

HORLOGES BIOLOGIQUES : C'EST L'HEURE DE SE RÉVEILLER !



Solidarité Laïque

Éduquées aujourd'hui, plus libres demain



Éduquées aujourd'hui, plus libres demain

Pour défendre les droits fondamentaux, nous avons besoin de femmes et d'hommes éduqués, responsables et libres. La laïcité est au cœur de notre action.

Tous ensemble, nous formons le plus grand collectif réuni pour relever le défi de l'éducation.

En tant qu'adhérent à l'ADOSÉN Prévention Santé MGEN, vous êtes membre de Solidarité Laïque.



S'INFORMER, FAIRE UN DON :
www.solidarite-laique.org

Crédite Photos: Glow Images / Agence Verc



Solidarité Laïque est un collectif de 51 organisations : associations, coopératives, fondations, mutuelles, syndicats.



Les mots du Président

Christophe Lafond
Président de
l'ADOSEN Prévention santé MGEN

2014, de nouvelles activités partenariales sur des thématiques bien connues,

Début d'année civile, début aussi de nouveaux plans d'actions pour l'ADOSEN Prévention santé MGEN et ses partenaires :

En premier lieu, et en application de notre plan d'actions communes 2014 avec l'INPES et la DGESCO du ministère de l'Éducation nationale, nous procédons à la réédition du livret intitulé « *Les sentiments, parlons-en à l'école !* ». Forts du succès de la première édition en 2010, encouragés par les suggestions de nos lecteurs et collègues, nous œuvrons à une version enrichie de ressources et d'activités menées de la maternelle au lycée. Respect de l'autre, de soi, l'apprentissage des relations et de la responsabilité en matière de vie sexuelle, la lutte contre les stéréotypes de genre..., y sont abordés, tout ceci pour une meilleure éducation à la vie affective et sexuelle.

En second lieu, nous poursuivons notre partenariat avec la Bibliothèque nationale de France sur la démarche « Objectif livres » et le label « La joie par les livres », que nous avons formalisé en 2013. Ainsi, quatre livrets ont été édités sur l'hygiène de vie, l'estime de soi, le don et les troubles « Dys ». Conçus pour devenir des outils pratiques, ils sont diffusés auprès des enseignants, des bibliothécaires, des animateurs, et de tous ceux qui en expriment la demande.

Enfin, ce numéro 182 d'Actions santé présente un dossier sur le sommeil, déterminant de bonne santé. Horloges et rythmes biologiques, rythmes de l'école sont expliqués en détails. Scientifiques, pédiatres, enseignants nous livrent leurs connaissances, leurs travaux, leurs suggestions.

Là aussi, partenariat encore : la MGEN œuvre et soutient chaque année l'I.N.S.V, Institut national du sommeil et de la vigilance, lors de la « Journée nationale du sommeil ».

Oui, 2014 nous verra avancer déterminés sur le chemin de la promotion de la bonne santé et de la prévention en santé, tout ceci aux cotés de partenaires de grande envergure, engagés comme nous.

Bonne lecture, belles actions,

Christophe Lafond

SOMMAIRE

4 Événements

5 Dossier

Horloges biologiques : c'est l'heure de se réveiller !

- Points de vue
- Des actions éducatives sur le sommeil
- Lire, écouter, jouer
- Sommeil et santé
- Exemple d'un programme éducatif

15 Le handicap, on en parle !

16 Actions ADOSEN Prévention santé MGEN

- À Annecy : Mangez Intelligent, Achetez Malin !
- Le café des parents d'un lycée de Suresnes

20 Toile en action

21 Les aventures santé de Ludivine

22 Vous et nous

Action et Documentation Santé pour l'Éducation nationale • Association nationale régie par la loi du 1^{er} juillet 1901
ADOSEN Prévention santé MGEN 3, square Max-Hymans - 75748 Paris cedex 15 Tél. : 01 40 47 27 86 - E-mail : adosen@mgen.fr • Magazine trimestriel • **Direction de la publication** : Christophe Lafond • **Rédactrice en chef** : Anne Caroline Dudet • **Rédactrice en chef adjointe** : Maud Folkmann • Laurent-Beg • **Secrétaire de rédaction** : Christine Ferron, IREPS de Broussouloux, INPES ; Jean-Pierre Leguéré, Sciences-Impact ; Bretagne ; José-Noëlle Roux, association nationale des professeurs de biotechnologies et environnement ; Christophe Vanackere, Provita Conseil ; Bernard Zaneboni, Jean-Claude Rochigneux, administrateurs **ADOSEN Prévention santé MGEN** • **Responsables de rubriques** : Nathalie Degrelle, Virginie Guarnerio • **Maquette** : Céline Milaszewicz • **Illustration** : Marc Fersten • **BD** : Céline Peste • **Impression** : Imprimerie MGEN • **Remerciements** : Bernadette Bregard, déléguée en charge de la prévention MGEN 74, Dr Marie-Joséphine Challamel, pédiatre, Nicole Devolvé, neuroscientifique et ergonome, Claire Leconte, chronobiologiste, Nathalie Martigny, infirmière scolaire, Claire Quiquerez, déléguée en charge de la prévention MGEN 90, Sandrine Tempier, déléguée en charge de la prévention MGEN 78, Dr Marie-Françoise Vecchierini, neurophysiologiste.

ISSN : 2266-2480 • Dépôt légal : Décembre 2013 • Prix : 3,5 €
• Abonnement : 20 € • Ce numéro a été tiré à 10 000 exemplaires.

ISSN 2266-2480

ADOSEN
Prévention Santé **MGEN**



1^{ER} FÉVRIER 2014

COLLOQUE « LE POIDS DU CORPS À L'ADOLESCENCE »

Le Collège International de L'Adolescence (CILA) organise un colloque le 1^{er} février 2014 à l'Espace Reuilly, 21 rue Hénard, 75012 Paris.

Ce colloque se déroulera autour de quatre tables rondes : « Le corps psychique et le corps physique », « Prévention du surpoids », « Souffrance du corps et surpoids » et « Abords thérapeutiques ».

Le poids du corps est aujourd'hui la cause d'une grande souffrance des adolescents et nécessite une mobilisation de tous ceux qui sont concernés par le problème. Comment les

amener à limiter la culpabilité ou la honte de l'apparence, les conduites d'isolement ou de retrait ? Comment définir, pour ces sujets en devenir, un abord psychothérapeutique dans une approche pluridisciplinaire ?

Source : BDSP

**Pour en savoir plus
consultez le site**

www.cila-adolescence.com

Le poids du corps à l'adolescence



Un colloque organisé par
le Collège International de L'Adolescence

Samedi 1^{er} février 2014

à l'Espace Reuilly,
21 rue Hénard, 75012 Paris

6 ET 7 FÉVRIER 2014

COLLOQUE INTERNATIONAL « GLOBALISATION ET MARCHANDISATION DU CORPS HUMAIN : UN MARCHÉ CANNIBALE ? »

Pour mieux connaître la réalité de ce marché globalisé de la santé et en évaluer les conséquences pour le futur (humaines, sociales, médicales, économiques, juridiques, éthiques...), un colloque international et multidisciplinaire est organisé les 6 et 7 février 2014 à Genève par la Chaire « Inégalités sociales, santé et action humanitaire » de Jean-Daniel Rainhorn du Collège d'études mondiales, avec le soutien de la Fondation Brocher, the Swiss Academy of Medical Sciences, the Royal Academy of Overseas Sciences, the Institute of History of

Medicine and Public Health, the Center of studies on international cooperation and development (CECID), et the Institute for Biomedical Ethics.

Ce colloque se donne notamment pour objectif d'analyser le développement globalisé de la marchandisation du corps humain à des fins médicales et de créer un réseau international de chercheurs en sciences sociales sur cette thématique.

Le débat s'appuiera sur différentes études de cas issus de quatre domaines : la procréation médicalement assistée et en particulier le

développement de la grossesse pour autrui ; les conditions de prélèvement des organes qui nourrit le marché de la transplantation ; le « brain drain » des professions de santé qui diminue les capacités des pays pauvres à faire face aux défis sanitaires qu'ils doivent affronter et le développement d'institutions privées qui collectent, conservent et vendent des produits humains (gamètes, embryons, sang, tissus, etc.).

*Source : Fondation Maison
des Sciences de l'Homme*

HORLOGES BIOLOGIQUES : C'EST L'HEURE DE SE RÉVEILLER !

Chères lectrices, chers lecteurs

La communauté scientifique s'accorde à dire que le sommeil est un facteur important de bonne santé. Il préserve du surpoids, des risques cardiovasculaires, des addictions, des troubles psychiatriques... La prise en compte du rythme entre veille et sommeil est donc une préoccupation de santé publique non négligeable et a fortiori un sujet important de prévention. Pourtant, l'approche en est récente et les enseignements insuffisamment relayés ; pour preuves, la fondation de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance ne date que de l'an 2000 et le premier rapport sur le sommeil remis au ministère de la santé et des solidarités est paru en 2006.

Ce rapport prévoyait de développer les connaissances sur les troubles du sommeil et leurs causes et de réaliser des actions d'information, de communication et d'éducation pour la santé, notamment auprès des enfants, des conducteurs et des personnes âgées. Pourtant, malgré les études de l'INSV, malgré les initiatives de l'INPES, le sommeil ne fait pas encore partie des grands axes nationaux pas plus que des plans régionaux de prévention ; quant à la poursuite du programme national d'actions sur le sommeil, elle s'inscrit toujours au futur.

La qualité du sommeil revêt une importance singulière pour les enfants et les jeunes non seulement parce qu'elle est un facteur de santé mais aussi parce qu'elle est corrélée à une amélioration réelle des comportements et des résultats scolaires. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous avons choisi de décrypter l'évolution du rythme de vie des enfants et des adolescents, d'examiner les modes d'organisations proposés, d'envisager enfin, les conséquences sur l'ensemble de l'environnement des jeunes.

