

# Recommandations sur...

L'alimentation

Le mouvement

Les compétences psychosociales

## à l'école

A l'attention des directions d'établissements et du corps enseignant de la scolarité obligatoire



Page suivante





## Les déterminants de la santé

Les déterminants de la santé sont les variables qui influencent l'état de santé physique et psychique d'une personne. Il s'agit de facteurs individuels, sociaux, économiques et environnementaux qui interagissent et évoluent au fil du temps.



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS),

« la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'invalidité ».

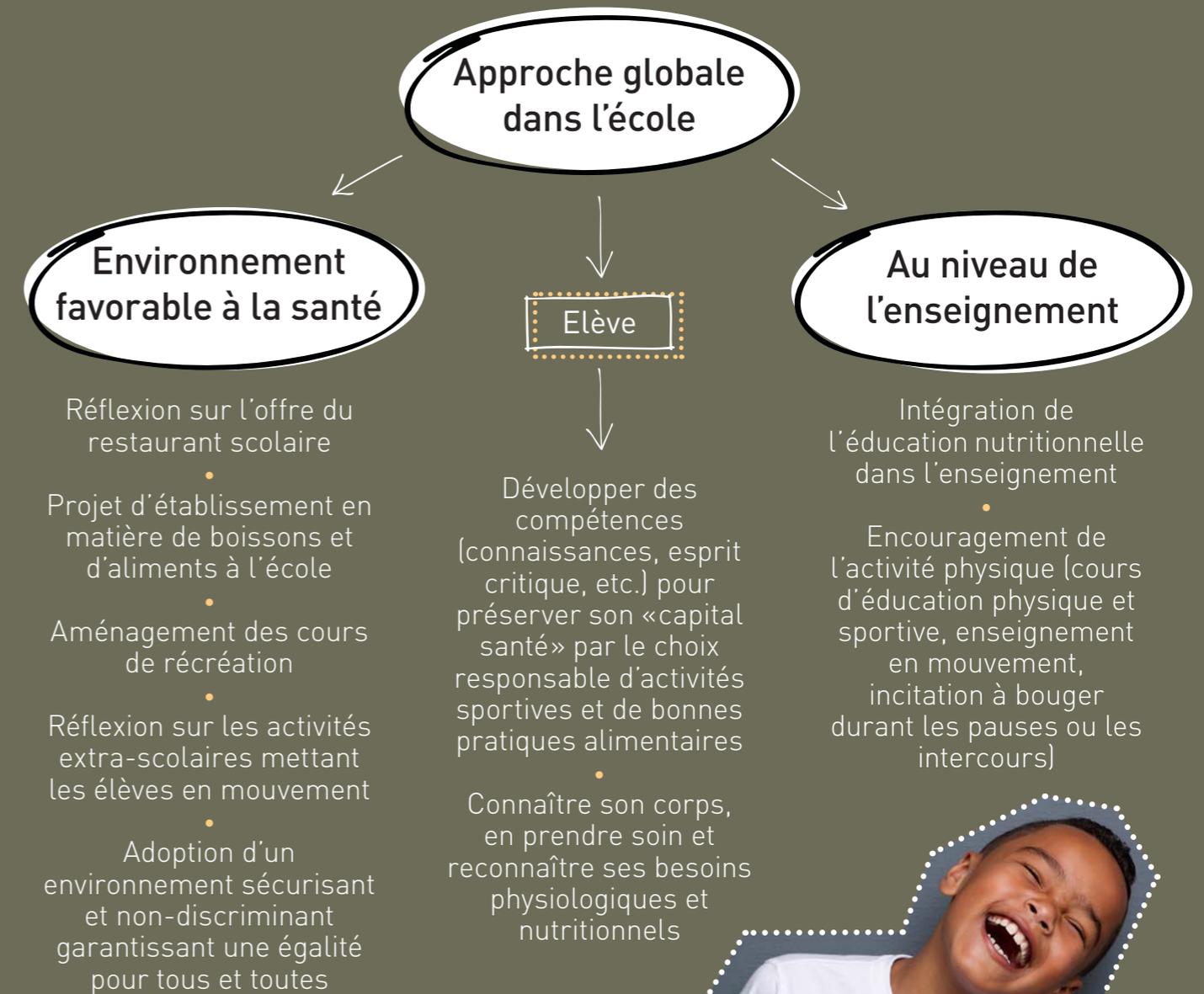
## Une affaire de tous et toutes

Les milieux de vie, les systèmes et le contexte global forment les déterminants environnementaux de la santé. Il est important que ceux-ci soient propices à une bonne santé de la population. On parle alors d'environnements favorables à la santé. Ces environnements sont:

