeil : les bâillements, les étirements, l’envie que les autres vous laissent tranquille... Et c’est pourquoi il vaut mieux faire sa toilette et mettre son pyjama après le souper, même si on joue encore un peu, parce que, quand ces signes-là arrivent, il est temps de se mettre au lit ! Ensuite on en revient à la cassette qu’ils ont déjà vue et au petit train de nuit. C’est une vraie animation, pas un exposé ; c’est interactif et ludique. Les enfants participent, ils dessinent, bricolent, on les questionne, ils se déplacent, etc. »

A l’issue de cette première animation, chaque élève reçoit une brochure et une farde des-

tinée aux parents, où il peut glisser ce qu’il a déjà réalisé en classe. Lors de la seconde animation, l’équipe de Waremme utilise le photolangage et le jeu “vrai ou faux” : « Le photolangage permet d’aborder des questions telles que : à quoi cela sert-il de dormir ? Tout le monde dort-il de la même façon ? Tout le monde a-t-il un sommeil de même durée ? Quels sont les signes du sommeil ? Qu’est-ce qui est conseillé pour passer une bonne nuit ? Qu’est-ce qu’il vaut mieux éviter ?... Nous essayons toujours de ne pas pointer les “mauvais comportements” (car il est bien évident que certains d’entre eux jouent très tard avec l’ordinateur, par exemple !) mais de procéder par questions et réponses. Et nous tenons beaucoup à ce qu’il y ait vraiment de l’animation, que ce soit gai, que les enfants s’amuse. Le sommeil doit être traité sous l’aspect du plaisir, de la détente, de la joie d’aller retrouver son oreiller et son lit pour y passer une bonne nuit. On parle aussi des rêves – et des cauchemars –, on valorise le rituel de la mise au lit : papa ou maman, le grand-père ou la grande sœur accompagne l’enfant et lui raconte une histoire. Mais on n’en fait pas une obligation, un modèle à suivre quotidiennement, parce qu’on sait très bien que, dans la réalité, les plus grands sont parfois plus intéressés par la télévision... »

A l’issue de ces deux années, quelle évaluation peut-on faire de ce projet ? D’abord, les atouts : incontestablement, la motivation des équipes a joué un rôle important. Il s’agissait pour elles d’assumer une mission nouvelle, d’entrer dans l’école avec un autre rôle, de quitter les habitudes. Cela demande du temps, des efforts, un investissement personnel : il faut se remettre en question. Et

beaucoup d’infirmières ont pris sur leur temps de loisir pour se familiariser avec les outils, préparer les animations. D’autres ont réalisé un photolangage avec des images qu’elles ont choisies elles-mêmes. Au final, dit Marie-Eve Hustin, l’ensemble du personnel est satisfait de l’expérience : même parmi les plus inexpérimentées au départ, rares sont celles qui sont encore mal à l’aise aujourd’hui.

## Atouts et acquis

Un autre atout est le soutien apporté aux équipes par la Cellule Santé. Myriam Lecrenier : « Nous avons toujours veillé à être présentes pour soutenir une équipe qui flanchait à cause du stress. Certaines équipes ont démarré seules, mais Marie-Eve était là, même pour la première rencontre avec les enseignants. » Et, bien entendu, il y a le nerf de la guerre, le financement provincial : « Il faut bien dire que nous sommes gâtées en termes de personnel; c'est ce qui nous a permis de monter ce projet. Dans un centre comme celui de Waremme, où le nombre d'élèves sous tutelle s'élève à 4.000 environ, il faut un équivalent temps plein. Il y a aussi le poste de coordination de Marie-Eve. La première année, nous avons réalisé 50 dossiers pédagogiques, et l'année suivante presque autant. Chaque enfant reçoit une brochure et une farde. Tout cela, c'est la Province qui l'a financé. »

Et maintenant, quels sont les acquis ? Tout d'abord, on l'a dit, l'expérience, les contacts, qui rendront plus aisée l'élaboration de projets ultérieurs. Ensuite, le changement d'image des infirmières scolaires vis-à-vis des enfants, les relations plus proches, plus familières qui se sont tissées entre les unes et les autres. Jacqueline Mathieux : « Cela change la relation avec les élèves. Jusque là, ils venaient chez nous pour les poux ou la cuti, maintenant c'est nous qui allons vers eux pour quelque chose de tout à fait différent. Lors de la deuxième animation, on se rendait bien compte par les réactions des enfants qu'ils nous voyaient autrement : "J'ai fait ceci" ou

