



# Guide d'intervention HEPS pour les établissements scolaires

*Un guide pour l'élaboration des politiques d'intervention en milieu scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique*

French language

## ■ COLOPHON

### Titre

Guide d'intervention HEPS pour les établissements scolaires

Un guide pour l'élaboration de politiques d'intervention en milieu scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique

### Auteurs

Venka Simovska Ph.D., Kevin Dadaczynski M.Sc., Nina Grieg Viig M.Sc., Hege E. Tjomslund M.Sc., Sue Bowker M.Sc., Barbara Woynarowska Ph.D., Silvia de Ruiter M.Sc., Goof Buijs M.Sc.

### Remerciements

E. Flaschberger (Institut de recherche Ludwig Boltzmann sur la promotion de la santé, Autriche), S. NicGabhainn (Université nationale d'Irlande, Galway, Irlande), A. Jociute (Centre national de santé environnementale, Lituanie), A. Lee (NHS Health, Ecosse), P. Paulus (Université de Leuphana, Lüneburg, Allemagne), D. Piette (Université libre de Bruxelles, Belgique), K. Sokou (Institut de santé infantile, Grèce), N. de Vries (Université de Maastricht, Pays-Bas).

Nous adressons tous nos remerciements au groupe de relecteurs HEPS sur l'éducation pour leurs commentaires et leurs contributions.

### Date de publication

Avril 2010

Code NIGZ : OJ072133

ISBN : 9789069282701

Adresse : Customer service NIGZ, P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, Pays-Bas

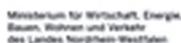
Ce rapport peut être téléchargé gratuitement à partir du site Web de HEPS :

[www.hepseurope.eu](http://www.hepseurope.eu)

### Financé par

Le présent document résulte du projet HEPS, qui a reçu un financement de l'Union européenne dans le cadre du Programme Santé Publique.

Le projet HEPS est cofinancé par la ZonMw (l'organisation néerlandaise pour la recherche et le développement dans le domaine de la santé).



provincie limburg



Traduit par Wilkens c.s. Traductions Médicales. Ce document n'a pas fait l'objet d'une double traduction qui permettrait d'en assurer la fidélité. Aussi ni le NIGZ, ni les partenaires du projet HPES ne pourront être tenus responsables des imprécisions éventuelles.

© NIGZ, 2010. Il est interdit de reproduire une partie quelconque de ce document, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, en l'absence d'autorisation écrite en ce sens. Prière d'adresser les demandes concernant la reproduction d'images ou de texte à : Uitgeverij NIGZ – P.O. Box 500 – 3440 AM Woerden – Pays-Bas – E-mail : [uitgeverij@nigz.nl](mailto:uitgeverij@nigz.nl)

# Guide d'intervention HEPS pour les établissements scolaires

*Un guide pour l'élaboration de politiques d'intervention en milieu scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique*

**Venka Simovska Ph.D.** <sup>1)</sup>

**Kevin Dadaczynski M.Sc.** <sup>2)</sup>

**Nina Grieg Viig M.Sc.** <sup>3)</sup>

**Hege E. Tjomsland M.Sc.** <sup>3)</sup>

**Sue Bowker M.Sc.** <sup>4)</sup>

**Barbara Woynarowska Ph.D.** <sup>5)</sup>

**Silvia de Ruiter M.Sc.** <sup>6)</sup>

**Goof Buijs M.Sc.** <sup>6)</sup>

---

<sup>1)</sup> Ecole d'éducation danoise, Université d'Aarhus, Danemark

<sup>2)</sup> Université de Leuphana, Allemagne

<sup>3)</sup> Université de Bergen, Norvège

<sup>4)</sup> Gouvernement de l'Assemblée galloise

<sup>5)</sup> Université de Varsovie, Pologne

<sup>6)</sup> Institut des Pays-Bas pour la promotion de la santé, NIGZ

## ■ TABLE DES MATIERES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>1 Avant de commencer</b> .....	9
1.1 Qui devrait élaborer la politique? .....	9
1.2 Comment créer des conditions propices au processus d'élaboration de la politique?.....	9
<b>2 Quels sont les principaux concepts de la politique ?</b> .....	11
2.1 Le concept de santé .....	11
2.2 Le concept d'alimentation saine .....	12
2.3 Le concept d'activité physique .....	15
2.4 La nécessité d'adopter un ensemble de valeurs cohérent .....	15
<b>3 Comment élaborer une politique d'intervention sur l'alimentation saine et l'activité physique à l'échelle de tout l'établissement scolaire?</b>	17
3.1 Phase 1 : Travail de préparation .....	17
3.1.1 S'assurer du soutien et de l'engagement de la direction de l'établissement scolaire .....	18
3.1.2 Parvenir à un consensus au sein de la communauté éducative .....	18
3.1.3 Etablir un groupe de travail sur la politique et nommer un coordinateur .....	18
3.1.4 Etablir des conditions propices à l'élaboration de la politique en milieu scolaire .....	19
3.2 Phase 2 : Analyse des politiques et pratiques existantes .....	19
3.3 Phase 3 : Elaboration et rédaction de la politique .....	20
3.3.1 Fixer des priorités et formuler des objectifs .....	20
3.3.2 Rédiger le projet de politique .....	20
3.3.3 Suivi .....	21
3.4 Phase 4 : Diffusion et mise en oeuvre .....	21
3.4.1 Diffusion .....	21
3.4.2 Elaboration de stratégies pour la mise en oeuvre .....	21
3.4.3 Mise en oeuvre et intégration de la politique dans les pratiques quotidiennes de l'établissement scolaire .....	22
3.5 Phase 5 : Suivi, évaluation et apprentissage .....	22
<b>4 Exemples</b> .....	25
<b>Annexe 1 Outil d'évaluation rapide</b> .....	33
<b>Annexe 2 Indicateurs du niveau des établissements scolaires</b> .....	37
<b>Bibliographie</b> .....	42

## ■ INTRODUCTION

Nous tenons tous à nos enfants ; l'avenir de l'Europe, c'est eux. Un enfant sur quatre est actuellement en surpoids. Pour contribuer à lutter contre ce problème, le projet HEPS aide les pays européens à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique dans les établissements scolaires, d'une manière positive et durable. HEPS s'appuie sur l'approche des écoles promotrices de santé, une méthode efficace pour l'élaboration de politiques scolaires de santé. En tant que projet européen, HEPS est lié au SHE network (Réseau européen des écoles promotrices de santé) et a deux objectifs généraux :

1. Élaborer, mettre en oeuvre et évaluer une politique nationale efficace et des pratiques durables pour travailler sur l'alimentation saine et l'activité physique dans les établissements scolaires de tous les Etats Membres de l'Union européenne.
2. Soutenir l'élaboration et la mise en oeuvre, dans les Etats Membres, de programmes exhaustifs, durables et basés sur des données probantes, pour encourager une alimentation saine et l'activité physique selon l'approche des écoles promotrices de santé.

A travers les Etats Membres de l'UE, il existe de nombreuses initiatives visant à réduire le nombre d'enfants en surpoids, ces initiatives étant essentiellement orientées vers des solutions pratiques comme l'élaboration d'activités, de programmes et de méthodes d'enseignement. Toutefois, aucun Etat Membre de l'UE n'applique actuellement une politique nationale efficace en milieu scolaire. HEPS a pour but de combler cette lacune, et se veut donc un projet d'élaboration de politiques nationales à travers l'Europe. HEPS facilitera l'exécution de ces programmes de manière durable au niveau des établissements scolaires.

### → Les différents outils HEPS pour le milieu scolaire

- Le projet HEPS produira plusieurs outils HEPS pour le milieu scolaire. Ces outils HEPS aideront les Etats Membres de l'UE à élaborer une politique nationale encourageant une alimentation saine et l'activité physique dans les établissements scolaires, selon l'approche des écoles promotrices de santé. Elle se compose des six éléments ci-dessous :

- 1. Lignes directrices HEPS : un ensemble de principes concernant la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique dans les établissements scolaires, destiné aux organisations qui travaillent au niveau national en Europe.
- 2. Guide de sensibilisation HEPS : un outil conçu pour aider ceux qui plaident pour l'élaboration d'une politique scolaire nationale visant à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique.
- 3. Guide de repérage des interventions HEPS : un ensemble de critères qualitatifs pour les programmes des établissements scolaires visant à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique.
- 4. Guide d'intervention HEPS pour les établissements scolaires : un manuel qui aidera les établissements scolaires dans les Etats Membres à introduire et à mettre en oeuvre un programme visant à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement.
- 5. Ressource HEPS de formation pour les enseignants : un programme qui servira à former les enseignants sur la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique dans les établissements scolaires.
- 6. Outil de suivi HEPS : servira à mesurer l'efficacité de la mise en oeuvre de la Panoplie scolaire HEPS dans chaque Etat membre.

### A PROPOS DU GUIDE D'INTERVENTION HEPS POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Le Guide d'intervention HEPS pour les établissements scolaires introduit le concept de politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique et offre des suggestions et des lignes directrices pour l'élaboration d'une telle politique.

Comme le soulignent le Guide de sensibilisation HEPS (Bada, et al., 2009) et les Lignes directrices HEPS (Boonen, et al., 2009), jusqu'à un quart des enfants

- Une approche cohérente, planifiée et systématique de l'alimentation saine et de l'activité physique
  - Plus forte motivation de tous les membres de la collectivité scolaire
  - Promotion d'un mode de vie sain chez les élèves
- 
- Amélioration des résultats scolaires et des acquis pédagogiques des élèves
- 
- Promotion de la santé et du bien-être et plus grande satisfaction professionnelle du personnel de l'établissement scolaire
  - Une prise de décisions plus transparente et plus démocratique dans l'établissement scolaire
  - Une meilleure communication avec les parents
  - Une meilleure ambiance dans l'établissement
  - De meilleurs liens entre l'établissement scolaire et la collectivité locale
  - Une meilleure collaboration avec les organisations et entreprises qui soutiennent l'établissement scolaire

Encadré 1 : Les bénéfices d'une politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique

vivant en Europe sont en surpoids ou obèses. Cela peut nuire à la santé physique et mentale et au bien-être des enfants, et avoir un effet négatif sur leurs acquis pédagogiques et sur leurs résultats scolaires.

Il est donc recommandé que chaque établissement scolaire élabore et mette en oeuvre une politique sur l'alimentation saine et l'activité physique, dans le cadre de la politique de l'établissement et conformément aux politiques et priorités régionales et nationales sur la santé. L'Encadré 1 présente quelques raisons importantes pour lesquelles cette action est recommandée.

Un volume croissant de données indique qu'une politique exhaustive sur l'alimentation saine et l'activité physique, à l'échelle de tout l'établissement scolaire, peut améliorer les résultats scolaires et la santé des élèves. Cela signifie qu'une telle politique contribue non seulement à promouvoir la santé dans l'établissement scolaire, mais aussi participe à la mission première de l'école : l'enseignement des savoirs et l'éducation de ses élèves.

### QU'EST-CE QU'UNE POLITIQUE SCOLAIRE SUR L'ALIMENTATION SAIN ET L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

Dans ce document, le terme « politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique » signifie un document écrit, pour l'élaboration duquel un dialogue a eu lieu dans tout l'établissement scolaire. Une politique de ce type portera essentiellement sur les aspects suivants :

- Les besoins de l'établissement scolaire et de la collectivité environnante en matière d'alimentation saine et de pratique régulière d'une activité physique.
- Description des valeurs de l'établissement scolaire concernant la promotion de la santé et la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique.
- Les buts et objectifs concernant l'alimentation saine et l'activité physique qui sont liés aux valeurs éducatives générales de l'établissement scolaire.
- Les priorités, tâches et activités visant à promouvoir une alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire.
- Calendrier des activités et des étapes critiques spécifiques, comprenant la surveillance, l'évaluation et le réexamen.
- Les ressources disponibles pour l'élaboration de la politique de l'établissement scolaire.
- Un plan de mise en oeuvre, de suivi et d'évaluation.
- Communication et organisation.

Comme il est indiqué dans les Lignes directrices HEPS et en accord avec les valeurs et piliers fondamentaux de SHE network, ce document est fondé sur un concept de santé globale, positif et holistique, qui tient compte de la Convention des Nations unies sur les droits de l'enfant (Boonen et al., 2009).

Un concept de santé globale implique une compréhension de l'importance du mode de vie ainsi que des conditions de vie (Simovska et al., 2006). L'établissement scolaire tout entier joue un rôle dans la mise en pratique de la promotion de la santé dans l'établissement, et la santé fait donc partie intégrante de tous les aspects de

la vie de l'établissement, pour les apprenants comme pour le personnel. Cela concerne l'environnement physique de l'établissement ainsi que la santé sociale, physique, émotionnelle, mentale et spirituelle des élèves et du personnel de l'établissement.