- Environnement scolaire
- Environnement familial
- Environnement social
- Environnement sanitaire

Parmi l'ensemble des environnements concernés, l'école joue un rôle important. En effet, elle a la possibilité de diffuser un message de promotion de la santé dans un lieu qu'elle peut adapter et rendre cohérent en matière d'alimentation, d'activité physique et de compétences psychosociales; ceci dans le plein respect des objectifs du Plan d'études romand (PER) <sup>1</sup>. Celui-ci indique **«qu'au terme de sa scolarité, tout-e élève devrait avoir pu bénéficier des apports en matière de santé et de prévention actuelles, qui lui permettront d'agir en connaissance de cause»**.

L'efficacité de cette démarche réside dans le développement d'un ensemble de mesures convergentes (et non hétéroclites) et de leur mise en œuvre sur une certaine durée (et non ponctuellement). C'est tout le défi de la promotion de la santé!



## Pourquoi?

Si les choix alimentaires des enfants sont de la responsabilité des familles, la conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP) stipule que l'école «favorise le partenariat entre les familles et l'institution scolaire de manière à privilégier, dans la concertation, la complémentarité des actions éducatives»<sup>2</sup>.

Développer chez les élèves des connaissances et des comportements en matière d'équilibre alimentaire participe à leur donner les moyens de gérer par la suite leur santé.

## Comment?

- **Déployer un environnement scolaire favorable à des choix alimentaires sains** par la mise à disposition d'aliments adéquats mais aussi par le développement de l'esprit critique des élèves.

**Une collation lors de la récréation n'est pas toujours nécessaire.**



- Favoriser le choix d'aliments comme les fruits, les fruits à coque ou les graines, les légumes, les féculents nature et/ou les produits laitiers. Laisser l'enfant adapter les quantités à sa faim et le.la sensibiliser au sentiment de satiété.
- Encourager l'accès à l'eau du robinet pendant la récréation.
- Rechercher une labellisation nutritionnelle et de développement durable pour l'offre alimentaire des lieux d'accueil scolaires et parascolaires, par exemple [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

## Qui peut faire quoi?

### Direction

- Intégrer la notion d'alimentation équilibrée dans les valeurs et la conduite de l'établissement.

### Corps enseignant

- Intégrer de manière transversale la thématique de l'alimentation dans l'enseignement et privilégier la qualité et l'équilibre de l'offre alimentaire lors de manifestations (joutes sportives, camps, courses d'école, etc.). Si des récompenses sont prévues, les choisir si possible de type non-alimentaire. Associer les élèves et leurs parents à des projets nutritionnels.

### Infirmières et infirmiers scolaires et autres professionnel·les de l'école

- Développer, promouvoir et participer aux projets de promotion de la santé (collations, petit déjeuner, etc.) en y incluant les parents.

Cliquez pour aller directement à 

**Le mouvement**

**Les compétences psychosociales**

Page suivante 

<sup>2</sup> Déclaration relative aux finalités et objectifs de l'école publique (30.1.2003), point 3.8

Pour aller plus loin...



### Environnement scolaire favorable à des choix alimentaires sains

Au niveau scolaire, si les choix alimentaires les plus accessibles sont les plus sains, le comportement alimentaire des enfants peut s'en trouver amélioré et par là, celui qu'elles et ils adoptent ailleurs.

Dans ce cadre, les objectifs suivants peuvent être développés :

- Faire de l'environnement alimentaire favorable un objectif prioritaire.
- Créer ou collaborer avec le groupe ou l'équipe santé de l'école.
- Favoriser la participation des élèves à la démarche globale.
- Questionner et renforcer la posture et le rôle de l'enseignant·e dans cette thématique.
- Dresser une vue globale du temps consacré à l'enseignement de l'alimentation.
- Développer la transmission et la collaboration avec les familles.

