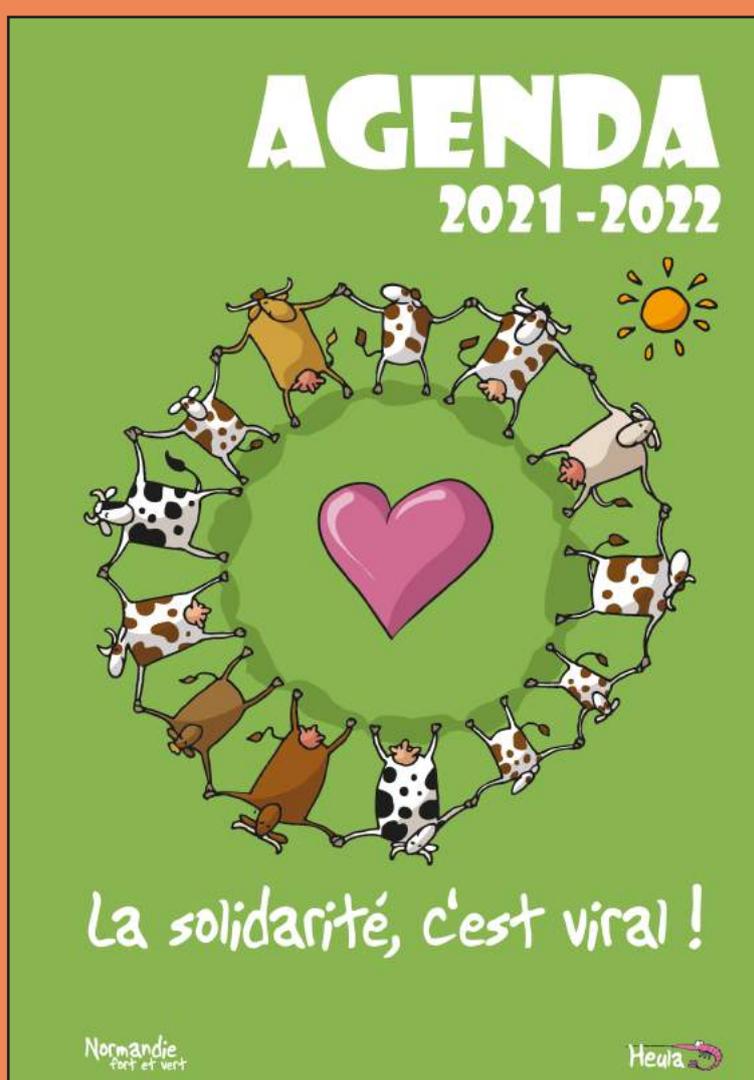


Guide pédagogique

pour l'utilisation de l'agenda scolaire
dans le cadre de l'éducation pour la santé en CM2



Agenda scolaire porteur de messages de prévention
créés par des élèves de CM2 pour des élèves de CM2

Sommaire

- 3 Introduction
- 5 La santé
Atelier santé
- 7 L'estime de soi et les compétences psychosociales
Atelier n°1 : A la recherche de nos qualités
- 10 L'alimentation
Atelier n°1 : Dessine-moi un bon repas
Atelier n°2 : Manger équilibré
Atelier n°3 : Brochettes de fruits
Atelier n°4 : Arcimboldo
- 16 L'activité physique
Atelier n°1 : Bouger au quotidien, c'est facile
Atelier n°2 : Exposition «Bien dans mes baskets»
Atelier n°3 : Pourquoi faut-il bouger ?
- 21 Les dépendances et addictions
Atelier n°1 : C'est quoi être accro ? C'est quoi
une addiction ?
Atelier n°2 : Tabac : résistance aux pressions du groupe
Atelier n°3 : Promotion d'un usage raisonné des écrans
- 28 Le soleil
Atelier n°1 : Echange sur le soleil et ses effets
Atelier n°2 : Quels sont les dangers du soleil ?
Atelier n°3 : Les ultraviolets, qu'est-ce-que c'est ?
Atelier n°4 : Vers la prévention solaire
- 34 Le sommeil
Atelier n°1 : Enquête sur le sommeil
Atelier n°2 : Le sommeil éveillé
- 41 Questionnaire enseignant



Bienvenue sur Lig'up

Un site de prévention santé !

Le site de prévention créé pour aborder les questions de santé avec les enfants et les adolescents à l'initiative de la Ligue contre le cancer.



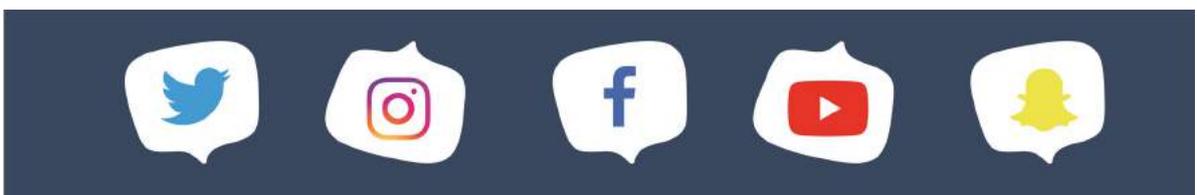
Découvrez : Une nouvelle façon de s'informer et de s'amuser via des vidéos, des BD, des jeux interactifs, des articles sur la forme et le bien-être, et des numéros de la revue Clap' santé !

Chaque semaine, retrouvez une nouvelle question posée aux adolescents sur leur mode de vie et leur santé !



Vous voulez en savoir plus ?

Alors rendez-vous vite sur www.lig-up.net et rejoignez la communauté #LigUp sur les réseaux sociaux



Introduction

L'agenda scolaire : un outil d'éducation pour la santé

Depuis six ans, des agendas scolaires de prévention santé sont distribués aux CM2 scolarisés dans le Calvados. La Ligue contre le cancer et ses partenaires ont décidé de renouveler cette action. Il porte sur plusieurs thématiques en lien avec la préservation de son capital santé: l'alimentation, l'activité physique, les dépendances (tabac, abus d'écrans), le soleil, le sommeil et l'estime de soi.

Au-delà de son intérêt pratique, l'agenda doit être utilisé comme un véritable outil en éducation pour la santé et servir de support pour la mise en place d'ateliers pédagogiques en lien avec les programmes de CM2 et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Créé et utilisé par des élèves de CM2, cet outil transmet des messages de prévention tout au long de l'année scolaire. Il s'inscrit dans une démarche participative dans la mesure où ce sont les enfants eux-mêmes qui créent une partie de ces messages. Leurs contributions impliquent un dialogue, une réflexion et un esprit critique sur les thèmes de santé abordés. La création de l'agenda est l'aboutissement et la valorisation d'un long travail avec des classes pour amener les enfants à être acteurs de leur santé et porteurs de messages adaptés en direction de leurs pairs.

Objectifs poursuivis

- développer l'intérêt des enfants pour la santé et la citoyenneté ;
- favoriser le dialogue et la réflexion sur la notion de santé ;
- apporter un savoir et des connaissances sur les différentes thématiques abordées ;
- développer les capacités des enfants à faire des choix éclairés, les affirmer et les argumenter ;
- développer des compétences personnelles et sociales ;
- amener les enfants à prendre soin de leur santé.

Ce guide a pour objectif de donner des informations sur les différentes thématiques abordées dans l'agenda et de proposer des pistes d'ateliers pédagogiques.

Pour nous permettre d'améliorer cette action, nous vous remercions de renseigner les 2 questionnaires à la fin de ce guide : page 43 pour le questionnaire enfant/famille, et page 41 pour les enseignants.

Un guide pédagogique... en lien avec les instructions officielles

« Enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans ses dimensions physique, psychique, sociale et environnementale, est un élément essentiel de l'éducation de tous les enfants et adolescents. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. Ainsi, la promotion de la santé en milieu scolaire constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités, en intervenant au moment où se développent les compétences et les connaissances utiles tout au long de la vie.

La mission de l'École en matière de santé consiste à :

- faire acquérir à chaque élève les connaissances, les compétences et la culture lui permettant de prendre en charge sa propre santé de façon autonome et responsable en référence à la mission émancipatrice de l'école ; l'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation à la citoyenneté ;
- mettre en œuvre dans chaque école et dans chaque établissement des projets de prévention centrés sur les problématiques de santé, notamment celles susceptibles d'avoir un effet sur la réussite scolaire ;
- créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves.



C'est également un moyen de faire le lien entre l'école et la maison et d'initier des discussions sur la notion de santé entre les enfants et leur famille.

Le Comité du Calvados de la Ligue contre le cancer est à l'origine du projet et le pilote en lien avec des partenaires locaux (Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale du Calvados, Ville de Caen, Mutualité Française Normandie, ADOSEN Prévention Santé-MGEN, CPAM du Calvados). L'année qui précède la diffusion de l'agenda, plusieurs classes s'associent au projet. Les écoles participantes bénéficient de 5 animations et d'un accompagnement. Les élèves réalisent ensuite avec l'aide de leur enseignant, des messages, des jeux et des illustrations qui seront ensuite sélectionnés pour l'agenda.

L'article L. 121-4-1 du code de l'éducation dispose qu'« au titre de sa mission d'éducation à la citoyenneté, le service public de l'éducation prépare les élèves à vivre en société et à devenir des citoyens responsables et libres, conscients des principes et des règles qui fondent la démocratie ». Les enseignements et les actions engagées dans le cadre de la promotion de la santé à l'école relèvent de cette mission.

Les actions de promotion de la santé des élèves, assurées par tous les personnels, dans le respect des missions de chacun, prennent place au sein de la politique de santé à l'école qui se structure selon trois axes : l'éducation, la prévention et la protection.

Au sein des écoles et établissements scolaires, l'ensemble de ces actions de prévention, d'information, de visites médicales et de dépistage s'organise au bénéfice de chaque élève pour former un parcours éducatif de santé.

Ce parcours vise à structurer la présentation des dispositifs qui concernent à la fois la protection de la santé des élèves, les activités éducatives liées à la prévention des conduites à risques et les activités pédagogiques mises en place dans les enseignements en référence aux programmes scolaires. L'organisation du parcours éducatif de santé concerne toutes les écoles et tous les établissements ; son contenu est adapté aux besoins et demandes des élèves et aux ressources disponibles.

La présente circulaire a pour objet de présenter les modalités de mise en place du parcours éducatif de santé aux différents échelons de l'organisation du système scolaire. » circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016

Source : http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=97990

Le parcours éducatif de santé comprend notamment un axe de prévention centré sur plusieurs problématiques de santé : conduites addictives, alimentation et activité physique...

Ces instructions insistent sur l'importance de la mobilisation des connaissances en situation. Aussi, il nous paraît utile de prolonger le travail d'élaboration de l'agenda par ce guide pédagogique qui facilitera pour l'enseignant la mise en œuvre, pendant l'année scolaire, d'un programme d'activités ou d'un projet pédagogique institutionnel.

La santé dans le programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 3)

arrêté du 9-11-2015 - J.O. du 24-11-2015

Source : http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=94708

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.



Adopter un comportement éthique et responsable

- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.
- Mettre en œuvre une action responsable et citoyenne, individuellement ou collectivement, en et hors milieu scolaire, et en témoigner.

Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer et conserver les aliments

Informations sur les ressources

Vous pouvez vous appuyer sur votre Inspecteur(trice) de l'Éducation nationale et sur l'équipe médico-sociale et infirmière de votre école.

La Ligue Contre le Cancer propose gracieusement des outils pour les animations en classe (site Internet : <https://www.ligue-cancer.net/cd14/journal> ou au 02-31-86-45-85).

Il existe également des centres ressources documentaires tels que Promotion Santé Normandie et CANOPÉ.

La Santé



REPÈRES

Selon la définition largement admise et diffusée de l'Organisation mondiale de la santé (1946): « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ».

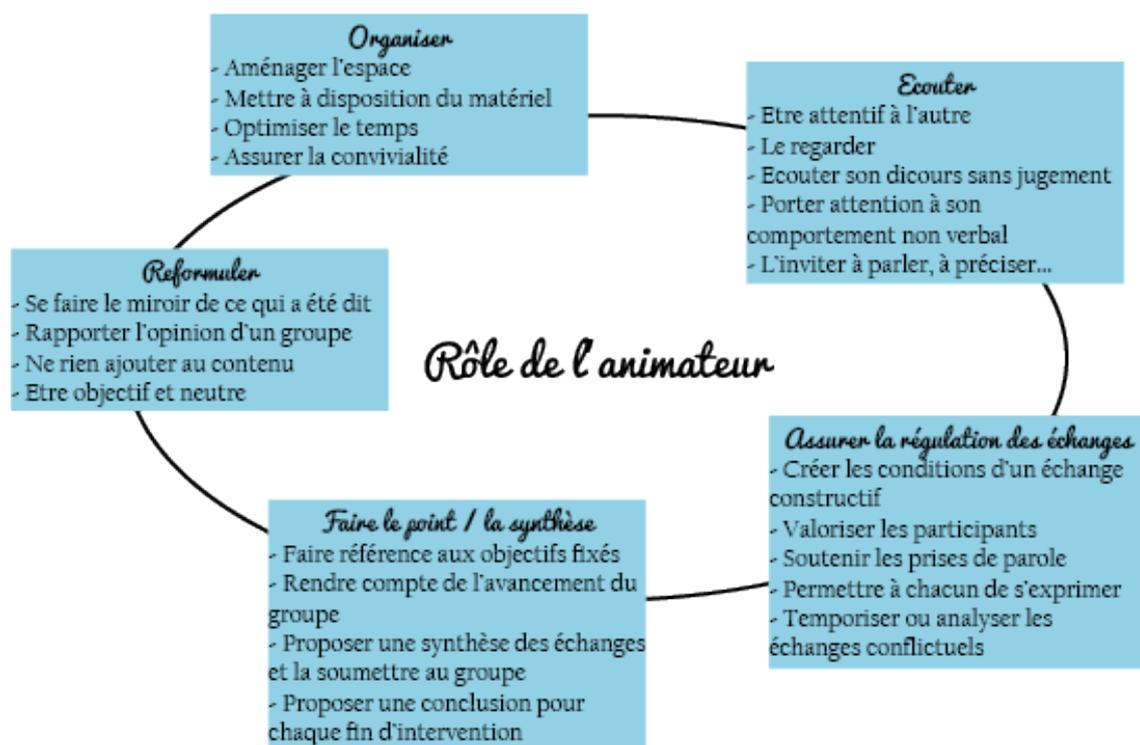
Charte d'Ottawa (1986)

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques.