Il est temps nous disent tous les auteurs de se mettre autour de la table : parents, municipalités, personnels des établissements pour réfléchir à des organisations mieux adaptées aux besoins des enfants et des jeunes, à l'école comme à la maison ; Surtout, tenons compte au cours de ces réunions, des réalités sociales et familiales : retour tardif des parents, quartiers bruyants, réseaux sociaux incitant à la consultation tardive des écrans,...

Pour clore le dossier, nous vous proposons un programme concret de promotion de la santé à adapter en fonction du niveau scolaire ciblé.

Réveillons-nous ! Dépassons les cloisonnements habituels, au profit d'une meilleure prise en compte de l'horloge biologique des jeunes. Le temps de la concertation est une opportunité unique de se retoucher les manches pour la santé de nos jeunes.

Bonne lecture à tous !

Caroline Dudet

Rédactrice en chef



Points de vue

[Pages 6-8]

Si les pendules de l'École intégraient les horloges biologiques ?

Entretien avec Claire Leconte, chronobiologiste et Nicole Delvolvé, neuroscientifique et ergonome spécialiste du système scolaire

Des actions éducatives sur le sommeil

[Page 9]

Le PROSOM, une association qui veille sur le sommeil des enfants et des adolescents

Par le Dr Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant

[Page 10]

Étudiants des classes préparatoires aux grandes écoles, il est temps d'ouvrir les yeux... sur le sommeil !

Par Sandrine Tempier, déléguée en charge de la prévention, MGEN 78

Sommeil et santé

[Page 11]

« Le sommeil est la moitié de la santé. » ?

Par le Dr M.F. Vecchierini, Institut National du sommeil ou de la vigilance (INSV)

Lire, écouter, jouer

[Pages 12 - 13]

Exemple d'un programme éducatif

[Page 14]

Vers un programme éducatif prenant en compte les réalités physiques et physiologiques des enfants et des jeunes

Par Maud Folkmann



Nicole Delvolvé

Si les pendules de l'École intégraient les horloges biologiques ?

par Antonia Dandé et Maud Folkmann



Claire Leconte

Le respect des rythmes de vie des plus jeunes et des adolescents implique une bonne connaissance des rythmes biologiques et la mise en place d'une ergonomie adaptée à leurs besoins propres. Pour en savoir plus, nous avons interrogé Claire Leconte, chronobiologiste et Nicole Delvolvé, neuroscientifique et ergonome spécialiste du système scolaire.

Quels sont les consensus des experts sur les rythmes biologiques des enfants, des ados et des jeunes adultes ?

CL : Adultes, enfants et adolescents, nous sommes réglés sur des rythmes qui varient de 20 à 28 heures : les « rythmes circadiens ». Pour fonctionner, ces rythmes s'appuient sur la synchronisation de quatre horloges principales qui permettent de nous maintenir en forme toute la journée :

- La première régule le rythme veille/sommeil ;
- La seconde, la température centrale, possède aussi une rythmicité circadienne, avec une baisse en début d'après-midi, au moment du creux méridien et en fin de journée au moment de l'endormissement ;
- La troisième horloge, le cortisol, est souvent appelée l'hormone de gestion du stress. Ce dernier atteint son pic au moment de l'éveil spontané. Il baisse au moment du creux méridien et atteint son plus bas niveau en début de nuit ;
- La quatrième horloge, la mélatonine, est souvent appelée l'hormone du sommeil. Elle interrompt sa sécrétion au moment de l'éveil spontané puis est de nouveau produite dès que la lumière baisse. C'est pourquoi il est préférable d'aller se coucher le soir dans l'obscurité, sans aucun écran.

On sait aujourd'hui que lorsqu'on se couche plus tard, on ne fait que déplacer l'horloge du rythme veille/sommeil ; les trois autres continuent de fonctionner à la même heure. Ainsi, si l'on couche tard un enfant de 3 à 4 ans le samedi soir en espérant faire la grasse matinée le dimanche, cela ne fonctionnera pas. En revanche, si l'on se couche tard, mieux vaut se lever à la même heure le matin et faire une sieste pendant le creux méridien.

Quels sont leurs consensus sur les cycles de sommeil par classes d'âges ?

CL : Chez l'enfant, jusqu'à l'âge de trois ans environ, les cycles de sommeil sont plus proches de 60-70 minutes ; chez l'adolescent et l'adulte, ils atteignent 90 minutes. Jusqu'à 8-9 ans, on s'aperçoit que les enfants sont plutôt des matinaux. À l'adolescence, on observe un décalage de toutes les horloges biologiques d'une heure trente environ, avec un plus fort besoin de sommeil. Après l'adolescence, les jeunes acquièrent leur rythme d'adulte et deviennent petits, moyens ou gros dormeurs.

Y a-t-il des consensus sur les rythmes scolaires les plus appropriés à ces rythmes biologiques ?

CL : Oui, concernant la sieste par exemple, elle doit se faire immédiatement après la prise du repas. La sieste n'est pas une question d'âge, les dormeurs ne sont pas seulement les petits et les besoins sont variables selon l'individu. Il me semble nécessaire d'apprendre aux plus jeunes, dès la maternelle à recon-



« Il faudrait que l'on remette à plat les 24 heures hebdomadaires et que l'on cherche à les construire au mieux selon les besoins de l'enfant. »

(Claire Leconte)



naître les signes précurseurs du sommeil, comme les bâillements ou les frissons.... On peut aussi expliquer à l'enseignant qu'empêcher un enfant de bouger les jambes qui est une réaction musculaire lui permettant de rester concentré, ne fera que focaliser l'enfant sur cet interdit ce qui le fatiguera davantage. Pour les plus grands, nous sommes nombreux à préconiser la relaxation.

Je préconise de remettre à plat les 24 heures hebdomadaires, d'allonger les matinées (4 heures) parce que c'est là que les enfants sont les plus attentifs, de faire travailler les élèves deux heures durant deux après-midis et de laisser aux animateurs les deux après-midis restants pour les activités dites de parcours éducatif. Ceci permet d'articuler les séquences pédagogiques en alternant des activités qui requièrent de la concentration avec des activités centrées sur la motricité ou sur la créativité afin de maintenir la disponibilité et la motivation.

Que faut-il faire pour organiser les établissements de manière à ce qu'ils prennent en compte les besoins des enfants et adolescents ? Quels sont les principaux freins ?

ND : Le système éducatif français est axé sur la transmission de savoirs, savoir-faire et savoir-être mais il ne forme les enseignants ni aux besoins ni au développement de l'enfant. Pour refonder l'École française, faisons évoluer les représentations, y compris chez les parents ! Par exemple, ne normalisons pas le développement de l'enfant : chaque enfant grandit à sa propre vitesse ! À l'école, privilégions les pratiques pédagogiques de différenciation, l'autoévaluation par les élèves et repensons les temps de repos et de récréations ! L'Allemagne a remis en cause son système éducatif

qui était inefficace pour les apprentissages. En effet, les cours étaient concentrés jusqu'à 15h. Or, c'est à partir de 15h que le cerveau de l'enfant est prêt à apprendre !

Quel que soit le niveau scolaire, respectons le respect des besoins fondamentaux de chacun. L'enfant n'est pas qu'un être social, il est aussi un être biologique. S'il ne satisfait pas ses besoins, il ne pourra ni grandir ni devenir un élève efficace. Des études ont montré que les enfants qui ne font pas ou peu la sieste ont une croissance ralentie. De même qu'il est démontré qu'un enfant qui ne fait pas la sieste méridienne au bon moment acquiert en fin d'année trois compétences de moins que celui qui la fait au bon moment !

L'émotion est également fondamentale dans l'apprentissage. Quand un enfant a peur, il secrète de l'adrénaline qui bloque les fonctions d'apprentissage. Les notes lui font peur : parents, demandez-lui plutôt ce qu'il a appris que la note qu'il a reçue !

Il est aussi important de rappeler qu'à la maison, les rituels du sommeil et du petit déjeuner sont primordiaux ; la maison ne doit pas être une seconde école après l'école mais bien un cadre sécurisant et aidant pour vivre au mieux l'école. Le sommeil de fin de nuit est le sommeil de mise en mémoire. Un adolescent qui se couche tard parce qu'il travaille trop le soir non seulement ne récupérera pas mais n'apprendra pas non plus. Je me demande d'où est sorti l'idée qu'il fallait retarder l'entrée en classe des lycéens car ils auraient besoin de plus de sommeil, c'est complètement erroné !

Enfin, construisons une culture commune aux parents, enseignants, collectivités territoriales et décideurs politiques sur les besoins des enfants et le métier d'élève. Par exemple, quand se pose la question de la modification des rythmes scolaires, au lieu de demander aux parents leurs avis, pourquoi ne pas les informer sur la manière dont fonctionne la mémoire humaine ?