Il est également recommandé que :

- La politique définit l'allocation des ressources nécessaires pour traiter la question de l'alimentation saine et de l'activité physique dans l'établissement scolaire.
- La politique présente une vision partagée de l'objectif d'évolution future de l'établissement scolaire, et fixe des priorités en vue de concrétiser cette vision par des méthodes en accord avec les valeurs énoncées dans la politique.
- La politique agit de façon à traiter les problèmes de santé des enfants en surpoids et obèses au niveau de l'établissement scolaire, en couvrant non seulement les facteurs présents dans les modes de vie individuels des enfants, mais aussi les facteurs présents dans l'environnement scolaire, tant physique que social.
- La politique assure la cohérence des prestations de services, du programme scolaire et de l'environnement scolaire.

### A QUI S'ADRESSE CE DOCUMENT ?

Ce document se veut avant tout un guide pratique pour l'élaboration d'une politique scolaire durable sur l'alimentation saine et l'activité physique. Nous espérons aussi qu'il sera utilisé par tous les professionnels qui travaillent dans le domaine de l'éducation à la santé et de la promotion de la santé dans les établissements scolaires.

Il s'adresse en particulier aux dirigeants des établissements scolaires, aux enseignants et aux autres personnels non-enseignants, dans les écoles et établissements d'enseignement primaire et secondaire, les écoles professionnelles et les écoles spéciales. Ce document pourrait être utile aux partenaires et organisations de soutien des établissements scolaires au niveau local, régional et national, ainsi qu'à ceux qui sont chargés d'élaborer des programmes et des politiques à plus grande échelle, dans le domaine de la promotion de la santé et de l'éducation à la santé.

### COMMENT UTILISER CE DOCUMENT ?

Ce document devrait être utilisé comme un guide, car l'élaboration d'une politique scolaire est un processus qui se déroule au sein d'une communauté scolaire dynamique, en relation avec des contextes locaux et nationaux spécifiques et en mutation.

On pourra copier la structure des étapes présentées dans ce document, ou s'en inspirer, pour élaborer et mettre à exécution un plan d'action spécifique au contexte pour la mise en place d'une politique sur l'alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire.

On pourra aussi s'appuyer sur les autres documents HEPS qui sont disponibles pour le processus d'élaboration, de mise en oeuvre et d'évaluation.

### COMMENT AVONS-NOUS ELABORE CE DOCUMENT ?

Le Guide pour l'élaboration des politiques scolaires sur l'alimentation saine et l'activité physique a été élaboré par les partenaires du projet HEPS dans le cadre d'un processus collaboratif comprenant trois phases clés, à savoir :

- *Exploration* : Nous avons conduit une recherche dans la littérature, en explorant les ressources existantes, publiées au cours des cinq dernières années (2004-2009), dans le domaine de l'élaboration des politiques scolaires sur l'alimentation saine et l'activité physique. Des descriptions succinctes de ces documents sont publiées dans un rapport interne HEPS (Morel, 2009) et la rédaction du présent document s'en est inspirée.
- *Feedback des professionnels de la santé et de l'éducation à travers l'Europe* : Nous avons soumis le premier projet de ce document à 15 professionnels de la santé et de l'éducation dans 7 pays de l'UE, en vue de recueillir leur opinion. Leurs commentaires et suggestions ont été analysés et pris en compte lors de la rédaction de la version finale.
- *Feedback des partenaires du projet HEPS et des relecteurs HEPS sur l'éducation* : Un projet de ce document a fait l'objet de discussions, et les conclusions de celles-ci ont été prises en compte dans la version finale de ce document. ■



■ **CHAPITRE 1****AVANT DE COMMENCER****1.1 QUI DEVRAIT ELABORER LA POLITIQUE ?**

Diverses personnes peuvent être chargées d'élaborer une politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique. De préférence, on formera un groupe de travail sur la politique ; ce groupe pourra comprendre des représentants :

- de l'équipe de direction de l'établissement scolaire
- des parents
- des élèves
- des enseignants
- des personnels non-enseignant
- des professionnels de santé (médecin scolaire, infirmière scolaire, nutritionniste)
- des professionnels des collectivités territoriales

Les membres du groupe de travail différeront d'un établissement scolaire à l'autre. Quoi qu'il en soit, il faut absolument créer un groupe de travail capable d'encourager un dialogue ouvert et de se mettre d'accord sur ce qui est important, sur les défis qu'il faudra peut-être relever et sur la manière dont il faut procéder pour optimiser l'utilisation des ressources disponibles dans l'établissement scolaire.

Avec ce type de processus, l'ensemble de la collectivité scolaire, y compris les élèves et les parents, s'approprie plus facilement la politique, et cela contribuera à optimiser les chances de succès des stades d'élaboration et de mise en oeuvre.

**1.2 COMMENT CREER DES CONDITIONS PROPICES AU PROCESSUS D'ELABORATION DE LA POLITIQUE ?**

Nous conseillons de lancer le processus d'élaboration de la politique en discutant des questions suivantes :

- Pourquoi avons-nous besoin d'élaborer une politique spécifique sur l'alimentation saine et l'activité physique dans notre établissement scolaire ?
- Quels sont les besoins/problèmes/questions de santé propres à notre établissement scolaire et à notre collectivité, auxquels cette politique devrait s'intéresser ?
- Quelles sont les priorités essentielles pour les problèmes de santé identifiés ?
- Dans l'idéal, quels résultats voulons-nous obtenir en

ce qui concerne l'alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire (quelle est notre vision) ?

- Quelles sont les ressources disponibles pour ce travail (temps, heures, personnes et finances) ? Comment pouvons-nous garantir le meilleur soutien et une communication optimale avec les organisations et personnes intéressées en dehors de l'établissement, y compris avec les parents ?

Autres questions qui peuvent être utiles :

- Quelles sont les meilleures méthodes pour garantir le soutien, la motivation, l'appropriation, l'inspiration et l'information des différentes parties prenantes qui participent au processus d'élaboration de la politique ?
- Quelles sont les étapes critiques qui peuvent nous aider à structurer, suivre, évaluer et ajuster le processus d'élaboration au fil du temps ?
- Où pouvons-nous obtenir un soutien suffisant et efficace pour le processus d'élaboration de la politique ? ■



## ■ CHAPITRE 2

# QUELS SONT LES PRINCIPAUX CONCEPTS DE LA POLITIQUE ?

### 2.1 LE CONCEPT DE SANTE

Le concept de santé utilisé par un établissement scolaire doit être agréé avant l'élaboration d'une politique scolaire pour une alimentation saine et l'activité physique. De nombreuses opinions sur ce qui définit la « santé » sont exprimées dans la littérature, des points de vues techniques, orientées vers la maladie, aux descriptions philosophiques mettant l'accent sur la santé positive ou sur le bien-être, l'accomplissement de soi et la qualité de la vie. Il n'existe pas de réponse universelle à la question « qu'est-ce que la santé ? », qui puisse être facilement transposée à différentes cultures, différents contextes et différents modes de vie. La santé, comme la maladie, est vécue au niveau individuel, mais aussi via des déterminants qui l'influencent, comme les conditions de vie, l'environnement proche, le statut socio-économique, l'ethnicité, la culture, l'âge, le sexe, etc.

Le mode de vie est la manière dont vivent les gens, leurs habitudes, les choix qu'ils font dans le domaine de la santé, y compris les choix concernant l'alimentation, l'activité physique, le comportement sexuel, le tabagisme, la toxicomanie, etc. En général, les gens peuvent influencer les choix qui définissent leur mode de vie.

Les conditions de vie concernent les cadres dans lesquels les gens vivent et travaillent ; comment l'environnement proche et la société influencent la vie d'une personne. Il peut s'agir du cadre de travail, des origines socio-économiques, de la culture, de la ville, du voisinage, de la conjoncture, etc. Les conditions de vie sont plus difficiles – mais pas impossibles – à changer.

Le mode de vie et les conditions de vie s'influencent mutuellement. Par exemple, si des gens vivent dans une collectivité où les fruits et légumes sont aisément accessibles, leur alimentation sera probablement plus saine, ce qui influencera leur santé.

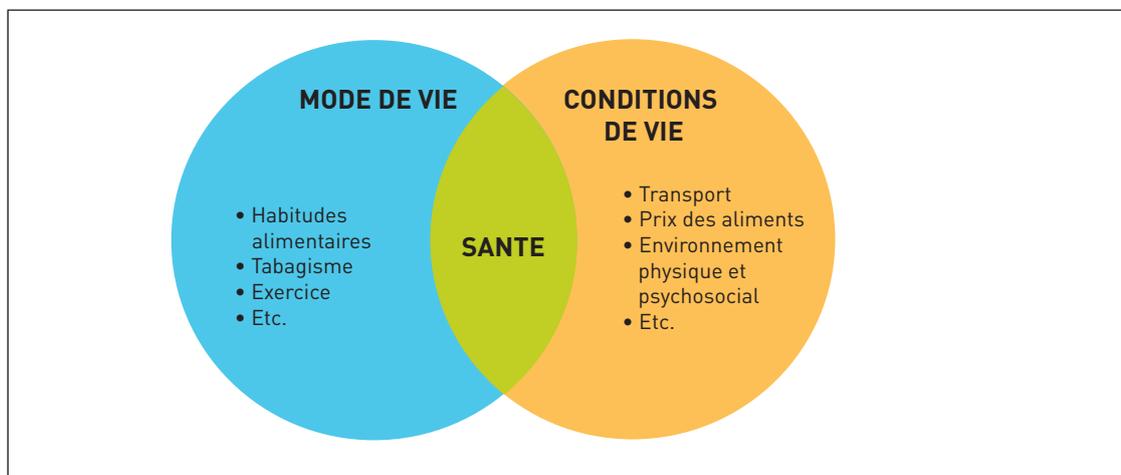


Figure 1 : Les déterminants de la santé : mode de vie et conditions de vie

Comme cela est indiqué dans les Lignes directrices HEPS et en accord avec les valeurs et piliers fondamentaux de SHE network (Réseau européen des écoles promotrices de santé), ce document est fondé sur un concept de santé globale, positif et holistique, qui tient compte de la Convention des Nations unies sur les droits de l'enfant (Boonen et al., 2009).

Le concept de santé globale tient compte à la fois de l'importance du mode de vie ainsi que des conditions de vie (Simovska et al., 2006).

La Figure 1 illustre les rapports qui existent entre le mode de vie et les conditions de vie dans le domaine de la santé.

Un concept de santé positive implique que la santé est plus qu'une simple absence de maladie. La santé positive, ou bien-être, représente une ressource pour la qualité de la vie. Elle est étroitement liée à l'idée que les gens se font d'une « bonne vie ». En d'autres termes, la santé est le fruit de l'interaction entre les gens et leurs environnements. Par conséquent, pour améliorer la santé, nous devons tenir compte non seulement des com-

portements individuels, mais aussi de l'environnement, des relations sociales et des conditions de vie. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une politique scolaire qui concerne l'environnement scolaire tout entier pour promouvoir une alimentation saine et l'activité physique.

On peut compléter cette liste en y faisant figurer diverses opinions et représentations des membres de la collectivité scolaire, y compris les élèves, concernant les aliments et l'alimentation. La Figure 2 illustre cette approche plus vaste de l'alimentation.