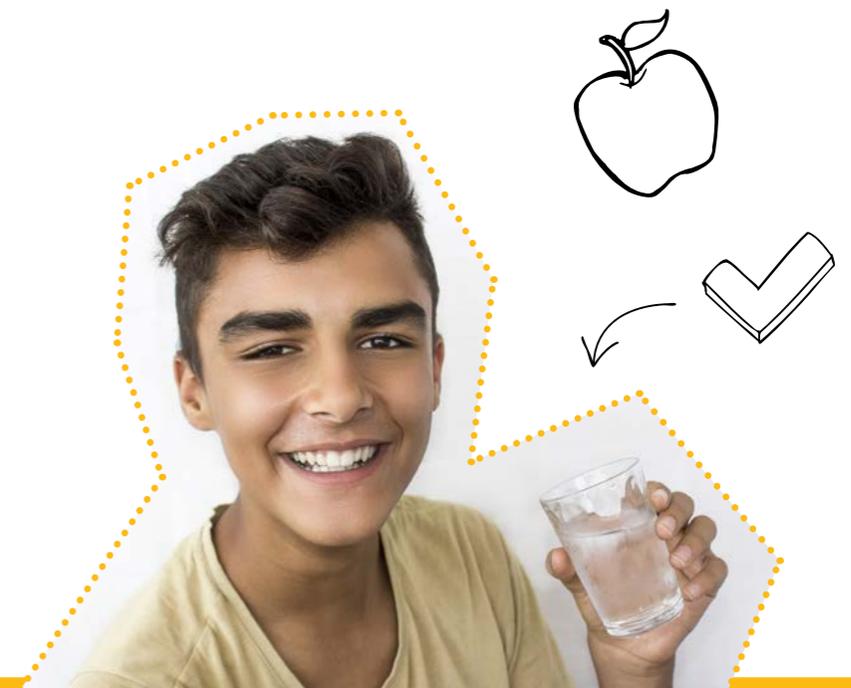
### Collations

Il n'y a pas de nécessité pour les enfants d'amener ou consommer une collation, dans la mesure où le petit déjeuner était suffisant. Si celui-ci était trop léger, une petite collation à base de fruits, de fruits à coque ou de graines, de légumes, d'un féculent (pain, crackers, céréales sans sucre, etc.) et/ou de produits laitiers (fromages, yogourt nature, etc.) peut être adéquate.

Si les enfants peuvent respecter leurs sensations alimentaires, manger lorsqu'elles et ils ont faim, s'arrêter lorsqu'elles et ils sont rassasié·es, les quantités consommées seront adaptées à leurs besoins.

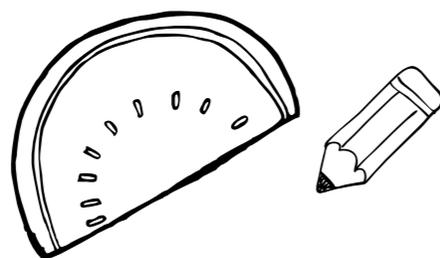
- Identifier les lieux et les occasions où les aliments sont offerts ou en vente (récréations, pauses, repas, manifestations, récompenses, marchands ambulants, etc.). Éviter la vente de produits lors de la récréation. Elle peut être considérée comme discriminante, certains enfants n'ayant pas d'argent pour ce moment-là.

- Faire en sorte de valoriser les aliments bruts, exempts de publicité, d'emballages générant des déchets, d'additifs ou de colorants. Ces choix permettent aussi de limiter les sucres ajoutés.
- Éviter les boissons acides (jus de fruits, boissons light) qui attaquent l'émail dentaire. Si celles-ci sont tout de même consommées, proposer aux élèves de se rincer ensuite la bouche à l'eau.



### Direction

- Selon les mesures déjà mises en place dans les cantons, supprimer les distributeurs ou sélectionner les produits mis en vente (distributeurs de fruits, par exemple).
- Evaluer et améliorer si besoin la qualité des produits vendus à la récréation.
- Garantir l'accès aux robinets présents ou mettre à disposition des fontaines à eau reliées au réseau.
- Encourager les projets de promotion de la santé alliant enseignements et collaborations interclasses.
- Favoriser la formation du corps enseignant en éducation à l'alimentation dans l'enseignement scolaire (par exemple [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch), formation continue HEP).



### Corps enseignant

- Intégrer de manière transversale les connaissances en alimentation dans l'enseignement scolaire (cf. PER: CM 15-16/25-26/35-36 et MSN 17/27/37).
- Développer des projets de promotion de la santé (collation, petit déjeuner, etc.) incluant si possible la participation des parents.
- Impliquer les élèves dans la réflexion et la mise en place des mesures pour un environnement alimentaire sain (établir et mener des enquêtes, proposer et négocier de nouvelles mesures, collaborer avec le personnel de l'école, de la restauration, les acteurs et actrices locales, les commerces, l'agriculture, etc.).
- Réfléchir aux incitatifs pédagogiques et au marketing de l'industrie alimentaire (bonbons à la fin d'un exercice, fournitures et activités scolaires avec soutien publicitaire, etc.).

- Prendre en considération les alimentations particulières (allergies, préférences alimentaires, interdits dus à la religion, végétarisme, véganisme, etc.).
- Soutenir la prophylaxie dentaire: s'assurer que les élèves puissent se rincer la bouche après avoir pris une collation.