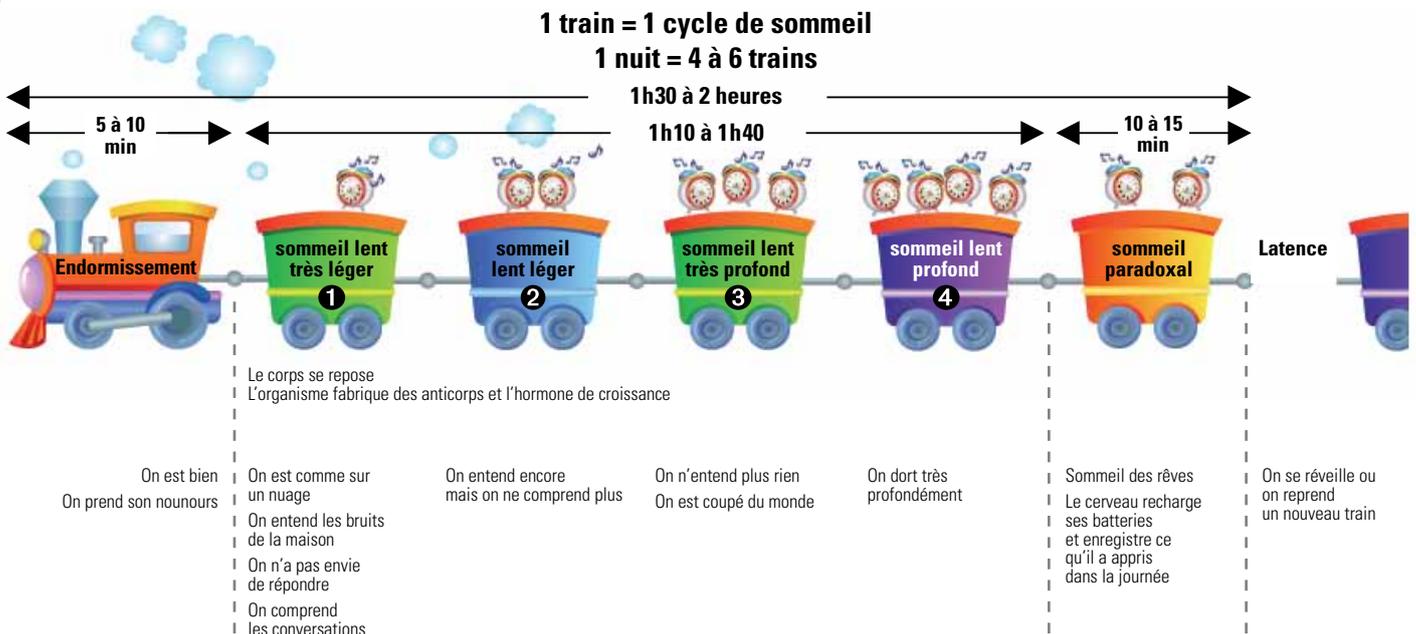
1 train = 1 cycle de sommeil

1 nuit = 4 à 6 trains

1h30 à 2 heures

1h10 à 1h40

10 à 15 min



Le train du sommeil : la présence de cycles récurrents dans la succession des différents stades de sommeil. D'après Samara/Sommeil Primitif. Crédits

Pouvez - vous décrire quelques exemples d'initiatives efficaces basées sur les rythmes de vie des enfants et des adolescents et respectueuses de leurs besoins ?

ND : Dans certains collèges et lycées, les cours sont précédés de deux minutes de pause bien réfléchies, acceptées par tout le monde, améliorant ainsi la disponibilité et donc la réussite scolaire. Prenons un autre exemple, nous avons expérimenté dans des écoles élémentaires de l'Ardèche et du Rhône un accueil échelonné à l'arrivée le matin et l'après-midi et l'organisation d'espaces de surveillance pour les enseignants de manière à ce qu'ils accueillent les enfants directement dans leur classe. Les animateurs périscolaires ont également aménagé le temps méridien en proposant aux enfants une activité à composante physique, suivie d'une activité d'un quart d'heure de temps calme avant qu'ils ne rejoignent la classe. D'autres écoles maternelles proposent des récréations à la carte permettant aux enfants qui n'ont pas envie de sortir dans la cour de rester avec un enseignant dans une salle pour lire ou jouer calmement. Des enseignants de collège se sont intéressés à la gestion des émotions des élèves. Ainsi, le dispositif « sixièmes pilotes » consiste pour les élèves

« Pour avancer sur la question des rythmes scolaires, il faudrait construire une culture commune aux parents, enseignants, collectivités territoriales, enfin, aux décideurs politiques sur les besoins et le métier d'élève et partir de leurs besoins fondamentaux. »

(Nicole Delvolvé)

à faire connaître leurs émotions à leur entrée en classe en choisissant un bracelet qui indique le degré d'émotion dans laquelle ils se trouvent. L'enseignant a ainsi une idée de l'état émotionnel de sa classe. Les évaluations montrent que de tels dispositifs améliorent les scores des élèves qui sont au cours de l'année supérieurs à trois, comparés aux autres classes témoins. ■

La chronobiologie et son champ d'application

La chronobiologie a mis en évidence que tout être vivant possède des horloges biologiques qu'il est nécessaire de maintenir synchronisées. Notre horloge principale située au dessus du croisement des nerfs optiques, nous permet de nous adapter aux alternances entre le jour et la nuit. Cette horloge est le chef d'orchestre de toutes les horloges périphériques. Quand on parle de respect des rythmes biologiques, il s'agit du respect de la synchronisation des horloges. Tous les rythmes biologiques sont propres à chacun et inscrits dans notre patrimoine génétique. Néanmoins, l'environnement social a une incidence forte notamment sur le maintien du rythme circadien, l'alternance jour/nuit. Pour éviter les désynchronisations internes, on a besoin de ces synchronisateurs sociaux extérieurs. La chronobiologie trouve des applications au travail, à l'école, dans la vie quotidienne et dans le domaine médical.

Qu'est-ce que l'ergonomie du système scolaire ?

L'ergonomie du système scolaire s'intéresse à l'aménagement du système scolaire en terme de temps scolaires et périscolaire et aux conditions de vie et de travail des élèves. Elle analyse la pédagogie, les supports didactiques, les espaces, l'éclairage. L'ergonome trouve le meilleur compromis, dans un cadre contraint, pour que l'enfant trouve ou retrouve un équilibre dans sa situation d'apprentissage.

Bibliographie

- Mon enfant, cet élève, le guide pour tous les parents**
Nicole Delvolvé / Éd. Milan / 2004 / 15 € / ISBN : 978-2-7459-1320-3
- Des rythmes de vie aux rythmes scolaires : quelle histoire !**
Claire Leconte / Presses Universitaires du Septentrion, Collections Savoirs Mieux / 2011 / 218 pages / 15 € / ISBN : 978-2-7574-0583-3



Le PROSOM, une association qui veille sur le sommeil des enfants et des adolescents

par le Dr M-J Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant

PROSOM, association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, créée à l'initiative du docteur Françoise Delormas peut, à la demande du personnel, intervenir en milieu scolaire auprès des élèves, des enseignants et des parents. Elle est également habilitée à faire des formations sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent. Ces formations s'adressent à tous ceux qui ont des responsabilités médicales, sociales, éducatives, à ceux désirant mettre en place des actions éducatives. Ces interventions sont assurées par : Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil de l'enfant ; Bruno Claustrat, chronobiologiste et Elisabeth Locard, pédiatre, médecin de santé publique. Elles permettent aux participants d'identifier les causes environnementales de mauvais sommeil, d'aider les enfants et les adolescents à prendre conscience de l'importance de dormir, d'avoir une bonne hygiène de sommeil, du danger de l'usage abusif des écrans, de substances excitantes ou sédatives. Elles permettent de proposer des mesures de prévention.

PROSOM est intervenu récemment pendant toute une journée dans la Drôme, auprès de six classes de 6^{ème}. De nombreuses questions ont été abordées de façon ludique et interactive, utilisant des supports tels que la vidéo, des devinettes, une exposition... : comment dormons nous et pourquoi ? Combien d'heures doit-on dormir pour être en pleine forme ? Quels sont les signes et les conséquences d'un manque de sommeil ? Qui sont « les voleurs de sommeil » ? Que faut-il faire pour s'endormir facilement le soir et bien dormir ? Les échanges avec les enfants ont été riches. ■

Quand on manque de sommeil de façon aigüe :

- On devient très agité
- On n'arrive plus à suivre ce que dit le (la) maître(sse)
- On devient agressif
- On voit flou
- On s'endort en voiture au cours de trajets très courts
- On s'endort en classe

Contact :

PROSOM, 292 rue Vendome,
69003 LYON, tel: 04 78 42 10 77
prosom@wanadoo.fr
www.prosom.fr

Pour faciliter l'endormissement du soir :

- Essayer de terminer le travail scolaire avant le repas du soir (ou le plus tôt possible)
- Limiter le travail sur ordinateur dans l'heure qui précède le coucher
- Faire disparaître les tentations électroniques de la chambre : TV, ordinateur, téléphone
- Lire avant le coucher ou faire de la relaxation
- Se lever tous les jours à la même heure, même si l'on se couche tard le WE (pas de décalage de plus d'une heure entre semaine et WE)
- Prendre un petit déjeuner copieux
- Ne pas faire d'exercice physique trop tard le soir
- ...

Billet d'humeur

Paroles de parents : l'École doit se retrousser les manches !

L'attention portée au sommeil des enfants, bien que croissante, est encore insuffisante. On se focalise généralement sur la durée de sommeil mais les spécialistes des rythmes ont aussi démontré depuis longtemps l'importance de la régularité dans les horaires de coucher et de lever des enfants, tout au long de la semaine. Décaler ces horaires crée un effet de désynchronisation qui cause fatigue, mauvaise humeur, dérègle l'appétit et altère les capacités d'apprentissage des enfants. Des couchers et levers tardifs certains jours de la semaine sont donc une très mauvaise chose !

Il appartient bien évidemment aux parents d'être attentifs au sommeil de leurs enfants mais l'Institution scolaire a elle aussi son rôle à jouer ! Il y a la question de la sieste, en maternelle. L'École devrait pouvoir trouver plus de souplesse dans son fonctionnement pour que les plus grands aient aussi la possibilité de la faire, de même que certains plus petits qui ont moins besoin de dormir, pourraient en être dispensés ! De même, l'organisation de l'École doit tenir compte des moments de plus forte ou plus faible vigilance des enfants et adolescents, pour placer aux heures privilégiées, les temps et apprentissages demandant le plus de disponibilité.

