

# L'éducation à la santé: la nécessité de (se) bouger!



Non, les élèves ne sont pas que de purs esprits! Ils ont aussi un corps, défaillant parfois, perturbé par une sédentarité croissante, des pratiques addictives ou une alimentation déséquilibrée...

## Pourquoi un dossier sur la santé ?

Parce que c'est l'une des missions des enseignants que « d'apporter leur contribution à la mise en œuvre des éduca-tions transversales, notamment l'éducation à la santé (...) ». C'est dans la [longue liste](#) du « Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éduca-tion ». Mais c'est aussi parce qu'il y a urgence à s'inquiéter de la santé des élèves. Non pas seulement des pathologies spécifiques qui peuvent interférer dans la scolarité d'un enfant, mais la santé globale d'une génération pour lequel le diagnostic est alarmant, d'autant plus qu'il est établi au moment où le système de santé de l'Éducation nationale est confronté à une pénurie de médecins.

La santé globale ? Mais de quoi parlons-nous ? De toutes ces modifications sociétales du mode de vie des élèves qui ont des conséquences sur leur santé : l'alimentation, l'acti-vité physique, le sommeil, les pratiques addictives (tabac, alcool, drogue)... Tous ces changements ont des réper-cussions en classe, plus ou moins graves. Ils peuvent juste réduire l'attention des élèves, tout comme ils peuvent en conduire d'autres à décrocher complètement. C'est pour cette raison qu'ils concernent toute la communauté édu-cative, pas seulement les infirmiers scolaires ou les profs d'EPS, qui sont souvent les premiers à détecter des situa-tions problématiques. Au travers d'un exemple, un projet mené dans un lycée de Carcassonne, nous espérons que ce dossier vous donnera envie d'oser des initiatives. Pour ne pas laisser le corps de vos élèves se dégrader sans réagir...

## Les signaux d'alerte

Très régulièrement, la question de la santé des élèves fait la Une des journaux. Par exemple, quand la Fédération fran-çaise de cardiologie parle d'[une perte de 25 %](#) des capaci-tés physiques des jeunes au fil des années : « En France, seul 1 enfant sur 2 bouge au moins 1 heure au cours de sa journée. En 40 ans les jeunes (9-16 ans) ont perdu 25 % de leur capa-

© GettyImages Westend61 DigitalVision Vector



cité physique. » De son côté, [l'OCDE confirme cette analyse](#) en positionnant la France dans le bas du tableau des pays européens en fonction du temps quotidien consacré à une activité physique d'intensité moyenne à intense.

Des [phénomènes inquiétants de surpoids](#) sont apparus : « Chez les enfants de 6 à 17 ans, en 2015, la prévalence du sur-poids (obésité incluse) était estimée à 17 %, dont 4 % d'obèses. Elle diminuait quand le niveau de diplôme de la personne de référence du ménage augmentait. » Pour être exact, il faut toutefois prendre acte d'une stabilisation du phénomène, constatée dans la même enquête : « La France a été l'un des premiers pays au monde à montrer une tendance à la stabili-sation de l'évolution du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Cependant, l'influence du niveau scolaire [des parents, NDLR]

persiste en matière de corpulence. Ces résultats confirment donc la nécessité de prendre en compte les inégalités sociales de santé dans la définition et la mise en place des politiques de santé publique. »

Si les élèves ne bougent pas assez, c'est parce qu'ils ont des activités de plus en plus sédentaires. Les écrans occupent désormais une place importante dans leur vie. Ces acti-vités numériques peuvent évidemment avoir beaucoup d'as-pects positifs, mais elles réduisent globalement non seule-ment le temps passé à bouger, mais aussi à dormir ! « Le soir, moins d'un jeune (de 15 à 24 ans) sur dix va au lit pour dor-mir ! », constatait la récente [enquête Opinion Way](#) pour la MGEN et l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

Que font-ils alors, une fois couchés ? 83 % d'entre eux ont des activités sur écrans, pendant une durée d'une heure et 8 minutes en moyenne... Ces nouveaux modes de vie ont des conséquences : des nuits plus courtes, une qualité de sommeil altérée, 82 % de ces jeunes se sentent fatigués et 36 % avouent être somnolents dans la journée. Ces conclusions ne sont pas une surprise pour les enseignants, confrontés parfois à des élèves qui s'endorment !