## Pourquoi?

Le mouvement est **une composante fondamentale du développement** et de la scolarisation des jeunes élèves.

Les bénéfices sont mesurables sur une panoplie de variables dont: la santé, le bien-être, la confiance en soi, la coordination ainsi que les habiletés motrices et cognitives.

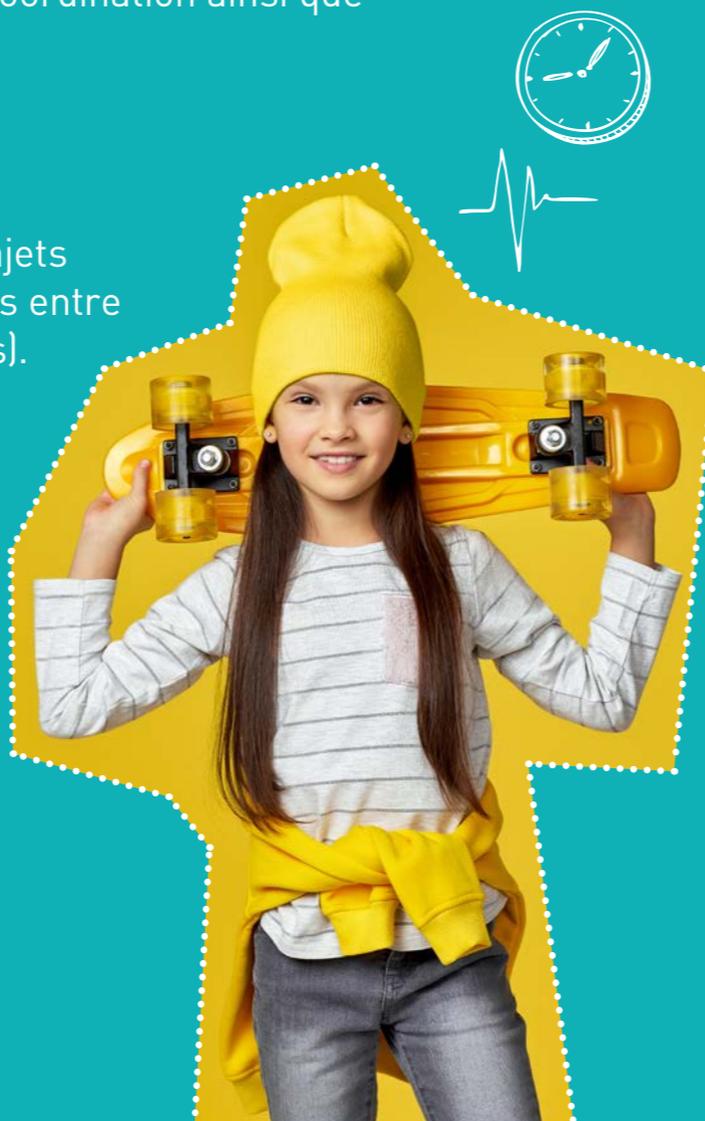
## Combien?

Cumul d'une heure par jour au minimum:

- Additionner tous les moments d'activité (trajets de l'école, jeux dans le préau, déplacements entre les classes, mouvements pendant les cours).

## Comment?

- Créer un environnement propice à un déplacement non-motorisé vers l'école (marche, vélo, Pédibus)  
[www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch) [www.pedibus-ne.ch](http://www.pedibus-ne.ch)  
[www.ecole-velo.ch](http://www.ecole-velo.ch)
- Encourager les jeux actifs pendant les pauses (lignes de jeu au sol, matériel: ballons, cordes à sauter, élastiques, engins de grimpe).



- Permettre un déplacement actif et ludique entre les classes (parcours, jeux...) [www.rseqqca.com](http://www.rseqqca.com)
- Intégrer le mouvement pendant les cours sous forme de jeux, exercices, etc. [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch) [www.youplabouge.ch](http://www.youplabouge.ch)
- Valoriser les cours d'éducation physique et intégrer tous et toutes les élèves quels que soient leur état de santé et leurs compétences. Veiller à la mise en œuvre de la 3<sup>e</sup> heure d'éducation physique figurant dans la loi fédérale<sup>3</sup>.
- Organiser des camps sportifs scolaires.

## Qui peut faire quoi?

### Direction

- Soutenir une vision d'école en mouvement et assurer la 3<sup>e</sup> heure d'éducation physique dans l'établissement.
- Promouvoir les camps sportifs.

### Corps enseignant

- Favoriser le mouvement en classe, dans les transitions et dans la cour de récréation.

