

THÈME : EN SANTÉ TOUS ENSEMBLE!

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définissait en 1946 la santé comme un état complet de bien-être physique, psychique et social, et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La promotion de la santé tel qu'entendu aujourd'hui se fonde sur deux textes de base : la **Charte d'Ottawa** (1986) et la **Déclaration de Jakarta** (1997), qui définit les orientations et stratégies à adopter en ce XXI^e siècle.

C'est dans une approche transversale et pluridisciplinaire que nous aborderons ici la notion de santé. Une approche qui prend en compte non seulement des composantes physiques et psychiques, mais également sociales, économiques et environnementales, telles que définies dans l'éducation en vue d'un développement durable (EDD), le niveau de vie et de formation ayant un impact direct sur la garantie d'une bonne santé et l'accès aux soins.

Notre approche intègre également les composantes écosystémiques de la santé, telles qu'illustrées par Richard Louv, à qui l'on doit le concept de **syndrome de manque de nature**. La santé ne peut en effet être considérée de manière isolée. Elle est étroitement liée à la qualité de l'environnement dans lequel nous évoluons : pour vivre en bonne santé, les humains ont besoin d'un environnement sain.

Notre approche tient également compte de l'approche des déterminants sociaux de la santé telle que promue par l'OMS et schématisée par Whitehead et Dahlgren (1991) ci-dessous.

La Convention relative aux droits de l'enfant adoptée en 1989 par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies, quant à elle, accorde à la santé une attention particulière en y faisant référence, directement ou indirectement, dans de nombreux articles. Ce dossier pédagogique permettra aux élèves d'en prendre conscience en identifiant ces derniers à travers les activités proposées.

DÉFINITIONS

Santé physique

La santé physique est définie comme votre état corporel, prenant tout en considération, de l'absence de maladie jusqu'au niveau de condition physique. Essentielle pour le bien-être global, elle peut être affectée par le mode de vie de l'individu (alimentation, activité physique, comportement), sa biologie humaine (physiologie et patrimoine génétique), son environnement (accès à la lumière, présence ou non de substances toxiques), tout comme par les facilités d'accès aux services de santé (soins et/ou prévention).

La santé physique ne constitue pas un système autonome. Elle influe et est influencée par la santé psychique et la santé sociale.

Santé psychique

La santé psychique est définie par l'OMS comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

Elle est influencée par le contexte (environnement, situation économique) et des caractéristiques personnelles (héritage génétique, histoire de vie). La santé psychique est un défi constant d'une recherche d'équilibre entre les différents facteurs qui peuvent l'influencer. Chaque nouvelle situation de vie peut la déstabiliser. Disposer de ressources et d'un soutien adéquat peut aider à maintenir cet équilibre. Le site de **SantéPsy.ch** fournit de nombreuses pistes dans ce domaine.

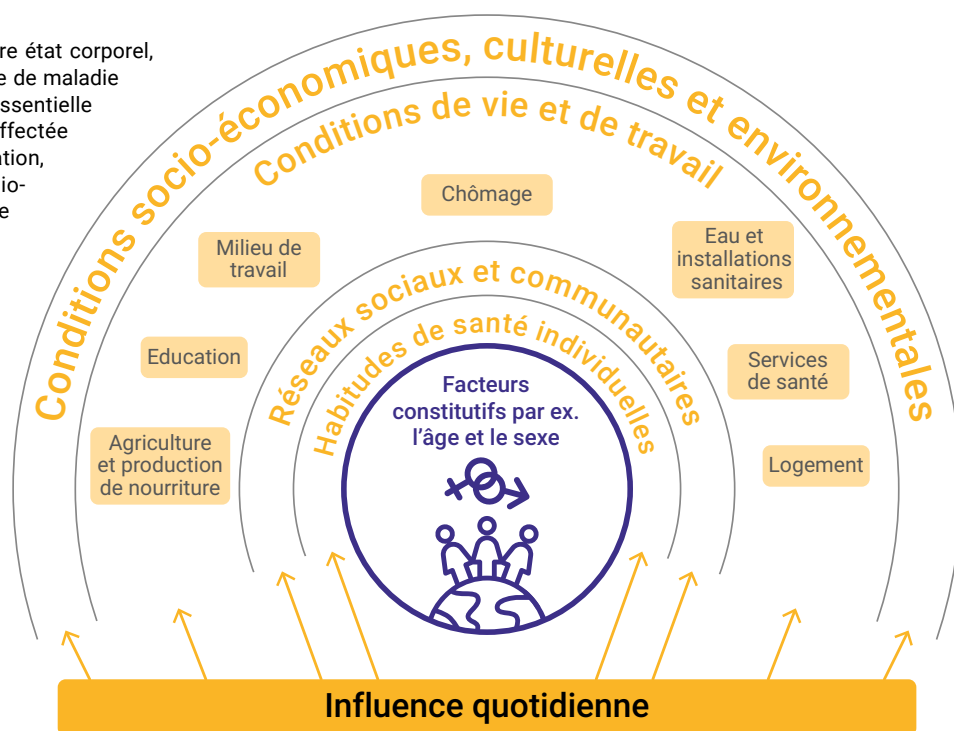
Santé sociale

Souvent appréhendée à l'aide d'indicateurs, elle englobe la façon dont l'individu apprécie les contacts sociaux et participe à la vie associative organisée. La perception qu'il a du soutien social dont il peut bénéficier est également prise en compte. Une bonne santé sociale est donc en corrélation avec les capacités intégratives de l'individu.