*"Je n'ai plus fait cela" ou "Papa ronfle en dormant" !... Et vis-à-vis de l'enseignant aussi c'est différent. »*

Enfin, le projet a créé des liens entre les quinze centres. Myriam Lecrenier : « Le fait de travailler sur un projet commun, de suivre ensemble une formation, de pouvoir partager les informations, les expériences et même le trac, cela a favorisé la communication. C'est indiscutablement un acquis, qui va favoriser les échanges dans le futur. Au lieu de travailler chacun dans son coin, il y aura des synergies. C'est un projet qui a été bénéfique, malgré les inévitables difficultés au départ, les obstacles qu'il a fallu négocier, les inquiétudes qu'il a fallu vaincre. »

Passons aux aspects moins satisfaisants. Marie-Eve Hustin : « Un des points à retravailler pour la deuxième année était l'implication des parents. Dans une région, une association de parents a organisé une soirée de conférence-débat, mais c'est une exception. Impliquer les parents dans les projets santé n'est pas une mince affaire pour nous. Concernant l'implication des enseignants, ici à Waremme cela semble s'être bien passé, mais ce n'est pas le cas partout. Parfois les attentes des enseignants sont excessives, et il faut négocier; parfois l'enseignant ne s'implique pas du tout, malgré les engagements pris : nous arrivons, et les élèves ne sont pas préparés à l'animation. Ce qui est très difficile, c'est que nous nous positionnons comme demandeurs auprès des écoles : on leur demande de se mettre en projet, même si on leur dit qu'on va les accompagner.

*Dans un deuxième temps, on devra renverser la situation, en essayant qu'ils deviennent demandeurs. »*

## Du sommeil au tabac... et vice-versa

Frédéric Legru, infirmier, a pour sa part collaboré à un projet sur le tabac. Il en tire des conclusions qui dépassent cette thématique et sont valables tant pour le sommeil que pour l'alimentation ou tout autre thème : « On essaie toujours d'aborder un thème de santé de façon positive, on n'arrive pas en pointant un doigt accusateur. On a donc des chances d'être mieux perçus, mieux écoutés, et d'avoir peut-être un impact plus grand... De même pour la visite médicale : si on ne voit les enfants qu'une fois par an, ce qu'on leur dit n'aura sans doute pas beaucoup d'écho, tandis que si on les voit à plusieurs reprises, qu'on a l'occasion de parler avec eux, de faire des activités avec eux, c'est différent. Quand il y a des interactions au cours d'un débat, d'un atelier, d'abord on laisse un bon souvenir! Et puis, quand une personne s'investit dans un échange, elle en retire toujours quelque chose – contrairement à un message de type affiche : même si c'est percutant, c'est ponctuel et il n'y a pas d'échange, pas de réflexion. Je ne crois pas que cela peut modifier les attitudes à long terme. Par contre, prendre une attitude non culpabilisante, non moralisatrice, s'intéresser au comment et au pourquoi sans stigmatiser, cela nous a permis d'avoir des échanges très fructueux, très riches avec les jeunes. »

## DANSE AVEC LES POUX : LA SUITE

**B**ien que les poux ne constituent ni un danger réel ni un enjeu majeur de santé publique, leur présence récurrente en milieu scolaire entraîne de nombreux désagréments – contamination d'autres enfants, exclusions temporaires, heurts entre les familles et l'école – qui peuvent littéralement empoisonner la vie de la communauté éducative. Directeurs d'école, enseignants, médecins et infirmières PSE sont régulièrement confrontés à des situations pénibles à vivre en classe ou lors des contacts avec les parents. Ils doivent essayer de gérer au mieux des situations souvent conflictuelles. C'est pourquoi la Ministre de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé avait demandé à l'ASBL Question Santé, Service communautaire chargé de la communication, d'organiser en janvier 2003 une journée de colloque sur le thème de la pédiculose. Par la suite, le Service communautaire a reçu pour mission complémentaire de créer des outils pédagogiques

visant à lutter contre les poux sans pour autant « en faire une maladie ». Quelque temps après le colloque, en collaboration avec d'autres organismes, une brochure d'information dépourvue de tout enjeu commercial, intitulée *Danse avec les poux*, a ainsi été mise au point. Elle a été largement distribuée dans les cycles primaire et maternel lors de la rentrée de septembre 2003.