### Infirmières et infirmiers scolaires

- Proposer et soutenir des projets d'école favorisant le mouvement.

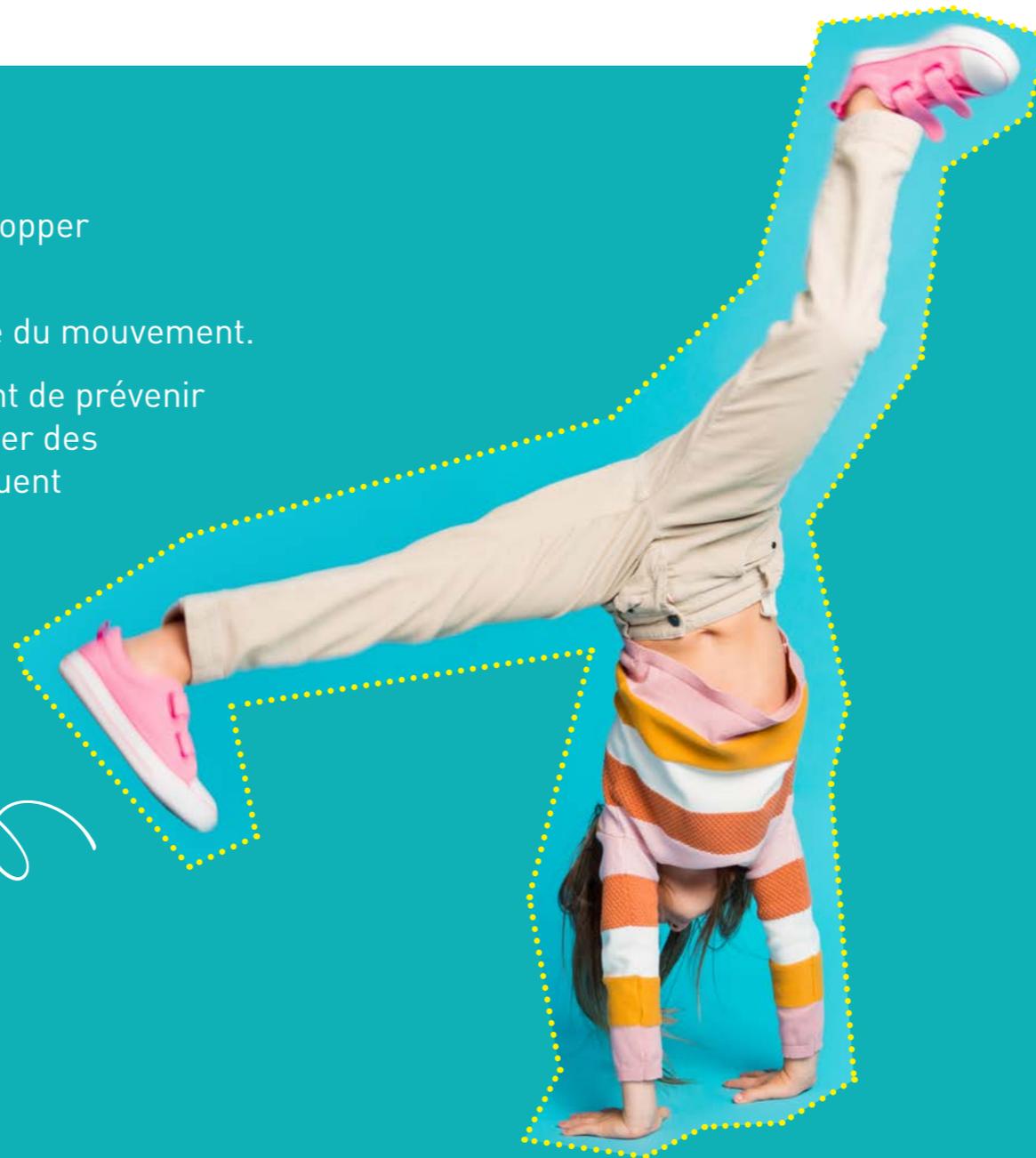
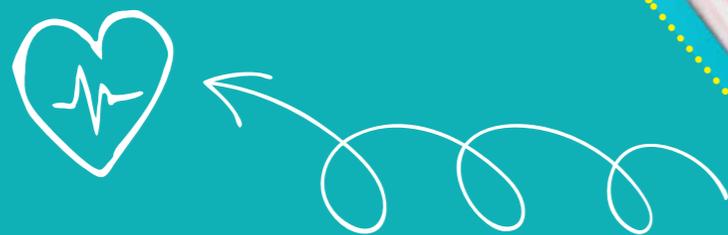


<sup>3</sup> 415.0 Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique, du 17 juin 2011



## En résumé:

- Les jeunes ont besoin de bouger pour se développer physiquement et psychiquement.
- Toutes les opportunités sont bonnes pour faire du mouvement.
- Une bonne motricité et coordination permettent de prévenir les accidents, de réduire le risque de développer des problèmes chroniques à long terme et contribuent à maintenir une bonne santé psychique.