Santé environnementale

La bonne santé repose également sur le fonctionnement des systèmes de la biosphère qui sont indispensables à la vie. Les changements climatiques, l'appauvrissement de l'ozone stratosphérique, la perte de biodiversité, les modifications des systèmes hydrologiques et de l'approvisionnement en eau douce, la dégradation des sols et les pressions exercées sur les systèmes de production vivrière constituent des risques environnementaux de grande ampleur pour la santé humaine à l'échelle planétaire. Lutter pour garantir un environnement sain, c'est aussi lutter pour la santé.

Une bonne santé relève ainsi d'une prise en compte de ces quatre domaines. Les choix et comportements à privilégier pour garantir une bonne santé se réfèrent ainsi aux domaines physique, psychique, social et environnemental.



Les principaux déterminants de la santé (adapté de Dahlgren & Whitehead, 1991)

SANTÉ ET DROITS DE L'ENFANT

Certains articles de la Convention internationale des droits de l'enfant (CDE) évoquent directement les questions liées à la santé, et plus particulièrement l'article 24 : « L'enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de soins médicaux. »

Elle y fait également mention dans l'article 6 : « Tout enfant a un droit inhérent à la vie et l'État a l'obligation d'assurer la survie et le développement de l'enfant. »

Selon une perspective plurielle, tel que nous le concevons ici, de nombreux liens seront à établir avec d'autres articles, leur non-respect pouvant avoir un impact relevant sur :

- la santé physique de l'enfant (Art. 33. Consommation et trafic de drogues, à titre d'exemple);
- sa santé psychique et sociale (Art. 2. Non-discrimination, à titre d'exemple).

Nous privilégierons donc ici une approche qui permettra de prendre en compte la pluralité des profils : l'enfant porteur d'un handicap, l'enfant venu d'ailleurs, l'enfant qui rencontre des difficultés d'apprentissage, isolé socialement ou discriminé en raison de son orientation sexuelle.

LIENS AU PER ET À L'EDD

La santé et le bien-être occupent une place prépondérante dans le plan d'études romand (PER). Le volet « formation générale » précise notamment les objectifs suivants :

- Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels;
- Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne;
- Prendre conscience de la complexité et des interdépendances et développer une attitude responsable et active en vue d'un développement durable.

L'articulation de ces trois objectifs implique de se situer individuellement par rapport à ses propres besoins et façons de préserver sa santé, mais aussi d'être attentif à l'Autre, aux comportements et attitudes à privilégier pour lui permettre de satisfaire ses propres besoins. Et ce, dans la perspective d'une éducation en vue d'un développement durable en développant les compétences suivantes :

- Valeurs : réfléchir à ses propres valeurs et à celles d'autrui;
- Anticipation : penser et agir avec prévoyance;
- Action : assumer ses responsabilités et utiliser ses marges de manœuvre.

L'importance d'une prise en compte de la santé à l'école a vu naître de nombreux projets, financés par la Confédération et les cantons, parmi lesquels le **Réseau d'écoles21**, réseau suisse d'écoles en santé et durables, qui s'engage à long terme en faveur de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD). C'est dire l'importance que l'école accorde à ces questions. Près de 1900 écoles font partie de ce réseau et peuvent obtenir du soutien auprès de leur coordination cantonale ou régionale.

RECOMMANDATIONS AUX ENSEIGNANT-E-S

Nous avons choisi de proposer dans ce dossier des activités qui trouvent leur ancrage dans les besoins individuels de l'élève : « De quoi ai-je besoin pour garantir ma santé physique, ma santé psychique, ma santé sociale, ma santé environnementale ? ». En préambule, il conviendra donc d'élaborer avec la classe une définition globale du concept de santé, qui prendra en compte les quatre composantes décrites plus haut.

Les mises en commun proposées poursuivent un objectif spécifique : instaurer un dialogue entre élèves, développer l'empathie, la réflexion sur la diversité des situations, mais aussi, à terme, une modification des comportements afin de permettre à chacun-e d'être reconnu-e, accepté-e et intégré-e. L'enseignant-e accordera donc une attention particulière à ces étapes de partage et dans la réalisation des productions communes proposées.