La posture de l'animateur

Mener une animation, quel que soit le contexte ou le public, requiert le respect de certaines règles. L'animateur se place dans une posture où il ne se situe pas dans un rapport de professeur à élève. Il ne s'agit pas d'administrer un cours magistral à un public passif mais de placer ce public dans la position d'un acteur à part entière du processus : il n'est pas « celui qui ignore » face à « celui qui sait » mais il doit être co-acteur avec l'animateur de la séance. (source : Educasol)

Ci-après un récapitulatif du rôle et des missions de l'animateur :



Quelle que soit la thématique abordée, il nous paraît indispensable de commencer par travailler sur cette notion de santé, c'est pourquoi l'atelier n°1 est commun à toutes les thématiques.

Pour aller plus loin

● Grands concepts de la Charte d'Ottawa sur la promotion de la santé :

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

● Éducation à la santé en milieu scolaire, choisir, élaborer et développer un projet. INPES, 2006, 132 p. Collection : Varia.

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/education-a-la-sante-en-milieu-scolaire-choisir-elaborer-et-developper-un-projet>

● Profédus : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/developper-la-formation-initiale-et-continue-des-enseignants-en-education-a-la-sante.-profedus-un-outil-au-service-de-la-formation-des-enseignant>

Atelier Santé

Objectifs

- Définir avec les enfants les notions de santé, prévention et acteurs de santé.
- Montrer que la santé prend en compte différents éléments combinés : bien-être physique, psychologique, social / appartenance à un groupe.

Description rapide : Brainstorming

Matériel : Tableau + crayon

Durée : 1h00

Déroulement :

1. Interroger les enfants sur leurs connaissances et l'utilisation qu'ils font de l'agenda, puis échanger sur sa spécificité : cet agenda parle de santé et il est réalisé par des enfants de CM2.
2. Question de l'animateur : Qu'est-ce que « être en bonne santé » ?
3. Recueillir les représentations des enfants sur la santé : noter au tableau toutes les réponses des enfants.
Si les réponses concernent uniquement la santé physique, essayer de proposer une ouverture ou encourager les réponses un peu plus larges (ex : Que peut-on faire pour aller bien ? Pour toi qu'est-ce qui concerne la santé ?...). Si les réponses commencent toutes par « ne pas... », les inviter à formuler leur proposition de manière positive en demandant par exemple des conseils pour être en bonne santé.
4. A partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui a trait :
 - à la santé physique : bien dans mon corps
 - à la santé mentale : bien dans ma tête
 - à la santé sociale : bien avec les autres
5. Conclure sur la définition suivante : « être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres ».



L'estime de soi et Les compétences psychosociales

REPÈRES

Extrait du programme ESPACE

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces, ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres. » OMS, 1993



L'estime de soi

C'est la valeur positive qu'un individu se donne, le résultat d'une évaluation de ses forces et de ses faiblesses. Elle est en lien avec notre propre système de valeurs, notre vision du monde et de nous-mêmes.

Elle repose sur notre histoire, nos apprentissages, notre vécu. Elle facilite l'actualisation du potentiel de chaque être humain.

« Une bonne estime de soi rend capable de se faire accepter et de mieux résister à la réprobation.

C'est elle qui nous pousse à essayer, à entreprendre, à risquer à la mesure de nos possibilités, ni au-delà, ni en deçà. » (Source: *L'estime de soi*, Christophe ANDRE, François LELORD, Odile Jacob, 1999)

C'est l'américain William JAMES qui l'a définie le premier en 1890, comme le rapport entre nos succès et nos prétentions. Plus nous avons de succès, plus notre estime de soi augmente... à condition que nos prétentions ne soient pas trop élevées.

L'estime de soi s'enracine dans la qualité et la stabilité de la relation du petit enfant à ses proches, puis aux réactions de son entourage à sa présence et à ses actes. Ainsi il perçoit progressivement ses capacités, ses différences, son identité.

Plus tard, il confirme ou ajuste cette image qu'il a de lui-même en la confrontant aux remarques de ses pairs et d'autres adultes. On dit aussi que l'estime de soi est un miroir social : « c'est la perception de soi construite par l'intériorisation de l'opinion d'autrui à notre égard. »

Estime de soi : un facteur protecteur, un mécanisme d'adaptation et d'épanouissement.

o Une estime de soi élevée permet un regard positif sur les aléas de la vie, facilite la résilience et le bien-être, améliore la capacité à mettre en place des stratégies adaptées. Elle est un gage de réussite personnelle car elle permet d'oser et de décider. Les succès obtenus la renforcent, les échecs peuvent être relativisés.

o Une estime de soi basse favorise l'irrespect des autres et de soi, elle ne permet pas d'oser, prive de réussites renforçantes. Elle rend plus vulnérable aux troubles psychiques, aux conduites à risque et aux conduites addictives, peut entraîner repli sur soi ou agressivité.

Faible estime de soi	Bonne estime de soi	Attitudes favorables pour valoriser l'estime de soi
Sentiment d'incompétence	Respect de soi et des autres, être égal aux autres	Être présent de façon chaleureuse, être à l'écoute
Dévalorisation ou survalorisation	S'accepter tel qu'on est	Établir des règles stables, sécurisantes et claires : les exprimer et s'y tenir
Effacement ou agressivité	S'affirmer sans blesser	Utiliser un langage positif et valorisant, souligner succès, forces, compétences, talents
Difficulté à parler de soi en termes positifs	Assumer ses responsabilités	Favoriser l'expression des sentiments et des émotions
Généralisation des situations d'échec	Élaborer ses opinions à partir de faits	Donner des responsabilités adaptées
Tendance à attribuer ses échecs à des sources externes	Avoir un but dans la vie	Faire participer, encourager les initiatives
Voir tout en noir	Avoir de l'humour !	Encourager à faire des choix, à développer son autonomie

Il n'y a pas de « norme » dans l'estime de soi. On peut avoir une bonne estime de soi parce qu'on est banalement beau et intelligent... On parvient au même résultat en étant souriant, adroit, sportif, curieux, solidaire, discret, fidèle, généreux, imaginatif, réfléchi, rassurant, rusé...

La valorisation de l'estime de soi c'est regarder l'autre comme un être pétri de talents et de possibilités. Et l'estime de soi évolue toute la vie...

Les compétences psychosociales

Savoir s'affirmer dans le respect des opinions des autres, gérer son stress, ses émotions, sont autant de « compétences psychosociales », parfois aussi appelées habiletés sociales.

Définies par la division santé mentale et prévention des toxicomanies de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elles s'articulent avec les connaissances de l'individu pour l'aider à adopter des comportements favorables à la santé, pour l'aider à faire face aux petits défis du quotidien.

L'OMS reconnaît dix compétences psychosociales, appariées deux à deux :

- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative
- savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.

« Les compétences psychosociales, ou habiletés sociales, sont issues des champs de la psychologie sociale et cognitivo-comportementaliste. Elles se définissent comme « une stratégie, un système de connaissances et d'aptitudes qui permettra d'engendrer une action. C'est un ensemble de processus orientés vers une finalité, elles sont plus ou moins conscientes, volontaires et organisées... Elles sont l'art de bien conduire sa vie personnelle, professionnelle et sociale, l'art de se gérer soi-même avec efficacité. »

On peut considérer les compétences psychosociales comme une « courroie de transmission » entre les connaissances d'un individu et la mise en place de comportements adaptés à ces connaissances.

Elles augmentent la capacité des individus à transformer leurs connaissances en comportements spécifiques et positifs.

La pédagogie de l'éducation des compétences psychosociales est basée sur l'apprentissage actif, participatif (processus verbal utilisant des méthodes telles que le débat, le remue-méninge, l'analyse de situations, de scénarios, de documents) et expérientiel (pratique de ce qui a été discuté au travers de jeux et de jeux de rôle).

● Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique

« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne. La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à

analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. »

● Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »

● Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres. Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »

● Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles. »

● Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions

« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé. Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. »

La résilience

La résilience est la capacité d'un individu à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré un traumatisme psychique. C'est un processus complexe, l'effet d'une relation entre l'individu et son environnement. Au sens large, la résilience concerne les ressources dont fait preuve une personne pour faire face aux épreuves habituelles de l'existence, ou même pour se prémunir contre la survenue de telles épreuves, par exemple en se maintenant en bonne santé. Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales d'une personne l'aide à développer sa résilience. Les adultes autour de l'enfant sont des tuteurs de résilience.

Pour aller plus loin

<http://www.promotion-sante-normandie.org>

<https://espacesansviolence.org/programme-espace/>

Atelier n°1 : A la recherche de nos qualités

Animation extraite du cartable des CPS – IREPS Pays de la Loire

Objectifs

- Enrichir son vocabulaire lié aux qualités
- Repérer en quoi nous sommes appréciés par les autres
- Reconnaître et exprimer à l'autre ce qu'on apprécie chez lui, chez elle

Déroulement :

Etape 1- Mise en route de l'atelier

- Constituer des groupes de 3 participants
- Conseil : utiliser un signe de reconnaissance des groupes, par exemple en utilisant des serviettes en papier de couleur.
- Demander à chaque groupe de trouver les qualités des participants d'un autre groupe, par exemple le groupe 'bleu' cherchera les qualités des membres du groupe 'vert' ...
 - Distribuer les fiches et préciser qu'elles sont destinées à y inscrire les qualités trouvées Inviter à s'entraider pour la recherche des qualités.

Etape 2 – Présentation

- Présenter les qualités trouvées en commençant par citer le prénom de la personne concernée, suggérer de commencer la présentation par une phrase du type « nous trouvons que tu ... et lui remettre ensuite sa fiche »
- A l'issue de chaque présentation, chaque personne qui s'est vue attribuer des qualités précise si elle est d'accord ou non avec cette attribution.

Description rapide :

Mots-mêlés / Brainstorming / Echanges par groupe

Matériel : Feuilles et crayons + agenda scolaire

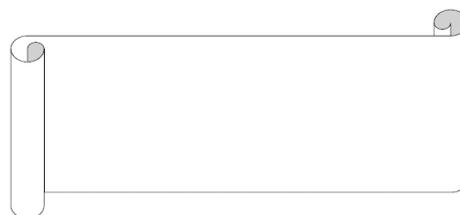
Durée : 45 min

Pour aller plus loin

De nombreux ateliers sur le thème de l'estime de soi et les compétences psychosociales sont disponibles sur :

<http://www.cartablecps.org/p>

Les qualités que nous attribuons à sont :



Prise de conscience / analyse

Réaliser un sondage à main levée à partir des questions suivantes et en sollicitant les explications des participants.

- Avez-vous aimé ou non cette activité ? Qui a été surpris ? Déçu ? Gêné ? Heureux ?
- Etait-ce difficile ou facile de rechercher ou recevoir des qualités ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à trouver des qualités ?
- Quelles ont été les qualités nécessaires à la réalisation de cette activité ?

Elargissement / Synthèse / Généralisation

Que peut-on retenir sur les qualités à partir de cette activité ? Noter les propositions et reprendre ce qui a été exprimé ou observé pendant l'activité.

Reconnaître des qualités ...

- suppose de se connaître un peu
- c'est regarder dans différents domaines (scolaire, familial, amical ...)
- passe par le regard des autres (c'est un jugement de l'autre) avec lequel on a le droit de ne pas être d'accord. A quoi sert de reconnaître ses qualités et de les exprimer ?
- peut procurer une satisfaction personnelle, renforcer la confiance en soi, donner un regard positif sur soi, sur les autres
- c'est reconnaître que chacun a des qualités qu'il/elle peut révéler au long et selon les événements de la vie.



L'alimentation

REPÈRES

« Les significations de l'acte alimentaire sont multiples. L'acte de manger se décline beaucoup plus largement qu'à travers la satisfaction d'un besoin physiologique. Il se trouve au carrefour de l'affectif, du culturel et du social. Selon les personnes, les aliments sont porteurs de différents rôles : rôle nourricier de maintien de vie et de marque d'affection, rôle hygiéniste de maintien de la forme et de la santé, rôle hédoniste, rôle social et rôle d'identification. »
Classeur l'alimentation à tout prix - PNNS : http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp

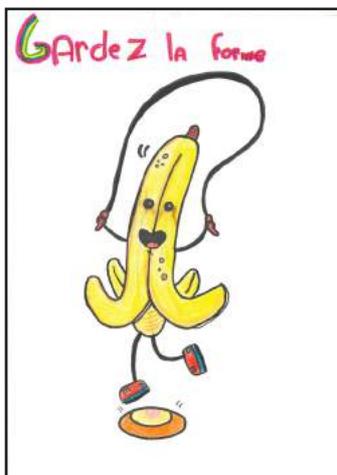
Bien manger

Bien manger peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

Le programme national nutrition santé (PNNS) (sur le site www.mangerbouger.fr)

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.



9 repères clés permettent de trouver un bon équilibre alimentaire :

1. Les fruits et légumes : au moins 5 portions par jour
2. Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour (3 pour les adultes)
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter
6. Produits sucrés à limiter
7. Sel : à limiter
8. Eau : à volonté pendant et entre les repas
9. Activité physique : au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour pour les enfants et adolescents (au moins 1/2 heure pour les adultes)

Insister sur les recommandations des nutritionnistes :

- 3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner)
- Un goûter pour les enfants

Ces repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir !

Le temps qu'on prend pour manger a aussi son importance. En effet, notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 min pour nous faire ressentir que nous avons suffisamment mangé.

Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial. Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.

Dès le plus jeune âge, le repas est aussi un moment d'apprentissage clé pour assimiler les bonnes habitudes alimentaires, les règles d'hygiène, les règles de vie en société...

Parler de nutrition à l'école est l'occasion d'échanger, de s'ouvrir sur les différentes cultures alimentaires et valoriser la diversité.

Tendances actuelles

L'Étude nationale nutrition santé de 2006 (ENNS) a été mise en place pour décrire les consommations alimentaires, l'état nutritionnel et l'activité physique d'un échantillon national d'enfants (3-17 ans) et d'adultes (18-74 ans) résidant en France métropolitaine.

Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par classe d'âges. Ces résultats mettent en évidence les thèmes nutritionnels ainsi que les groupes à risque qui devraient faire l'objet des prochaines priorités de santé publique.

Les fruits et légumes (au moins 5 portions par jour)

« 5 fruits et légumes » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes. Chaque portion équivaut à 80g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse. Chez les enfants, 42 % atteignaient l'indicateur d'objectif du PNNS (au moins 3,5 portions de fruits ou légumes par jour, 280g par jour), et 20 % atteignaient le repère de consommation du PNNS (« au moins 5 par jour », ≥ 400g par jour). Ces fréquences n'étaient pas différentes selon l'âge et le sexe.

Les produits laitiers (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)

Chez les enfants, deux tiers des garçons et un peu plus des trois quarts des filles avaient des apports en calcium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC), selon l'indicateur d'objectif du PNNS.

Le pourcentage d'enfants en adéquation avec le repère du PNNS pour les produits laitiers (« 3 à 4 par jour ») était de 43 %, avec une diminution avec l'âge, en particulier chez les filles.

Les féculents (à chaque repas et selon l'appétit)

Un tiers des enfants avait des consommations en « pain, céréales, pommes de terre, légumes secs » conformes au repère du PNNS, avec des fréquences supérieures chez les garçons par rapport aux filles. Près des deux tiers des enfants n'avaient pas consommé de produits complets ni de légumes secs pendant les trois jours de recueil des données alimentaires. Les filles en consommaient plus fréquemment que les garçons.

Les produits d'origine animale (1 à 2 fois par jour)

Les enfants consommaient pour 47 % d'entre eux des aliments du groupe « viandes, volailles, produits de la pêche, œufs » 1 à 2 fois par jour. Les garçons dépassaient plus fréquemment ce repère que les filles. A noter que le pourcentage de filles ayant des consommations en dessous du repère passait d'environ 20 % chez celles de 3-10 ans à 52 % chez celles de 15-17 ans. La consommation de produits de la pêche au moins 2 fois par semaine, était respectée par 28 % des enfants.

Pour aller plus loin



- L'Étude nationale nutrition santé (ENNS), sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/ENNS.pdf>
- Nutrition et prévention des cancers et Les recommandations pour la prévention primaire des cancers (INCA) : <http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Nutrition-et-prevention-primaire-des-cancers-actualisation-des-donnees>
- <http://www.mangerbouger.fr/pro/education/agir-3/ressources-pour-agir/les-outils-pedagogiques-du-pnns-pour-l-education.html>

Atelier 1 : « Dessine-moi un bon repas »

Cet atelier peut servir d'introduction à la thématique de l'alimentation.

Objectifs

- Permettre l'expression des motivations à manger.
- Evaluer le niveau de connaissances des élèves par rapport à l'équilibre alimentaire.
- Prendre conscience des différentes dimensions de l'alimentation (biologique, hédonique, conviviale, culturelle).

Description rapide :

Dessin et discussion autour des productions

Matériel : Feuilles et crayons

Durée : 45 minutes

Déroulement :

1. Demander aux enfants de dessiner leur représentation d'un « bon repas », sans leur donner d'autre consigne.
2. Chaque enfant présente son dessin à la classe rapidement en expliquant pourquoi c'est un bon repas.
3. Répertorier les représentations autour des différentes significations de l'acte alimentaire : vertu nourricière, plaisir, convivialité, coutumes...
4. Compléter les réponses des enfants avec les dimensions non abordées dans les dessins.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

Atelier 2 : « Manger équilibré »

Objectifs

- Connaître les 8 repères du Programme national nutrition santé (PNNS) pour une alimentation équilibrée
- Apprendre à composer des menus équilibrés en tenant compte de l'environnement familial, social, culturel et économique
- Encourager la consommation de fruits et légumes sous toutes leurs formes

Description rapide : Brainstorming et discussion autour de deux panneaux de l'exposition « Plaisir et vitamines »

Matériel : Panneaux de l'exposition : « Comment manger équilibré ? » (en Mai) et « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » (en Avril)
+ Annexe 1 « Qu'as-tu mangé durant la semaine ? »

Durée : 1h00

Déroulement :

1. Demander au préalable aux enfants de noter, sous forme de tableau, ce qu'ils ont mangé à chaque repas durant une semaine.
2. Lors de la séance, demander aux élèves ce que signifie « manger équilibré ? » et noter les réponses au tableau.
Les amener à donner les différentes familles d'aliments et pour chacune d'entre elles, donner des exemples concrets.
3. Présenter la page de l'agenda intitulée « Comment manger équilibré ? ».

Expliciter ce à quoi correspond une portion pour chaque famille d'aliments et notamment pour les fruits et les légumes. Que signifie « 5 fruits et légumes par jour » : 5 fruits + 5 légumes ? 5 fruits et légumes au total ? Si je mange 5 fraises ou 5 pamplemousses, ai-je consommé 5 fruits et légumes ? « 5 fruits et légumes » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.

Chaque portion équivaut à 80g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.

4. Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...).
- Présenter la page de l'agenda « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et montrer les diverses façons de manger des fruits et légumes.
5. Demander ensuite aux enfants, à partir de leur tableau des repas de la semaine, s'ils considèrent qu'ils ont eu une alimentation équilibrée.
 6. Demander aux enfants de composer 4 repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) ou de modifier leurs repas pour parvenir à l'équilibre alimentaire sur une journée, conformément aux recommandations du PNNS.
A travers les différents plats proposés par les enfants, faire apparaître les spécificités culturelles.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

Pour aller plus loin



Ressources supplémentaires :

- A table tout le monde, alimentation, culture et santé - du CE2 à la 5ème – Scéren, CRDP, Académie de Montpellier : <https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/74495/74495-25270-32187.pdf>
- Vinz et Lou : programme de sensibilisation qui traite de plusieurs thématiques dont la nutrition. Il est composé de dessins animés, de défis interactifs, de fiches pédagogiques... <http://www.vinzelou.net/>
- Exposition « Plaisir et vitamines », Comité de Paris de la Ligue contre le cancer, <https://www.plaisiretvitamines.org/>

Activité en lien avec l'agenda :

Prendre la page de l'agenda scolaire « Les Fruits et légumes qu'est-ce que c'est ? » (Mois d'Avril) et demander aux enfants de surligner en bleu, les légumes et les fruits qu'ils n'ont jamais goûtés et en jaune ceux qu'ils aiment.

Annexe 1 : « Qu'as-tu mangé durant la semaine ? »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							

Atelier 3 : « Brochettes de fruits »

Objectifs

- Expliciter : « 5 fruits et légumes par jour »
- Montrer que manger est avant tout une question de plaisir
- Découvrir le plaisir de manger à travers les cinq sens, affiche « Le plaisir de manger des fruits et légumes »

Description rapide : Atelier cuisine

Matériel : fruits, couteaux (à bout rond), assiettes, pics à brochette

Durée : 1h00

Déroulement :

Consignes : se laver les mains au début et à la fin de l'atelier, travailler un fruit à la fois et le partager avec ses camarades.

1. L'animateur commence par faire un rappel sur les repères du PNNS, avant de rappeler ce que signifie « 5 fruits et légumes par jour » (portions, variétés, différentes formes, cuits ou crus, etc.).
2. Chaque élève coupe des petits morceaux de fruits, puis chacun réalise sa brochette avec les différents fruits proposés.
3. Amener les élèves à décrire la brochette à travers les 5 sens.
4. Vérifier que les élèves ont bien compris ce que signifie une portion de fruits en leur demandant combien de portions de fruits compte une brochette (1 portion).

Variante 1 : ce même type d'atelier peut se faire avec des « dips de légumes ». Prendre des légumes que l'on mange crus (concombre, carotte, chou-fleur, radis, etc.) et les couper en petit bâtonnets, que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.

Variante 2 :

1. Travail en 1/2 groupes :
 - 1/2 groupe : réalisation brochettes de fruits
 - 1/2 groupe : mise en scène du repas : aménagement spatial, décoration de table, etc.
2. Classe entière : dégustation tous ensemble.



Pour aller plus loin

Ce type d'atelier peut être réitéré plusieurs fois en y associant les parents afin de favoriser la promotion d'une alimentation équilibrée.

Atelier 4 : « Arcimboldo »

Objectifs

- Identifier les fruits et légumes de saison
- Aborder les fruits et légumes à travers des œuvres d'art
- Créer des personnages dans le style d'Arcimboldo
- Restituer des connaissances de façon ludique

Description rapide : Assemblages/collages

Matériel :

- Images des 4 tableaux d'Arcimboldo représentant l'hiver, le printemps, l'automne et l'été
 - Panneaux de fruits et légumes des 4 saisons de l'exposition « Plaisir et Vitamines » (disponibles dans l'agenda)
- Prévoir quelques grandes images d'un fruit ou d'un légume format A4 pour faire le fond (format du visage) et de nombreuses images de différentes tailles faisant figurer des fruits et légumes différents pour former les parties du visage (yeux, nez, bouche, oreille, cheveux, etc.).



Durée : 1h00

Déroulement :

Dans cet atelier, les enfants identifient les fruits et légumes et les classent selon un critère défini par l'animateur (saisons, couleurs, légumes, fruits, etc.) puis choisissent un modèle de fond et réalisent un personnage à la façon des tableaux d'Arcimboldo.

1. Présenter l'atelier Arcimboldo en montrant les 4 créations de l'artiste sur les saisons et demander aux élèves de retrouver quelle saison représente la peinture.
2. Faire l'atelier Arcimboldo en petits groupes avec des thématiques différentes. Voici quelques exemples :
 - M. Vitamine C (goyave, cassis, persil, navet, oseille, poivron rouge, estragon, chou vert, fenouil, piment, kiwi, chou de Bruxelles ou rouge, Citron, fraise, orange, chou-fleur, cresson, cerfeuil, épinard, mâche).
 - M. Automne (tomate, haricot vert, salade, fenouil, courgette, mûre, concombre, radis, brocoli, courge, poireau, potiron, chou de Bruxelles, blette, épinard, framboise, raisin, myrtille, artichaut, chou-fleur, pomme, poire, coing ; fruit exotique : mangue).
 - M. Hiver (chou de Bruxelles, endive, poireau, potiron, navet, mâche, chou-fleur, kiwi, clémentine, mandarine, citron, orange ; fruits exotiques : litchi, ananas, grenade, banane).
 - M. Eté (poivron, tomate, haricot vert, salade, fenouil, concombre, mûre, navet, radis, brocoli, poireau, courgette, pastèque, melon, aubergine, blette, épinard, artichaut, chou-fleur, fraise, cerise, abricot, framboise, pêche, myrtille, groseille, prune, figue, cassis, nectarine, brugnion, mirabelle, ail ; fruit exotique : banane).
 - M. Printemps (cerise, rhubarbe, endive, radis, asperge, aubergine, concombre, blette, épinard, fraise, salade, chou-fleur, pomelo, orange ; fruits exotiques : banane, citron vert).

NB : fruits et légumes qui se conservent : pomme, poire, oignon, chou, céleri, betterave, carotte...



L'activité physique

REPÈRES

Le contenu de notre assiette n'est pas suffisant pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à « dépenser » les calories apportées par l'alimentation et ainsi à trouver le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.

Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes (OMS)

Une activité physique pratiquée de manière appropriée stimule la croissance et aide les jeunes à :

- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations) ;
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon) ;
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements) ;
- garder un poids approprié.

On a aussi montré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques car elle aide les jeunes à mieux surmonter l'anxiété et la dépression et allège le stress.

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociale.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.

Source : Activité physique (source : recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé - OMS : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/).

Définition de l'activité physique

L'activité physique correspond à tous les mouvements de la vie quotidienne que notre corps produit par la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. D'autres exemples d'activité physique : jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Les principales caractéristiques d'une activité physique donnée sont :

- son intensité : l'intensité représente en valeur absolue ou relative l'effort demandé par la réalisation d'une activité donnée (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son coût énergétique en kcal/min),
- sa durée,
- sa fréquence,
- son contexte : on identifie trois situations principales, les activités physiques lors des activités professionnelles, l'activité physique dans le cadre domestique et la vie courante (par exemple le transport, le ménage) et l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives).

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.

Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 1h par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

Une difficulté est de définir ce qu'il faut entendre par activité « d'intensité modérée ». Une activité d'intensité modérée peut également être définie comme une activité qui s'accompagne d'une accélération de la respiration (à la limite de l'essoufflement) sans que l'individu ne transpire obligatoirement ou de façon subjective. Les activités considérées comme équivalentes à la marche rapide sont ainsi le vélo (par ex. comme moyen de transport), la natation (en dehors de la compétition), le jardinage, certaines activités domestiques...