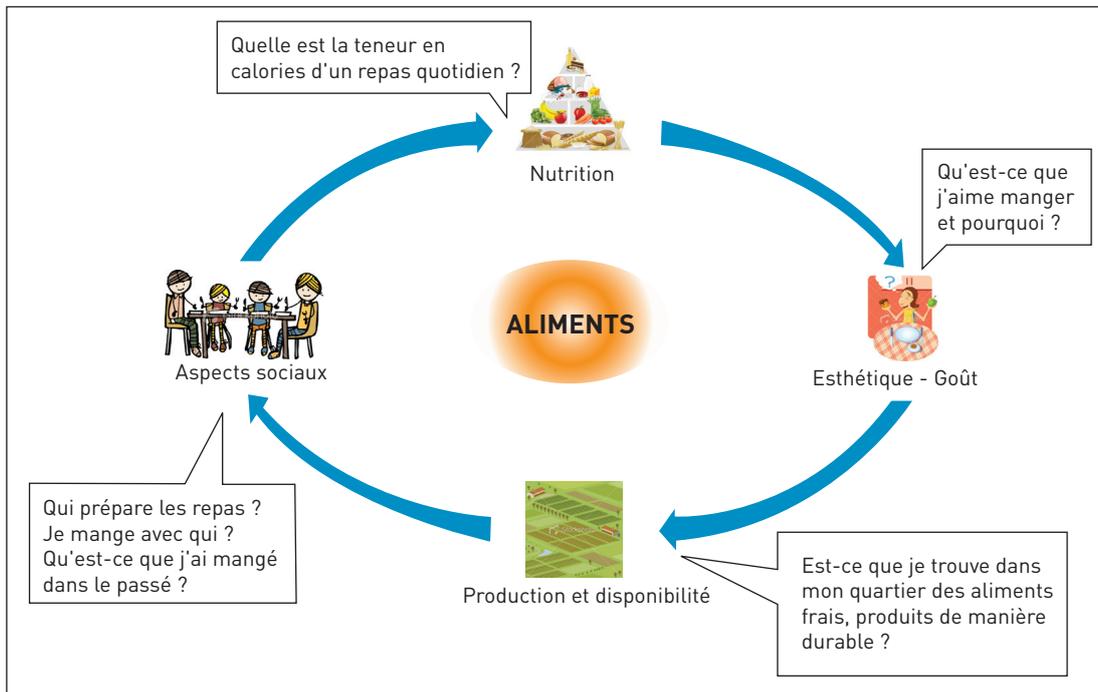


Figure 2. Dimensions des aliments et de l'alimentation (adaptation de Simovska et al., 2006)

## 2.2 LE CONCEPT D'ALIMENTATION SAINE

L'approche des écoles promotrices de santé pour une alimentation saine et équilibrée repose sur une vue d'ensemble des questions concernant l'alimentation, au lieu de considérer simplement la qualité nutritionnelle et la teneur en calories des aliments. Cette approche prend en compte des facteurs suivants :

- l'esthétique ou l'attrait visuel des repas ;
- l'environnement dans lequel les repas sont consommés ;
- la température, le goût et la texture des aliments ;
- les aspects sociaux des repas pris ensemble, ou du partage d'un repas ;
- l'accessibilité et le prix des aliments frais, biologiques et sains ;
- les modes de production et de distribution des aliments.

## 2.3 LE CONCEPT D'ACTIVITE PHYSIQUE

L'approche des écoles promotrices de santé pour une activité physique saine et équilibrée privilégie divers aspects comprenant le jeu, la danse, l'esthétique/image de soi, ainsi que les sports et l'exercice planifié. La Figure 3 illustre le concept d'activité physique.

Les activités quotidiennes liées à l'école comprennent aussi les trajets à pied ou en vélo entre l'école et le domicile, la course et le jeu (sauter en l'air, tirer et pousser, s'étirer et se courber) durant les récréations, divers mouvements corporels durant les cours, etc.

Ce concept global signifie que la politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique doit tenir compte de plusieurs facteurs qui encouragent ou limitent la mobilité. Ces aspects sont liés à l'organisation et à l'environnement dans l'établissement scolaire, ainsi qu'à l'éducation physique et aux sports.

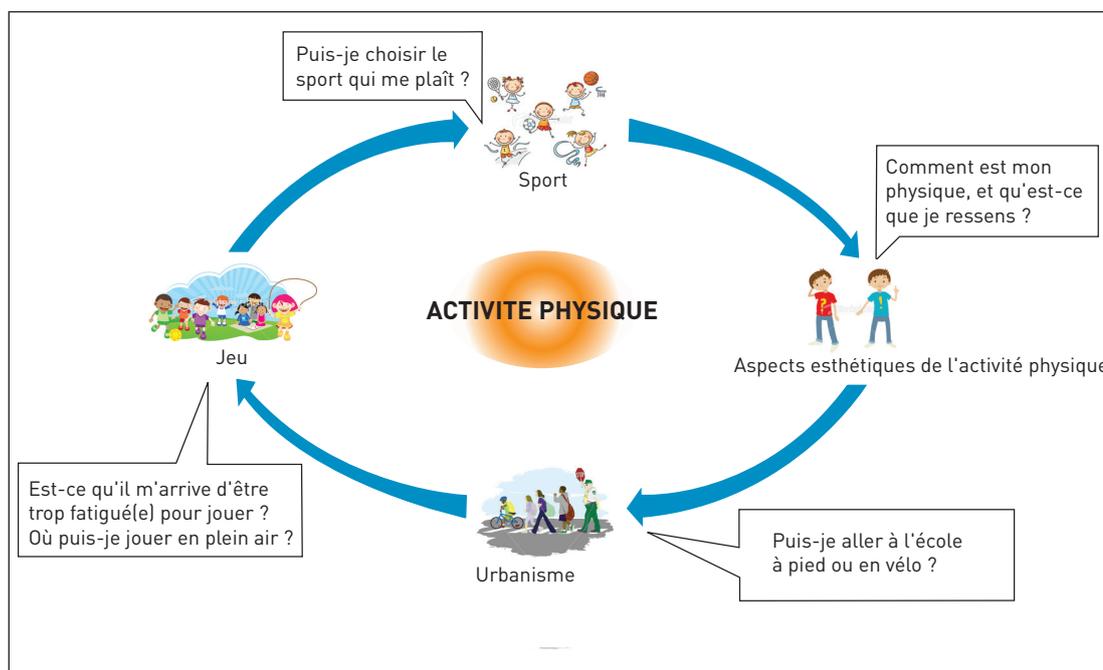


Figure 3. Dimensions de l'activité physique (adaptation de Simovska et al., 2006)

L'approche de SHE network concernant la promotion de la santé dans les établissements scolaires se fonde sur cinq valeurs fondamentales et cinq piliers.

#### Les valeurs fondamentales de SHE network

##### 1. Équité

Les écoles promotrices de santé garantissent un accès égal à l'ensemble des avantages liés à l'éducation et à la santé. D'où, à long terme, une forte réduction des inégalités en matière de santé et une amélioration de la qualité et de l'offre éducative tout au long de la vie.

##### 2. Durabilité

Les écoles promotrices de santé reconnaissent les liens étroits qui unissent la santé, l'éducation et le développement. Les établissements scolaires sont le lieu des apprentissages de base. Ils soutiennent et développent une vision responsable et positive du futur rôle des élèves dans la société. Les écoles promotrices de santé connaissent un développement optimal quand les activités et les progrès accomplis se succèdent méthodiquement sur une période prolongée d'au moins 5-7 ans. La plupart des résultats (aussi bien en matière de santé que d'éducation) s'obtiennent à moyen et long terme.

##### 3. Inclusion

Les écoles promotrices de santé célèbrent la diversité et veillent à ce que les établissements scolaires soient des collectivités d'apprentissage, où tous sentent qu'on leur fait confiance et qu'on les respecte. Il importe que les élèves entretiennent de bons rapports entre eux et avec le personnel de l'établissement scolaire, et que de bonnes relations soient créées entre l'établissement, les parents et la communauté éducative.

#### 4. Autonomisation et capacité d'action

Les écoles promotrices de santé permettent aux enfants, aux jeunes, au personnel de l'établissement scolaire et à tous les membres de la collectivité scolaire de s'investir activement dans la fixation des objectifs liés à la santé et dans la prise des mesures au niveau de l'établissement scolaire et de la collectivité, pour atteindre ces objectifs.

#### 5. Démocratie

Les écoles promotrices de santé se fondent sur des valeurs démocratiques ; ce sont des lieux où s'exercent les droits et où se prennent des responsabilités.

### Les piliers de SHE network

#### 1. Approche holistique de l'établissement scolaire en matière de santé

Il existe un lien entre les politiques et les pratiques de l'établissement scolaire dans les domaines suivants ; ce lien est reconnu et compris par l'ensemble de la communauté éducative. Cette approche implique :

- La mise en place d'actions d'éducation à la santé basée sur une approche participative et active en lien avec le programme scolaire
- la prise en compte de la manière dont les élèves eux-mêmes considèrent la santé et le bien-être
- l'élaboration de politiques scolaires favorables à la santé
- la valorisation de l'environnement physique et social de l'établissement scolaire
- le développement des aptitudes utiles dans la vie
- l'établissement de liens fructueux avec les familles et la collectivité
- la rationalisation du recours aux services de santé

#### 2. Participation

Les élèves, les professionnels et les parents s'approprient le concept, grâce à une participation et à un engagement constructif, sans lesquels les activités de promotion de la santé dans les établissements scolaires ne sauraient être efficaces.

#### 3. Qualité des établissements scolaires

Les écoles promotrices de santé oeuvrent à l'amélioration des processus d'enseignement et d'apprentissage. Les élèves en bonne santé apprennent mieux, et un personnel en bonne santé travaille mieux et tire une plus grande satisfaction de son travail. La principale mission de l'établissement scolaire est d'optimiser les résultats scolaires. Les écoles promotrices de santé contribuent à la réalisation des objectifs éducatifs et sociaux.

#### 4. Données disponibles

La promotion de la santé dans les établissements scolaires en Europe repose sur des informations provenant de travaux de recherche, publiés et en cours, et sur des données concernant des approches et pratiques fructueuses dans le domaine de la promotion de la santé dans les établissements scolaires ; ces informations concernent aussi bien la santé (par exemple la santé mentale, l'alimentation, la drogue) que l'approche holistique de l'établissement.

#### 5. Établissements scolaires et collectivités

Les écoles promotrices de santé interagissent avec la collectivité au sens large. Elles soutiennent la collaboration entre l'établissement scolaire et la collectivité, et oeuvrent activement au renforcement du capital social et des connaissances en matière de santé.

#### 2.4 LA NECESSITE D'ADOPTER UN ENSEMBLE DE VALEURS COHERENT

La politique scolaire devrait se fonder sur les besoins et priorités de l'établissement scolaire. Cependant, il est aussi recommandé que la politique scolaire intègre et reflète les valeurs et piliers essentiels de l'approche des écoles promotrices de santé. Ces valeurs et piliers peuvent faire l'objet de discussions dans le cadre du processus d'élaboration de la politique dans l'établissement scolaire, afin de construire une culture commune autour de cette question. On peut ensuite établir des liens entre cette approche et une alimentation saine/l'activité physique, dans le contexte spécifique de l'établissement scolaire.



## ■ CHAPITRE 3

# COMMENT ELABORER UNE POLITIQUE D'INTERVENTION SUR L'ALIMENTATION SAIN ET L'ACTIVITE PHYSIQUE A L'ECHELLE DE TOUT L'ETABLISSEMENT SCOLAIRE ?

## 3.1 PHASE 1 : TRAVAIL DE PREPARATION

### → Phase 1 : Travail de préparation

- *S'assurer du soutien et de l'engagement de la direction de l'établissement scolaire*  
Pour réussir, une politique sur l'alimentation saine et l'activité physique doit bénéficier du soutien et de l'engagement de la direction de l'établissement scolaire.
- *Parvenir à un consensus au sein de la communauté éducative*  
Essayer de créer une ambiance positive et de parvenir à un accord au sein de la communauté éducative, en vue d'établir la politique scolaire. La politique scolaire ne pourra réussir que quand ces conditions auront été remplies.
- *Etablir un groupe de travail sur la politique et nommer un coordinateur*  
Le groupe de travail sur la politique, qui comprend des enseignants, des élèves et d'autres membres de la communauté éducative, est chargé d'élaborer, de mettre en oeuvre et de maintenir la politique scolaire.
- *Etablir des conditions propices à l'élaboration de la politique en milieu scolaire*  
Parmi les conditions importantes, citons l'environnement physique de l'établissement scolaire, la culture de cet établissement, ainsi que les relations interpersonnelles et le temps prévu pour l'exécution de la politique.

### Phase 2 : Analyse des politiques et pratiques existantes

L'évaluation des facteurs organisationnels, physiques et individuels qui influencent l'activité physique et l'alimentation saine dans l'établissement scolaire aide à fixer les priorités et objectifs de la politique scolaire. L'Outil HEPS d'évaluation rapide (Annexe 1) peut aider à conduire cette évaluation.

### Phase 3 : Elaboration et rédaction de la politique

- *Fixer des priorités et formuler des objectifs*  
Des buts et objectifs peuvent être formulés d'après les résultats de l'analyse de la situation présente. Les indicateurs HEPS du niveau des établissements scolaires (Annexe 2) peuvent aider à identifier les domaines propres à l'établissement sur lesquels la politique scolaire pourrait se concentrer.
- *Rédiger le projet de politique*  
Le document de politique peut préciser les besoins et priorités de l'établissement scolaire, les ressources humaines et financières disponibles, les tâches et des responsabilités, et comprendre un calendrier d'exécution. Il faut veiller à ce que la consultation et le feedback fassent partie du processus d'élaboration de la politique.
- *Suivi*  
Les commentaires et suggestions sont analysés, ils font l'objet de discussions et, le cas échéant, ils sont pris en compte dans la formulation de la politique scolaire.