Cette somnolence peut aussi être le contrecoup d'un week-end trop alcoolisé ou le prolongement des effets d'un joint... En interrogeant des jeunes de 17 ans lors de la journée Défense et citoyenneté, l'enquête [Escapad](#) permet de mesurer l'ampleur des pratiques addictives dans une classe d'âge : « Si tous les indicateurs du tabac sont clairement en diminution, notamment celui du tabagisme quotidien, les baisses des niveaux d'usage régulier d'alcool et de cannabis sont bien plus limitées. Le niveau de consommation régulière de cannabis demeure supérieur à celui de 2011 et fait toujours partie des plus élevés en Europe. Le recul de la consommation d'alcool s'accompagne de comportements d'alcoolisation toujours structurés autour des consommations intensives et des ivresses alcooliques. »

## Santé et inégalités sociales

Mais avant d'arriver à ces situations addictives étudiées chez des lycéens, la santé des élèves peut décrocher, elle aussi, dès le primaire ou le collège : « Nous constatons que de nombreux enfants n'ont aucune hygiène de vie : pas de petit-déjeuner, peu de sommeil (10 % arrivent en retard le matin), un manque d'hygiène corporelle, aucune activité physique (plus d'un quart de nos élèves sont en surcharge pondérale) », constate la principale d'un collège de Seine-Saint-Denis dans le rapport de Jean-Paul Delahaye « [Grande pauvreté et réussite scolaire](#) ». Les conditions de vie des familles sont évidemment un facteur très influent sur la santé des élèves : la précarité des parents impacte direc-

tement la qualité de l'alimentation qu'ils peuvent offrir à leurs enfants, tout comme l'accès aux soins ou aux activités sportives des clubs... L'obésité est souvent liée aux ressources des familles.

« Cette question du surpoids, c'est un sujet qui me tient à cœur, constate Vincent Wernert, [professeur d'EPS](#). C'est auprès de la famille qu'il faut agir, en organisant des réunions d'information. On se rend compte alors que, pour certaines familles, un gamin en surpoids est un enfant en bonne santé... Sans stigmatiser, il faut expliquer. Ce n'est pas simple. Et c'est aussi un problème économique. Tant qu'un soda et un paquet de chips seront moins chers que de belles pêches de la Drome... »

## Une pénurie de médecins scolaires

Depuis 2001, un [Programme national nutrition santé](#) (PNNS) s'est donné pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Son bilan est en demi-teinte : « Plusieurs objectifs initialement fixés ont été partiellement ou totalement atteints, comme la réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la réduction de la consommation de sel ou de sucre, l'augmentation de la consommation de fruits chez les adultes. Pour autant, ces améliorations n'ont pas concerné de façon homogène toutes les composantes de la population et les inégalités sociales de santé se sont creusées dans le domaine de la nutrition. »

Ces inégalités sociales pourraient être compensées à l'école si le suivi de la santé des élèves, prévu a minima dans les textes, n'était confronté à une pénurie de médecins de l'Éducation nationale. Une situation qui a justifié [cette alerte](#) formulée par l'académie de médecine : « Les objectifs pour la santé des élèves se sont multipliés, mais le nombre de médecins scolaires est en diminution constante, passant de 1 400 médecins de l'Éducation nationale (MEN) en 2006 à 1 000 en 2016. [...] Le taux des visites pour les élèves de 6 ans varie selon

© GettyImages PhotoAlto/Alix Minde



### TÉMOIGNAGE

## Nathalie, infirmière collège et lycée à Angers 1200 élèves de la 6<sup>e</sup> au BTS

### Quel est votre rôle dans l'établissement ?

En tant qu'infirmière, je suis la référente santé de l'établissement. Ma fiche de poste englobe plusieurs grandes missions. La première d'entre elles consiste à accueillir tous les élèves dans le cadre du soin et des urgences. J'essaie de creuser quand le problème semble important. Un gamin qui revient souvent, ou toujours à la même heure, cela m'alerte. Mon interlocuteur dans ces situations est le médecin scolaire du secteur. Souvent, j'appelle les parents et je fais éventuellement le relais avec le médecin de famille ou le spécialiste auquel l'élève a ordinairement affaire. J'effectue également des tâches récurrentes, comme le bilan de santé des élèves de 6<sup>e</sup>.