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus d'une heure apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	DURÉE
Faible	Marche lente Laver la vaisselle, Repasser, faire la poussière Bricolage, entretien mécanique Arroser le jardin Pétanque, billard, bowling Tennis de table, danse de salon	1h30
Modérée	Marche rapide Laver les vitres ou la voiture Jardinage léger Vélo ou natation « plaisir » Ski alpin, frisbee, voile, badminton	1h00
Elevée	Marche avec dénivelés Randonnée en moyenne montagne Jogging, VTT, natation « rapide » Saut à la corde, football, basket-ball Volley-ball, sports de combat, tennis, squash, escalade	40 min

Pour aller plus loin

- « Activité Physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques ». Ministère de la santé et des solidarités. Octobre 2005. <http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP.pdf>
- « La santé vient en bougeant. Le guide nutrition pour tous ». PNNS. 2019. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/la-sante-vient-en-mangeant-le-guide-nutrition-de-la-naissance-a-trois-ans>

Atelier 1 : « Bouger au quotidien, c'est facile »

Objectifs

- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour à travers des activités du quotidien.
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur la façon d'augmenter leur temps d'activité physique si nécessaire.

Description rapide : Comptabilisation quotidienne de l'activité physique réalisée, brainstorming, analyse d'affiches.

Matériel : Page de l'agenda « Bouger au quotidien, c'est facile » (en Novembre) + annexe 2.

Durée : 2h00

Déroulement :

1. Demander aux enfants de lister tous les moments de la journée durant lesquels ils bougent, du lever au coucher. A partir du panneau « Bouger au quotidien, c'est facile », montrer les multiples possibilités de faire de l'activité physique.
 2. Distribuer le tableau en annexe 2 à chaque élève.
 3. Leur demander, chaque jour, de noter le temps (en minutes) consacré à chaque activité. Faire le calcul à la fin de la journée puis en fin de semaine.
 4. Comparer et analyser ensemble les résultats.
- Si les enfants n'atteignent pas une heure par jour, comment augmenter la durée d'activité physique, comment varier les intensités ? Essayer de trouver ensemble des solutions. C'est aussi l'occasion d'échanger sur le temps passé devant les écrans.

Pour aller plus loin

Tous les jours, consacrer 10 mn à des jeux et exercices dynamiques (danser avec énergie, courir sur place, s'étirer, sauter sur place).

Annexe 2

Pour une semaine type, complète le tableau de tes principales activités physiques et indique pour chacune les durées quotidiennes correspondantes.

À la fin de la semaine, tu pourras ainsi obtenir la durée totale journalière, en additionnant la durée de chaque activité.

ACTIVITÉS PHYSIQUES	Trajet jusqu'à l'école	Jeux dans la cour	EPS à l'école	Activités sportives en dehors de l'école	Autre	TOTAL
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Atelier 2 : Exposition « Bien dans mes baskets »

Une exposition intitulée « Bien dans mes baskets » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une activité physique régulière et d'amener les enfants à pratiquer au moins 1 heure d'activité physique au quotidien.

Objectifs

- Définir ce qu'est l'activité physique.
- Expliquer en quoi l'activité physique est bonne pour la santé et pour le développement de la personne (physique, mental, social).
- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour pour les enfants (recommandations du PNNS).
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur le plaisir que peut apporter l'activité physique.

Description rapide : Exploitation des pages de l'agenda ou des panneaux de l'exposition « Bien dans mes baskets »

Matériel :

Exposition « bien dans mes baskets » : <https://www.plaisiretvitamines.org>
Page de l'agenda « Bouger pour ma santé » (Décembre)

Durée : 1h00

Déroulement :

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en leur demandant d'apporter des exemples concrets.

Demander aux enfants ce qu'apporte l'activité physique et à partir de l'affiche « Bouger pour ma santé », montrer que l'activité physique est bonne pour le corps, pour la tête et pour développer ses relations avec les autres.

Aborder la notion de plaisir à travers les différentes activités physiques et demander à chaque enfant ses activités préférées (sports, promenades, jeux avec des amis...).

L'exposition comprend 10 panneaux :

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien c'est facile
4. M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant
5. 3 secrets pour être en forme
6. Le cœur et les poumons comment ça marche ?
7. Les muscles et les os comment ça marche ?
8. Différents types d'exercices
9. Petites histoires de sport
10. Les valeurs du sport



Atelier 3 : « Pourquoi faut-il bouger ? »

Atelier extrait de la fiche activité physique de Lig'up.

Cet atelier s'intégrerait de façon pertinente en début de cycle sur la course longue.

Objectifs

- Comprendre que bouger est un besoin vital qui permet de se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.
- Définir les notions de sport, d'activité physique et de sédentarité.

Description rapide : Expérimenter le ressenti d'une activité physique en relais.

Matériel : Matériel nécessaire variable selon l'activité physique choisie.

Durée : 50 minutes (25 + 10 + 15).

Déroulement :

Activité de relais en équipe pour expérimenter soi-même les bienfaits de l'activité physique avant un temps de mise en commun orale puis une synthèse écrite.

1. Mise en projet et expérimentation (25 minutes)

Le relais en équipes allie à la fois l'esprit d'équipe et la performance individuelle, avec une dimension d'échec individuel relativement faible.

Prévoir un temps d'échauffement en début de séance (5 minutes) et un temps de retour au calme et d'étirements à l'issue des relais (5 minutes).

Pour chaque relais, donner les consignes et demander à un élève volontaire de les reproduire pour montrer l'exemple.

Suggestions de parcours : les élèves réalisent en équipes un parcours avec des obstacles divers (cerceaux, plots, tapis de sol, etc.), en combinant des actions simples (courir-lancer, courir-sauter, marcher-dribler, etc.), en variant les activités athlétiques (sauts, lancers, courses), en allant le plus vite possible et en respectant les règles et consignes données (exemple : tourner autour du plot, revenir à reculons, etc.). Le tout doit rester très ludique, sans notion de vitesse (les relais ne sont pas chronométrés).

2. Mise en commun (10 minutes)

À la suite de l'activité, proposer un temps d'échange oral autour de ce qui vient de se passer (en classe ou sur le lieu de l'activité) après le retour au calme. L'objectif est de réfléchir avec les élèves aux sensations ressenties lors de l'activité et de montrer ainsi les bienfaits de l'activité physique : se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.

Les jeux de coopération permettent normalement de poser un regard positif sur soi et sur les autres et de développer la confiance en l'autre. Toutefois, c'est aussi l'occasion de rappeler aux élèves la nécessité de faire preuve de bienveillance au sein de chaque équipe.

Suggestions de questions pour mettre en évidence que cette activité leur a apporté plus qu'une simple dépense énergétique :

« Qu'avez-vous ressenti ? Dans votre corps (souffle, rythme cardiaque, etc.) ? Dans votre tête (joie de faire partie d'une équipe et de collaborer, de s'amuser, d'anticiper les actions et fierté quand on les a correctement accomplies, expérimentation de nouveaux gestes, de talents cachés, autre regard sur les autres...) ? Quelles valeurs avez-vous découvertes (respect entre équipiers et adversaires, sincérité, honneur, amitié, fair-play...) ? »

Qu'avez-vous préféré ? Avez-vous rencontré des difficultés (essoufflement, crampe, point de côté, problème physique pour effectuer un geste demandé, besoin de travailler à l'amélioration d'un geste, frustration...) ? »

3. Synthèse (15 minutes)

Rédaction collective d'une synthèse à la suite du débat.

Pour aller plus loin

- Atelier 3 de la fiche activité physique de Lig'up.

- Sur <https://lig-up.net>, vous avez un accès gratuit (suite à la création rapide d'un compte) à de nombreux ateliers et supports.

Les dépendances et addictions

Définition de la dépendance

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), « c'est un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, état caractérisé par des réponses comportementales avec toujours une compulsion à prendre la substance de façon continue ou périodique, de façon à ressentir ses effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence ». Plus simplement, être dépendant à un produit, c'est ressentir le besoin de le consommer, d'y revenir et d'avoir perdu la liberté de s'abstenir alors même qu'on le souhaiterait.

TABAC

La dépendance au tabac :

Concernant le tabac, il existe 3 types de dépendances plus ou moins intenses d'un fumeur à l'autre :

- La dépendance physique : elle correspond au fait que le corps du fumeur a besoin du produit. L'état de manque se caractérise au niveau du corps (stress, nervosité). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Le cerveau a besoin de sa dose de nicotine et ne supporte pas d'en être privé trop longtemps. Cette dépendance peut être surmontée grâce aux substituts nicotiques, ils ne vont pas avoir d'effets vis-à-vis des autres formes de dépendance.
- La dépendance psychologique : elle correspond au fait que le cerveau a besoin du produit. L'état de manque se traduit par des sensations de mal-être, de stress. Les effets recherchés peuvent être soit du plaisir, soit un effet relaxant par rapport au stress vécu ou bien encore une stimulation intellectuelle.
- La dépendance comportementale : il s'agit là d'une sorte de réflexe conditionné dans des situations données, souvent répétitives au fil des jours. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe et non pas par besoin. La convivialité peut aussi induire un comportement automatique de prise de cigarette : café, apéritif, discussion entre amis, etc.

Effets du tabac sur la santé :

A court terme, le tabac altère le goût, l'odorat, la peau, les cheveux, le teint et jaunit les dents, augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, irrite la gorge, diminue l'efficacité de la cicatrisation, essouffle, coûte cher.

A long terme, le tabac augmente le risque de cancers (notamment celui des poumons), favorise les bronchites chroniques, altère les artères, encrasse les poumons, fatigue le cœur.

Le tabagisme passif : c'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Il peut aggraver des maladies existantes et en créer de nouvelles. Les risques demeurent moins importants que chez le fumeur actif, mais les conséquences sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité de l'exposition.

La Chicha : comme pour les cigarettes, la fumée du tabac de la chicha contient 4000 à 7000 composants, dont environ 70 substances toxiques. La quantité de fumée prise avec une

REPÈRES



chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette et certaines substances sont présentes en beaucoup plus grande quantité.

Une session de chicha = environ 2 paquets de cigarettes.

L'industrie du tabac :

L'industrie du tabac fait preuve de beaucoup d'originalité pour développer des stratégies marketing en vue d'inciter les jeunes à fumer leur première cigarette.

- Vente de cigarettes aromatisées.
- Vente des cigarettes en chocolat ou en chewing-gum (existe encore mais interdit par la loi) pour les enfants favorisant la gestuelle (dépendance comportementale).
- Ajout d'ammoniaque pour augmenter l'absorption de la nicotine, sans augmenter le contenu total en nicotine (ce qui est interdit). Cela permet de rendre les fumeurs plus vite dépendants.
- Production par les différentes marques de tabac de toutes sortes d'objets publicitaires visant à se faire connaître : tee-shirt, cendrier, étui pour paquet de cigarette (masquant les images choquantes), briquet... Cette distribution est normalement strictement interdite.

TENDANCES ACTUELLES

● Donnée mondiale :

Avec 5 millions de morts par an, le tabac est l'une des causes les plus importantes de décès dans le monde.

● Données nationales :

Première cause de mortalité prématurée évitable : chaque année, en France, 73 000 personnes meurent de maladies liées au tabac.

En France, le tabagisme passif serait responsable de 1 500 à 2 000 décès par an (chiffre difficile à quantifier).

En moyenne, les jeunes fument leur première cigarette vers 14 ans et demi et commencent à fumer régulièrement vers 16 ans.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situe entre 35 et 69 ans.

Données, concernant les enfants de 9 à 15 ans, issues d'une étude réalisée par la Fédération Française de Cardiologie en 2007 :

- Dès 9-10 ans, les enfants sont exposés au risque du tabagisme.

- La cigarette apparaît très tôt dans leur environnement social : 15 % d'entre eux disent avoir déjà vu des enfants de leur âge fumer, 43 % des enfants vivent avec un ou plusieurs fumeurs, 4 % ont déjà fumé.
- Malgré une connaissance précise des dangers du tabac et de ses causes, les enfants ont l'illusion que la première cigarette sera sans suite : 48 % pensent pouvoir fumer une cigarette juste pour essayer et ne plus avoir envie de fumer par la suite. Or, plus la première cigarette est consommée tôt, plus la dépendance est forte, du fait de la vulnérabilité du cerveau de l'enfant. »
- 46 % pensent que les fumeurs de leur âge sont des enfants tristes

Chez les 10-15 ans :

- 29 % ont déjà essayé de fumer ; un sur deux continue après la première cigarette,
- 1 fumeur régulier sur 2 affirme qu' « absolument rien » ne pourrait le faire arrêter de fumer,
- 61 % des fumeurs affirment que leurs parents ignorent leur tabagisme.

JEUX VIDEO

La dépendance aux jeux vidéo :

Elle concerne principalement les jeux vidéo en réseau (ils sont conçus pour être addictifs). En effet, le personnage continue à exister même lorsque le joueur ne joue plus et le jeu continue pour les autres joueurs toujours connectés.

Impacts positifs des jeux vidéo :

Il ne faut pas ignorer que les jeux vidéo peuvent présenter des points positifs : prendre du plaisir, jouer, se détendre, décompresser et parfois acquérir un meilleur repérage dans l'espace, développer certaines capacités (intelligence, réflexes, ingéniosité, créativité, etc.). Les NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication) comme Internet et les smartphones permettent également de rester en contact avec ses amis, d'échanger, de communiquer et de s'informer.

Effets négatifs des écrans sur la santé :

- Problèmes de vue,
- Problèmes de dos (mauvaises postures corporelles prolongées),
- Altération du sommeil et diminution de sa durée : l'utilisation prolongée et tardive d'écrans (ordinateur, télévision) induit un déficit de sommeil,
- Diminution des capacités d'apprentissage : baisse des performances scolaires,
- Dégradation des relations sociales, familiales ou amicales : enfermement, solitude, agressivité, énervement,
- Comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran),
- Sédentarité,
- Désinvestissement d'autres loisirs ou activités,
- Abandon du cercle familial,
- Problème auditif dû au port d'un casque audio et à l'exposition intensive à de la musique à fort volume sonore.