L'École, dans cette affaire néglige tout autant la question du sommeil que d'autres questions de santé des enfants et adolescents. Outre le sommeil, l'Institution scolaire tarde toujours à se préoccuper des questions d'hygiène et d'accès aux sanitaires, de poids des cartables et de maux de dos, de nutrition... Pourtant, la prise en compte de ces problèmes de santé publique est d'autant plus importante qu'elle concerne ici des individus en devenir auxquels il importe d'inculquer, dès le plus jeune âge, de bonnes habitudes en matière de santé.

Paul Raoult, Président de la FCPE

Étudiants des classes préparatoires aux grandes écoles, il est temps d'ouvrir les yeux... sur le sommeil !

par Sandrine Tempier, déléguée en charge de la prévention – MGEN 78

Pour les étudiants des classes préparatoires aux grandes écoles (CPGE) d'un lycée général de Versailles, le sommeil n'est pas une priorité ; beaucoup le considèrent même comme une perte de temps ! Un comble pour ces jeunes, chez qui la concentration, la mémorisation et la réflexion sont très sollicitées. Qui dit manque de sommeil récurrent dit baisse des performances intellectuelles... C'est ce constat, ainsi que la fréquentation répétée de l'infirmerie par des étudiants pour se reposer qui a conduit la Conseillère principale d'Éducation à mobiliser le Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté le 14 juin 2013.

Le sommeil n'est pas la préoccupation majeure des étudiants des CPGE ! Entre les « colles » qui nécessitent de nombreuses heures de préparation, les cours, la préparation des concours de haut niveau, ils ont de bonnes raisons d'être stressés et de manquer de sommeil ! Ce stress est accru encore par la pression qu'exercent sur eux leurs parents, soucieux de leur réussite et de leur avenir et les enseignants, qui savent que seuls les meilleurs trouveront place dans de prestigieuses écoles ! Or nous savons que, si le stress contrôlé est un aiguillon qui permet de soulever des montagnes, il peut, s'il est trop intense, occasionner fatigue, anxiété, irritabilité, voire des troubles somatiques (céphalées, troubles nerveux, digestifs, dermatologiques). Pour assumer leur charge de travail, la plupart des étudiants recourent à la médecine, consomment beaucoup de vitamines et de caféine et dorment très peu et mal. Les membres de l'équipe éducative du lycée ont décidé de réagir !

Dès le mois de mai, après des échanges avec la déléguée MGEN en charge de la prévention du département, il avait été décidé, selon le souhait de l'équipe éducative, de mettre en place une information/formation pour ces étudiants, sous la forme d'ateliers afin de favoriser les questions et les échanges. Trois classes préparatoires de première année, soit environ 130 élèves regroupés en demi-classe, ont bénéficié de l'animation. De façon à

intervenir avant que trop d'habitudes néfastes s'installent, les ateliers ont été placés avant les vacances scolaires de la Toussaint.

Chacun de leur côté, les professeurs et les étudiants ont renseigné un questionnaire. Ce questionnaire faisait le point sur les habitudes de sommeil, les rythmes (veille/sommeil, semaine de travail/week-end/vacances), l'impression de fatigue observée ou ressentie et les raisons invoquées, les traitements éventuels... En amont de l'animation, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a fourni aux étudiants une grille individuelle à remplir quotidiennement dans les 15 jours précédant l'atelier. Cette grille permettait de noter l'heure d'endormissement, les réveils nocturnes, la qualité du sommeil et l'heure du lever. S'astreindre à la renseigner a permis aux étudiants d'être plus vigilants sur cette thématique et les a préparé aux futurs ateliers.

Bien entendu, ce n'est pas un atelier « sommeil et rythmes de vie » qui sera à lui seul la solution pour retrouver un sommeil réparateur ! Cependant les questionnaires d'évaluation montrent que certains ont pris conscience des efforts trop importants qu'ils demandent à leur corps. Ils ont compris l'importance du capital sommeil, la nécessité d'être attentif à ses propres rythmes, de se coucher à des heures régulières et, en cas de déficit de sommeil, de pratiquer des micro-siestes d'une vingtaine de minutes grâce à des techniques de relaxation.

Ces ateliers sur le sommeil constituent la première étape d'un projet plus global sur la qualité de vie des étudiants. Ensemble, nous allons poursuivre la réflexion pour améliorer leurs conditions de vie et de travail au quotidien. ■



« Le sommeil est la moitié de la santé. » ?

par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neurophysiologiste, Institut national du sommeil et de la vigilance

Quel que soit l'âge, le sommeil détermine la qualité de nos journées. Les découvertes biologiques et médicales démontrent qu'un sommeil suffisant et de bonne qualité est déterminant pour être en bonne santé. Troublé, le sommeil peut affecter la croissance des enfants, la mémoire, l'équilibre mental et les apprentissages.

Quand les comportements dérèglent les rythmes biologiques...

Au cours de l'enfance, il est essentiel de maintenir un temps de sommeil suffisant en tenant compte de l'âge et du besoin propre à l'enfant. Ce temps de sommeil repose sur une heure de coucher adéquate et surtout régulière. Une étude longitudinale récente, sur plus de 10 000 enfants de 3 à 7 ans, montre que ceux qui ont des horaires de coucher irréguliers connaissent plus de problèmes comportementaux le jour avec une tendance à l'hyperactivité et aux difficultés émotionnelles ; les faits sont réversibles. À l'adolescence, le besoin de sommeil tend à augmenter à nouveau sous l'effet de facteurs hormonaux et apparaît un décalage physiologique progressif de l'heure du coucher. À ce facteur physiologique s'ajoutent des facteurs comportementaux : le travail le soir conjugué souvent avec l'usage de médias conduit à un sommeil tardif. Les adolescents sont fatigués et somnolents dans la journée.

Les conséquences lourdes de privations du sommeil sur la santé et les apprentissages

Quel que soit l'âge, le sommeil remplit des fonctions importantes mais incomplètement connues. Leur étude est indirecte, reposant le plus souvent sur les conséquences de privations de sommeil (privation totale, partielle d'un type de sommeil, ou privation modérée mais chronique). Depuis longtemps, on sait que le sommeil permet à l'enfant de grandir normalement : l'hormone de croissance est sécrétée en début de nuit au cours du sommeil lent profond, d'où l'importance de respecter l'heure de coucher et de durée du sommeil. Des travaux regroupant données cliniques, électro-physiologiques et d'imagerie cérébrale ont montré la relation entre la maturation du sommeil lent profond et l'acquisition des différentes habiletés comportementales (du visuel au langage et au cognitif) entre les premières années de vie et l'âge de 15 ans. Récemment, de nombreuses études épidémiologiques ont montré qu'un manque de sommeil modéré mais chronique était un facteur favorisant l'obésité chez

les jeunes en déséquilibrant la sécrétion des hormones qui régulent la sensation de faim. À ces facteurs physiologiques s'ajoutent des facteurs comportementaux : privation de sommeil associée à un temps important passé devant la télé et autres médias, un manque d'activité physique et souvent une prise de nourriture sucrée plus abondante.



Le rôle du sommeil sur les apprentissages a surtout été étudié chez l'adulte. Les expériences de privation de sommeil sont exceptionnelles chez l'enfant, une étude sur la privation de sommeil d'une seule nuit de 5 heures, chez des enfants de 10 à 14 ans, montre que cette privation gêne l'apprentissage de tâches difficiles et inhabituelles. Le manque de sommeil peut également perturber l'apprentissage de la lecture et, chez les plus âgés, la réalisation de tâches demandant créativité, abstraction ou raisonnement. Inversement, une étude de l'Académie des Sciences américaines vient de montrer que le sommeil de sieste améliore les capacités de mémorisation et de l'apprentissage des enfants. Plusieurs études, chez l'adolescent trouvent un lien entre déficit de sommeil et irritabilité voire même avec une plus grande tendance à la dépression. Cette même étude montre également que 2/3 des ados sont réceptifs aux conseils de leurs parents, renforçant l'obligation faite aux adultes d'être attentifs à ces adolescents. Enfin, l'activité mentale est étonnamment riche au cours du sommeil : les rêves les plus construits et les plus longs surviennent en sommeil paradoxal et jouent un rôle important dans le maintien d'une vie psychique équilibrée, quel que soit l'âge. ■

adultes

DVD

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent

Ce support multimédia et interactif, gratuit, a été créé grâce à un partenariat entre l'Académie de Paris, le Réseau Morphée et l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) pour informer et sensibiliser les adolescents, les parents, les enseignants et les professionnels de santé sur le sommeil et les effets négatifs du manque de sommeil.

Cliquez sur le lien :

<http://www.s161810184.onlinehome.fr/dvd/Morphee.swf>



Exposition

Mettez-vous à la place d'Oli

Cette exposition explique aux parents pourquoi l'enfant a besoin de bien dormir, le lever, les problèmes d'endormissement, le cérémonial du coucher...

Téléchargeable sur le site des réseaux haut-normands de périnatalité :

<http://www.reseaux-perinat-hn.com/>



Brochures

Dépliant Dormir, c'est vivre aussi... (8 pages)

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)
Le sommeil est un « moment de vie » à part entière au cours duquel le corps récupère et se régénère. Chez l'enfant, le sommeil revêt un caractère particulièrement important. Dormir l'aide à grandir, à mémoriser ce qu'il apprend et à développer son cerveau. Les rythmes de sommeil varient d'un enfant à l'autre, il est parfois difficile pour les parents de bien les appréhender. Afin de les y aider, l'Inpes édite cet outil pratique destiné aux parents. Il apporte des repères pour une meilleure compréhension du sommeil de leur enfant ainsi que de nombreux éléments de réponse aux questions qu'ils peuvent se poser au quotidien.