Suite page 4



les régions de 0 à 90 % : en moyenne, 57 % des enfants ont eu un examen de santé pratiqué par un médecin ou par une infirmière en 2015. La carence en MEN menace la qualité et l'égalité du dépistage précoce et de la prévention, en particulier pour les grands problèmes de l'adolescence : échec scolaire, addictions, obésité, troubles neuropsychiques. »

### L'effet contagieux de la santé

Et quand bien même un médecin de l'Éducation nationale détecterait un problème de santé chez un élève, encore faut-il qu'il vive dans une zone où les services de santé sont développés, comme le souligne un médecin des Vosges dans le [rapport Delahaye](#) : « Dans certains secteurs plus ruraux, il y a jusqu'à 18 mois d'attente pour un bilan et une prise en charge en orthophonie, aucune possibilité d'obtenir un bilan ergothérapie ou de s'inscrire dans un suivi quand le bilan n'a pu avoir lieu pour des raisons financières et d'éloignement géographique... Nous pouvons proposer des bilans, des prises en charge, mais que faire lorsque les recommandations que l'on fait ne peuvent pas être suivies d'effet ? Je réitère mon admiration aux enseignants, car ils développent des trésors d'imagination et d'adaptation... Mais ils ne sont pas tous en

mesure de prendre en charge la multiplicité des difficultés. » Dans ce contexte alarmant, la tâche est immense pour l'ensemble des équipes éducatives. Les infirmiers scolaires sont évidemment au cœur du [dispositif](#), comme le souligne le témoignage de Nathalie (*ci-contre*). Mais les enseignants aussi peuvent agir, comme le prouve l'exemple du lycée Jules Fil de Carcassonne où Claire Botella, professeur d'EPS, a mis en place un projet mobilisant élèves, parents, collègues et des intervenants extérieurs. Après un tel état des lieux, le témoignage de cette enseignante est porteur d'espoir : « Je suis convaincue que la bonne santé des élèves impacte positivement leurs résultats scolaires et je commence à en avoir la preuve. Même si mon projet est lourd à organiser, je ne veux pas abandonner, car j'ai ainsi transformé mon métier. J'ai embelli mon travail et amélioré mon bien-être. Bien sûr, je fais toujours mes cours, en suivant les programmes, mais j'ai aussi donné un sens à ça. Je crois que tous ceux qui s'investissent dans un tel projet se sentent plus heureux comme si le bien-être se propageait. En se donnant les moyens de rendre la santé accessible à tous, on se sent plus utile et on se sent plus heureux. »

### Témoignage de Nathalie, infirmière (suite)

#### Beaucoup de bagarres, de sang ?

Non, pas tant que cela. Ce qui me prend beaucoup de temps, ce sont les insultes, le harcèlement et les problèmes sur les réseaux sociaux. C'est terrible. Quand il y a du mal-être, des moqueries, les élèves viennent me voir. Et nous essayons de traiter le problème en équipe, avec le conseiller d'éducation et l'assistante sociale. J'ai conçu un petit outil sur la violence, qu'elle soit verbale, physique ou sur les réseaux sociaux, qui nous permet d'intervenir directement dans les classes.

#### Vous faites donc partie de l'équipe éducative.

Absolument, d'autant plus que je suis présente 40 heures par semaine. L'infirmier est au cœur de l'établissement. Pas besoin de me chercher, je suis là ! Ma porte est ouverte pour tout le monde. Les enseignants viennent me voir, les agents aussi. J'assiste également à certains conseils de classe si nécessaire. Je siége au conseil d'administration de l'établissement et je participe au [Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté](#) (CESC). Nous nous réunissons trois fois par an pour mettre en place un programme d'actions avec des thématiques comme la puberté, l'égalité hommes-femmes, la violence... Nous avons fait venir une réalisatrice, une troupe de théâtre... Et chaque année, j'emmène les premières au centre de planification, par groupes de dix. On parle contraception, vaccination, excision...