Pour aller plus loin

- Explo'Tabac – Ligue nationale de la Ligue contre le cancer Dispositif innovant, Explo'Tabac explore et emmène à la découverte des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés en tant qu'individus, citoyens et acteurs dans la société face au tabac. Il nous aide à découvrir la complexité du tabagisme et de sa prévention, en en révélant la pluralité des facettes économiques, juridiques, éducationnelles, comportementales et environnementales. (rapprochez-vous de votre comité départemental de la Ligue Contre le Cancer)
- Guide d'intervention en milieu scolaire – Prévention des conduites addictives, Dgesco. A télécharger sur : <http://eduscol.education.fr/cid46870/prevention-des-conduites-addictives.html>
- <http://www.tabac-info-service.fr/>
- <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxssy2.pdf>

TENDANCES ACTUELLES

La question de la Cyber-addiction est récente, c'est pourquoi les données épidémiologiques sont encore rares sur ce thème, il ne s'agit là que de données nationales.

Selon l'étude portant sur « les pratiques de consommation de jeux vidéo des Français » réalisée par la Sofres pour le CNC :

Les enfants (6-14 ans) jouent plus fréquemment que les adultes, mais en sessions plus courtes. 95,5 % des enfants jouent au moins une fois par semaine, soit 15,5 points de plus que les adultes.

Le temps moyen d'une session de jeu est de une heure et dix-sept minutes pour les enfants, contre deux heures et deux minutes pour les adultes.

Les usages selon les plates-formes de lecture de jeux vidéo diffèrent également selon l'âge.

L'ordinateur est le support privilégié par les enfants avec un taux de pénétration quasi identique à celui des adultes, mais les enfants sont beaucoup plus amateurs de jeux vidéo sur consoles que les adultes : 88,9 % des enfants jouent sur consoles, contre 59,2 % des adultes. Ils jouent également davantage sur tablette (24,1 % contre 17,9 %).

Source : <http://www.tns-sofres.com/sites/default/files/2013.12.10-jeux-videos.pdf>

Pour aller plus loin :

- Fil Santé Jeunes, <http://www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres/culture-et-societe/des-dossiers-sur-culture-et-societe/les-ecrans-un-peu-beaucoup-passionnement> et <http://www.filsantejeunes.com/dossiers-classes-par-categories/dossier-dossier-du-mois/6215-les-jeux-video-jadore->

Atelier 1 : C'est quoi, être accro ? C'est quoi, une addiction ?

Atelier extrait de la fiche l'addiction de Lig'up.

Objectifs

- Définir en termes simples ce qu'est une addiction (ou dépendance) à partir de situations vécues
- Connaître et différencier les différents types d'addiction

Description rapide : Discussion autour des addictions à partir d'un texte

Matériel : Magazine Clap' santé téléchargeable « L'addiction » : <http://bit.ly/2tqF4dG>
voir la page de la BD « L'île de la Tentation », en annexe 3.

Durée : 1h00

Déroulement :

Déroulement de l'activité :

L'activité se déroule en deux temps (seul le temps 2 s'appuie sur la fiche d'activité 1, le premier temps étant oral et collectif).

Temps 1 : activité collective de lecture-compréhension orale de la BD « L'île de la Tentation » pour comprendre les concepts « accro » et « addiction » à partir de situations concrètes.

Support collectif projeté au tableau ou distribué : BD « L'île de la Tentation ».

Questions pour guider la lecture-compréhension collective de la BD :

- À quoi les trois premiers enfants semblent-ils très attachés ? (faire lister ce qu'ils voudraient emporter sur l'île déserte).

Réponse : un ballon rond (= un sport), une tablette avec ses jeux et ses applis (= un écran), des desserts et glaces (= du sucre).

- Quels mots ou expressions de Rosie laissent penser qu'ils y sont peut-être trop attachés ?

Réponse : « tourne à l'obsession », « manie », « un peu accro », « petite addiction ».

- D'où vient l'expression « être accro à quelque chose » ? Que signifie-t-elle selon vous ?

Réponse : être accro signifie « être accroché » à quelque chose, c'est-à-dire ne pas pouvoir s'en passer tant on est obsédé par cette chose.

- Rosie parle de la « petite addiction au sucre » de Fatou. Quel synonyme pourriez-vous donner au mot « addiction » ?

Réponse : une dépendance.

- À quoi voit-on ici que les enfants ne sont pas accros à la télévision ?

Réponse : ils acceptent de faire autre chose sans difficulté.

Temps 2 : activité individuelle de lecture-compréhension écrite d'un texte pour définir les termes « accro » et « addiction ».

Consigne : Lis le document ci-dessous et réponds aux questions qui suivent :

« **L'addiction est une envie répétée et incontrôlable de consommer un produit ou de réaliser un geste. Tu as sûrement déjà entendu parler du tabac, de l'alcool ou des produits illicites comme le cannabis, les opiacés, la cocaïne ou les drogues de synthèse pleines de produits chimiques. Toutes ces substances rendent dépendant car ils te privent de ta liberté de choix. Les addictions peuvent aussi porter sur des activités comme les jeux vidéo, le sport, les achats compulsifs ou les jeux d'argent.** »

Extrait de Clap' santé n°13, « L'addiction ».

Vocabulaire à connaître :

Cannabis, opiacés, cocaïne : drogues interdites par la loi.

Achats compulsifs : achats effectués de manière incontrôlée.

Questions :

1) Qu'est-ce qu'une addiction ?

2) À quoi voit-on qu'une personne est devenue dépendante à un produit ?

3) À quoi peut-on être dépendant ? Connais-tu d'autres exemples que ceux que donne le texte ?

Pour aller plus loin

Temps 3 : activité d'étude de la langue pour connaître l'origine de ces mots : fiche d'activité 1, consigne n°2 de la fiche « l'addiction » de Lig'up (<https://lig-up.net/communaute-educative/preparez-vos-seances>).

L'île de la Tentation

La petite histoire de Clap'santé



Atelier 2 : « Tabac : résistance aux pressions du groupe »

Objectifs

- Identifier ce qu'est un groupe
- Comprendre le rôle et l'influence des groupes de pairs
- Identifier la pression qu'un groupe peut exercer sur un individu
- Savoir se positionner face au groupe

Description rapide : Jeu de rôle

Matériel : Tableau + crayon

Durée : 1h00

Déroulement :

1. Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'animation peut commencer par une définition succincte d'un groupe (un groupe commence à partir de 2 personnes qui ont des points communs) puis par une réflexion sur ce que le groupe apporte de positif ou ce qu'il peut susciter de négatif.

Pour cela, tracer 2 colonnes au tableau en notant les propositions des élèves dans la colonne « + » ou la colonne « - ». Demander aux élèves d'expliquer leurs propositions : certaines idées peuvent se retrouver dans les 2 colonnes, chaque individu est différent.

2. Les influences du groupe sur un individu sont ensuite illustrées via un jeu de rôle sur les résistances aux pressions du groupe.

Ce jeu se réalise avec l'ensemble de la classe, quelques élèves vont jouer les acteurs et les autres seront les observateurs.

Consignes du jeu :

Il est nécessaire de donner des consignes précises à chaque élève qu'il soit acteur ou observateur.

Pour les observateurs :

Leur expliquer ce qu'ils doivent observer : les arguments utilisés, les gestes, l'agressivité, l'humour, les changements, etc.

Pour les acteurs :

Chaque élève reçoit une consigne qu'il doit conserver secrète et qu'il appliquera au signal de départ du jeu de rôle.

- Carton 1 : « mange un raisin. Si quelqu'un n'en mange pas, dis-lui d'en manger, incite-le et trouve de bonnes raisons pour le persuader de le faire ».

- Carton 2 : « ne mange pas de raisin. Si quelqu'un veut que tu en manges, essaie de dire non » (1 seul enfant reçoit cette carte).

Débriefing de la mise en scène :

1. Interroger les enfants (acteurs puis observateurs) sur ce qu'il vient de se passer.

Les consignes ont-elles été respectées ? Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Faire le parallèle avec les premières consommations à l'adolescence.

2. Questionner ensuite les élèves sur les influences que peut avoir le groupe sur leurs choix :

Doit-on toujours faire comme les autres membres du groupe ? Peut-on ne pas être d'accord avec le reste du groupe sans risquer d'être exclu ? Quelle est l'influence du groupe sur nos choix ? Quelles sont les règles essentielles à respecter au sein d'un groupe ?

Il sera souligné que chaque individu est libre de ses propres choix. Rappeler que les contraintes et les ressources rencontrées par l'individu dans les groupes de pairs à l'adolescence existent aussi dans les autres groupes et à tous les âges de la vie. C'est notamment par l'appartenance à des groupes que l'individu se construit tout au long de la vie.

Atelier 3 : Promotion d'un usage raisonné des écrans

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale)
- Evaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans

Description rapide : Coloriage et analyse d'un poster / échanges / report du temps passé devant les écrans

Matériel : Poster « Les écrans et nous ! », carnet personnel « Les écrans et nous ! » et livret d'information et de sensibilisation « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé », affiches « Les écrans et nous », outils de la Mutualité Française Normandie

Durée : 2 x 1h

Déroulement :

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

AVANT L'INTERVENTION EN CLASSE (au plus à J-15 de l'intervention en classe)

- Distribution du « Carnet personnel » à la classe (1 par élève)
- Parcourir le carnet et présenter le but de ce travail
- Expliquer aux élèves comment le compléter
- Informer les élèves que le carnet sera à remplir pendant 10 jours consécutifs

LES INTERVENTIONS EN CLASSE (2x1h)

- un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans,
- le second temps sera consacré à l'analyse du carnet personnel des élèves.

1^{er} temps :

Ce premier temps est un temps d'échange autour des écrans et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé.

- Distribution du poster à colorier à la classe (1 par élève ou 1 par groupe)
 - › Le poster peut s'utiliser de plusieurs façons, l'analyse après coloriage d'une saynète par petit groupe pour une présentation à la classe, commencer en coloriant tous les écrans repérés sur le poster...
- Utilisation de ce poster comme un support d'échanges - Faire prendre conscience aux élèves de l'omniprésence des écrans, de leurs effets positifs et négatifs :
 - › Description de quelques saynètes : utilisation des écrans, impact sur les personnages (vie sociale, santé)...
 - › Recommandations / réglementations sur les utilisations d'écrans (PEGI, CSA, ...)



- Reprise en classe des éléments abordés lors des échanges sur les impacts des écrans, regroupés en :
 - › Vie sociale
 - › Attention / concentration
 - › Vue
 - › Sommeil
 - › Posture et alimentation
 - › Audition
- Distribution du livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé » à la classe (1 par élève)
- Parcourir ensemble le livret :
 - › Lire (ou faire lire) quelques conseils
 - › Proposer aux élèves de le faire découvrir à leur famille

2nd temps :

- A partir du « carnet personnel » rempli par les élèves, demander aux élèves de compter le nombre d'heures passées devant un écran, à dormir et à faire autre chose
- Reprise en groupe en proposant à quelques élèves de nous indiquer leur nombre d'heures d'écrans
 - › Pour quels usages ont-ils utilisés les écrans ?
 - › Ont-ils pris conscience du temps passé ?
 - › Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ?
 - › Est-ce que le temps qui a été consacré aux écrans l'a été au détriment d'autres activités ?
 - › Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc.
- Analyser l'impact de cette activité sur leur forme
- Quelles solutions peut-on proposer pour réduire le temps passé devant les écrans ?



Pour aller plus loin

Découverte des outils « Les écrans et nous » diffusés par la Mutualité Française Normandie :
<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>





Le soleil

REPÈRES

Les bienfaits du soleil

- En entraînant la sécrétion d'hormones actives durant la journée (sérotonine) et d'hormones du sommeil durant la nuit (mélatonine), la lumière du soleil régule notre horloge biologique.
- Indispensable à notre équilibre psychologique, le soleil et sa lumière jouent un rôle bénéfique sur notre moral et notre bien-être.

- Notre peau a besoin de soleil pour la fabrication de la vitamine D.

Quelques minutes par jour suffisent pour que notre corps produise cette vitamine permettant de fixer le calcium et le phosphore. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants.

Les dangers du soleil

DANGERS CUTANES

Les coups de soleil : Que signifie avoir un coup de soleil ?

Un coup de soleil signifie que la peau a été agressée. C'est une brûlure locale de l'épiderme due aux rayons ultraviolets A et B (artificiels comme naturels). Elle se manifeste par des rougeurs douloureuses.

Votre peau pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc encore plus sensible aux rayons du soleil !

La répétition de coups de soleil augmente fortement le risque de cancer cutané, surtout si elle a lieu dans l'enfance.

Le vieillissement cutané prématuré :

Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et s'épaissir.

INSOLATIONS, COUPS DE CHALEUR ET DESHYDRATATION

● Qu'est-ce qu'une insolation et comment réagir ?

Les symptômes : sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/ fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

Que faire ?

- placez la personne à l'ombre ;
- effectuez les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (évittez que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appelez un médecin, ou le 15 en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

● Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment réagir ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale et peut être fatal sans soins rapides.

Symptômes :

- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40°C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?

- demandez une assistance médicale au plus vite : appelez le 15 ;
- en attendant, effectuez les manœuvres de refroidissement: placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ; l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur.

● Qu'est-ce que la déshydratation et comment la prévenir ?

La déshydratation : état correspondant à un apport insuffisant d'eau à l'organisme.

En période de forte chaleur, il est indispensable de boire abondamment pour éviter la déshydratation, c'est à dire une perte excessive d'eau par l'organisme.

DANGERS OPHTALMIQUES

Les UV provoquent des désagréments allant du simple œil rouge à des troubles plus sérieux : affections de la rétine, inflammations, apparition prématurée de la cataracte.

Recommandations pour profiter du soleil en toute tranquillité

- Ne pas s'exposer entre 12h et 16h car c'est le moment où les UV sont les plus agressifs (car verticaux) : l'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie (par exemple, l'hiver en montagne, la température n'est jamais très élevée, et pourtant les UV peuvent être ultra violents.)