À télécharger sur :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1050.pdf>



Le carnet n°7 - Sommeil et scolarité

Institut national du sommeil et de la vigilance
Chacun sait qu'un sommeil de qualité et en quantité suffisante est indispensable pour l'apprentissage des

enfants à l'école. Pourtant, au cours de ces dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants a diminué du fait d'un coucher plus tardif le soir. L'INSV, en partenariat avec la MGEN, fait le point, à travers ce livret, des besoins de sommeil des enfants et des adolescents au moment où la question des rythmes scolaires est largement discutée.

Télécharger le carnet :

<http://www.parents-toujours.info/IMG/pdf/Actu-Carnet-Sommeil-Scolaire.pdf>

Malette pédagogique

Coffret pédagogique sur le sommeil

PROSOM

Public : enfants de 2 à 6 ans et de 7 à 11 ans

Conçu prioritairement pour les enseignants du primaire, ce dossier pédagogique comprend :

- 6 fiches destinées à l'enseignant (connaissances de base sur le sommeil (cycles, troubles et besoins spécifiques selon les âges, conseils...), conseils pour initier une démarche de responsabilisation de l'enfant face à son propre sommeil, activités à mettre en œuvre en classe) ;
- 10 fiches activités destinées aux enfants ;
- le jeu du Loir, mots croisés, coloriage, points à relier, construction d'un fallenographe (train du sommeil)..., afin de faire découvrir aux enfants le

sommeil tout en s'amusant.

Sitologie

Proposé par le centre des Sciences de Montréal
<http://www.lesommeil.ca>
Ce site propose sous forme de jeux éducatifs des conseils pour se préparer au sommeil.



Dans chaque numéro, deux ouvrages jeunesse sont promus par le Centre national de la littérature pour la jeunesse - La joie par les livres, dans le cadre du partenariat avec l'ADOSEN Prévention santé MGEN. Ils sont repérables facilement par ce logo.



Les analyses sont extraites du catalogue accessible en ligne : <http://lajoieparleslivres.bnf.fr>

Outils pédagogiques

Au dodo Mikalou ! Tout savoir sur le sommeil

Emmanuelle Cabrol, France Sengel, Michel Roumagnac / Éd. Bayard jeunesse, Milan jeunesse / 2011

À partir de 0 à 6 ans
Cet ouvrage, réalisé en partenariat avec la Mutualité française Midi-Pyrénées, permet d'aborder la préparation du sommeil, à travers l'histoire de Mikalou et de ses parents. Les enfants pourront découvrir les habitudes et les rituels de Mikalou avant d'aller au lit et pourquoi il est essentiel de dormir. Des coloriages, des labyrinthes et des découpages permettront aux enfants d'aborder ce thème de manière ludique et instructive. Il peut être utile aux parents, aux professionnels de la petite enfance, de santé et d'éducation.

À télécharger en pdf sur : <http://www.midipyrenees.mutualite.fr/Actualites/Les-nouvelles-aventures-de-Mikalou-Au-dodo-Mikalou-!>



Livres

Petites histoires pour les enfants qui s'endorment très vite

De Th. Baas et Carl Norac / Éd. Sarbacane / 2008 / 56 p / 14,50 €
Dès 4 ans
ISBN : 978-2848652429

56 micro-histoires drôles et poétiques, jouant le jeu du plus court possible tout en ouvrant chaque fois des perspectives inattendues. Un réservoir d'idées pour enfants qui tombent de sommeil et parents pressés - ou en panne d'inspiration... Et surtout un grand moment de complicité et de tendresse !



Le sommeil et les rêves

Pauline Neveu / Antoine Delautre (ill.) / Zoom éditions / 7 €

À partir de 6 ans
Aristote le singe savant, explique à Oscar et Zoé, les différentes phases et les fonctions du sommeil, sans oublier de rappeler toute l'importance des rêves. Dans une seconde partie, Pauline Neveu approfondit quelques notions. On pourra découvrir quels sont les animaux qui rêvent, le rythme de notre horloge biologique et quelques troubles du sommeil. Un documentaire clair, amusant et original..



Je dors, j'assume

M.- J Challamel / Jean-Marie Fourquet (dessin) / PROSOM 2009 / 32 p

Léa est une fille brillante, débordée par les cours, les amies, les sorties ; Sam ne tient pas en place, passe son temps sur son ordinateur. Résultat : deux heures de sommeil par jour en moins. La brochure, en alliant planches dessinées et textes, explique les différents troubles du sommeil et finit par une série de conseils donnée par Sam et Léa pour bien dormir.

<http://www.prosom.org/pdf/je-dors-j-assure.pdf>.



Quand dormir devient un problème : comprendre d'où viennent les troubles du sommeil pour retrouver des nuits plus agréables

Rébecca Shankland, Thomas Saias, ill. Muzo / De La Martinière Jeunesse / 2006 / 11,20 €

Documentaire, À partir de 13 ans
30 % des 15-20 ans se plaignent de ne pas dormir suffisamment, de s'endormir trop tard, de se lever trop tôt ou de passer la nuit à regarder leur plafond... À travers astuces, conseils et témoignages, cet ouvrage a pour objectif d'aider les adolescents à repérer les causes de ces troubles (pressions scolaires, activités trop nombreuses, évènement familial...) pour

ainsi les comprendre et envisager des solutions. La description des facteurs à l'origine des troubles et des symptômes associés est illustrée avec humour, les solutions proposées sont à adapter en fonction de l'individu.



Dico ado : les mots de la vie

Dirigé par Catherine Dolto / Gallimard Jeunesse / 2007 / 19,90 €

Avec tout un chapitre sur « dormir » et beaucoup de références. De nombreux spécialistes, médecins, gynécologues, psychologues, pédopsychiatres, anthropologues ont participé à la rédaction de cet ouvrage. Un ton juste, une maquette efficace et un design réussi mêlent photographies de jeunes et dessins humoristiques. Complet et accessible grâce à ses multiples entrées, un excellent guide d'information sur la santé.



Vers un programme éducatif prenant en compte les réalités physiques et physiologiques des enfants et des jeunes

par Maud Folkmann

Le temps scolaire doit s'intégrer dans une réflexion globale sur les rythmes de vie des enfants et des jeunes dont il faut tenir compte dans l'organisation des rythmes scolaires. Parents, système éducatif, acteurs de la communauté éducative, c'est le travail de tous qui leur permettra de se développer de façon harmonieuse, de se sentir bien en situation d'apprentissage, de gagner en efficacité et en désir d'apprendre. À partir des messages forts transmis par nos experts en chronobiologie et en ergonomie appliquée au système scolaire, nous vous proposons ici quelques pistes d'actions pour bâtir un programme éducatif centré sur leurs besoins.

Objectif général : Construction d'une culture commune sur les besoins des enfants et des jeunes et le « métier » d'élève

Sans exclure les plaidoyers en direction de l'État sur la politique éducative visant à réviser le socle commun de compétences en réaffirmant l'objectif premier « apprendre à apprendre », nous proposons ci-dessous quelques actions à mener de manière concomitante, dans le cadre d'un projet global de promotion de la santé ; a contrario des actions ponctuelles souvent menées en milieu scolaire, ce projet implique l'ensemble des publics directement concernés par les besoins et les rythmes des jeunes : les familles, les municipalités et les établissements scolaires.

Objectif pédagogique : interroger les représentations et faire évoluer les attitudes éducatives des adultes

1 Action en direction des parents : organisation d'ateliers ou de rencontres régulières en fin de journée de type « café des parents » d'aide à la parentalité

L'action doit débuter par une exploration des conditions de vie quotidienne, de la compatibilité ou non des rythmes de chacun des membres de la famille et des représentations des parents susceptibles d'avoir un impact sur leur gestion de cette question. Elle doit également s'appuyer sur la demande des parents : que souhaitent-ils savoir ? Quelles sont leurs difficultés ? Quelles ressources peuvent-ils mobiliser ? Sur quels aspects pensent-ils pouvoir agir ? De quelle aide ont-ils besoin ?

Thèmes à aborder :

- Apports théoriques (s'ils font partie de la demande des parents) sur les rythmes biologiques et leurs répercussions sur le fonctionnement de la mémoire humaine, le développement de l'enfant, les manières d'apprendre, le « métier » d'élève ;
- Applications pratiques, conseils aux parents, en réponse à leur(s) demande(s) :
 - Comment accompagner l'enfant dans son parcours scolaire ? Comment le préparer aux contraintes de l'école ?
 - La maison, lieu de « rééquilibrage », sécurisant pour l'enfant
 - Les rituels aux moments du sommeil et du petit-déjeuner
 - Autres

Faire intervenir l'Union départementale des associations familiales (UDAF), les municipalités, des psychologues, des pédiatres, des sociologues,...

2 Actions en direction de l'établissement

Comme pour les parents, prendre d'abord le temps d'identifier les besoins et demandes, et construire l'action en conséquence.

A. Organisation de formations en direction des adultes de l'établissement

- Apports théoriques sur le développement de l'enfant (socio-affectif, cognitif, physique), ses besoins, ses émotions, les apprentissages...
- Applications pratiques : comment renforcer les capacités d'apprentissage des enfants et des jeunes ? Comment renforcer leur estime de soi ? leurs compétences psychosociales ?

B. Mise en place d'un groupe de travail interne à l'établissement impliquant familles, municipalités, intervenants extérieurs pour réfléchir à :

- l'accueil des élèves, l'aménagement des espaces et des temps d'apprentissage notamment les temps de repos, les récréations, le creux méridien, les modalités de garde des enfants, les transports, le travail collectif et la mutualisation des expériences,
- les pratiques pédagogiques avec un retour sur des parcours plus individualisés, des pratiques différenciées adaptées aux besoins et avancées des élèves,
- les évaluations des élèves, stimulant leur motivation, favorisant l'autoévaluation, intégrant les notions de progrès, guidant l'élève dans son parcours personnel

Lorsqu'elle existe, la Maison du Temps et de la Mobilité de la ville peut être sollicitée dans ce cadre. Son rôle est de s'intéresser à la gestion du temps et à leur interconnexion en vue d'améliorer la vie quotidienne.