Par la suite, le Service communautaire s'est attelé à un travail de plus longue haleine, à savoir la conception et la réalisation d'une mallette pédagogique sur la pédiculose réunissant de multiples outils à destination des Services PSE et des Centres PMS de la Communauté française.

La mallette rassemble un maximum d'informations récentes au travers de divers supports. Les outils qui y figurent recourent à un vocabulaire simple, accessible au plus grand nombre. Ces outils visent à favoriser des actions préventives et une sensibilisation





Le plateau du jeu *Danse avec les poux*

collective, soit en début d'année scolaire, soit en cas d'épidémie pendant l'année, et à développer des comportements de coopération dans la gestion de la pédiculose à l'école. Chacun devrait pouvoir jouer un rôle dans la dédramatisation du « problème poux ». Chaque outil peut être abordé avec quatre « clés » : qu'est-ce qu'un pou ? Quels sont les traitements efficaces ? Comment faire de la prévention à la maison ? Que mettre en œuvre pour une prévention collective ? On peut choisir d'utiliser ces clefs isolément ou conjointement, selon les besoins de l'animation (en fonction du nombre d'élèves, du temps dont on dispose, etc.). Chaque outil propose également cinq objectifs. Certains de ceux-ci visent tout autant les enfants que les enseignants et/ou les professionnels de la santé. Il s'agit de développer le sens critique de l'enfant, la coopération et la solidarité en milieu scolaire et extrascolaire, la tolérance et le respect de soi et des autres, de donner une information complète sur la pédiculose et d'éviter, dans la mesure du possible, l'éviction de l'enfant.

### Que trouve-t-on dans la mallette pédagogique ?

- Un plateau de jeu *Débarass'poux*.
- La brochure en couleurs *Danse avec les poux* et sa version en noir et blanc au for-

mat A4 (ce qui permet, si nécessaire, de la reproduire par photocopie).

- Un exemplaire du livre illustré de Pef, *Rendez-moi mes poux* (Folio Benjamin), et sa version sonore sur cassette audio.
- Le vidéogramme *Les poux, j'en parle, je témoigne* (Question Santé / VIDEF) diffusé lors du colloque de 2003.
- Un manuel d'utilisation de la mallette.

Ces outils sont conçus pour être utilisés dans le cycle primaire. Certains d'entre eux peuvent être utilisés dans le cycle maternel moyennant une adaptation à l'âge des enfants. D'autres sont également utilisables lors de séances d'information avec les enseignants ou les parents (vidéogramme, brochure informative). Le vidéogramme est un support d'animation découpé en plusieurs séquences : il n'est pas destiné à être visionné en une seule fois ni sans la présence d'un animateur. Le jeu *Débarass'poux* peut servir à renforcer les connaissances apprises lors d'une séance d'information préalable, ou à faire découvrir de manière ludique les notions de base concernant la pédiculose.

Le Service communautaire Question Santé ASBL été chargé de la distribution des mallettes pédagogiques auprès des Services PSE et des Centres PMS de la Communauté française. Ceux-ci recevront chacun un exemplaire par voie postale dans le courant de ce mois de septembre.

### POUR D'AUTRES INFORMATIONS

Depuis décembre 2002, le site [www.danseaveclespoux.be](http://www.danseaveclespoux.be) reprend un grand nombre d'informations actualisées ainsi que la version PDF téléchargeable de la brochure *Danse avec les poux*. D'ici le mois d'octobre 2004, la version N/B de la même brochure sera également téléchargeable en PDF.

«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](mailto:question.sante@skynet.be)  
Site: [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)  
Secrétaire de rédaction: A. Cherbonnier  
Conseil de rédaction: D' Ph. Demoulin, G. Houioux, M. Lejeune, D' R. Lonfils, D' M. Meersseman, D' R. Moriaux, D' P. Trefois  
Maquette: Muriel Logist

Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

#### Editeur responsable:

D' W. Brunson,  
44 boulevard Léopold II,  
1080 Bruxelles.