- Si l'on s'expose, le faire progressivement en limitant la durée. Pas plus de 10 minutes le premier jour, en augmentant chaque jour l'exposition. Nous ne sommes pas égaux devant le soleil : nécessité d'adapter la durée d'exposition en fonction du type de peau.

- Limiter au maximum l'exposition des enfants, qui doivent toujours être protégés par des vêtements, des lunettes, un chapeau et des crèmes de protection solaires. Les bébés de 0 à 3 ans ne doivent en aucun cas être exposés au soleil.

- Se protéger en portant des vêtements (de préférence avec un tissage serré, ou encore traités anti-UV), un chapeau, des lunettes de soleil et des crèmes de protection solaires.

- Afin de garantir l'efficacité des crèmes de protection solaires, il faut renouveler les applications toutes les deux heures environ et après les baignades : il n'y a pas de produit entièrement « waterproof ». N'oubliez pas d'en appliquer généreusement et sans oublier le dos, la nuque et les oreilles. Quel que soit l'indice de protection utilisé, il n'existe pas vraiment d'écran total. Enfin, il faut renouveler les produits à chaque saison, car ceux-ci ont une durée de vie limitée, et les conserver à l'ombre.

- Boire de l'eau régulièrement.

! Les ultraviolets traversent en partie les nuages. Un voile nuageux par exemple laisse passer plus de 90 % des UV. Même par temps couvert, protégez-vous.

Soleil et cancer

Les cancers d'origine cutanée sont une des localisations de cancer qui a le plus augmenté ces 50 dernières années, (au moins 65 000 nouveaux cas par an) notamment en raison de l'évolution des habitudes d'exposition au soleil.

L'exposition aux ultraviolets en est la principale cause (responsable jusqu'à 70 % des cancers cutanés). (Données nationales).

L'exposition pendant l'enfance : un facteur de risque majeur

L'exposition au soleil pendant l'enfance, en particulier l'exposition intense qui provoque les coups de soleil, est la principale cause de mélanome à l'âge adulte. En effet, jusqu'à l'âge de la puberté, la peau des enfants et des adolescents est plus fine et son système pigmentaire encore immature, ce qui la rend particulièrement vulnérable aux effets cancérogènes des rayonnements UV.

Les études montrent que les adultes sont aujourd'hui bien conscients des risques, mais ils restent nombreux à ne pas adopter toutes les précautions essentielles. Si l'application de crème solaire et le chapeau sont des pratiques largement acquises, seulement 1 parent sur 2 protège ses enfants avec un vêtement, 34 % évitent de les exposer aux heures les plus chaudes et à peine plus d'1/4 leur font porter des lunettes de soleil.

Il est donc essentiel de renforcer la promotion de ces précautions trop souvent oubliées par les adultes !

SOURCES :

- Guide du soleil pour la vie « Le cancer aussi aime le soleil », Ligue contre le cancer

- Site de Santé Publique France :

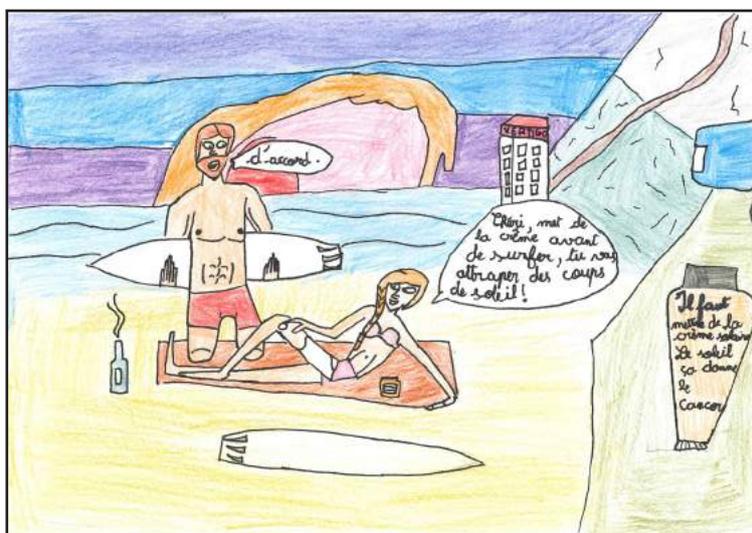
www.santepubliquefrance.fr

- Ministère de la Santé : <http://baignades.sante.gouv.fr>

- <https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV>

Pour aller plus loin :

<http://www.soleil.info>



Atelier 1 : Echange sur le soleil et ses effets

Objectifs

- Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil, ses dangers et les moyens de protection existants,
- Acquérir des connaissances autour des risques solaires: utilisation de connaissances et acquisition de nouvelles connaissances.

Description rapide : A partir de phrases données, inciter les élèves à évoquer les effets du soleil.

Matériel : Feuilles et crayons

Durée : 1h00

Déroulement :

1. Répartir les enfants par petits groupes (pas plus de 5).

Leur distribuer une phrase par groupe.

Consigne : Réfléchir en groupe à la phrase qui est écrite, et se positionner sur cette question : Sommes-nous d'accord ou non? Argumenter chaque réponse.

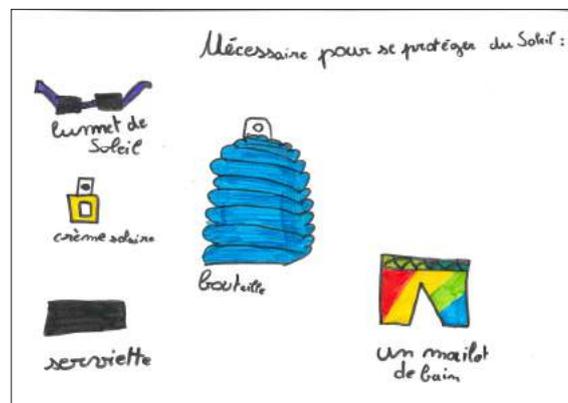
2. On demande ensuite à chaque groupe de choisir un rapporteur pour présenter les réponses du groupe (soit en restant à sa place, soit en venant au tableau), lire sa question et expliquer sa réponse aux autres. Le reste de la classe est ensuite invité à exprimer son point de vue.

3. Pour chaque question, l'enseignant conclut en apportant des informations scientifiques.

4. Chaque groupe produira ensuite un slogan et une illustration qui pourront être affichés dans la classe.

Exemple de phrases pouvant être utilisées :

- le soleil est un ami,
- le soleil est un ennemi,
- lorsque le ciel est nuageux, nous n'avons pas besoin de nous protéger du soleil...



Atelier complémentaire

A partir de ces échanges, demander aux enfants ce qui peut être fait pour se protéger des effets négatifs du soleil.

On peut travailler ici à partir de magazines (type magazine de publicités de supermarchés) dans lesquels les enfants découpent ce qui peut être utilisé pour se protéger du soleil.

Consigne : Découper et coller sur une affiche des objets permettant de se protéger des effets négatifs du soleil.

A partir de photos des magazines, demander aux enfants de comparer les nuances de couleur de peau notamment au niveau des visages, en expliquant qu'elle est due à la quantité de mélanine. La classe définit ainsi les grands types de peaux (appelés phototypes): peau laiteuse, peau claire, peau mate et peau noire.

Pour aller plus loin

L'enseignant pourra inciter les élèves à faire le lien entre les nuances de couleurs de peau et l'origine géographico-ethnique de chacun, qui résulte d'une adaptation de la population au climat local.

Atelier 2 : Quels sont les dangers du soleil ?

Objectif

- Connaître les dangers du soleil pour les hommes et la nécessité de s'en protéger

Description rapide : Extraire des connaissances d'un texte

Matériel : Fiche d'activité en annexe 4

Durée : 45 min

Déroulement :

- Lecture du document par paires
- Réponses aux questions
- Mise en commun et rédaction d'une trace collective

Annexe 4

Document 1 :

« Parmi les rayons que nous envoie le Soleil, on distingue la lumière et les rayons ultraviolets (UV). La lumière est composée de rayons visibles tandis que les rayons ultraviolets (UVA et UVB) sont invisibles et ne dégagent pas de chaleur. Difficiles à détecter, ils sont donc dangereux. Ni le vent ni les nuages ne les arrêtent ! Il faut donc comprendre quand et pourquoi les rayons sont plus ou moins dangereux pour s'en protéger. L'atmosphère (plus particulièrement la couche d'ozone) laisse passer une petite partie des rayons ultraviolets. »

1) De quoi dépend l'intensité de ces rayons ultraviolets ?

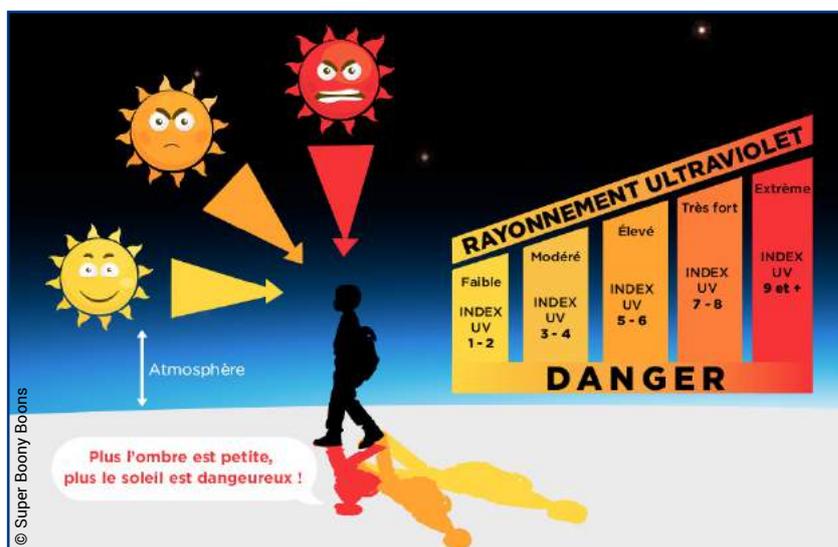
.....

.....

.....

Document 2 : Les rayons du soleil

« L'atmosphère filtre et atténue les rayons solaires. L'intensité des rayons UV dépend de l'épaisseur de la couche d'atmosphère traversée. Ainsi, selon la saison, l'heure de la journée, l'altitude, la latitude, mais aussi la qualité nuageuse, le rayonnement au niveau de la Terre est plus ou moins fort. »



2) Sur le document ci-dessus, les flèches représentent l'intensité des rayons UV. Compare les trois flèches dessinées et explique pourquoi les soleils n'affichent pas tous le même sourire.

.....

.....

.....

Atelier 3 : Les ultraviolets, qu'est ce que c'est ?

(Cet atelier est extrait du livre d'activités « VIVRE AVEC LE SOLEIL », édité par l'association Sécurité Solaire. Vous trouverez ci-dessous seulement un résumé. Le livre d'activités est disponible gratuitement sur commande et consultable en ligne sur le site de l'association : www.soleil.info)

Objectifs

- Découvrir les ultraviolets,
- Mettre au point une fiche d'expérimentation,
- Mettre en évidence les UV dans la lumière solaire,
- Prendre conscience de l'importance de la durée d'exposition.

Description rapide : Expérimentation scientifique

Matériel :

- un document relatif aux UV à photocopier (disponible sur le site www.soleil.info)
- 4 carrés de papier-UV pour chaque groupe (ou bracelets UV à commander gratuitement auprès du comité du Calvados de la Ligue contre le Cancer)

Facultatif :

- Une grande affiche
- Un bulletin de météo solaire, téléchargé sur le site de l'association Sécurité Solaire : www.soleil.info

Durée : environ 1h30

Déroulement :

Atelier d'expérimentation scientifique qui se déroule en 3 temps distincts :

- 1- Expliquer le mot « ultraviolet », présentation d'un papier-UV.
- 2- Préparer l'expérience permettant de visualiser les UV :
« L'expérimentation n'a d'intérêt que dans le cadre de la recherche d'une solution à un problème posé. Toute expérience nécessite donc d'être préparée : l'élève doit savoir ce qu'il cherche, il doit avoir déjà réfléchi au problème, explicité ses hypothèses et avoir conçu son expérience avant de la réaliser. »
Exemple de questionnement initial : Peut-on attraper un coup de soleil dans la classe, c'est à dire sous la lumière des lampes et avec les fenêtres fermées ?
- 3- Répartir les élèves par petits groupes, et réaliser l'expérience avec le papier UV.
- 4- Réaliser un bilan en échangeant sur la base des résultats des expériences des différents groupes.



Atelier 4 : Vers la prévention solaire

Objectifs

- Acquérir et appliquer les règles de prévention solaire

Description rapide : Extraire des connaissances d'un texte et rédiger des règles de prévention

Matériel : fiche d'activité en annexe

Durée : 1h

Déroulement :

- Proposer aux élèves un chapitre issu des pages repères (p.28 et 29 de ce guide) en groupe.
- Chaque groupe répond à la question en lien avec son texte :
 - › À quel moment de la journée l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - › À quelle saison l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - › À quelle latitude l'intensité des UV est-elle la plus forte (c'est-à-dire la distance à l'équateur) ?
 - › À quelle altitude l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - › Pourquoi ta peau pèle-t-elle ?
 - › Pourquoi transpires-tu au soleil ?
- Mise en commun des réponses.
- En individuel, proposer aux élèves d'associer chacun de ces risques à la description de la réaction du corps (annexe 5) puis le corriger en classe entière.
- Terminer la séance en proposant aux élèves la consigne suivante : « Pour éviter ces graves désagréments, en binôme, imaginez trois règles d'or pour profiter des bienfaits du soleil sans prendre de risques. »
- Cette activité pourra faire l'objet de réalisation d'affiches en classe et de présentation aux parents.

Annexe 5

L'exposition au soleil peut présenter des risques pour ton corps. Tu en as peut-être déjà été témoin. Associe chacun de ces risques à la description de la réaction de ton corps.