### Phase 4 : Diffusion et mise en oeuvre

- *Diffusion*  
Le document de politique peut être annoncé et célébré dans toute la communauté éducative. Il peut être utile de mettre au point un plan de communication.
- *Elaboration de stratégies pour la mise en oeuvre*  
Cette étape comprend la planification d'actions spécifiques, y compris des stratégies et activités visant à atteindre les buts et objectifs de la politique. Un soutien au niveau régional peut venir appuyer cette partie du processus.
- *Mise en oeuvre et intégration de la politique dans les pratiques quotidiennes de l'établissement scolaire*  
Le plan de travail peut être mis à exécution. Le soutien des partenaires dans la collectivité locale et l'appui des parents peuvent être utiles. Durant cette phase, il faut impérativement avoir en place une coordination efficace et une communication claire.



- Qui sont les gens les plus importants et les plus motivés à inclure dans le groupe de travail (tels que les enseignants, le directeur de l'établissement scolaire, les élèves, l'infirmière scolaire, le médecin scolaire, les parents, des représentants d'organisations locales, des représentants de la municipalité, des experts en promotion de la santé, etc.) ?
- Quels peuvent être exactement leur rôle dans le groupe de travail sur la politique ou quelle peut être leur contribution ?

### 3.1.4 Etablir des conditions propices à l'élaboration de la politique en milieu scolaire

Il existe certaines conditions dans lesquelles la politique sera élaborée. Citons l'environnement physique, la culture de l'organisation, les relations interpersonnelles qui existent au sein de l'établissement scolaire, et le temps disponible.

On peut modifier l'environnement physique pour promouvoir une alimentation saine et l'activité physique. Par exemple, on peut mettre en place ou améliorer une cantine scolaire ou une petite boutique offrant des snacks et boissons, ou d'autres endroits dans l'établissement où les élèves prennent leur déjeuner. Les aspects fonctionnels et/ou esthétiques peuvent aussi être pris en compte. De même, on peut considérer la cour de récréation comme un lieu de pratique de l'activité physique, en tenant compte aussi des facteurs esthétiques, car elle doit être attrayante pour les élèves.

Cette étape de l'élaboration de la politique peut intervenir dans le processus d'enseignement. Les élèves peuvent influencer la manière dont l'environnement physique dans l'établissement scolaire est modifié et valorisé. Par exemple, ils peuvent faire des recherches et présenter des suggestions pour influencer le « look » de la cantine, des endroits où ils prennent leur déjeuner ou de la cour de récréation, dans le cadre de leur participation au processus d'élaboration et de mise en oeuvre de la politique.

On peut améliorer la culture de l'établissement scolaire et les relations qui existent dans l'établissement, en examinant comment les pratiques de promotion de la santé soutiennent et développent les relations sociales dans l'établissement, et comment l'élaboration et la mise en oeuvre de la politique en constituent le fondement. Par exemple, comment la politique de l'établissement scolaire

sur l'alimentation saine et l'activité physique traitera-t-elle les problèmes de marginalisation et d'inclusion dans l'établissement ?

Pour déterminer le temps prévu, il faut étudier comment la vie quotidienne se déroule dans l'établissement, et trouver des horaires appropriés pour ce type d'actions et la mise en oeuvre de la politique. Par exemple, on pourra tenir compte de la durée de la pause déjeuner ou des possibilités d'inclure l'alimentation saine et l'activité physique dans le programme scolaire, dans certaines matières ou dans plusieurs matières.

## 3.2 PHASE 2 : ANALYSE DES POLITIQUES ET PRATIQUES EXISTANTES

La première tâche du groupe de travail sur la politique consiste à produire une analyse du contexte propre à l'établissement scolaire. Ce travail comprendra une évaluation de la manière dont les facteurs organisationnels, physiques et individuels facilitent, ou freinent, l'activité physique et la consommation d'aliments sains dans l'établissement scolaire.

Pour conduire cette évaluation, vous pouvez utiliser l'Outil HEPS d'évaluation rapide (présenté dans l'Annexe 1 de ce document). L'Outil HEPS d'évaluation rapide consiste en une série de questions classées en sept domaines. Ceux-ci reflètent une approche globale de l'alimentation saine et de l'activité physique dans l'établissement scolaire. C'est un outil souple, auquel on pourra ajouter des questions spécifiques à un établissement scolaire, si le groupe de travail le juge utile.

Cette évaluation conduira à avoir une vue d'ensemble des pratiques qui produisent de bons résultats et de celles qui laissent à désirer. Les résultats de l'évaluation aideront à fixer les priorités et objectifs de la phase d'élaboration de la politique, et ensuite les actions nécessaires à mettre en oeuvre.

Lors de l'évaluation du contexte, on pourra aussi examiner les ressources susceptibles d'influencer la promotion de l'activité physique et de l'alimentation saine dans l'établissement scolaire. Il peut s'agir entre autres du budget, du temps et des compétences professionnelles qui sont disponibles pour la mise en oeuvre de la politique dans la réalité de la vie quotidienne au sein de l'établissement. L'analyse du contexte pourra également comprendre une évaluation de l'activité physique habituelle des élèves et des comportements alimentaires sains dans l'établissement scolaire.

En comprenant bien comment les facteurs organisa-

tionnels, physiques et humains influencent les comportements des élèves, on pourra plus facilement fixer des objectifs réalistes.

→ A ce stade, il pourrait être utile de réfléchir aux questions suivantes et d'en discuter :

- Quelle est, actuellement, la politique de l'établissement concernant la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique ?
- Que se passe-t-il concrètement en pratique, concernant la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique ? (Y a-t-il des différences individuelles dans chaque classe, en fonction de l'enseignant responsable ?)
- Quels sont les facteurs organisationnels qui freinent ou encouragent une alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire ?
- Quels sont les facteurs physiques qui freinent ou encouragent une alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire ?
- Quels sont les facteurs individuels qui freinent ou encouragent une alimentation saine et l'activité physique dans l'établissement scolaire ?
- Quels sont les niveaux actuels de pratique d'activité physique dans les divers groupes d'âge ?
- Quelles sont les habitudes alimentaires actuelles dans les divers groupes d'âge ?
- Y a-t-il des différences entre garçons et filles pour l'alimentation saine et l'activité physique ?
- Y a-t-il des différences liées à l'appartenance ethnique, ou à la religion, pour l'alimentation saine et l'activité physique ?
- Y a-t-il des différences liées à l'appartenance socio-économique pour l'alimentation saine et l'activité physique ?
- Des intervenants externes participent-ils déjà à la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique dans l'établissement scolaire ?

### 3.3 PHASE 3 : ELABORATION ET REDACTION DE LA POLITIQUE

#### 3.3.1 Fixer des priorités et formuler des objectifs

Quand les besoins des élèves et le contexte de l'établissement scolaire ont été analysés, le groupe de travail peut formuler des buts et objectifs. Au cours de cette phase, on peut commencer à réfléchir aux résultats que pourrait produire la mise en oeuvre d'une nouvelle politique sur l'alimentation saine et l'activité physique, et à décrire ces résultats attendus.

Il s'est avéré utile de sélectionner des domaines prioritaires sur lesquels la politique se concentrera. Il est recommandé que les domaines prioritaires reflètent le concept de santé, d'alimentation saine et d'activité physique au sens large, comme il est discuté au chapitre 2.1. Ils devraient aussi refléter les valeurs de l'établissement scolaire.

Les Indicateurs HEPS de niveau des établissements scolaires (présentés dans l'Annexe 2) pourraient être utiles. On peut s'aider de ces indicateurs pour identifier les domaines dans l'établissement scolaire sur lesquels la politique de cet établissement sur l'alimentation saine et l'activité physique devrait se concentrer.

#### 3.3.2 Rédiger le projet de politique

Le groupe de travail sur la politique a pour mission de rédiger le projet de politique. Ce travail doit être accompli de manière aussi simple et transparente que possible, pour que les membres de la communauté éducative puissent tous y avoir accès et comprendre comment s'élaborer la politique.

Le document de politique doit parvenir à un juste équilibre entre les besoins et priorités de l'établissement scolaire et les ressources humaines et financières disponibles. Il doit présenter clairement les tâches, les responsabilités et un calendrier d'exécution.

A ce stade, il peut être utile de prendre l'avis de plusieurs personnes impliquées dans le projet. : parmi les élèves, les parents ou d'intervenants extérieurs. Cette approche contribuera à garantir l'appropriation et la sensibilisation de tous les membres de la communauté éducative à l'égard du processus d'élaboration et de mise en oeuvre de la politique. Pour ce processus de consultation, il faut prévoir suffisamment de temps pour recevoir les réponses et pour traiter divers types de feedback, entre

autres des questionnaires structurés et des commentaires individuels détaillés. On pourra envisager en particulier l'emploi de différents types de feedback, en fonction des différents groupes d'âge, pour que les élèves de tous âges et à tous les stades puissent prendre correctement part au processus.

### 3.3.3 Suivi

Tous les commentaires et suggestions reçus à ce stade sont analysés et font l'objet de discussions au sein du groupe de travail sur la politique ; la formulation de la politique est alors modifiée en conséquence.

- A ce stade, il pourrait être utile de réfléchir aux questions suivantes et d'en discuter :
- Les domaines sur lesquels doit se concentrer la politique et les résultats visés sont-ils fondés sur le cadre conceptuel agréé et sur les valeurs de l'établissement scolaire ?
  - Les domaines sur lesquels doit se concentrer la politique et les résultats visés sont-ils fondés sur les études des problèmes à résoudre ainsi que sur les visions de l'évolution future de l'établissement scolaire ?
  - Comment les buts et objectifs énoncés influencent-ils les objectifs d'enseignement de l'établissement scolaire ou l'organisation du fonctionnement au jour le jour de l'établissement ?
  - Le processus de consultation a-t-il été exécuté minutieusement, en faisant participer tous les membres de la collectivité scolaire, y compris les élèves ?
  - Y a-t-il des groupes d'élèves, ou des domaines de la vie dans l'établissement scolaire, auxquels il faudrait accorder une attention particulière, à la lumière de l'analyse de la situation présente concernant l'évaluation des besoins ?
  - Les commentaires communiqués dans le feedback ont-ils tous fait l'objet d'une analyse systématique ?
  - Les buts et objectifs énoncés dans la version finale sont-ils réalistes ?

## 3.4 PHASE 4 : DIFFUSION ET MISE EN OEUVRE

### 3.4.1 Diffusion

Le nouveau document de politique peut être annoncé et célébré dans toute la communauté éducative. Les modalités de cette communication varieront en fonction des occasions et des groupes cibles, et il est donc conseillé d'élaborer une stratégie de communication appropriée. Quelques exemples des différents moyens de dissémination sont présentés ci-dessous :

- On pourra faire circuler une copie du document de politique parmi tous les membres du personnel de l'établissement scolaire et des parents, entre autres en le publiant sur le site Web de l'établissement scolaire.
- On pourra organiser des réunions d'information, pour informer les membres de la communauté éducative sur la politique et leur donner la possibilité d'en discuter.
- On pourra informer les élèves (lors des conseils de classe), en organisant des discussions en classe et des débats dans le cadre du programme scolaire, et en utilisant des posters et autres affichages visuels dans l'établissement scolaire.
- On pourra organiser divers événements de sensibilisation à la politique, par exemple à la cantine ou dans les installations sportives.
- On pourra faire appel aux médias pour sensibiliser la collectivité locale environnante, non seulement aux questions liées à l'alimentation saine et à l'activité physique, mais aussi à l'élaboration de la politique dans l'établissement scolaire.

### 3.4.2 Elaboration de stratégies pour la mise en oeuvre

Cette étape comprend la planification d'actions spécifiques, y compris l'élaboration de stratégies et d'activités pour atteindre les buts et objectifs de la politique. Avant de commencer à concevoir le plan de travail, il peut être utile de se mettre en rapport l'inspection académique et/ou la municipalité. On pourra en tirer des idées et suggestions pratiques et utiles.

Il faut présenter un plan de travail et un calendrier de mise en oeuvre en décrivant les stratégies et activités qui seront utilisées, et l'ordre dans lequel elles seront mises en oeuvre. Il peut aussi être utile de dresser une liste des matériels nécessaires à la mise en oeuvre. Dans

ce cas également, un soutien au niveau local, ou régional pourrait être disponible.