Pour sensibiliser au handicap, on joue sérieux !

par Nathalie Degrelle

Filiale de l'Institut de la Vision, Streetlab utilise le *Serious game* pour sensibiliser à la déficience visuelle en milieu professionnel. Entre adultes et enfants, le pas est vite franchi lorsqu'il s'agit de mettre à profit les enseignements de cet outil. Adeline Bataillon, chargée de mission Business Development, présente les apports de ce jeu sérieux.

Enclave sur le site de l'Hôpital des Quinze Vingt, Streetlab est un laboratoire d'innovations qui fourmille d'idées pour expérimenter de nouveaux outils, trouver des débouchés industriels aux recherches en vue d'améliorer le quotidien des personnes déficientes visuelles et de lutter contre les préjugés.

Au nombre des créations de cette structure, le *Serious game* est un outil utilisant la technologie du jeu vidéo pour faire connaître les différentes maladies de la malvoyance : rétinopathie pigmentaire, DMLA, glaucome,.... « *À l'origine, explique Adeline Bataillon, nous avons conduit plusieurs interviews auprès de déficients visuels afin de cerner leurs difficultés dans l'entreprise.* » L'identification des gênes rencontrées au quotidien dans l'environnement professionnel, la compréhension de l'intérêt des aides mises à disposition et une meilleure connaissance des stratégies de compensation mises en œuvre par les intéressés constituaient des préalables. « *L'équipe projet, composée d'une ergothérapeute, d'ingénieurs et de spécialistes basse vision, s'est attachée à mettre en scène les acquis des travaux. Pour le développement 3D, Streetlab s'est faite accompagner par un prestataire technique* » précise Adeline Bataillon. C'est ainsi qu'est né IRIS&Co.

IRIS&Co propose huit mises en situation représentatives de plusieurs pathologies et de différentes atteintes de la vision, centrale, périphérique ou mixte. Ses quatre objectifs sont de dédramatiser le handicap visuel, d'offrir une expérience immersive aux bienvoyants, de montrer tant les difficultés que les possibilités d'accompagnement, et enfin de prouver les capacités des personnes déficientes visuelles en milieu professionnel. Le concept développé est celui du « *jeu de rôle : être dans les yeux de...* » ; le joueur doit mener à bien différentes missions, gérer ses déplacements, appréhender les distances, se repérer. Il s'agit de faire vivre au collaborateur valide les difficultés rencontrées par les personnes malvoyantes. Le réalisme du jeu permet pleinement cette projection. Au-delà de la découverte d'un univers, de l'attractivité d'une démarche ludique qu'il s'agisse de « bonus » sous forme de lunettes,

canne, aide humaine, adaptation de l'environnement, voire scoring, le jeu est émaillé de messages pédagogiques. Il donne des conseils pratiques de nature à participer à l'inclusion d'un collègue : comment proposer son aide, guider une personne déficiente visuelle, faciliter son intégration dans le monde professionnel. Les retours d'ateliers sont très positifs. « *Plus parlant qu'un long discours ! De surcroît, témoigne Adeline Bataillon, l'outil est un support permettant de déclencher la parole car il est parfois complexe d'expliquer sa pathologie.* »

Forte de cette expérience en environnement de travail, Streetlab ambitionne aujourd'hui d'élaborer un nouveau jeu sérieux, interactif et éducatif pour sensibiliser les enfants de cycle 3 - CM1-CM2 et 6^e -, ainsi que les enseignants. Des mises en situation en milieu scolaire seront proposées aux élèves pour mieux appréhender le quotidien de leurs camarades. Une bibliothèque encyclopédique avec de bonnes pratiques pour assurer la scolarisation d'un élève déficient visuel sera proposée aux enseignants. Ce beau projet auquel adhèrent d'ores et déjà la DGESCO, le CNDP et la MGEN, devrait voir le jour en septembre 2014. Ensuite, ce sera à la communauté éducative de jouer... sérieusement ! ■



À Annecy : Mangez Intelligent, Achetez Malin !

Une action pour développer une restauration rapide de qualité pour les jeunes

par Maud Folkmann

Dans le cadre d'un projet pour promouvoir le bien-être et une alimentation « durable » une enquête « Alimentation, sommeil et stress » a été réalisée en 2010-2011 auprès des lycéens du bassin d'Annecy. Elle les a notamment interrogé sur leurs modes de consommation alimentaire et sur leurs critères de choix. C'est sans surprise que l'analyse des résultats a mis en évidence le recours fréquent des jeunes à la restauration rapide que justifient le rythme effréné de la vie scolaire et la modestie des ressources financières. Un travail en partenariat¹ avec les gérants de la restauration rapide a permis d'améliorer l'offre alimentaire dans l'environnement proche des lycées et la création d'un label de qualité MIAM (Mangez Intelligent Achetez Malin). Voici le récit de ce projet qui nous ouvre l'appétit.

Le label MIAM

Sur 27 commerces contactés, neuf ont été labellisés en 2012. Leur labellisation implique de :

- ✓ proposer aux consommateurs un menu équilibré et de qualité en restauration rapide, dans la moyenne des prix proposés par l'établissement. Fraicheur des produits et agrément des saveurs obligatoires !.. Le menu labellisé MIAM est basé sur les recommandations nationales du PNNS (Programme National Nutrition Santé).
- ✓ porter une attention particulière à l'environnement à travers plusieurs recommandations relatives à l'origine et la saisonnalité des produits, à l'utilisation d'emballages recyclables, au tri des déchets...

Des événements annexes lors de la semaine du goût

Un groupe d'étudiantes de deuxième année de la filière BTS SP3 S ont rejoint ce projet dans le cadre de leur projet professionnel. Elles ont participé à l'organisation de la semaine du goût qui s'est déroulée du 14 au 20 octobre 2013. Sur le temps de midi, des animations ont été proposées dans les établissements partenaires et au sein des établissements scolaires. Au menu : découverte du label MIAM, échanges avec des professionnels autour de la nutrition, jeu concours...



Un des commerces labellisés MIAM
© section MGEN 74

¹ Un groupe de travail piloté par l'IREPS Rhône-Alpes - Éducation santé 74 et composé du service de santé publique de la Mairie d'Annecy, de la MGEN et la Mutualité Française Rhône-Alpes (MfRA) a été créé pour mettre en place un label qualité pour la restauration rapide. Le projet est financé par la Région Rhône-Alpes.



Des menus qui donnent envie...

Des exemples de menus labellisés :

-  **Menu Nooi**
 1 NOOI 750 BOLO + MELANGE DE LEGUMES
 FROMAGE BLANC OU SALADE DE FRUITS
 BOISSON (eau plate ou gazeuse ou citronnée)
 Prix : 8.60€
-  **Formule « NAPOLITAIN » ou « COEUR DE LIN »**
 SANDWICH « NAPOLITAIN » (pain « 1900 »)
 (Huile d'olive, tomates, courgettes, olives noires, oignons en rondelles, mozzarella, anchois)
 OU
 SANDWICH « COEUR DE LIN » POULET CURRY
 (Fromage blanc, curry, poulet, champignons de Paris)
 FRUIT DE SAISON
 BOISSON (Eau plate, gazeuse ou thé chaud)
 Prix : 6.40€
-  **Menu Take Away**
 WRAP POULET (Poulet rôti, tomate, carotte, parmesan, salade)
 OU
 SANDWICH NORDIQUE (Pain spécial, saumon fumé, tomate, mesclun, concombre)
 SALADE DE FRUITS FRAIS DE SAISON (petit format)
 BOISSON (Eau plate ou gazeuse)
 Prix : 6€
-  **Menu Végétarien**
 ASSIETTE VEGETARIENNE
 (Salade, bouchées végétariennes, houmous, sauce fromage blanc, pain)
 CREME SOJA VANILLE ou FRUIT
 BOISSON (Bouteille eau ou thé glacé)
 Prix : 13.90€
-  **Menu Sandwich**
 SANDWICH POULET (Salade, tomates, poulet, sauce curry)
 OU
 PÊCHEUR (Salade, tomates, crevettes, saumon, sauce agrumes)
 OU
 PAN BAGNAT (Salade, tomates, concombre, œuf, thon)
 SALADE DE FRUITS
 BOISSON (eau plate ou gazeuse)
 Prix : 8.50€

« Jeune fille de 25 ans d'Annecy, gagnante d'un menu à Nooi. Elle a pris des pâtes, une boisson et un dessert. Elle en fut satisfaite. Cependant, elle ne connaissait pas du tout ce label et les menus qui lui sont attribués. Pourtant, l'avoir découvert l'encourage à vouloir en consommer plus souvent et à y faire plus attention désormais. »

Témoignage d'une jeune fille qui a gagné un menu MIAM dans le cadre de la semaine du goût.

« L'idée du label nous a séduit pour nous différencier dans le secteur de la restauration rapide et nous permettre d'accréditer nos préparations à base de produits frais issus de nos artisans locaux. Ceci afin d'aiguiller au mieux nos clients et rappeler à tous que manger sur le pouce peut aussi un gage de qualité ! »

Témoignage de Patrick de « L'heure tourne » d'Annecy spécialiste en hamburgers maison

Et après ?