 Coup de chaleur	 Coup de soleil	 Allergie au soleil	 Ophtalmie	 Vieillessement prématuré de la peau
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
Agression de la peau sous forme d'une brûlure locale due aux rayons ultraviolets A et B. Elle se manifeste par des rougeurs douloureuses.	Forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C. La peau devient chaude, rouge et sèche, de violents maux de tête apparaissent et peuvent même aller jusqu'à la perte de conscience.	Rides, taches...	Inflammation d'une partie de l'œil (cornée, rétine, etc.) due à une exposition au soleil sans lunettes protectrices.	Allergie de la peau due au soleil qui se manifeste par l'apparition de petits boutons ou de plaques rouges qui démangent, le plus souvent sur la poitrine, en haut du dos ou sur les bras.

Activité extraite des fiches Lig'up soleil

Pour aller plus loin

- Expérience scientifique le « Kit du Brevet solaire » : <http://www.brevetsolaire.fr/>
- D'autres animations sont disponibles sur demande auprès du comité du Calvados de la Ligue contre le Cancer, mais aussi sur le site de Lig'up.

Le sommeil



REPÈRES

Un bon sommeil et des moments de détente et de repos sont indispensables au maintien d'un état de bonne santé physique et mentale pour les enfants comme pour les adultes.

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes récurrentes de :

- diminution de l'activité motrice,
- augmentation des seuils de réponse sensorielle,
- facilitation de la mémorisation,
- discontinuité de l'activité mentale.

Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit. Au niveau du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle s'abaissent.

Les cycles du sommeil

Nous nous endormons chaque soir et nous réveillons le lendemain à peu près à la même heure, car notre rythme de sommeil est régulé par le cerveau qui contient de véritables horloges situées dans l'hypothalamus.

Lorsqu'on s'endort, le sommeil débute par du sommeil léger (stade 1 puis stade 2) qui conduit rapidement (chez un bon dormeur !) au sommeil lent profond (stades 3 et 4). Au bout d'environ 90 minutes, le sommeil paradoxal apparaît. Ces différents stades constituent le premier cycle de sommeil. Un cycle dure environ 90 minutes. Une nuit comporte de 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil. La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Le stade 1 est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le dormeur n'a pas vraiment l'impression de dormir, il somnole. Le stade 2 est le stade de sommeil confirmé. L'électro-encéphalogramme enregistré au cours du sommeil montre des figures caractéristiques, qui permettent d'affirmer que le dormeur dort ! Un mauvais dormeur sur deux affirme cependant ne pas dormir lorsqu'on le réveille à ce stade.

Les stades 3 et 4 se caractérisent sur l'électro-encéphalogramme par des ondes lentes et amples, d'où son nom de sommeil à ondes lentes. C'est un sommeil profond pendant lequel il est difficile de réveiller le dormeur. Enfin le sommeil paradoxal : au cours de ce stade l'activité cérébrale est intense, assez proche de celle de l'éveil. Il existe des mouvements oculaires très rapides, en saccades. Paradoxalement (d'où son nom) le corps est complètement inerte, avec une paralysie des muscles qui contraste avec l'intensité de l'activité cérébrale.

Le corps humain a besoin, pour être en forme, de cycles de sommeil lent réparateur et de sommeil paradoxal (les rêves). Ces cycles durent en moyenne 1h30 chacun. Le sommeil lent démarre en réponse à la fatigue qui s'accumule avec les heures.

Il peut être inhibé par des substances comme la caféine ou la théine (contenues dans certaines boissons ou sodas).

Le sommeil paradoxal se déclenche toujours en deuxième moitié de nuit (vers 2h du matin).

Dans une bonne nuit, les premiers cycles contiennent surtout du sommeil lent, les derniers contenant une majorité de sommeil paradoxal. Il est donc important de se coucher suffisamment tôt pour effectuer son sommeil lent réparateur avant que les rêves ne prennent toute la place !

Les gens en manque de sommeil ont en moyenne une tension artérielle plus élevée et pèsent quelques kilos de plus que le reste de la population. De même, ils guérissent plus lentement des infections banales.



Les besoins en terme de sommeil : les mêmes pour tous ?

Le besoin de sommeil varie selon les individus et selon l'âge. Chaque personne a son propre rythme de sommeil, avec ses besoins, ses horaires, ses habitudes.

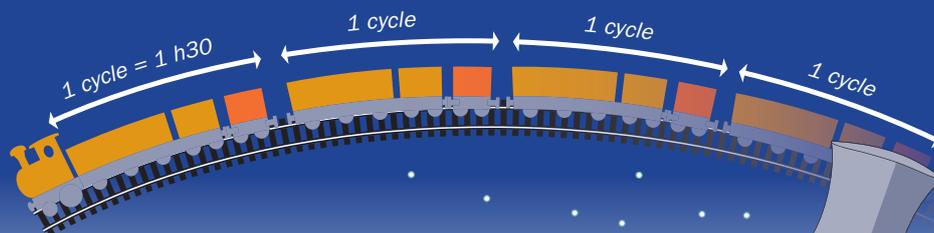
Néanmoins, nous devons aussi adapter ces besoins aux obligations que nous avons tous à subir : horaires de travail contraignants, rythme de la famille, horaires d'école.

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à notre bonne santé. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée. Il est nécessaire à la croissance chez l'enfant.

Les phases du sommeil

On distingue 2 grandes phases au cours du sommeil. Ces phases forment un cycle de 1 h 30 environ, qui se répète plusieurs fois dans une nuit.



Phase 1 : le sommeil lent

Il se décompose en 3 périodes :

1 La somnolence

C'est le moment où l'on s'endort. Les muscles se relâchent, l'activité du cerveau ralentit. Cela dure en général moins de 20 minutes.

2 Le sommeil léger

Ce moment représente la moitié du temps de sommeil total. La personne endormie est encore sensible aux bruits ou aux contacts.

3 Le sommeil profond

La respiration et la circulation du sang sont ralenties, les muscles sont totalement relâchés. C'est à ce moment que les **cellules** du corps se régénèrent et que les **hormones** sont produites.



Le sommeil occupe une grande partie de notre vie : un bébé dort environ 20 h par jour, un adulte, 7 h. L'homme passe à peu près un tiers de sa vie à dormir. À 60 ans, tu auras dormi 20 ans !

Phase 2 : le sommeil paradoxal

C'est le moment du rêve. Le cerveau est très actif et les mouvements des yeux sont très rapides : on appelle ça le REM (de l'anglais *Rapid Eye Movement* : « mouvement rapide des yeux »). La respiration et le rythme du cœur sont irréguliers.

À RETENIR

❶ Le sommeil est indispensable au fonctionnement du corps. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée.

❷ Le sommeil se compose de plusieurs cycles de 1 h 30. Chacun se divise

en 2 phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

❸ Le sommeil lent se décompose en 3 périodes : la somnolence, le sommeil léger et le sommeil profond. Le sommeil paradoxal est celui du rêve.

Cellule (ici) : très petit élément vivant qui compose le corps.

Se régénérer : se reconstituer.

Hormone : substance qui agit sur certaines parties du corps.

Il arrive également, bien que nos horloges biologiques nous indiquent qu'il est temps d'aller se coucher, que nous restions éveillés car nous sommes parfois tentés de veiller tard.

Chacun trouve ainsi un compromis entre son rythme de sommeil et l'organisation de sa vie.

Mais il est très important de bien se connaître pour ne pas malmener son sommeil ! En effet, les privations de sommeil ne sont pas sans conséquence.

Comment peut-on déterminer son besoin de sommeil individuel ?

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée. La période des vacances permet d'apprécier facilement ses besoins.

Même si le besoin de sommeil est une notion individuelle, on peut cependant dégager certaines tendances en fonction des tranches d'âge :

- Adultes : entre 7 et 8 heures par nuit
- Adolescent : 9 heures
- Enfants à l'école maternelle et CP : entre 11 et 13 heures
- Enfants à l'école élémentaire : 10-11 heures

(Source : *La durée moyenne de sommeil en fonction de l'âge*, par M.-J. Challamel et M. Thirion de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil de l'Université de Lyon 1)

Le repos

En dehors des moments de sommeil, il est important de profiter de moments de repos. Ils peuvent ne durer que quelques fractions de secondes ou correspondre à des moments de détente prévus dans l'emploi du temps.

Prévoir suffisamment de pauses permet également de rester plus concentré le reste de la journée.

● Les conséquences de la privation de sommeil

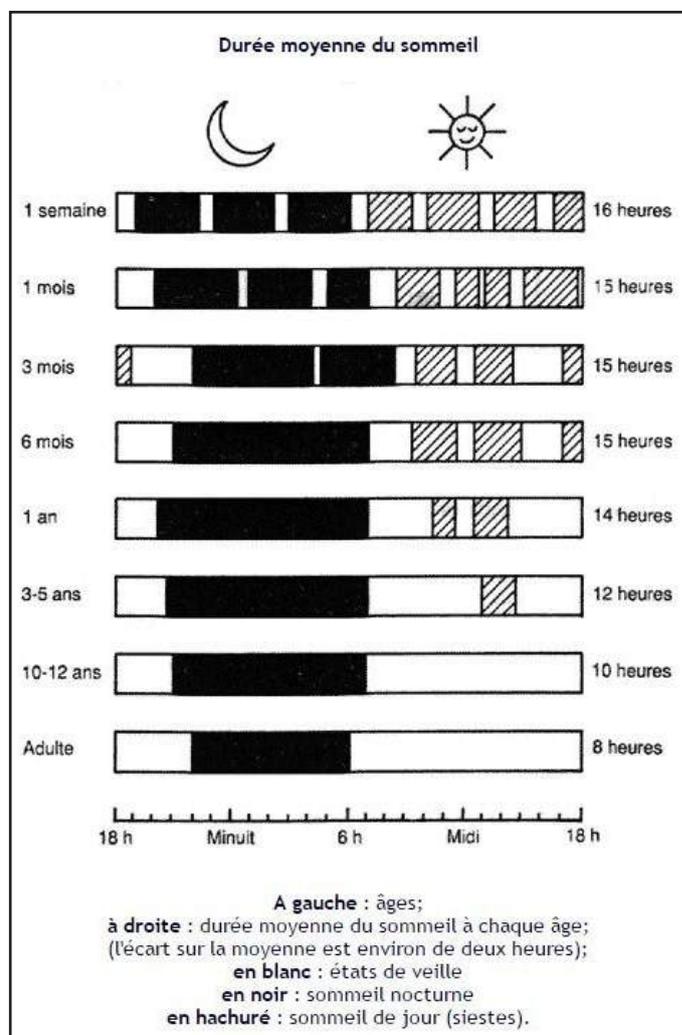
Nous pouvons tous un jour être confrontés à un manque de sommeil. Il se traduit par des troubles de l'humeur, une instabilité motrice, des difficultés à fixer son attention, des troubles de la sensibilité, sensoriels, de la pensée, de la mémoire, une sensation de fatigue avec des troubles de la vigilance et une somnolence.

Recommandations pour les enfants

Comme chaque adulte, chaque enfant a son propre besoin de sommeil. Quelques signes peuvent cependant nous alerter quant à leur état de fatigue : il se frotte les yeux, est grognon, dort debout. Ou au contraire irascible, énervé, coléreux : en réalité il lutte contre la fatigue.

Les rituels du sommeil sont importants :

Ce sont toutes les habitudes qui sont reproduites chaque soir au moment du coucher, dans une séquence et un ordre



immuable. Les rituels ont pour fonction de rassurer l'enfant à ce moment particulier du passage de l'éveil au sommeil.

Pour un enfant, le moment de dormir implique une séparation avec ses parents et l'entrée dans un monde inconnu. C'est un moment angoissant. La petite histoire, le câlin, la chanson ou la boîte à musique, mais aussi des objets rassurants, comme des peluches ou doudous préférés, sont les étapes nécessaires pour préparer l'enfant au sommeil. Ce moment doit être calme et rassurant. Ces rituels évoluent avec l'âge. Plus l'enfant est âgé, moins la présence d'un parent est nécessaire. La petite histoire cède la place à la lecture, le mobile musical au lecteur numérique. Mais attention, les appareils électroniques peuvent déclencher au contraire des processus d'éveil.

- Eviter les excitants le soir : thé, vitamine C, soda...
- Ne pas pratiquer d'activité physique intensive après 20h00.
- A l'inverse, favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins 2 heures avant le coucher).
- Eviter les dîners trop copieux.
- Ecouter les signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent, frissons...).

Attention à ne pas stigmatiser en parlant d'interdits : à faire/à ne pas faire.

Les écrans : les faux amis du sommeil

La télévision, la tablette, les jeux vidéo, Internet et le téléphone sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont un coucher plus tardif, une durée de sommeil diminuée et un lever plus tardif le week-end. Plus l'utilisation est importante plus le retentissement est grand.

Les enfants qui regardent la télévision plus de 3 heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte.

Comment ces médias influencent-ils le sommeil ?

Ce type d'activité n'est pas structuré dans le temps. Sans début et sans fin clairement définis, le jeune n'est pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.

Ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil. L'exposition à la lumière d'écran (lumière bleue), juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de **mélatonine** (régulateur des rythmes de sommeil, elle facilite l'endormissement). La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.

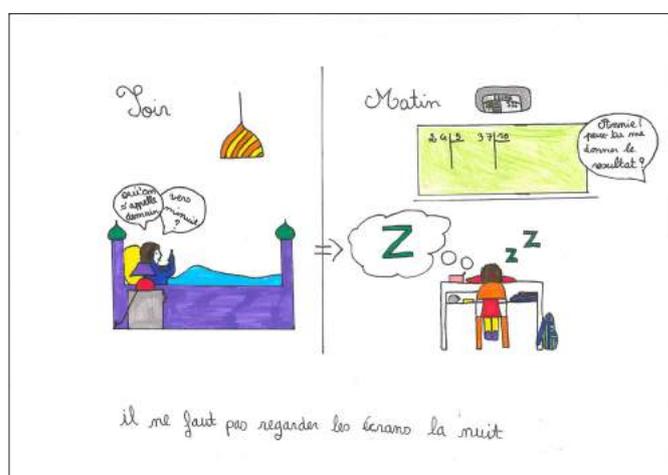
Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc stimulants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

Tendances actuelles

Les études actuelles montrent une diminution générale du temps moyen de sommeil et plus particulièrement pour certaines tranches d'âge. En particulier chez les adolescents, on a montré qu'ils ne dorment que 7 heures 45 en moyenne durant la semaine, alors que les besoins de sommeil se situent entre 9 et 10 heures par nuit. Depuis les années 1970, les adolescents ont perdu en moyenne 2 heures de sommeil par nuit.