La plupart des enseignants et des autres membres du personnel pourraient bénéficier d'une formation continue sur la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique. Dans certains pays, des centres de formation des enseignants et des universités offrent une formation sur la promotion de la santé. Il est recommandé de faire suivre une telle formation au personnel si des ressources suffisantes sont disponibles. Si les ressources disponibles sont très limitées, un ou deux membres du personnel seulement pourraient suivre ce type de formation, et ensuite se charger eux-mêmes de renforcer les compétences sur ce sujet au sein de l'établissement scolaire.

### 3.4.3 Mise en oeuvre et intégration de la politique dans les pratiques quotidiennes de l'établissement scolaire

Le challenge suivant consiste à mettre cette politique en pratique. Une politique n'est utile que si elle est intégrée dans la vie quotidienne de l'ensemble de la communauté éducative. Le plan de travail dont il est question ci-dessus doit donc être mis à exécution. Pour cela, il faut organiser et déléguer les responsabilités spécifiques pour chaque objectif et allouer judicieusement les ressources. Le soutien des partenaires dans la collectivité locale et l'appui des parents peuvent être utiles à ce stade du processus.

Il est recommandé de déterminer des étapes clés, pour pouvoir réexaminer et ajuster le processus de mise en oeuvre. Durant cette phase, il faut impérativement avoir en place une coordination efficace et une communication claire ; cela garantira la réalisation du travail dans les délais, la résolution des problèmes et la célébration des succès. Il faut absolument souligner combien il est important de donner aux gens le temps de partager et de communiquer les exemples de bonnes pratiques concernant la mise en oeuvre de la politique.

→ A ce stade, il pourrait être utile de réfléchir aux questions suivantes et d'en discuter :

- Les tâches, les objectifs et le calendrier d'exécution sont-ils clairement décrits et font-ils l'objet d'une communication satisfaisante ?

- Y a-t-il un sentiment d'appropriation et de responsabilité de la mise en oeuvre de la politique chez les membres de la communauté éducative ?
- Avez-vous fait la promotion de la nouvelle politique auprès de la communauté locale ?
- Le personnel de l'établissement scolaire possède-t-il les compétences requises pour la mise en oeuvre de la politique ?
- Le personnel de l'établissement scolaire dispose-t-il de suffisamment de temps et de ressources financières pour une mise en oeuvre adéquate de la politique ?
- Un système est-il en place pour assurer un soutien continu et maintenir la motivation du personnel de l'établissement scolaire pour la mise en oeuvre de la politique ?
- Avez-vous prévu les transitions – nouveaux élèves, nouveaux parents et nouveaux collègues – et la manière dont ils prendront connaissance de la politique ?
- Les conditions propices au maintien de la mise en oeuvre de la politique à plus long terme sont-elles présentes ?

### 3.5 PHASE 5 : SUIVI, EVALUATION ET APPRENTISSAGE

Le suivi et l'évaluation font partie intégrante de la mise en oeuvre de la politique. Le processus d'élaboration et d'exécution d'une politique est un processus cyclique ; il nécessite un suivi, un réexamen et une révision au moins tous les 3-4 ans.

Les conditions qui influencent les priorités, les besoins et les résultats prévus, pour la mise en oeuvre de la politique dans l'établissement scolaire ou en dehors de celui-ci, peuvent changer ; il faudra donc probablement les revoir régulièrement.

Pour orienter le processus de suivi et d'évaluation de la politique, vous pourrez chercher les outils de surveillance et d'évaluation qui sont disponibles. Le site Web de SHE network ([www.schoolsforhealth.eu](http://www.schoolsforhealth.eu)) contient des informations sur ces outils. Dans certains pays, le secteur de l'éducation peut offrir des outils pour faciliter l'évaluation de la politique dans l'établissement scolaire.

L'Annexe 2 de ce document contient une série d'indicateurs concernant l'établissement scolaire, que l'on

pourra utiliser pour suivre et évaluer la politique. Ces indicateurs sont un point de départ, et il faudra les modifier et les ajuster en fonction des besoins et priorités spécifiques à chaque établissement scolaire.

- A ce stade, il pourrait être utile de réfléchir aux questions suivantes et d'en discuter :
- Dans quelle mesure les buts et objectifs formulés dans la politique ont-ils été atteints ?
  - Quel est le niveau du succès, et en quoi consiste ce succès ?
  - A quelles difficultés et à quels challenges a-t-on dû faire face ?
  - Quelles leçons a-t-on apprises en surmontant les challenges ?
  - Comment les membres de la communauté éducative perçoivent-ils les nouvelles pratiques instaurées par la mise en oeuvre de la politique ?
  - Comment les élèves perçoivent-ils les nouvelles pratiques instaurées par la mise en oeuvre de la politique ?
  - Comment les parents ont-ils réagi à cette approche davantage orientée vers la promotion de l'activité physique et de l'alimentation saine ?
  - Avez-vous communiqué et célébré les résultats obtenus ?



■ **CHAPITRE 4****EXEMPLES****4.1 EXEMPLE D'ETABLISSEMENT  
SCOLAIRE : DANEMARK**

Ecole de Hillerødsgades, Copenhague, Danemark (école publique « ouverte toute la journée » : de la maternelle à neuf ans après la maternelle, 230 élèves)

Contact : Marika Ouchicha Jensen

**4.1.1 Contexte**

En 2006, le Conseil municipal de Copenhague a décidé d'initier des projets dans des établissements scolaires « ouverts toute la journée », situés dans des quartiers de la ville caractérisés par une absence de mixité ethnique et sociale. Ces établissements scolaires ont pour mission d'offrir un environnement scolaire stimulant tout au long de la journée.

L'établissement ouvre à 7h00, les cours commencent à 8h00, et la journée scolaire prend fin à 15h00. Ensuite, entre 15h00 et 17h00, les enfants peuvent s'adonner à des activités de loisir et/ ou sportives.

**4.1.2 Quelles sont les mesures prises par  
l'établissement scolaire ?**

L'établissement a pris part à un projet concernant l'éducation à la santé dans les établissements scolaires et l'élaboration d'une politique de santé. Le but était de faire de la santé un sujet figurant dans le programme scolaire traditionnel pour toutes les classes. L'établissement a démarré ce processus en formant une équipe « santé » constituée d'enseignants, de membres du personnel chargés des enfants d'âge préscolaire, de l'infirmière scolaire et du directeur de l'établissement.

Il a été reconnu qu'une politique scolaire de santé n'est pas un ensemble de règles prescrivant un certains comportements. Il s'agit plutôt d'un manifeste éducatif déclarant que la santé est un sujet important, qui devrait faire partie de l'environnement à l'échelle de tout l'établissement scolaire. En d'autres termes, la mise en oeuvre de la politique devrait être intégrée à la vie quotidienne de l'établissement, et faire partie du programme scolaire officiel. Nous avons aussi reconnu la nécessité de souligner, dans la politique scolaire de

santé, que l'enseignement à la santé dans notre établissement doit être un processus actif, fondé sur la méthode Investigation, Vision, Action, et Changement (IVAC), les élèves participant activement au processus.

**4.1.3 La politique en pratique : les repas  
scolaires**

En accord avec la nouvelle politique scolaire de santé, il a été décidé que les repas scolaires pourraient servir à créer un espace de santé, où les enfants pourraient travailler sur un des déterminants importants de la santé : l'alimentation, non seulement pour eux-mêmes, mais aussi pour l'ensemble de l'établissement scolaire. L'établissement a donc commencé à offrir une cantine scolaire. Le but était d'offrir des repas sains, en accord avec les objectifs philosophiques et éducatifs de l'établissement. Les enfants doivent pouvoir participer activement à l'ensemble du processus de préparation des repas, pour pouvoir apprendre ce qu'est une alimentation saine et faire des choix bénéfiques pour leur santé.

Le projet de cantine scolaire visait aussi à encourager une participation plus active et le développement de compétences sociales chez les élèves, à renforcer l'inscription dans la communauté de l'établissement scolaire, à améliorer les interactions informelles entre les élèves et les enseignants, et à produire un plus grand bien-être général dans toute la communauté éducative.

Certains travaux ont dû être entrepris au sein de l'établissement scolaire, celui-ci ne possédant ni cantine ni cuisine. Maintenant, chaque repas est préparé dans la cuisine de l'établissement et servi à la cantine. L'établissement a embauché deux chefs professionnels pour aider à préparer et à servir les repas avec les enfants et le professeur d'économie domestique.

**4.1.4 Résultats**

L'établissement a fait en sorte que les enseignants se joignent aux élèves et les aident durant les repas, dans le cadre de leurs horaires de travail. En agissant ainsi, l'établissement cherchait à créer une ambiance sécurisante et chaleureuse, dans laquelle les enfants

pourraient se risquer à essayer différents types d'aliments et acquérir des connaissances sur l'alimentation saine.

Les classes mangent toujours avec leurs professeurs et chaque classe possède sa propre table à la cantine. Le déjeuner est servi à la table, sur de jolis plateaux que les enfants doivent faire circuler pour remplir leurs assiettes. De cette façon, les élèves choisissent eux-mêmes les quantités qu'ils mangent. Les enseignants les encouragent à réfléchir au contenu de leur assiette et à sélectionner un assortiment sain, en choisissant divers types d'aliments comme les légumes, la viande, le poisson, etc.

#### 4.1.5 Participation des élèves

L'établissement utilise la préparation des repas comme un moyen pratique d'éducation en matière de santé ; les élèves de 10 à 13 ans et les professeurs d'économie domestique y participent. Chaque élève participe à la préparation des repas dans la cuisine pendant une semaine – 25 leçons au total par an. Ils travaillent dans la cuisine en groupes de 4-5, avec les chefs et le professeur d'économie domestique de l'établissement. En termes éducatifs, la cuisine est une « communauté de pratique », où chaque membre prend la responsabilité du travail de préparation de repas bons et sains pour l'ensemble de l'établissement scolaire.

#### 4.1.6 Qu'a appris l'établissement scolaire ?

Le projet de cantine scolaire est un exemple spécifique de la mise en œuvre de notre politique scolaire de santé dans la vie quotidienne de l'établissement. L'idée consistant à faire participer les enfants à la préparation des repas a créé, dans l'établissement, bien plus qu'un simple endroit où enseigner et travailler dans le domaine de l'alimentation et des aliments sains. Les élèves se sont appropriés les repas et ont développé une image positive de l'alimentation saine. A ce jour, 85 à 90 % des élèves ont participé au projet de cantine scolaire.

Le processus entrepris pour parvenir à ce stade est devenu un élément essentiel de la journée scolaire et de la culture de l'établissement. Les élèves, les enseignants et les parents déclarent que les repas sains, la manière dont le projet fonctionne et la participation des enfants ont une influence positive sur le sentiment de bien-être dans l'établissement. Nous avons constaté une diminution des conflits. Les élèves ont beaucoup

plus d'énergie et se concentrent mieux durant les cours. Ceux qui sont jugés moins doués pour les études, en particulier, semblent avoir tiré des bénéfices considérables de leur participation dans la cuisine. Ils s'impliquent davantage dans le processus, et leurs professeurs remarquent que cet engagement se poursuit dans les cours plus traditionnels.

En conclusion, cet exemple montre comment une politique scolaire de santé a contribué à faire de l'ensemble de l'établissement scolaire un lieu de promotion de la santé.

## 4.2 EXEMPLE D'ETABLISSEMENT SCOLAIRE : ALLEMAGNE

Ecole primaire « ouverte toute la journée »,  
Grundschule am Hollerbusch, Berlin, Allemagne (545  
élèves, 36 enseignants, 29 non-enseignants)  
Contact : Karin Ronneberger

### 4.2.1 Contexte

En Allemagne, la création d'établissements scolaires « ouverts toute la journée » a été encouragée de 2003 à 2009 par le ministère fédéral de l'Éducation. Un établissement scolaire « ouvert toute la journée » offre des heures de contact qui se prolongent jusque dans l'après-midi, au moins trois jours par semaine. En plus des cours scolaires, les établissements « ouverts toute la journée » offrent aussi un déjeuner et des activités de loisir, par exemple des sports.

### 4.2.2 What did the school do?

Quelles sont les mesures prises par l'établissement scolaire ?