La priorité donnée cette année était d'assurer un suivi rigoureux des neuf commerces déjà labellisés. Certains proposent des prix qui restent élevés pour un public lycéen mais plus facilement abordable pour un public de jeunes travailleurs. Le comité de pilotage du projet s'est réuni en fin d'année pour déterminer des réorientations possibles du projet - dont le public cible - depuis ces deux années de travail sur le projet. Le comité de rédaction du magazine suivra de très près ce projet et ne manquera pas dans un prochain numéro d'Actions santé d'éveiller à nouveau vos papilles... ■

Contacts :

Bernadette BREGEARD,
 déléguée chargée de la prévention - section MGEN 074
 bbregeard@mgen.fr

Plus d'infos sur

www.facebook.com/labelmiam - www.miam74.fr

Aider les parents dans leur démarche éducative : Le café des parents d'un lycée de Suresnes

Par Maud Folkmann

La MGEN des Hauts-de-Seine soutient un projet d'aide à la parentalité dans un lycée de Suresnes. Il s'agit de réunir les parents – en particulier ceux de seconde – à raison d'une fois tous les deux mois afin de réfléchir et d'échanger avec eux autour de leurs préoccupations éducatives. Ces réunions animées par des spécialistes des problématiques de l'adolescence s'intitulent « Le café des parents ». C'est devant un verre, une salade ou un café que parents d'adolescents ou personnels de l'éducation partagent hors cadre institutionnel, leurs questionnements autour de la scolarité du bien-être et de l'avenir de leurs jeunes. Récit de cette organisation qui est une première main tendue vers des parents qui se sentent parfois démunis dans leur responsabilité parentale.

Renforcer les liens familles – établissement

Parce que les parents sont très souvent en attente de conseils et d'appui dans leur relation avec leurs enfants, parce que la consolidation des relations parents/enfants, familles et établissement est essentielle, Mme Martigny, infirmière du lycée, a mis en place en collaboration avec la FCPE, le café des parents du lycée Paul Langevin. « *Ce projet qui en est à sa 4^{ème} année d'existence, s'inscrit dans notre travail de soutien à la parentalité et répond à une réelle demande des familles. Il permet de maintenir un partenariat très étroit entre l'établissement et les fédérations des parents. C'est un vrai succès. Pour être reconduit d'année en année, nous devons rechercher d'autres financements que celui initial du fonds social européen.* »

« Depuis que mon enfant est en 3^e, c'est un conflit permanent. J'ai l'impression qu'on s'éloigne de jours en jours, il n'obéit plus, est agressif et à la maison ça prend parfois des proportions inquiétantes. Comment faire pour « dépasser le conflit » ? »

Un café, un thème

Les rencontres ont lieu en soirée et s'élaborent autour d'un thème annoncé dans le programme de l'année. Ce dernier porte sur les difficultés et la réalité de la vie quotidienne des familles : les difficultés liées à la période de l'adolescence, les consommations, la confiance, la motivation scolaire, l'influence des médias... Les sujets sont souvent proposés par le groupe de parents lui-même. Ces derniers peuvent y participer au gré du thème abordé, ne venir qu'une fois ou à autant de rencontres qu'ils le souhaitent.

Au 4^{ème} trimestre 2012, 70 parents d'adolescents de la classe de seconde sont venus à la soirée de lancement du projet et ont assisté durant 1 heure 30 au spectacle intitulé « Vague alarme » proposé par la compagnie de théâtre « Entrées de jeu » (cf. programme annuel ci-après). Une vingtaine d'entre eux se sont déplacés à la première soirée thématique pour partager un moment convivial aux côtés de la communauté éducative de l'établissement et de partenaires extérieurs. Mme Martigny se réjouit déjà de cette participation prometteuse ! À suivre. ■

Contacts :

Mme Marigny,
Infirmière du lycée Paul Langevin à Suresnes
Tel: 01.47.72.20.13

Calendrier des soirées thématiques 2013 - 2014 :

Soirée de lancement :

★ Le 12 septembre 2013 à 19h30

Présentation de la pièce « Vague alarme » de la troupe de théâtre « Entrées de jeu ».

Thème :

Le mal-être chez les adolescents se traduit par une multitude de signes très difficiles à évaluer dans leur gravité. Dans la crainte perpétuelle de la goutte d'eau qui pourrait faire déborder le vase, les parents s'interrogent : vague alarme ou vraie alarme ?

Scénario :

Des parents s'interrogent devant les changements de leur fille.

1. **Question d'apparence :** Comment réagir à son nouveau style provocant ?
2. **Question d'influence :** Comment la mettre en garde contre ses nouvelles fréquentations sans la vexer ?
3. **Question de décrochage :** Quelle attitude adopter face à son décrochage scolaire ?
4. **Question de blog :** Elle passe ses nuits sur Internet. Comment aborder ce problème avec elle ?

Spectacle suivi d'un buffet campagnard au lycée.

Soirées thématiques :

★ Le 14 octobre 2013 à 20 heures :
« Les différentes étapes de l'adolescence. L'adolescence doit-elle forcément passer par une crise ? Comment expliquer les conduites d'opposition propres aux adolescents ? Quand y a-t-il lieu de s'inquiéter ? »
(Philippe JEAMMET)

★ 9 janvier 2014 à 20 heures :
« Développer la confiance en soi : comment aider nos enfants ? »
(CIO)

★ 8 mars 2014 à 20 heures :
« La gestion de conflit. Comment mieux communiquer ? »
(Médiation. UDAF)

★ 7 avril 2014 à 20 heures :
« Les addictions : alcool, tabac, cannabis, Internet et jeux vidéo... »
(Réseau Ville/hôpital Foch)

« C'était une bonne élève et je ne comprends pas ce qui se passe, elle ne fait rien, semble découragée, stressée elle ne semble plus motivée du tout par l'école. Je ne sais plus quoi faire, on a beau lui parler, essayer de contrôler son travail, elle refuse toute aide... »

« Mon adolescent dort mal, ne mange pas de manière équilibrée, est accro aux jeux vidéos, passe ses nuits sur internet, il fume trop et je m'inquiète des débordements des soirées du samedi soir. Il ne m'écoute plus, j'aimerais en parler avec d'autres parents, avec des spécialistes, partager mes idées, mes expériences, mes inquiétudes ».



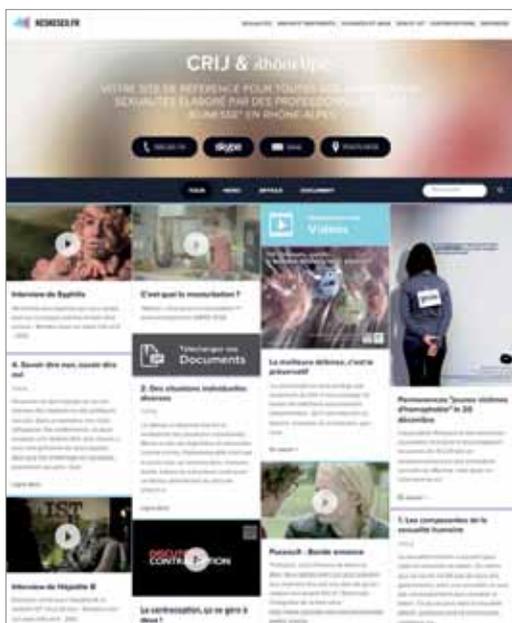
Keskesex.fr, pour répondre aux questions des jeunes sur les sexualités

par Maud Folkmann

Élaboré par des professionnels de « santé jeunesse », avec le soutien de la Région dans le cadre du Pass-Contraception, ce site est destiné aux jeunes de la région Rhône-Alpes. Mis en ligne cette année, il rassemble notamment des articles et des vidéos sur la sexualité, une cartographie interactive sur les lieux d'écoute et d'information et les lieux de dépistage ou de contraception. Un conseiller en ligne est mis à disposition pour répondre aux questions.

Les rubriques du site :

- ♂ Sexualités
- ♀ Amour et sentiments
- ♂ Violences et abus
- ♀ Sida et IST
- ♂ Contraceptions
- ♀ Grossesse



« À quoi ça sert le sport ? »

par Virginie Guamerio

À l'adolescence, les jeunes filles sont trois fois moins nombreuses que les garçons à faire du sport, les adolescentes des quartiers populaires et des zones rurales isolées étant particulièrement touchées par ce décrochage. Selon les résultats d'enquêtes récentes, un des freins important à la pratique sportive chez les filles tient à ce qu'elles se trouvent peu séduisantes pendant qu'elles s'y adonnent. La nouvelle planche des *Aventures santé de Ludivine* propose une approche du sport centrée sur le plaisir et la coopération et aborde les notions d'identité corporelle, d'image de soi, de relations entre filles et garçons enfin, de dépassement de soi.

Aide à l'action

Objectif :

- 1 découvrir, lire, comprendre et analyser l'histoire proposée
- 2 identifier les personnages et mettre en lien leurs attitudes avec ses propres attitudes et comportements, son mode de vie, son vécu
- 3 partager des points de vue, des idées, avec les autres élèves

Animation 1 : « À quoi ça sert le sport ? »

Après une lecture silencieuse ou collective de la planche, l'animateur questionnera le groupe: « À quoi sert le sport ? ».

But : Travailler avec les jeunes sur leurs ressentis, leurs perceptions, leurs représentations :

- de l'effort,
- du plaisir,
- du progrès plutôt que de la performance,
- de la réussite.

Animation 2 : un débat argumentatif sur les apports du sport

- 2 thèses à défendre :
 - le sport est bon pour la santé
 - le sport est dangereux
- 2 Répartir la classe en petits groupes de 4 élèves, chacun devant chercher des arguments défendant la thèse qu'ils doivent soutenir. Chaque élève devra être en mesure d'argumenter auprès d'un élève d'un autre groupe. Il est nécessaire de désigner des secrétaires, des rapporteurs, des suppléants,... À chaque argument du groupe qui défend la thèse opposée, les élèves proposent un contre-argument. Ils s'appuient pour cela sur des documents écrits, les actualités,... Cela permet de mener en classe un travail sur la construction argumentaire tout en débattant du sport
- Exemple : le 1er groupe avance comme argument que le sport permet de se forger un mental et de s'évader en opposition au 2ème groupe qui indique que quelqu'un qui cherche à dépasser ses limites peut se blesser et se mettre en danger.