Pour aller plus loin

- Site de L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
- <http://www.dvdsommeil.fr/>



Atelier 1 : Enquête sur le sommeil

Cet atelier peut servir d'introduction à la thématique du sommeil.

Objectifs

- Partir des représentations des enfants qu'ils ont sur le sommeil,
- Evaluer le niveau de connaissances des enfants par rapport au sommeil,
- Prendre conscience des différents bénéfices qu'apporte un « bon » sommeil.

Déroulement :

1. Remplir le compteur au préalable pendant une ou deux semaines (annexe 7).
2. Demander aux enfants de remplir le quizz (annexe 6 page suivante), sans leur donner d'autre consigne.
3. Répertorier les représentations des élèves autour du sommeil.
4. Discuter des réponses avec les enfants grâce aux explications données dans les repères et avec vos connaissances.
5. Proposer aux enfants d'identifier les leviers potentiels pour améliorer la qualité de leur sommeil.

NB : Proposer à nouveau de remplir le compteur par les élèves 3 mois après et constater s'il y a une évolution.

Description rapide : Quizz et report

Matériel : Quizz et tableau de bord (en annexes 6 et 7)

Durée : 1h

Annexe 6

1) A quoi sert le sommeil ?

- C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien
- C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir
- Cela aide à grandir
- Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école le lendemain
- Cela sert à rêver
- Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée

2) Combien de temps dort-on en moyenne ?

Quand on est un bébé de un an :

Quand on est un enfant de 10 ans :

Quand on est un adulte :

3) Dans le tableau ci-dessous marque une croix sur ce que l'on peut faire ou éviter de faire avant d'aller se coucher

	A faire	A éviter
Regarder la télévision		
Manger un repas très copieux		
Prendre son doudou pour faire un câlin		
Regarder un film d'horreur		
Jouer à un jeu vidéo		
Aller sur l'ordinateur		
Ecouter la radio		
Lire une histoire		
Se brosser les dents		
Aller aux toilettes		
Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur		
Boire un verre de lait		
Boire une tisane		
Boire du sirop pour dormir		
Se coucher toujours à la même heure		
Boire du coca		
Eteindre les appareils (téléphone, radio...) pour avoir le silence		

4) Avoir des cauchemars :

- C'est normal, tout le monde en fait
- Cela permet de se défouler et de se débarrasser de ses problèmes
- C'est une maladie, il faut en parler au médecin
- Cela arrive quand on est excité ou angoissé

5) On peut avoir du mal à s'endormir car :

- On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit)
- On peut avoir des soucis
- Il peut y avoir du bruit
- On peut avoir peur à cause d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision

Annexe 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dernière activité après le dîner							
Habitudes de coucher							
Horaire du coucher							
Heure d'endormissement							
Réveils dans la nuit (cauchemars, aller aux toilettes,...)							
Heure du réveil							
Temps pour sortir de son lit							
Humeur du matin							
Heures totales de sommeil							

Atelier 2 : Le sommeil éveillé

Objectifs

- Apprendre à se reposer et se détendre, lâcher prise.
- Être autonome sur un temps de récupération dans la journée.

Description rapide : Idéalement après une activité physique ou en petits groupes.

Matériel :

- Tapis de sol
- Sur une chaise en classe

Durée :

Compter une heure la première fois, une demi-heure si on répète l'exercice plus tard.

Déroulement :

1. Les enfants s'installent confortablement, s'allongent si possible. Chaque élève énumère à voix haute la première fois et ensuite à voix basse 5 « choses » que l'on voit, puis 5 que l'on entend, puis 5 que l'on sent ...
Ensuite il faut en énumérer 4 de chaque puis 3 de chaque et ainsi de suite.

2. L'enseignant peut enrichir cet exercice avec d'autres énumérations, cependant cela doit correspondre à 1 des 5 sens chaque fois, et il est recommandé d'utiliser la vision et l'audition.

NB : Il est fréquent que les personnes s'arrêtent en cours d'exercice et il est préférable d'expliquer aux enfants que c'est tout à fait normal (pour éviter qu'ils luttent contre la sensation de détente).

Il est également possible de fermer les yeux en début ou en cours d'exercice.

Il n'est pas nécessaire de repérer les mêmes « choses » d'une fois sur l'autre.

Nous proposons un exercice de relaxation très doux, se pratiquant les yeux ouverts afin d'éviter de rencontrer des réactions vives qui pourraient apparaître chez des enfants ayant vécu des expériences traumatisantes par le passé. Le fait de garder les yeux ouverts permet de rester au contact de l'environnement immédiat et de garder un certain contrôle sur l'exercice.

La grande majorité des exercices de relaxation peut se pratiquer les yeux ouverts sans retentissement majeur sur leur efficacité.

Ce genre d'activité peut être pratiqué tout au long de l'année de façon ritualisée.

Pour aller plus loin

- <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php>
- <http://www.sommeil.org>
- Plaquette « Bien dormir, mieux vivre » SPF : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/bien-dormir-pour-mieux-vivre>
- Clap' santé no 5 « Bonne nuit ! », le magazine santé des jeunes : <http://bit.ly/2HvxXT4>

Questionnaire à l'attention des enseignants des classes de CM2

A renvoyer à la Ligue contre le cancer au plus tard **le 18 Février 2022**

au 11 rue Samuel Bochart, BP 83019, 14017 Caen Cedex 2

ou par mail à agendas.cd14@gmail.com

Votre avis nous intéresse ! Ce questionnaire nous donnera des pistes d'amélioration pour les prochaines éditions de cet agenda.

La classe

Nom de l'école / groupe scolaire : Ville :

Niveau : CM2 CMI/CM2

Nombre d'élèves dans la classe :

L'agenda scolaire

Les enfants ont-ils utilisé l'agenda scolaire ?

Non Une minorité Une majorité Oui tous

Que pensez-vous ? (cochez les cases correspondantes)

	Pas du tout satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Tout à fait satisfaisant
De l'agenda scolaire				
De sa couverture				
Du choix des illustrations				
Des thématiques abordées				
Du format (poids, dimension)				
De l'adaptation à une utilisation quotidienne				

Si vous n'êtes pas satisfait, pourquoi ?

.....

L'agenda vous a-t-il servi à animer des actions d'éducation pour la santé sur l'année scolaire ?

Jamais Rarement (1 à 2 fois) Quelquefois (3 à 4 fois) Souvent (5 fois ou plus)

Sur quels thèmes :

La santé en général L'alimentation L'activité physique Les dépendances
 Le soleil Le sommeil L'estime de soi

Suggestions :

Autres thématiques de santé à aborder :

Autres pages en début ou fin d'agenda à ajouter :

Autres événements / dates pouvant figurer :

Remarques :

.....
.....

N'oubliez pas le verso !



Le guide pédagogique

Avez-vous utilisé le guide pédagogique ?

Oui Non

Si non, pourquoi :

Cochez les ateliers réalisés :

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
La santé en général				
L'estime de soi et les compétences psychosociales				
L'alimentation				
L'activité physique				
Les dépendances et addictions				
Le soleil				
Le sommeil				

Avez-vous rencontré des difficultés pour réaliser ces ateliers ?

Oui Non

Si oui, lesquelles ? (description succincte).....

Avez-vous réalisé des ateliers qui ne sont pas dans le guide ?

Oui Non

Si oui, lesquels ? (description succincte).....

Que pensez-vous ? (cochez les cases correspondantes)

	Pas du tout satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Tout à fait satisfaisant
Du guide pédagogique				
Du format (taille...)				
De son organisation				
De son confort de lecture				
Des ateliers proposés				
De leur pertinence				
De la facilité à les mettre en oeuvre				

Suggestions :

.....

Autres ateliers à ajouter :

Remarques :

.....

.....

Le questionnaire à destination des parents et des enfants est présent dans l'agenda. Les questionnaires seront à collecter au retour des vacances de Noël et à retourner à la Ligue contre le cancer (par voie postale : 11 rue Samuel Bochart, BP 83019, 14017 Caen Cedex 2 ; ou mail : agendas.cd14@gmail.com) qui procèdera à leur analyse.

Pour le 18 Février 2022 au plus tard.

Merci de votre participation !



Qui sommes-nous ?

Créée en 1962, l'ADOSÉ (Action documentation santé pour l'Éducation Nationale) – Prévention Santé MGEN est une association de loi 1901 adossée au groupe MGEN et agréée par le ministère de l'Éducation nationale. Elle est administrée par un Conseil d'administration et un bureau. Elle se revendique de l'Économie sociale et solidaire dont elle porte les valeurs. Laïcité, égalité et solidarité sont au cœur de son projet.

L'ADOSÉ se donne pour objet de permettre à la communauté éducative au sens large de réaliser des actions d'éducation, de prévention et de promotion de la santé et de la citoyenneté auprès des élèves, de la maternelle à l'université.

L'ADOSÉ agit en proposant de l'information et de la formation à la communauté éducative en initiant et développant des partenariats avec des organismes nationaux et associatifs tels que l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), la Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO) l'Établissement français du sang (EFS)...

L'ADOSÉ intervient sur diverses thématiques. Les compétences psychosociales, par leur nature transverse à l'ensemble des thématiques, guident notre action. Ces dernières ont été définies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et se déclinent ainsi :

- savoir résoudre des problèmes,
- savoir prendre des décisions,
- savoir se faire comprendre,
- pouvoir entrer en relation avec les autres,
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative,
- se connaître soi-même, éprouver de l'empathie,
- savoir gérer le stress, savoir gérer ses émotions

Leur acquisition est un objectif pour le ministère et l'est aussi pour l'association dans la construction de ses documentations et outils.

De nombreuses thématiques santé/citoyenneté peuvent être abordées auprès des élèves dans le cadre du spectre d'actions de l'ADOSÉ. L'association se positionne à la fois sur des thématiques peu riches en documentation et outils dans le cadre des interventions en milieu scolaire et à la fois sur des approches innovantes et adaptées. Ces thématiques se décomposent donc ainsi : les activités physiques et sportives et la nutrition, le climat scolaire et la citoyenneté, la vie affective et sexuelle, le don du sang, le bien-être...

Enfin, dans le cadre d'un engagement militant plus global au sein de l'économie sociale et solidaire, l'ADOSÉ – Prévention Santé MGEN est membre de l'ESPER ainsi que de Solidarité Laïque.

Des outils à votre disposition

ADOSÉ vous propose plusieurs outils pour vous accompagner dans vos projets prévention santé directement sur notre site ADOSÉ :

- « **FILGOOD** » - <https://filgood-sante.fr/> : un logiciel d'aide au diagnostic au service des professionnels pour faciliter la mise en oeuvre du parcours éducatif de santé. Il permet d'évaluer et de promouvoir le bien-être physique, mental et social des collégiens et lycéens.



- « **Où est Alice ?** » - <http://ouestalice.fr/> : une application sur les jeunes et internet. Une vaste problématique à laquelle il est parfois difficile de s'atteler. A travers le regard d'Alice, on comprend les usages du web par les jeunes et comment leurs identités se construisent sur la toile par le biais d'échanges, de démonstrations artistiques, de peines et aussi de joies. Un jeu, oui ! mais sérieux !

- « **Stéréotypes/Stéréomeufs** » - <http://stereotypestereomeuf.ovh/> : de nos jours, les discriminations et les inégalités font partie intégrante du quotidien des hommes et des femmes et l'égalité des sexes reste encore à construire, à commencer par l'école. Le respect de l'autre sexe est aujourd'hui un des enjeux majeurs de l'approche éducative. Des outils (sketchs, articles, kits pédagogiques) sont à votre disposition pour lancer des débats avec vos élèves.



Et puis des sites ou des applications auxquels ADOSÉ MGEN a collaboré pour une mise à disposition gratuite :

- « **Corpus** » : un site interactif qui propose des animations sur le corps humain - <https://www.reseau-canope.fr/corpus/>
- « **MMMIEUX** » - <https://www.mmmieux.fr/>
- « **VOCALIZ** » - <https://www.mgen.fr/vocaliz/>
- « **MA VOIX EN JEU** » - A télécharger sur Google store
- « **VIS MA VUE** » - <https://www.reseau-canope.fr/vis-ma-vue/>

Contact : Pour toute question

Nous écrire par mail à adosen@mgen.fr

Nous écrire par courrier : ADOSÉ, 3 square Max Hymans 75015 Paris

Les membres du comité de pilotage ayant contribué à ce projet et à la création de ce guide :

Céline BEKAERT, chargée de communication au Comité du Calvados de la Ligue contre le cancer

Marion BOSSIERE, chargée de prévention à la CPAM du Calvados

Gaëlle COINTRE, responsable de l'activité promotion santé 14 à la Mutualité Française Normandie

Guillaume GAYDU, chargé de mission pilotage projets éducatifs à la Ville de Caen

Zoé GODEY, animatrice du Contrat Local de Santé à la Ville de Caen

Agnès LECUY, infirmière conseillère technique responsable départementale à la DSDEN du Calvados

Christophe LIMARE, délégué, chargé de mission régionale prévention MGEN

Noémie MORACE, chargée de mission prévention au Comité du Calvados de la Ligue contre le cancer



CALVADOS

Comité du Calvados de la Ligue contre le cancer

11 rue Samuel Bochart

BP 83019

14 017 Caen cedex 2

T 02 31 86 45 85

cd14@ligue-cancer.net