ONT CONTRIBUÉ AU PROJET

Fondation Village d'enfants Pestalozzi



Fondation Village
d'enfants Pestalozzi

SYNDICAT DES
ENSEIGNANTS
ROMANDS **SER**

Syndicat des
enseignants romands (SER)



Fédération des Associations de
Parents d'Elèves de la Suisse
Romande et du Tessin

Amnesty International, Section Suisse

Terre des Hommes Suisse

Missio

IMPRESSUM

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral des assurances sociales OFAS

ÉDITION ET COORDINATION :

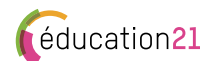
Institut international des droits de l'enfant (IDE)

Cheffe de projet : Cilgia Caratsch, Cristina Praz et Anais Fatmi

Auteure : Mary Wenker

Graphisme : Le fin mot Communication

EN COLLABORATION AVEC :



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de ses besoins et de ses propres possibilités d'action pour favoriser une bonne santé.
- Souligner l'importance des relations (entre pairs, en famille, à l'école) pour notre santé, tant psychique que sociale et physique.
- Développer au sein de la classe des attitudes empathiques et respectueuses des différences de chacun-e.

LIENS AU PER

FG 12 : Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre.

FG 18 : Se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes.

A 11 AV : Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion par la pratique des différents langages artistiques.

CT : Collaboration, communication, pensée créatrice, démarche réflexive.

DURÉE

Activité 1 : 20 à 30 minutes par histoire.
Activité 2 : une période d'enseignement.

Les activités sont à réaliser à la suite ou à des moments distincts. Elles peuvent se dérouler indépendamment l'une de l'autre.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 1: PETITDOUDOU

Matériel : fiche élève « Petitdoudou : petites histoires pour parler de la santé » .

20 à 30 minutes par histoire (discussions comprises), à raconter à différents moments.

- Lecture magistrale de l'histoire (en classe ou en pleine nature si l'opportunité se présente).
- Premières réactions des élèves : comment se positionnent-ils face à la situation ? Les perceptions sont-elles différentes selon les enfants ? L'enseignant-e veillera durant ce moment d'échanges à permettre à chacun-e de s'exprimer.

- Liens avec la santé : est-ce que Petitdoudou se sent bien ? Dans son corps, dans sa tête, avec les autres ? Que proposent les élèves pour que Petitdoudou se sente mieux ? Demander aux enfants de raconter l'histoire différemment ; encourager la prise en compte de l'autre et la solidarité.

Petitdoudou se veut un personnage délibérément non genré. L'enfant parle souvent de son doudou au masculin, même lorsque celui-ci prend la forme d'une figure féminine. Il conviendrait de le préciser si une activité sous forme de dessin est proposée à la classe. L'activité se propose d'aborder les questions de santé à partir de plusieurs histoires courtes.

Six propositions figurent dans ce dossier. Elles permettent d'aborder la santé physique (alimentation, sommeil), la santé psychique (l'enfant anxieux, la colère) et la santé sociale (harcèlement, discrimination). En fonction des situations rencontrées dans les classes, l'enseignant-e pourra au besoin créer sa propre histoire, un autre volet de la vie de Petitdoudou.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 2 :
MA SANTÉ, UNE FLEUR DONT
JE PRENDS SOIN

Matériel : Cette activité ne comporte pas de fiche élève et sera conduite par l'enseignant-e avec l'ensemble du groupe classe.

Convention des droits de l'enfant illustrée pour le cycle 1 , une feuille blanche grand format (B1, 50 x 70 cm), feutres de couleur.

1. Introduire la CDE en présentant les 10 droits fondamentaux de l'enfant que l'enseignant-e aura préalablement découpés.
2. Opérer un tri en demandant aux enfants de nommer les droits qui ont un rapport plus étroit avec la santé (droit à la non-discrimination, à la santé, à l'éducation, aux loisirs, à la protection contre la maltraitance, aux soins spécifiques en cas de handicap).
3. Coller les illustrations des droits retenus au centre de la feuille poster blanche et les entourer d'un cercle. Celui-ci constituera le cœur de la fleur.
4. Dessiner de grands pétales vierges en expliquant aux enfants que chaque pétale représentera un élément à prendre en compte pour garantir sa bonne santé.

5. Inviter les enfants à s'inspirer des histoires courtes de Petitdoudou pour attribuer à chaque pétale un mot-clé, que l'enseignant-e inscrira en adoptant la démarche de la dictée à l'adulte : « manger des fruits », « dormir », « parler de ses soucis », « aider un copain », etc.

6. L'affiche, une fois complétée, est exposée dans la classe. Au besoin, elle pourra être complétée au fur et à mesure du déroulement de l'année scolaire.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

Activité 1 (Petitdoudou)

- Proposer une activité créative : dessiner Petitdoudou ou mettre en scène l'une des histoires au moyen de collages.
- Organiser un débat philosophique. Suggestion de référence : « **Pratiquer le débat-philo à l'école** ».
- **Tina et Tony**, histoires audio à écouter pour favoriser l'estime de soi et de bonnes relations.

Activité 2

(Ma santé, une fleur dont je prends soin)

- **Conduite d'ateliers** cuisine, mouvement, ou relaxation, en soulignant l'importance d'une alimentation équilibrée, du sport et de la détente au niveau de la santé.
- Culture d'une plante (avec mise en évidence des éléments à prendre en compte pour favoriser son bon développement).
- Mise en place d'un projet destiné à faciliter l'intégration d'un enfant différent (porteur d'un handicap, allophone, etc.), si la classe en compte un ou plusieurs.