Pour aller plus loin :

- Actions santé n° 177 « l'EPS et l'eps, on la joue collectif ! »
- Activité physique – Contextes et effets sur la santé, Éd. Inserm, 2008.
- 2 Littérature pour la jeunesse
 - Ippo : la rage de vaincre, volume 1 à 30, George Morikawa, Éd. Kurokawa, 2007,
 - Les femmes dans le sport, Etienne Labrunie, Olivier Villepreux, Actes Sud Junior, Agence pour l'éducation pour le sport, 2010.
- 2 Programmes de prévention, de promotion et d'éducation pour la santé :
 - Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps, INPES, 2011,
 - Fourchette et Baskets, INPES, 2006,
 - Bien dans ta tête, bien dans ton corps », Champagne-Ardenne, 2008,
 - www. bougetasante.fr.

Les Aventures de Ludivine

Santé



LE SPORT, À QUOI ÇA SERT ?



TIENS TIENS, C'EST PARCE QU'IL N'Y A PAS D'EPS QUE JE VOUS CROISE ICI ?

!!!



ON A COURS M'SIEUR, FAUT QU'ON SE DÉPÊCHE !



OUI OUI... MAIS ON VA PRENDRE DEUX MINUTES POUR SE PARLER QUAND MÊME.



ALORS MESDEMOISELLES, POURQUOI JE NE VOUS PAS EN COURS ?

J'ÉTAIS MALADE.

BEN... EUH...



C'EST DOMMAGE, VOUS NOUS AVEZ MANQUÉ. ON A FAIT DE L'ACROSPORT, C'ÉTAIT SYMPA.

ON A BIEN FAIT D'PAS Y ALLER !



C'EST VRAI ÇA, VOUS NOUS AVEZ MANQUÉ !



SI JE COMPRENDS BIEN, LES FILLES ÇA NE VOUS PLAÎT PAS L'ACROSPORT ?

M'SIEUR, C'EST SUPER DIFFICILE !

Y EN A QUI NOUS DISENT QU'ON EST TROP LOURDES !



C'EST VRAI, M'SIEUR ! EN PLUS ON EST COLLÉS LES UNS AUX AUTRES, ON N'AIME PAS ÇA.

D'ACCORD, J'COMPRENDS MAIS L'EPS EST UNE MATIÈRE OBLIGATOIRE.



L'ACTIVITÉ DE LA SEMAINE PROCHAÎNE VA SÛREMENT VOUS PLAÎRE. ON VA INAUGURER LE MUR D'ESCALADE.

ÇA S'RA NOTÉ MONSIEUR ?



NON, PAS CETTE FOIS-CI. ON VA DÉCOUVRIR UNE ACTIVITÉ NOUVELLE.

MAIS, C'EST DUR AUSSI L'ESCALADE M'SIEUR ! NON ?



OUI, FAIRE DU SPORT DEMANDE DES EFFORTS. EN ALLANT À VOTRE RYTHME, VOUS AUREZ DU PLAISIR.

ET EN VOUS SURPASSANT, VOUS ÉPROUVEREZ DE LA CONFIANCE ET DE LA FIERTÉ.



C'QUI EST BIEN AVEC L'ESCALADE C'EST QU'ON APPREND À COMPTER SUR LES AUTRES ET QU'ON SE LANCE DES DÉFIS.

BON, À LUNDI M'SIEUR !

Paroles de bénévoles : qui prendra la relève ?

par Maud Folkmann

Selon une étude France Bénévolat – Ifop, réalisée fin 2010, près d'un million de personnes (étudiants, demandeurs d'emploi, actifs, retraités...) sont bénévoles dans le domaine de la santé. Certaines interviennent directement auprès des malades et de leurs proches ; d'autres participent, dans l'ombre, à la vie d'associations. Quels que soient leurs activités et le temps qu'elles y consacrent, toutes ces personnes bénévoles ont un point commun : leur engagement au service des autres. Voici deux témoignages de bénévoles de l'association *ADOSEN Prévention santé MGEN* du Territoire de Belfort (90).

Bénévole depuis 1995



Professeur retraité depuis 2009 de l'enseignement supérieur



Engagement auprès de l'*ADOSEN Prévention santé MGEN* pour donner l'envie aux jeunes de donner leur sang.
Quand il était en activité, il s'est toujours impliqué dans les opérations don du sang de son établissement (école d'ingénieur). Depuis sa retraite, lorsqu'il est disponible, il participe à l'organisation du don du sang en milieu scolaire et universitaire et régulièrement aux réunions organisées par la commission départementale *ADOSEN Prévention santé MGEN*.

Ce qu'il pense de l'évolution du rôle et de la place des bénévoles au sein de l'association :
« il est nécessaire de faire une publicité motivante pour recruter des bénévoles « jeunes » afin de continuer à inciter les jeunes à donner leur sang et à effectuer des dons de plasma par apherèse. »

Bénévole depuis 20 ans



Gestionnaire de l'enseignement supérieur retraitée depuis 2003



Trésorière départementale de l'*ADOSEN* jusqu'à fin 2009 avant son rapprochement avec la *MGEN*
Lorsqu'elle était en activité, elle a entendu parler de l'association *ADOSEN* par la *MGEN*. L'engagement bénévole fait partie de ses valeurs.
Elle exerce sa mission en participant le plus possible aux réunions de la commission départementale et à certaines actions engagées par la commission et enfin, à presque toutes les collectes de sang.

Ce qu'elle pense de l'évolution du rôle et de la place des bénévoles au sein de l'association :
« il faudrait que d'autres bénévoles s'investissent car actuellement ceux en place commencent à « vieillir » et que l'on songe à les remplacer. »

Laissons maintenant la parole à Claire Quiquerez, la déléguée départementale en charge de la prévention qui souligne combien le soutien, même occasionnel de ces deux bénévoles, s'avère précieux pour organiser les collectes de sang dans le département. Elle s'interroge aussi sur les stratégies à conduire pour motiver les personnes à s'engager dans le bénévolat, qu'elles soient jeunes ou en retraite, dans notre champ d'intervention qu'est la prévention et la promotion de la santé. Enfin, plus globalement, elle s'inquiète dans le contexte économique défavorable que nous connaissons, des choix de ceux qui ont la responsabilité de mener à bien des actions pour améliorer les conditions de vie et de travail de leurs

élèves et de leurs équipes : « Sans ces bénévoles retraités, je ne pourrais pas continuer à faire vivre les collectes de sang. Qui prendra la relève après eux ? Les actifs ne sont bien évidemment pas disponibles et les nouveaux retraités s'orientent plutôt vers la chorale du club, la gym ou les sorties... Les infirmières qui sont nos chevilles ouvrières dans les établissements pour développer des actions de prévention et d'éducation pour la santé et qui partent en retraite sont remplacées de plus en plus par des contractuelles pour des raisons financières. Dans une réflexion plus large, quel est l'avenir de la prévention et plus particulièrement celui des mutuelles et des associations comme les nôtres qui militent dans ce domaine ? » ■

ABONNEMENTS

ACTIONS santé

AD O S E N
Prévention Santé **MGEN**

pour développer
l'éducation
pour la santé à l'école



Le magazine de l'AD O S E N Prévention santé MGEN est devenu le magazine « **ACTIONS santé** ». Il s'adresse à l'ensemble des membres de la communauté éducative et a pour objectif de donner à chacun des repères pour que les questions de santé soient intégrées à l'enseignement pour tous les niveaux de classes.

L'éducation pour la santé est reconnue par les textes législatifs et réglementaires. La plupart des programmes scolaires permettent de l'intégrer aux contenus enseignés et aux activités proposées aux enfants, de la maternelle à l'université.

Ce magazine vient en complément des moyens et des compétences dont disposent les membres de la communauté éducative pour élaborer des projets en éducation pour la santé. Les infirmières scolaires, les médecins et les enseignants, sont des acteurs essentiels pour élaborer et piloter des projets dans ce domaine. Le magazine vise à soutenir et compléter l'action de tous ces professionnels autour d'un projet commun en éducation pour la santé.

Si vous souhaitez contribuer à ce projet commun, abonnez-vous !

Appel à don et abonnement pour l'année 2014

N° donateur / abonné :

Nom : Prénom :
Date de naissance : Profession :
Structure (pour les établissements scolaires, collectivités territoriales, association...)
Adresse :
Code postal : Localité : Courriel :

Je souhaite soutenir l'association **AD O S E N Prévention santé MGEN** pour l'année 2014 et je verse la somme de :

10 € 15 € 20 € 25 € 30 € ou plus : €

Je souscris un abonnement au magazine trimestriel « **ACTIONS santé** » (4 numéros) au prix de 20 €.

Je souscris cinq abonnements au magazine trimestriel « **ACTIONS santé** » au prix de 75 €/an.

Je souscris dix abonnements au magazine trimestriel « **ACTIONS santé** » au prix de 100 €/an.

Montant total du chèque joint : € Date :/...../2014

Signature

Bulletin à retourner accompagné de votre chèque à :
L'association AD O S E N Prévention santé MGEN
3, square Max-Hymans - 75748 Paris Cedex 15

AD O S E N
Prévention Santé **MGEN**

AD O S E N Prévention santé MGEN - 3, square Max Hymans
75748 Paris Cedex 15 - Contact : adosen@mgen.fr
Association loi 1901 agréée par le ministère de l'éducation nationale
(BO n° 39 du 12/10/2008) et autorisée à recevoir des dons et des legs

L'éducation au service de la santé



À paraître dans le prochain numéro

N° 183

Thématique : **la souffrance psychique des adolescents**

AD O S E N
Prévention Santé **MGEN**