

"Quelle collation à la récré ?"

Exemple d'une mesure structurelle de promotion de l'alimentation

Mercredi 19 septembre 2012

Journée RADIX, Lausanne

Sidonie FABBI, diététicienne dipl. HES
Jean LEBEDEFF, directeur de l'école de la Roseraie
Jennifer CORNIOLEY, enseignante à l'école de la Roseraie

Service de santé de la jeunesse

Promouvoir le bien-être et prévenir les atteintes à
la santé des enfants et des jeunes
du canton de Genève

Promotion de la santé

Création d'**environnements** favorables à la santé
Renforcer les **compétences** individuelles et sociales en
matière de santé, des jeunes et des personnes en
charges d'éducation

Acteurs

Service de santé de la jeunesse

Sidonie Fabbi, diététicienne dipl. - Unité Alimentation et mouvement

Per Malher, médecin - Unité Alimentation et mouvement

Infirmière scolaire

Service dentaire de la jeunesse

Bernard Ciucchi, médecin dentiste - directeur

Marie-Dominique Dayer-Métroz, médecin

Educatrice en santé dentaire

Ecole

Directeur de l'école

Enseignants référents de l'action

Membres du conseil d'établissement: parents, concierge, élus communaux, etc.

Educateurs sociaux dans les écoles REP

Acteurs

Service de santé de la jeunesse

Sidonie Fabbi, diététicienne dipl. - Unité Alimentation et mouvement

Per Malher, médecin - Unité Alimentation et mouvement

Infirmière scolaire

Service dentaire de la jeunesse

Bernard Ciucchi, médecin dentiste - directeur

Marie-Dominique Dayer-Métroz, médecin

Educatrice en santé dentaire

Ecole de la Roseraie

Jean Lebedeff, Directeur de l'école

Jennifer Cornioley, Enseignante référente de l'action

*Membres du conseil d'établissement: parents, concierge, élus communaux,
etc.*

Educateurs sociaux dans les écoles REP

Historique de l'action....

- *2006: mise en place du **Plan cantonal de prévention et promotion de la santé***



Historique de l'action....

- *2006: mise en place du **Plan cantonal de prévention et promotion de la santé***
- ***Besoins ressentis et exprimés par des éducateurs des jardins d'enfants et enseignants des écoles primaires.***
- ***Besoins ressentis et exprimés également par des parents.***

*Conscience des professionnels de la santé ET du milieu éducatif et parental d'un **problème de santé** lié à la **consommation de certains aliments à la récré***

Définitions

Collation à l'école = récréation de la matinée

Complément du petit-déjeuner

Goûter = après l'école

2 messages: **Collation** du matin ***pas obligatoire***

Pas de goûter à la récréation de
l'après-midi à l'école



AS-TU PRIS UN PETIT-DÉJEUNER?
TU N'AS DONC PAS BESOIN
DE MANGER À LA RÉCRÉATION

MAIS SI LA FAÏM EST VRAIMENT
TROP FORTE, ALORS PRENDS:

DES FRUITS
ET LÉGUMES



OU DES PRODUITS
LAITIERS NATURE



DU PAIN



ET DE
L'EAU



L'APRÈS-MIDI, PAS BESOIN
DE MANGER À LA RÉCRÉ,
TU GOÛTES APRÈS L'ÉCOLE,
ÇA SUFFIT



BROSSE TOUJOURS TES DENTS
QUAND TU MANGES MANGÉ SUCRÉ!



• *Collaboration avec Service dentaire de la jeunesse (ex.CDJ): harmonisation essentielle de nos recommandations de prévention des caries et de promotion d'un poids corporel sain.*

Après une année, de diffusion partielle, le message "Brosse toujours tes dents quand tu as mangé sucré !" a provoqué une telle résistance que nous avons décidé de l'enlever.

Historique de l'action....

Après une harmonisation des messages au niveau genevois.

- ***Revue de littérature sur les actions efficaces et des propositions aux institutions et réactions***

Revue de littérature - Actions - Ecoles

« Ce qu'offre le milieu scolaire peut constituer un facteur de risque ou, au contraire, avoir un caractère préventif. Cette importance capitale de l'école en fait le centre des stratégies d'intervention destinées aux enfants. »

Poids corporel sain: comment enrayer l'épidémie de surcharge pondérale ? Bases scientifiques en vue de l'élaboration d'une stratégie pour la Suisse. Dr méd. Dr PH Doris Schopper, 2005 PS-CH

- 1) *Nourriture et boissons offertes à l'école durant les récréations ou à midi*
- 2) *Conseils pour un mode de vie sains, p.ex...., collations saines pendant les récréations.*

Effacité des stratégies en milieu scolaire ?