#### Pouvez-vous prescrire ?

Non. À titre exceptionnel, et même si on ne me l'a jamais demandé, je peux renouveler une ordonnance pour une pilule contraceptive. Et prochainement, il semble que l'on pourra délivrer des patches de sevrage tabagique. Je suis en attente d'informations sur le sujet.

Suite page 5

# Bien dans son corps, bien dans sa tête!

**Professeure d'EPS à Carcassonne, Claire Botella joue le levier de la santé pour améliorer la réussite scolaire des élèves. Un projet exemplaire, récompensé en 2017 par le Fonds MAIF pour l'éducation...**

« Je suis professeure d'EPS depuis 1994 et j'ai commencé dans le Pas-de-Calais. Issue des classes moyennes, j'ai été alors sensibilisée à la question de la pauvreté et de la santé des enfants. L'inégalité m'a frappée. Je découvrais le monde, j'étais jeune et je n'avais pas encore réfléchi à tout. » Cette sensibilité à une juste cause, Claire Botella la porte toujours en elle. Désormais enseignante au lycée polyvalent Jules Fil de Carcassonne, elle a choisi d'agir : « Je travaille dans un lycée où une

*partie de mes élèves sont issus des classes socioprofessionnelles défavorisées, pour qui l'accès à tout ce qui améliore la santé est compliqué. Je me rendais bien compte que beaucoup d'élèves n'avaient pas accès à ce que je pouvais faire, moi, d'épanouissant et de positif. J'ai donc fait le pari qu'en rendant accessible la prévention, ils pourraient mieux réussir scolairement... »*

C'est d'abord au sein de l'UNSS que Claire Botella a développé une activité « remise en forme » : « J'avais ainsi plus de liberté car il n'y a pas de programme à suivre. J'ai cherché à faire venir des élèves très forts physiquement pour leur apprendre à aider les autres, et réussi à faire venir des enfants en difficulté et mélanger ces deux groupes très différents. Ainsi, j'étais en phase avec mes idéaux éthiques : développer la solidarité

*La suite page 6*

## *Témoignage de Nathalie, infirmière (suite et fin)*

**Avez-vous un rôle vis-à-vis des élèves à besoins particuliers ?**

Oui et dans ce cas, nous organisons des réunions pour mettre en place les mesures qui s'imposent : prise de médicaments, temps de repos... Nous réunissons l'élève, ses parents, le chef d'établissement, le conseiller d'éducation, le médecin scolaire et toutes les personnes concernées. Le chef cuisinier si c'est du diabète, le prof d'EPS si l'activité physique est diminuée... Il y a aussi une tendance à se tourner vers moi dès qu'un trouble DYS est détecté. Mais là, je renvoie vers l'équipe pédagogique qui dispose d'une panoplie d'outils.

**Les moyens vous manquent ?**

J'ai plutôt le sentiment d'être bien lotie, avec un grand bureau, des lits, du matériel nécessaire pour faire des formations en secourisme... Le plus grand problème, c'est le manque de temps. Je fais beaucoup de prévention. Mon planning est affiché, les élèves savent ce que je fais et où je suis. Je reste disponible en cas d'urgence mais chacun sait que, dans ces situations précises, on doit éviter d'interrompre ma séance pour une broutille...

**Êtes-vous soumise au secret médical ?**

Oui bien sûr, je suis infirmière avant tout. J'ai aussi un devoir de discrétion lié à mon statut de fonctionnaire. Certains secrets peuvent être partagés avec des personnes habilitées. Si un élève me demande de ne pas divulguer telle ou telle chose, cela reste entre lui et moi.

**Est-ce qu'une épidémie change votre quotidien ?**

Oui, potentiellement. En ce moment, nous avons beaucoup de gastro-entérites, je suis davantage sollicitée. En cas d'invasion de poux, je fais une information aux classes. Je peux aussi renvoyer des élèves chez eux quand il y a la grippe. Mes collègues d'internat sont beaucoup plus concernées. Si la gale est détectée dans un dortoir, des mesures drastiques doivent être prises.