Cliquez pour aller  
directement à 

L'alimentation

Les compétences  
psychosociales

Page  
suivante 

Pour aller plus loin...



### Déplacements non-motorisés

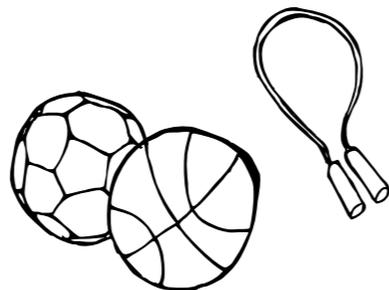
Un moyen efficace d'augmenter le temps de mouvement au quotidien est d'y intégrer le trajet de l'école.

- Chercher la collaboration des parents et trouver des solutions pour que le trajet de l'école se fasse à la seule force des jambes.
- Motiver les enfants (et les parents) à se déplacer à vélo, en trottinette ou à pied et créer des groupes d'enfants du même quartier, éventuellement accompagnés par un-e adulte.
- Proposer aux élèves de quitter le bus une station plus tôt et de terminer le trajet à pied.
- Organiser des jeux: quelle distance chaque élève parcourt de son domicile à l'école par jour, par semaine, par mois? Combien de marches d'escalier chaque élève compte sur son chemin d'école? Combien de kilomètres chaque élève parvient à effectuer à pied chaque semaine en privilégiant la marche pour tous les trajets possibles?

### Encourager les jeux actifs

Il est important de soutenir le mouvement à tout moment de la journée et de profiter des pauses pour inviter les enfants à bouger.

- Mettre à disposition des enfants du matériel pour s'amuser pendant les pauses (par ex. une caisse avec ballons, cordes, raquettes, élastiques, cordes à sauter, etc.).
- Équiper les cours d'école avec des jeux qui incitent au mouvement comme ceux proposés ci-contre et y installer différentes structures pour jouer (buts, obstacles, engins d'équilibre, engins pour grimper, etc.). Favoriser l'implication des enfants dans la sélection.



### Escargot

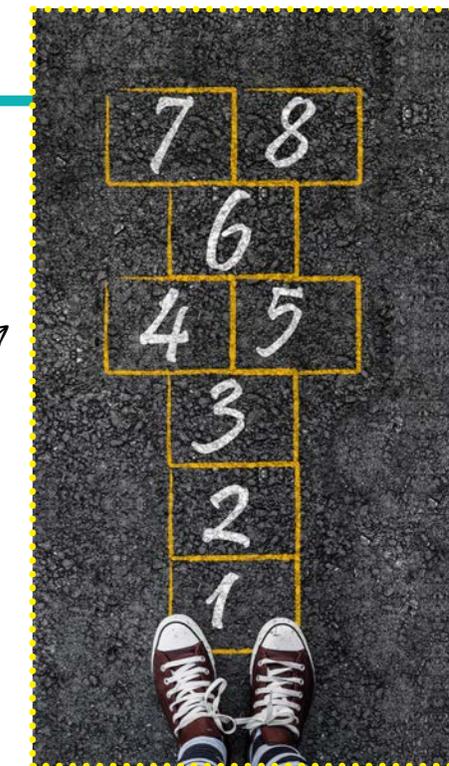
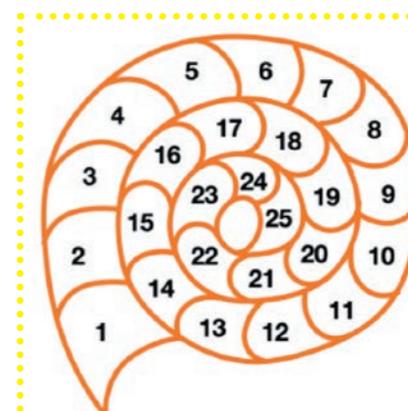
Sauter jusqu'au milieu et retour sur une jambe (toujours la même)

### Jeu de la marelle

16	17	14	7	5
18	15	8	4	6
19	9	3	13	22
10	2	12	21	23
1	11	20	24	25

### Carré de chiffres

Sauter de 1 à 25 sur une jambe, sans faire d'erreur



Autre ressource pour une cour de récréation:  
[ressources-eps-vd.ch/animation\\_preaux.pdf](http://ressources-eps-vd.ch/animation_preaux.pdf)