- *Activité, perception & relaxation* : En fonction de la classe et de l'âge des élèves, des activités sont régulièrement offertes tout au long de la journée, entre autres des jeux et exercices actifs, des exercices de respiration, des voyages imaginaires, de la relaxation en musique ou des massages. Toutes les classes sont équipées de matériels destinés aux pauses actives qui sont organisées durant la journée scolaire. Pour répondre aux besoins individuels de tous les élèves, l'établissement leur offre un espace pour ces activités et une aire de relaxation.
- *Position assise dynamique* : Pour offrir aux enfants les



niveaux d'activité dont ils ont besoin et pour favoriser l'apprentissage, l'établissement a introduit le concept de « position assise dynamique ». Chaque élève et chaque enseignant possède une chaise qui soutient bien le dos, pour soulager la colonne vertébrale. Les élèves décident eux-mêmes dans quelle position ils veulent s'asseoir (par exemple face au dossier de la chaise). Les élèves ont également d'autres choix pour s'asseoir, par exemple des ballons d'exercice sont offerts dans chaque classe.

- Projets : Une fois par an, chaque classe participe à un projet d'une journée, conçu en fonction de l'âge des élèves, sur le thème de la promotion de la santé et de la prévention de la violence.
- Création d'un environnement scolaire agréable : Comme les élèves et les enseignants passent une grande partie de la journée dans l'établissement scolaire, la création d'un environnement scolaire agréable est un aspect important. Tous les élèves peuvent se dépenser dans la cour de récréation, où ils disposent d'une aire de jeux, et d'assez d'espace pour jouer et s'adonner à des activités physiques, des activités d'équilibre et des activités de relaxation. Dans la cour de récréation, ils ont ainsi le choix entre une butte ludique, des tables de jeu, des tables de ping-pong, ils peuvent faire de l'escalade, il y a aussi des bancs, et une salle de classe a été aménagée dans le jardin de l'établissement.
- En plus : L'établissement scolaire offre aux élèves un choix d'activités de loisir. Ils ont la possibilité de cul-

tiver leur forme physique et de pratiquer des activités qui les aideront à s'épanouir comme le yoga ; des activités créatives, comme la céramique, leur sont également offertes.

Pour garantir une planification judicieuse et des contrôles adéquats, l'établissement a créé un groupe de travail sur la promotion de la santé ; ce groupe est responsable de l'ensemble de la coordination et de la coopération avec les partenaires extérieurs l'établissement. Des stages de formation sont organisés régulièrement pour tous les collègues. En tant que membre du réseau des « écoles promotrices de santé berlinoises », nous avons commencé à établir des contacts avec d'autres établissements scolaires de notre district, pour avoir des échanges sur des projets similaires qu'ils sont en train de réaliser.

Notre établissement estime en outre que la participation des élèves et des parents est absolument essentielle pour ce travail. Des délégués de classe de la troisième à la sixième année après la maternelle [correspondant aux classes de CE2 et de sixième en France], ainsi que des parents, ont pris part aux consultations pédagogiques et à la planification des événements dans l'établissement. A partir de la quatrième année après la maternelle [correspondant à la classe de CM1 en France], les élèves préparent eux-mêmes des exercices de relaxation qu'ils mettent en pratique en classe.

#### 4.2.3 Pourquoi l'établissement scolaire a-t-il choisi d'agir ainsi ?

L'établissement se trouve dans un quartier pauvre, et 60 % des élèves viennent de milieux socialement défavorisés. Ce concept de promotion de la santé a été élaboré pour donner à chaque élève la possibilité d'atteindre un développement physique et mental optimal. L'objectif est que chacun s'efforce d'adopter un mode de vie sain, atténuant les facteurs de risque pour la santé comme le manque d'activité physique, la fatigue nerveuse ou le stress lié à l'école, en favorisant le développement des ressources favorables à la santé comme la forme physique et les contacts sociaux.

#### 4.2.4 Qu'est-ce qui s'est passé en réalité ?

L'établissement est une « école promotrice de santé », et en tant que tel il a pour mission de renforcer la qualité



de l'éducation et le développement durable, en mettant en place des actions d'éducation à la santé. La promotion de la santé structure la journée scolaire, et cette activité est devenue un élément moteur du développement de notre établissement scolaire et de la qualité de l'enseignement. Cela crée un climat scolaire motivant, encourage la responsabilisation dans l'établissement, favorise les contacts sociaux et l'appréciation mutuelle, valorise les résultats obtenus et instaure des règles de vie transparentes et compréhensibles. Cette situation contribue au bonheur et à la satisfaction de nos élèves, ce qui produit au final de meilleurs résultats scolaires. Les enseignants tirent une plus grande satisfaction de leur travail et sont mieux disposés à adopter le changement.

#### 4.2.5 Dans quels domaines les résultats ont-ils été particulièrement satisfaisants ?

La pérennité et la fiabilité du travail a été particulièrement satisfaisant.

#### 4.2.6 Quelles difficultés a-t-on rencontrées et comment ont-elles été surmontées ?

Il a fallu faire tout ce travail sans créer de coûts supplémentaires. Pour cela, le soutien des parents a été nécessaire, et tous les collègues ont dû se montrer disposés à réexaminer leurs propres dépenses.

#### 4.2.7 Comment faites-vous pour déterminer le degré de succès ?

Durant la première semaine de la première année de

classe après la maternelle [correspondant à la classe de CP en France], les élèves subissent un test d'évaluation des compétences élémentaires initiales ; les résultats de ce test montrent que les élèves arrivent dans l'établissement à différents stades. Ces tests révèlent un plus grand nombre d'enfants qui ont de gros problèmes dans divers domaines. Les résultats détaillés des tests sont communiqués à l'enseignant, qui les utilise pour planifier des actions et prioriser le soutien. Des activités de loisir de soutien sont également organisées avec la personne qui s'occupe de l'enfant. Toutes les mesures ont pour but de garantir la réussite scolaire des élèves. Au cours de la troisième année après la maternelle [correspondant au CE2 en France], tous les élèves de Berlin subissent le même test, ce qui permet d'établir des comparaisons. Les résultats indiquent que notre établissement se situe souvent au-dessus de la moyenne. En outre, plusieurs enquêtes ont été menées au sein du réseau des écoles promotrices de santé, auprès des élèves, des parents, des enseignants et du personnel non-enseignant, et ces enquêtes ont montré des résultats positifs, surtout en ce qui concerne notre approche pédagogique. Notre établissement est aussi soumis régulièrement à des contrôles et à des inspections. En conclusion, nous pensons qu'il règne dans notre établissement un bon climat scolaire, caractérisée par le respect mutuel, la tolérance et le soutien.

#### 4.2.8 Quelles leçons peut-on en tirer ?

L'adoption d'un concept holistique de promotion de la santé ne contribue pas seulement à améliorer la santé physique et mentale ; elle a aussi un effet extrêmement positif sur les résultats scolaires des élèves. En établissant un lien entre la promotion de la santé et la qualité de l'éducation, on peut accomplir un travail fructueux, reposant sur des théories bien fondées, qui est largement accepté et efficace. Ce travail, structuré en fonction des projets, peut se prolonger à l'avenir.

### 4.3 EXEMPLE D'ETABLISSEMENT SCOLAIRE : POLOGNE

Ecole primaire no 5 : Ecole Gustaw Morcinek, Myslowice, Pologne (école primaire, 86 élèves âgés de 7 à 13 ans)

Contact : Renata Boba

#### 4.3.1 Quelles mesures l'établissement scolaire a-t-il prises ?

L'établissement scolaire participe à des actions de promotion de la santé depuis 2006 ; un programme d'éducation à la santé sur trois ans a été élaboré cette année-là. En 2009, l'établissement s'est joint au projet national « Pleine forme », qui a pour objectifs de responsabiliser les élèves en ce qui concerne leur propre santé et celle d'autrui, de renforcer leur capacité à prendre soin de leur forme physique, ainsi qu'à adopter une alimentation saine.

#### 4.3.2 Les principales activités entreprises dans notre établissement scolaire :

Concernant l'alimentation saine :

- Tous les élèves consomment du lait ou du yaourt tous les jours – l'établissement adhère au programme national « Verre de lait » financé par l'UE.
- Tous les mercredis, les élèves et les enseignants prennent ensemble un petit déjeuner sain à base de fruits et de légumes.
- Les élèves de 10 à 13 ans participent à un atelier intitulé « L'alimentation : quoi, combien et comment ».
- Les parents des élèves ont pris part à un atelier sur les troubles de l'alimentation comme l'obésité, la boulimie et l'anorexie.
- Les élèves de 7 à 10 ans assistent aux réunions du Club Ecureuil, où ils apprennent à sélectionner des aliments sains pour leurs « paniers de santé ».

Concernant l'activité physique :

- L'établissement scolaire se situe au cœur d'une zone riche en espaces verts, avec peu de circulation. Les élèves ont accès à un terrain de volley-ball et de basket-ball où ils peuvent jouer en plein air ; des installations sportives modernes, entre autres un terrain de football, un grand gymnase et une salle de musculation, sont également à leur disposition. Ils peuvent ainsi pratiquer différents types d'activités physiques.

Les activités sont très appréciées par les élèves, leurs parents, les enseignants et les autres membres du personnel de l'établissement, ainsi que par la collectivité. Chaque année, l'établissement scolaire tout entier célèbre la Journée mondiale de la santé, ce qui donne aux élèves l'occasion de préparer un « smörgåsbord » très sain, à base de salades et de jus de fruits et de

légumes, ainsi que des sandwichs aux garnitures appétissantes et hautes en couleurs. Tous les élèves et tous les enseignants sont répartis en groupes, et ils préparent et présentent des mini-pièces de théâtre sur l'alimentation saine et l'exercice physique.

La tradition annuelle de l'établissement est la Journée Portes ouvertes, qui réunit les membres de la communauté et leur donne l'occasion de présenter leurs actions de promotion de la santé.



#### 4.3.3 Pourquoi l'établissement scolaire a-t-il choisi d'agir ainsi ?

Avant l'élaboration du programme d'éducation à la santé, les coordinateurs de l'établissement scolaire ont procédé à une analyse du contexte spécifique de l'établissement et pris en compte les besoins des élèves. Les activités individuelles ont été décidées par tous les enseignants à partir des résultats de l'analyse du contexte, d'observations faites lors des pauses du petit déjeuner et de conversations avec les élèves. Les données collectées ont révélé l'existence de mauvaises habitudes alimentaires, le choix d'activités sédentaires durant les heures de loisir, et un pourcentage considérable d'élèves souffrant d'obésité. Au début de chaque année scolaire, on examine ce que les élèves et les parents attendent de l'établissement scolaire. Nos suggestions dans le domaine de la promotion de la santé sont approuvées par 90 % des parents et des élèves.

#### 4.3.4 Qu'est-ce qui s'est passé en réalité ?

Toutes les activités ci-dessus se poursuivent dans le cadre de notre calendrier scolaire. L'éventail des activités disponibles après les cours a été élargi, et comprend maintenant l'aérobic et l'aïkido. Les élèves les



plus jeunes peuvent participer à des jeux dans la neige et faire de la luge en hiver ; l'été, des jeux de plein air et des randonnées pédestres leur sont offerts. Nous avons également l'intention de mettre en place :

- Le programme national « Des fruits dans les écoles », financé par l'UE. Des fruits, des légumes et des jus de fruits et de légumes seront distribués tous les jours aux élèves de 7 à 10 ans.
- « Une semaine haute en couleurs », un projet en rapport avec la célébration de la Journée mondiale de la santé le 7 avril. Chaque jour de la semaine recevra une différente couleur, et chaque jour, les élèves et les enseignants mangeront des fruits et légumes de cette couleur.

#### 4.3.5 Dans quels domaines les résultats ont-ils été particulièrement satisfaisants ?

Grâce à la participation des élèves, du directeur de l'établissement et de tous les employés, sans oublier l'accord et l'aide des parents, en 2008 l'établissement s'est vu décerner le certificat du réseau d'écoles promotrices de santé de Silésie, et s'est classé en 3<sup>ème</sup> place dans la province pour le projet « Pleine forme ». Parmi les autres résultats

- Le petit déjeuner sain : On a vu les élèves apporter régulièrement plus de fruits et de légumes.
- Les élèves participent à toutes les activités sportives offertes, et ils sont actifs durant les heures de loisir. Les élèves eux-mêmes suggèrent de nouveaux moyens de faire de leur temps de récréation des moments d'activité. Les frères, les sœurs et les parents prennent souvent part aux activités.
- Journée Portes ouvertes pour la communauté.
- Organisation d'ateliers durant lesquels on utilise des méthodes d'enseignement actives, par exemple le travail sur des projets.

#### 4.3.6 Quelles difficultés a-t-on rencontrées et comment ont-elles été surmontées ?

La principale difficulté a résidé dans la communication entre l'établissement scolaire et les parents, les problèmes étant aggravés par l'opinion de certains parents, qui pensaient que nos activités ne servaient à rien. Nous avons eu recours à des posters, à des bulletins d'information, à des réunions et à des conversations pour faire participer toute la communauté éducative, et les difficultés initiales ont été surmontées grâce à l'engagement des enseignants, l'accord des parents et l'évaluation continue des projets.

#### 4.3.7 Comment faites-vous pour déterminer le degré de succès ?

L'établissement ne compte que 86 élèves. Les enseignants connaissent tous les parents et le voisinage. Cela permet d'évaluer les activités entreprises par la conversation et par l'observation. Chaque année, les deux coordinateurs de la promotion de la santé dans l'établissement scolaire conduisent des sondages d'opinion et distribuent des questionnaires, pour évaluer le niveau d'approbation parmi les parents, les élèves et les enseignants. Les activités sont appréciées par 90 % d'entre eux, et ils voudraient qu'elles continuent. L'évaluation de l'ensemble du programme d'éducation à la santé est prévue pour septembre 2011.

#### 4.3.8 Quelles leçons peut-on en tirer ?

Les connaissances acquises par les coordinateurs, le directeur de l'établissement scolaire et les enseignants ont été mises en pratique. L'établissement a appris que pour réussir, la seule méthode efficace consiste à faire preuve de cohérence, de détermination, et à s'appuyer sur le travail d'équipe. L'établissement estime que les élèves, les parents et les enseignants :

- Se sont familiarisés avec les recommandations pour une alimentation saine, et comprennent l'impact que peuvent avoir une mauvaise alimentation et un manque d'exercice.
- Ont appris à planifier leur temps libre pour pratiquer des sports et des activités de plein air.
- Sont plus actifs et mieux organisés.
- Ont appris à planifier leurs actions et à travailler dans une équipe.

#### 4.4 EXEMPLE D'ETABLISSEMENT SCOLAIRE : PORTUGAL

Ecole EB2, 2/Sec, Moimenta da Beira, Portugal (école d'enseignement secondaire : de la seconde à la terminale, et aussi de la cinquième à la troisième, 847 élèves)

Contact : Helena Correia

##### 4.4.1 Quelles mesures l'établissement scolaire a-t-il prises ?

- Une « Journée de la santé » et une « Journée de la pomme » sont organisées chaque année scolaire.
- Les repas à la cantine se sont améliorés, 3 repas contiennent de la viande et 2 repas du poisson toutes les semaines, et on observe une augmentation de la consommation de fruits et légumes, chaque déjeuner comprenant maintenant des légumes ainsi que de la soupe.
- Des fruits de saison sont en vente dans les cafétérias des élèves et des enseignants.
- Les quantités d'aliments frits et de sel généralement présentes dans les repas servis à la cantine ont été réduites.
- Vérification une fois par semaine des taux de cholestérol, du diabète et de la tension artérielle dans notre « Salle de santé », avec le soutien de notre Centre médical local.
- Nous avons ajouté une nouvelle matière au programme scolaire de troisième, intitulée « Une alimentation saine » (90 minutes par semaine).
- Un groupe d'élèves de troisième s'est joint à notre projet de promotion de la santé, et a présenté les principes de l'alimentation saine à des élèves d'école primaire, avec d'excellents résultats.
- L'établissement travaille en collaboration avec d'autres institutions ou personnalités, pour développer continuellement différentes activités tout au long de l'année scolaire, y compris des activités physiques.

##### 4.4.2 Pourquoi l'établissement scolaire a-t-il choisi d'agir ainsi ?

Notre établissement scolaire réunit une multitude de gens, tous différents – des enseignants dans différentes matières, des élèves, des infirmières scolaires, des parents –, et nous sommes une institution qui se consacre à la protection de l'enfance. Nous pensons tous que

nous sommes en mesure d'apporter un changement, en contribuant à améliorer la santé des gens, car pour nous, quelqu'un en bonne santé, c'est quelqu'un d'heureux.

##### 4.4.3 Qu'est-ce qui s'est passé en réalité ?

Un succès sur tous les plans ! L'enthousiasme des élèves est visible, par ailleurs nous consommons davantage de produits locaux.

##### 4.4.4 Dans quels domaines les résultats ont-ils été particulièrement satisfaisants ?

La consommation de fruits et de légumes a doublé. Les élèves et les parents ont davantage conscience des bénéfices d'une alimentation saine. Certains problèmes individuels ont été ou sont en train d'être résolus, et la pérennisation du projet progresse.

##### 4.4.5 Quelles difficultés a-t-on rencontrées et comment ont-elles été surmontées ?

Nous ne rencontrons pas de réelles difficultés. Nous savons que ces changements prennent du temps.

##### 4.4.6 Comment faites-vous pour déterminer le degré de succès ?

Le nombre de élèves qui mangent régulièrement à la cantine a augmenté, et nous avons remarqué qu'ils mangent des pommes tous les jours ; nous recevons des commentaires positifs des parents, des élèves et des enseignants, et tous les intéressés font preuve d'un immense enthousiasme.

##### 4.4.7 Quelles leçons peut-on en tirer ?

Un groupe de gens motivés, résolu à oeuvrer pour le bien d'une communauté éducative, peut faire une différence.



## ■ ANNEXE 1

# OUTIL D'ÉVALUATION RAPIDE

### Introduction

Avant d'élaborer et de mettre en oeuvre une politique sur l'alimentation saine et l'activité physique, il faut entreprendre une évaluation des politiques et pratiques existantes en matière de santé, pour avoir une vue d'ensemble de celles qui produisent de bons résultats et de celles qui laissent à désirer. Dans le présent document, cette évaluation est présentée dans la phase 2 : « Analyse des politiques et pratiques existantes en matière de santé ». On se prendra ensuite appui sur les résultats de cette évaluation pour fixer les priorités et objectifs, et donc les mesures à prendre.

L'Outil HEPS d'évaluation rapide contient une série de questions classées en sept domaines reflétant une approche holistique de l'alimentation saine et de l'activité physique dans l'établissement scolaire. C'est un outil souple, et des questions additionnelles pourront être préparées, le cas échéant, par n'importe quel groupe de travail, pour optimiser l'utilité de l'outil pour son établissement scolaire. Tous les membres du groupe de travail peuvent participer à cette tâche.

### Instructions

Chaque question doit être mesurée de deux manières :

1. La situation présente : Il faut donner une note à l'établissement scolaire sur une échelle de 1 à 3 : 1 = entièrement en place ; 2 = partiellement en place ; 3 = pas du tout en place (colonnes sur la gauche du formulaire, sous l'en-tête « Note »).
2. Priorité accordée à cette question. Il faut évaluer cette priorité sur une échelle de 1 à 3 : 1 = faible/aucune priorité ; 2 = priorité moyenne ; 3 = haute priorité (Colonnes sur la droite du formulaire, sous l'en-tête « Priorité »).

Après l'évaluation, on peut interpréter les résultats en analysant chaque question séparément ou en récapitulant les résultats pour chacun des sept domaines, en calculant la moyenne pour chaque domaine.

Les domaines qui obtiennent une faible moyenne pour la première dimension (la note de l'établissement scolaire) et, simultanément, une moyenne élevée pour la deuxième dimension (priorités), pourront faire l'objet d'actions spécifiques dans le cadre de la politique de l'établissement.

### Outil d'évaluation

**Votre note :** 1 = entièrement en place ; 2 = partiellement en place ; 3 = pas du tout en place

**Votre priorité :** 1 = faible/aucune priorité ; 2 = priorité moyenne ; 3 = haute priorité

	Note			Priorité		
	1	2	3	1	2	3
<b>1. Documentation / Données</b>						
1.1 Notre établissement scolaire a une vue d'ensemble de la situation actuelle concernant les élèves en surpoids, obèses ou souffrant de troubles de l'alimentation						
1.2 Notre établissement scolaire est capable de faire une estimation des comportements actuels d'alimentation et d'activité physique, en fonction de l'âge et du sexe des élèves						
1.3 Notre établissement scolaire a réalisé une évaluation des besoins et souhaits des élèves et des enseignants concernant l'alimentation saine et l'activité physique (par ex. réalisation d'une enquête, ou mise à disposition de boîtes à lettres où ils peuvent « poster » leurs souhaits)						
<b>2. Politique de l'établissement scolaire</b>						
2.1 Notre établissement scolaire a une politique écrite concernant l'alimentation saine et l'activité physique						
2.2 L'activité physique et l'alimentation saine sont liées aux objectifs éducationnels de notre établissement scolaire						
2.3 L'activité physique et l'alimentation saine font partie du programme scolaire de notre établissement						
<b>3. Environnement physique de l'établissement scolaire</b>						
3.1 Les installations scolaires, par exemple la cour de récréation, encouragent la pratique d'activité physique pour tous les élèves, et sont bien adaptées à l'âge et au sexe de ceux-ci						
3.2 Les élèves ont accès à des installations permettant la pratique d'activité physique en dehors des heures de classe						
3.3 Toutes les installations d'activité physique de notre établissement scolaire sont conformes à des normes de sécurité largement reconnues						
3.4 Les mobilités douces (vélos, marche à pied) sont facilitées pour se rendre à l'établissement (par ex. existence de pistes cyclables)						

4. Au niveau de l'ensemble de l'établissement scolaire						
4.1 La cantine, la petite boutique et les distributeurs automatiques offrent des aliments et boissons sains, conformes aux normes alimentaires nationales.						
4.2 Les distributeurs automatiques offrent aussi peu d'aliments et boissons mauvais pour la santé que possible						
4.3 Notre cantine est aménagée de manière attrayante						
4.4 Notre établissement scolaire offre régulièrement des activités partagées sur le thème de l'alimentation saine et de l'activité physique, par exemple des semaines consacrées à certains projets, des festivals, des compétitions, des clubs petit déj', etc.						
4.5 L'activité physique et l'alimentation saine sont incluses dans des programmes extrascolaires						
5. Au niveau des classes						
5.1 Notre établissement scolaire met en place des programmes visant à développer les compétences et connaissances individuelles sur l'alimentation saine, l'activité physique et la santé mentale						
5.2 L'alimentation saine et l'activité physique figurent dans le programme scolaire, dans différentes matières comme la biologie, les sports, la chimie, etc.						
5.3 Des règles claires ont été établies pour éviter de récompenser les élèves avec des aliments mauvais pour leur santé (par ex. donner des bonbons pour récompenser une bonne conduite)						
5.4 Des pauses actives sont régulièrement organisées durant les heures de classe et les récréations						
6. Coopération entre l'établissement scolaire et la communauté						
6.1 Les parents participent à la planification et à la mise en oeuvre d'activités sur le thème de l'alimentation saine et de l'activité physique dans notre établissement scolaire						
6.2 Notre établissement scolaire a établi des rapports avec des partenaires locaux – clubs de sport et maisons de jeunes, restaurants, assurances-maladie, services de soutien psychologique, etc.						
6.3 Notre établissement scolaire organise des régulièrement des sorties chez des partenaires, pour encourager les élèves à manger sainement et à pratiquer une activité physique						

7. Développement professionnel du personnel de l'établissement scolaire						
7.1 Tous les membres de la collectivité scolaire savent qui est responsable de sujets comme l'alimentation saine et l'activité physique						
7.2 Notre établissement scolaire offre régulièrement aux enseignants une formation et un renforcement de ses compétences dans le domaine de l'alimentation saine et de l'activité physique						
7.3 Nous disposons de suffisamment de ressources pour offrir au personnel de l'établissement des informations valides sur l'alimentation saine et l'activité physique						

## ■ ANNEXE 2

# INDICATEURS HEPS DU NIVEAU DES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

### Introduction

Les Indicateurs HEPS du niveau des établissements scolaires qui sont présentés dans cet Annexe permettent d'avoir une vue d'ensemble des aspects à prendre en compte lors de la planification, de la mise en oeuvre, du suivi et de l'évaluation d'une politique sur l'alimentation saine et l'activité physique concernant l'ensemble de l'établissement scolaire.

Les Indicateurs HEPS du niveau des établissements scolaires qui sont présentés ici correspondent aux valeurs et piliers de SHE network ; ils sont répartis en trois groupes, à savoir :

- L'ensemble de l'établissement scolaire (comprenant l'environnement scolaire et le programme scolaire)
- La participation (élèves et personnel)
- La collaboration entre l'établissement scolaire et la communauté (avec les familles et les autorités locales)

L'Outil d'évaluation rapide (Annexe 1) est utile pour le processus d'élaboration de la politique (phase 2) ; les Indicateurs HEPS du niveau des établissements scolaires, quant à eux, peuvent faciliter l'analyse des politiques et pratiques existantes, non seulement pour le processus de planification de la politique, mais aussi pour le suivi et l'évaluation de celle-ci.

### Elaboration de la politique

Ces indicateurs sont conçus pour aider les établissements scolaires à rédiger et à mettre au point les éléments de leur politique. Ils peuvent servir d'aide-mémoire concernant les éléments qui pourraient figurer dans la politique ; il est donc recommandé que le groupe de travail compare le projet de politique avec la liste d'indicateurs durant l'étape de suivi (qui fait partie de la phase 3).

### Evaluation

Une fois que la politique a été mise en pratique, les indicateurs peuvent aider à suivre et à évaluer sa mise en oeuvre. L'évaluation peut être un processus souple, adaptable en fonction des priorités établies ; ainsi, par exemple, un établissement scolaire peut décider sur quels indicateurs mettre l'accent à tel ou tel moment, et même ajouter d'autres indicateurs à la liste le cas échéant. Cette approche peut donc être modulée en fonction des besoins spécifiques d'un établissement scolaire ; c'est un point de départ et une source d'inspiration plutôt qu'un processus normatif. Tous les indicateurs ne seront pas pertinents pour tous les établissements scolaires.

## Indicateurs HEPS du niveau des établissements scolaires

Critères	Indicateurs
<b>Dans l'ensemble de l'établissement</b>	
Politique scolaire sur l'alimentation saine et l'activité physique, en accord avec les politiques et plans d'action existants au niveau national et local pour la promotion de la santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Une politique scolaire est en place ; cette politique est conforme aux orientations nationales et locales concernant l'alimentation saine et l'activité physique. La politique concerne par exemple : les repas scolaires, les goûters et les fêtes des anniversaires des élèves à l'école</li> <li>· La politique sur l'alimentation est visible lors des sorties scolaires et des événements festifs</li> <li>· Un processus de suivi de la mise en oeuvre des politiques scolaires est en place</li> <li>· La politique est visible dans l'établissement scolaire et en accord avec le programme scolaire</li> <li>· Des ressources sont affectées à la mise en oeuvre de la politique</li> <li>· Des stratégies claires sont en place pour la mise en oeuvre de la politique ; les rôles et responsabilités du personnel de l'établissement et des élèves y sont définis</li> </ul>
Boissons et aliments offerts	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les boissons et aliments offerts dans l'établissement sont conformes aux lignes directrices nationales et locales sur la nutrition</li> <li>· Les aliments sont offerts de manière à ne stigmatiser personne (surtout si des élèves participent à des programmes de distribution de repas gratuits)</li> <li>· Des aliments et boissons sains sont disponibles dans la boutique de l'établissement scolaire</li> <li>· On voit que l'établissement scolaire cherche activement à décourager la vente de repas rapides aux élèves dans l'établissement</li> <li>· Dans l'établissement, les distributeurs automatiques et les snack-bars offrent une sélection de produits sains, par exemple de l'eau, des fruits et des snacks basses calories</li> <li>· L'eau est disponible gratuitement, bien en évidence à plusieurs endroits dans l'établissement, et à l'extérieur des W.C.</li> <li>· On voit que l'établissement scolaire encourage la préparation de paniers-repas ou autres repas scolaires sains</li> <li>· On voit que l'établissement scolaire encourage la prise d'un petit déjeuner sain au domicile ou dans l'établissement et/ou au domicile</li> </ul>
L'environnement physique, la culture et l'ambiance de l'établissement scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les bâtiments scolaires et la zone environnante encouragent l'activité physique</li> <li>· Des événements sportifs et des compétitions sont organisés régulièrement dans l'établissement scolaire</li> <li>· On voit que les pauses sont utilisées activement et que l'activité physique est constamment encouragée</li> <li>· La cour de récréation et le matériel de sport sont aptes à encourager et permettre divers types d'activités physiques</li> </ul>

Critères	Indicateurs
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Des programmes extrascolaires sont en place ; ils offrent un grand choix d'activités physiques et permettent d'apprendre à cuisiner sainement</li> <li>· Les affichages sur les murs renforcent les messages encourageant une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique</li> <li>· Des stratégies sont en place pour éviter et atténuer l'effet du marketing et de la publicité concernant des aliments et boissons mauvais pour la santé dans l'environnement scolaire</li> <li>· La cantine est aménagée de manière attrayante et spacieuse, en fonction des besoins des élèves</li> <li>· Des endroits sont prévus pour manger, et il y a assez de place pour les élèves</li> <li>· La pause déjeuner est organisée de manière à laisser assez de temps pour prendre un repas agréable</li> <li>· Les élèves peuvent passer du temps avec leurs amis et ils ont aussi le temps de jouer, de préférence avant l'heure du déjeuner</li> <li>· L'aménagement de la salle des professeurs en fait un endroit agréable et relaxant</li> <li>· On voit des messages cohérents concernant l'alimentation saine et l'activité physique dans les compétitions scolaires, les programmes de récompense, etc</li> <li>· L'établissement scolaire offre aux élèves et aux parents des conseils pour manger sainement et pratiquer des niveaux adéquats d'activité physique</li> <li>· On voit que l'établissement scolaire organise des activités pour améliorer la santé émotionnelle des élèves en surpoids et éviter la stigmatisation, l'exclusion ou les brimades</li> </ul>
Développement professionnel du personnel de l'établissement scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les enseignants et les autres personnels reçoivent une formation adéquate sur l'alimentation saine et l'activité physique et les rapports qui existent entre la santé et le bien-être. Ils suivent aussi une formation sur les méthodes participatives utilisées pour travailler avec les élèves dans ces domaines et sur des questions en rapport</li> <li>· La formation est transmise selon un processus en cascade et évaluée régulièrement</li> <li>· Des matériels (imprimés, films, etc.) sur l'alimentation saine et l'activité physique, provenant d'organisations locales, nationales et internationales, sont diffusés régulièrement parmi le personnel de l'établissement scolaire</li> <li>· Des aliments et boissons sains sont offerts durant les réunions du personnel</li> <li>· Il existe des preuves que la formation influence la pratique des enseignants</li> </ul>

Critères	Indicateurs
Programme scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le programme scolaire et la politique de l'établissement sur l'alimentation saine et l'activité physique sont en accord</li> <li>· On voit que des ressources dans le cadre du programme scolaire sont consacrées à l'alimentation saine et à l'activité physique</li> <li>· Il existe des liens évidents entre le bien-être mental/émotionnel et l'alimentation saine/l'activité physique</li> <li>· Des messages cohérents sont communiqués dans tout le programme scolaire</li> <li>· Des projets spécifiques sur le thème de l'alimentation saine et de l'activité physique ont été mis en oeuvre et évalués au cours des 3 dernières années</li> </ul>
<b>Participation</b>	
Elèves	<ul style="list-style-type: none"> <li>· On observe l'influence des élèves sur l'élaboration, la mise en oeuvre et l'évaluation de la politique</li> <li>· Il existe des activités visant à encourager une alimentation saine et l'activité physique ; les élèves participent activement à la planification, à la mise en oeuvre et à l'évaluation de ces activités</li> <li>· On perçoit l'influence des élèves sur les aliments et boissons offerts dans l'établissement scolaire (menu à la cantine, distributeurs automatiques, cour de récréation, impression générale dans les bâtiments scolaires, etc.)</li> <li>· Il existe des éléments permettant d'attester de l'influence des élèves sur l'environnement physique de l'établissement scolaire concernant l'alimentation saine et l'activité physique</li> </ul>
Personnel	<ul style="list-style-type: none"> <li>· On observe l'influence du personnel sur l'élaboration de la politique</li> <li>· On voit l'influence du personnel sur la planification, la mise en oeuvre et l'évaluation du développement professionnel concernant l'alimentation saine et l'activité physique</li> <li>· Il existe des initiatives visant à encourager les membres du personnel à manger sainement et à pratiquer une activité physique</li> </ul>
<b>Collaboration entre l'établissement scolaire et la communauté</b>	
Familles	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Les parents reçoivent régulièrement des informations sur la politique et les activités de l'établissement scolaire concernant l'alimentation saine et l'activité physique</li> <li>· Les parents sont invités à participer à la planification, à la mise en oeuvre et à l'évaluation des activités et événements spéciaux organisés dans l'établissement scolaire sur le thème de l'alimentation saine et de l'activité physique</li> <li>· Le cas échéant, on s'appuie sur l'expertise des parents pour mettre en oeuvre les activités de l'établissement scolaire concernant l'alimentation saine et l'activité physique</li> </ul>

Critères	Indicateurs
<p>Autorités locales (municipalités, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Il existe des liens avec les autorités régionales et locales, pour garantir un soutien des politiques et activités de l'établissement scolaire concernant l'alimentation saine et l'activité physique, et pour garantir la conformité à la politique locale et nationale</li> <li>· Les établissements scolaires participent à des initiatives locales/nationales visant à encourager une alimentation saine et l'activité physique et soutiennent ces initiatives</li> <li>· Les établissements scolaires lancent et organisent des activités impliquant la communauté pour encourager une alimentation saine et l'activité physique</li> <li>· Des stratégies sont en place pour mobiliser les parents et les collectivités en vue d'organiser des événements actifs en dehors du temps scolaire</li> <li>· Toutes les contributions sont planifiées et évaluées, et elles font l'objet d'un suivi</li> </ul>
<p>Organisations professionnelles et professionnels ressources dans certains domaines (nutritionnistes, experts en matière de santé, organisations sportives, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Il existe des liens et une collaboration active avec des clubs, organisations, agences et personnes extérieures, dans des domaines en rapport, pour garantir le soutien des politiques et activités de l'établissement scolaire concernant l'alimentation saine et l'activité physique</li> <li>· Toutes les contributions sont planifiées et évaluées, et elles font l'objet d'un suivi</li> </ul>

## ■ BIBLIOGRAPHIE

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). *HEPS Advocacy Guide* [Guide de sensibilisation HEPS] : *Arguments and strategies towards a health policy* [Arguments et stratégies pour la mise en place d'une politique sur la santé]. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiters de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). *HEPS Guidelines* [Lignes directrices HEPS] : *Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools* [Lignes directrices sur la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique dans les établissements scolaires]. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). *The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section*. Téléchargé le 12 octobre 2009 à partir du site <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf>.
- CDC (2005). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Téléchargé le 15 juillet 2009 à partir du site <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf>.
- *Developing a Whole School Food and Fitness Policy* (2006), Welsh Network of Healthy School Schemes, Gouvernement de l'Assemblée galloise.
- Young, I. (éd., version européenne) (2005) *Growing through adolescence* [Le passage de l'adolescence] : *A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. [Un dossier de formation, fondé sur l'approche d'une école promotrice de santé concernant l'alimentation saine.] Edimbourg : NHS Health, Ecosse.
- Morel, K. (2009). *Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report*. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). *Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität*. [Cadre de référence pour la promotion de la santé dans les établissements scolaires. La qualité de la santé dans le contexte de la qualité de l'établissement scolaire]. Téléchargé le 12 octobre 2009 à partir du site <http://www.bzga.eu/bot—Seite4427.html>.
- Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. et Albeck, C. (2006). *Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together*. Guide méthodologique. Barcelone : PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. et Jensen, B.B. (2006). *Health policies in schools: theory and practice*. Aabenraa, Danemark. Comté du sud du Jutland.
- *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health*. (2008). Organisation mondiale de la santé. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf>. Site visité en novembre 2009.
- SNGS (2007). *Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule* [Critères de qualité d'une école-santé]. Téléchargé le 9 juillet 2009 à partir du site <http://www.gesundeschulen.ch/data/data—417.pdf>.

### Liens utiles sur internet

- Schools for Health in Europe (SHE) network (Réseau européen des écoles promotrices de santé) <http://www.schoolsforhealth.eu>
- HEPS supports school health policy <http://www.hepseurope.eu>
- Shape Up Europe <http://www.shapeupeurope.net>



## LES PARTENAIRES DU PROJET HEPS

L'Institut des Pays-Bas pour la promotion de la santé (NIGZ) assure la coordination du projet HEPS en collaboration avec les organisations suivantes :

1. Université Libre de Bruxelles, Belgique
2. Gouvernement de l'Assemblée galloise, pays de Galles
3. Ecole d'éducation danoise, Université d'Aarhus, Copenhague, Danemark
4. Institut de santé infantile, Grèce
5. Université de Maastricht, Pays-Bas
6. NHS Health, Ecosse
7. Université de Varsovie, Pologne
8. Université de Bergen, Norvège
9. Université de Leuphana, Lüneburg, Allemagne
10. Université nationale d'Irlande, Galway, Irlande
11. Institut de recherche Boltzmann sur la promotion de la santé (LBIHPR), Autriche
12. Centre national de santé environnementale, ministère de la Santé, Lituanie