© Éric Berbudeau/MAIF





*pour aider vraiment un élève qui manque de confiance en EPS en lui redonnant des bases toutes simples. J'ai beaucoup travaillé avec les infirmiers du lycée, qui ont conseillé à des élèves obèses ou pas sûrs d'eux physiquement de venir en UNSS. »*

### *L'envie de marcher à pas comptés*

Mais Claire Botella ne s'est pas contentée d'animer seule cette activité de remise en forme : « J'ai réussi à faire venir des professionnels de santé : une diététicienne, un médecin de l'association des diabétiques de l'Aude, un expert des addictions aux écrans, un médecin spécialiste du sommeil, une acupunctrice, une prof de Qi Gong... C'était ma première idée : rendre accessible gratuitement aux élèves tout ce qui concerne la prévention. L'info a circulé et cela a contribué au succès de cette activité UNSS. J'ai aussi organisé un séjour santé « bien-être examens » à petit prix... »

Cette activité de remise en forme, Claire Botella la pour-

suit maintenant dans ses cours d'EPS avec ses élèves de 3<sup>e</sup> prépa Pro : « Nous avons ainsi organisé un concours de pas, inspirés par l'OMS qui recommande de faire 1 000 pas par jour. Au cours de l'année, quatre équipes s'affrontent : deux équipes d'élèves, une équipe éducative et une équipe de parents, parce que mon pari, c'est qu'ils s'investissent plus. Nous organisons six matches de trois semaines dans l'année, au cours desquels chacun est équipé d'un compteur de pas. Comme j'ai en tête non seulement l'exercice physique mais aussi les résultats scolaires, ce concours permet un travail interdisciplinaire : avec leur prof de maths, les élèves relèvent les résultats et peuvent travailler sur ces données concrètes pour faire des statistiques. Ils ont aussi construit un tableau interactif, que les parents peuvent remplir de chez eux, les profs aussi. »

À la fin de ces matches, des récompenses sont attribuées. « La première chose qu'ils ont gagnée, c'est un cours de cuisine avec Franck Putelat, chef étoilé à Carcassonne. C'était aussi un moyen de sensibiliser les élèves qui envisageaient de s'orienter

*dans la restauration. Même chose quand nous sommes allés prendre un cours de cuisine diététique dans un lycée hôtelier voisin, tous ensemble... » Une autre récompense permettait de supprimer une mauvaise note du bulletin !*

### *Des résultats quantifiables*

Fortement impliquée dans le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) de son lycée, Claire Botella apprécie la mobilisation de ses collègues : « Par exemple, le prof de SVT a préparé en cours la venue de la diététicienne. Les profs d'anglais et d'espagnol ont profité de cette venue pour travailler sur les aliments, avec la réalisation de panneaux ou la création de saynètes. Les profs d'arts appliqués ont réalisé avec Zarno, patamodeleur à Carcassonne, un film d'animation en lien avec mon projet... »

Bien sûr, tout ceci a demandé beaucoup de travail pour convaincre des intervenants extérieurs et trouver des financements. « Parfois, je me sens épuisée quand il faut monter un dossier en plus de tous mes cours, mais pour moi, ce projet, c'est un enrichissement, plein de belles rencontres, un travail épanouissant avec des collègues... »

Et il y a des résultats, quantifiables. « Au départ, on ne mesurait que le tour de taille, trois fois par an. Nous avons observé qu'il a diminué ou s'est stabilisé. Depuis deux ans, nous suivons l'évolution de la VMA (vitesse maximale aérobie) des élèves et nous constatons qu'elle augmente. Au niveau scolaire, nous prenons en compte le comportement en classe et le bien-être grâce à une "échelle du bonheur". C'est important de s'intéresser aussi au mental. Au départ, des élèves obèses ne voulaient pas qu'on mesure leur tour de taille. Maintenant, non seulement ils l'acceptent, mais ils disent souvent que ce n'est pas leur corps qui a changé, c'est leur tête. On se rend compte que ceux qui ont minci, ils s'en fichent un peu de ce changement physique pour dire surtout combien ils se sentent mieux dans leur peau. C'est très émouvant d'entendre cela... »