Guide des places de jeux Radix  
[radix\\_guideplacesdejeux.pdf](http://radix_guideplacesdejeux.pdf)

Quelques idées pour créer des jeux dans les escaliers en toute sécurité ([www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch))

- Jouer à feuille-caillou-ciseaux en bas d'un escalier. À chaque fois, le/la gagnant-e monte d'une marche en sautant à pieds joints puis on rejoue. Qui arrive en haut en premier?
- Lancer deux dés, additionner (ou multiplier) les chiffres et courir autant de marches qu'indiqué. Changer la façon de monter en sautant sur une jambe ou à pieds joints, en se déplaçant de côté le plus vite possible, en posant les deux pieds sur la marche, en prenant deux marches à la fois, etc.

## Déplacements actifs

Même les petits moments de transition dans les couloirs se prêtent à bouger! Il est possible d'ajouter quelques minutes de mouvement en rendant ces transitions ludiques, en créant des parcours, des jeux de l'oie géants, en jouant à la marelle, en faisant une série de différents sauts, etc. De multiples idées pour le mouvement dans les corridors se trouvent sur le site du projet canadien [«Dans les corridors moi j'bouge!»](http://www.ecolebouge.ch)

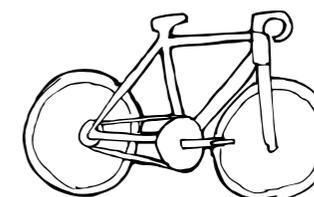


## Mouvement pendant les cours

Il est tout à fait possible de lutter contre la sédentarité en augmentant le nombre de minutes actives aussi pendant les cours à l'école et ainsi d'ajouter du mouvement au quotidien. Il est prouvé que les apprentissages par l'action motrice sont efficaces et bénéficient au traitement de l'information.

Quelques exemples:

- Apprentissage en mouvement: lire, apprendre ou faire des exercices en marchant, en équilibre, en jonglant, etc.
- Pauses actives: se lever de la chaise et exécuter une tâche de coordination ou d'agilité.
- D'autres idées sur le site de «l'école bouge» [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



## Les compétences psychosociales

En 1993, l'OMS a défini les compétences psychosociales comme étant «la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont **un rôle important à jouer dans la promotion de la santé** dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social.»

Les compétences psychosociales permettent donc aux élèves de faire face aux défis de leur quotidien, de renforcer leur pouvoir d'agir ou encore de prévenir les conduites à risque. Elles sont définies au nombre de cinq couples, soit 10 compétences psychosociales:

- Savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions.
- Avoir une pensée créative / avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / savoir réguler ses émotions.



FREE!

### Pourquoi?

L'école est l'un des environnements dans lequel on peut travailler les compétences psychosociales des enfants et des jeunes. Les compétences psychosociales font d'ailleurs partie des objectifs du Plan d'Etudes Romand<sup>4</sup> (PER) et soutiennent les capacités transversales – collaboration, communication, stratégies d'apprentissage, pensée créatrice et démarche réflexive – et les visées prioritaires de la formation générale dans l'axe du rapport à soi, aux autres et au monde<sup>5</sup>.

Le renforcement de ces compétences psychosociales favorise non seulement le développement global de l'enfant, mais améliore également les interactions, le bien-être de l'élève et contribue à l'adoption de comportements favorables à la santé. Il a également un impact sur la réussite scolaire.<sup>6</sup>



<sup>4</sup> [www.plandetudes.ch/capacites-transversales1](http://www.plandetudes.ch/capacites-transversales1)

<sup>5</sup> Gilberte Crettenand Voide, Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s, Lausanne, 2020

<sup>6</sup> Elisabeth Luis, Béatrice Lamboy, Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, In La Santé en action, mars 2015, n°431

## Les compétences psychosociales

### Comment?

De manière générale, on peut renforcer les compétences psychosociales à l'école en développant une approche globale de promotion de la santé favorisant un climat d'établissement positif, sécurisant et non-discriminant. Les compétences psychosociales ne s'apprennent pas de manière théorique, elles sont étroitement liées à l'action et à l'expérience. Elles s'entraînent notamment au quotidien, dans le cadre de la vie de la classe et de l'établissement.<sup>7</sup>

### Qui peut faire quoi?

Le guide «Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s»<sup>8</sup> propose les mesures suivantes:

#### Direction

- Agir sur la qualité de l'accueil: les élèves ont besoin de se sentir pris·es en considération et reconnu·es dans leurs compétences et leur personnalité.
- Assurer un environnement sécurisant et non-discriminant qui affiche explicitement ses règles de fonctionnement et ses attentes; donner les moyens d'y répondre et garantir l'égalité pour tous et toutes.