Actions - Ecoles - Un exemple...

STOPP (*Etude suédoise sur 4 ans*)

Promotion alimentation saine et activité physique

- Alimentation réglementée à l'école: sans sucre et peu grasse.
- 30 minutes de plus d'activité physique
- Pas d'écran au parascolaire
- Lettres aux parents

Résultats

Baisse de la prévalence du surpoids

Plus chez garçons que chez les filles

Augmentation des bonnes habitudes alimentaires

Plus de bénéfice dans les classes populaires

Activité physique difficilement mesurable

Réf.: C Marcus and coll, « A 4-year, cluster-randomized, controlled childhood obesity prevention study: STOPP », International Journal of Obesity (2009) 33, 408-417

Actions - Ecoles - Exemple français

« *Collation matinale à l'école:*

Lettre de la direction générale de l'enseignement scolaire »

Réf.: Cah. Nutr. Diét., 39, 4, 2004

Adressée aux personnels de l'Education nationale concernés, rappel que:

« L'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité ».

« **Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures** qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants »

Actions - Ecoles - Exemple Européen

Commissaires européens à la Santé, à l'Education et à l'Agriculture (mars 2009) - programme de distribution de fruits à l'école

Contexte: consommation insuffisante, particulièrement chez les jeunes et personnes de milieux défavorisés (**inégalité alimentaire**).

Redonner l'habitude et le plaisir aux enfants de consommer des fruits en proposant un accompagnement pédagogique à une **distribution hebdomadaire à l'école**, en dehors de la restauration scolaire.



Dès la rentrée 2010, ssement aux collèges, lycées et centre de loisirs

Objectifs

- contribue au bon équilibre nutritionnel des enfants (*à long terme*)
- gage d'une consommation durable qui continuera au delà de l'enfance
- permettra une meilleure connaissance des modes de production et des terroirs <http://agriculture.gouv.fr/un-fruit-pour-la-recre-inscrivez>

Propositions aux écoles

Création d'**environnements** favorables à la santé:

- 1) Actions** dans l'école avec des aliments proposés selon les recommandations: distribution de fruits et légumes à la récré, activité en classe de découverte des aliments, visite à la ferme, au verger, etc.
- 2) Directives sur les collations** à la récré

Renforcer les **compétences** des enfants et du corps enseignants:

- 3) Formation continue des enseignants** en lien avec le PER

Cohérence entre ce qui est enseigné en classe et ce qui est vécu dans l'environnement de l'école.

Les éléments facilitants

Ecole

- La sensibilité en augmentation du milieu scolaire à la promotion d'une alimentation saine –adhésion de la majorité du corps enseignant.
- La référence a des recommandations officielles et l'intégration de l'éducation alimentaire dans le Plan d'Etudes Romand
- L'intégration des directives alimentaires dans des règles de fonctionnement globale.
- La mise en place de direction d'école et de conseil d'établissement réunissant toute la communauté de l'école (enseignants, parents, élus communaux, etc).

Parents

- Une aide de l'école à adopter de bons comportements

Les éléments limitants

Enseignants

- Temps
- Rôle de l'enseignant/de l'école
- Juridique: a-t-on le droit d'interdire des aliments à l'école ?

PER

- Nouveautés des MER dans des savoirs scolaires essentiels (français, anglais...etc)

Pour que cela marche

Action globale sur l'environnement

Découverte des aliments avec des **actions**
tout au long de l'année scolaire ET
réglementation

Travail sur les conceptions-les
représentations entre le rôle de l'école,
les priorités de santé publique et les
moyens d'action efficace.

"Petits-enfants en bonne santé: que sommes-nous prêts à investir ?"
13^{ème} Conférence nationale sur la promotion de la santé, janvier 2012 Bâle.

- **Thèse 3 – La sécurité nécessite une réglementation.**

Une société qui garantit la sécurité aux individus qui en font partie connaît beaucoup de normes et de règles en matière de vie communautaire. La sécurité n'est envisageable que si l'on restreint la liberté et que l'on accepte la réglementation. Le besoin de sécurité concurrence donc d'une certaine manière le besoin de liberté. ***Une réglementation pour le bien de la majorité ou des faibles induit donc toujours une certaine limitation de la liberté de l'individu.***