<sup>7</sup> Gilberte Crettenand Voide, Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s, Lausanne, 2020

<sup>8</sup> ibid



- Être à l'écoute des élèves et intégrer leurs propositions concernant l'établissement scolaire.
- Proposer des activités qui permettent aux élèves et aux enseignant·es de se rencontrer et de découvrir leurs différents intérêts et compétences autrement qu'en classe.
- Offrir dans l'école des espaces de partage et de vivre-ensemble conviviaux qui permettent d'échanger et de renforcer le sentiment d'appartenance à l'école.

#### Corps enseignant

- Donner envie aux élèves d'apprendre et de créer une vie qui fasse sens, en s'appuyant sur leurs intérêts, leurs passions et leur réalité.
- Favoriser l'apprentissage par l'expérience et l'interaction, par exemple en proposant en classe des défis positifs.
- Impliquer les élèves dans les décisions concernant la classe.
- Reconnaître et renforcer le potentiel des élèves et leurs ressources, notamment en valorisant leurs qualités et leurs progrès.
- Privilégier des moments d'échange et de partage, en organisant par exemple des espaces d'écoute et de parole.
- Poser un cadre bienveillant et soutenant.
- Encourager les élèves par de petits gestes quotidiens; les valoriser et leur permettre ainsi de développer le sentiment d'être en sécurité, reconnu·es et inclus·es.

Cliquez pour revenir à

L'alimentation

Le mouvement

Page suivante

## Les compétences psychosociales

Pour aller plus loin...



L'approche des compétences psychosociales incluant une composante psychique importante et complexe, il est conseillé, pour aller plus loin, de suivre des formations et/ou d'intégrer des projets spécifiques. Voici quelques suggestions:

**Cahier de référence pour les professionnel-le-s - Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social,**  
Gilberte Crettenand Voide, Lausanne, 2020.

### #MOICMOI

Approche globale de promotion de la santé psychique des adolescent-es basée sur les compétences psychosociales, qui vise à soutenir le développement de leur identité en favorisant une image de soi positive avec une attention particulière accordée à l'image corporelle. Le programme pour les écoles propose des formations et des ressources clé-en-main pour le corps enseignant.

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

### MindMatters

MindMatters est un outil visant à la promotion de la santé psychique des adolescent-es à l'école secondaire ainsi que du personnel scolaire. Les modules développés ont pour objectif d'améliorer le climat scolaire et les résultats des jeunes.

[www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

### Santépsy.ch

Projet romand visant à offrir des ressources en lien avec la santé psychique aux personnes concernées ou à leurs proches.

[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

### Tina et Toni

Programme de prévention globale développé par Addiction Suisse, destiné aux structures qui accueillent des enfants de 4 à 6 ans. Il offre un moment de jeu constructif et de détente qui permet aux enfants de développer leurs compétences psychosociales.

Il favorise notamment le mieux vivre ensemble et contribue au renforcement de l'estime de soi.

[www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch)

### Clever-club

Outil d'animation clé en main, gratuit, développé par Addiction Suisse, pour les lieux accueillant des enfants de 7 à 12 ans. Le programme permet aux professionnel-le-s d'apprendre aux enfants à développer des habiletés relationnelles et affectives tout en s'amusant.

[www.cleverclub.ch](http://www.cleverclub.ch)

### Grandir en paix

L'objectif est de développer des solutions éducatives transformatrices favorisant l'épanouissement scolaire, la prévention des violences et la culture de la paix chez les 4 à 12 ans.

[www.grainesdepaix.org](http://www.grainesdepaix.org)



## Autres ressources

Conseils et ressources en lien avec l'alimentation, le mouvement et l'image corporelle sur le site intercantonal [www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables soutient les écoles souhaitant s'engager à long terme en faveur de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable [www.reseau-ecoles21.ch](http://www.reseau-ecoles21.ch)



Cette brochure a été réalisée grâce à la contribution des institutions cantonales actives dans la promotion de la santé listées ci-après et grâce au soutien de Promotion Santé Suisse:

- Promotion santé Valais, canton du Valais
- Direction générale de la santé et Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, république et canton de Genève
- Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, canton de Vaud
- Fondation O2, canton du Jura
- Office de la promotion de la santé et de la prévention, service de la santé publique, canton de Neuchâtel
- Service de la santé publique, canton de Fribourg

Cliquez pour revenir à



L'alimentation

Le mouvement

Les compétences psychosociales



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD