

spectra

126



École et santé

2 Adapter les projets aux besoins des écoles

Il existe à ce jour un grand nombre d'offres axées sur la promotion de la santé et la prévention à l'école. Pour qu'elles puissent être efficaces et pérennes, il est essentiel qu'elles soient adaptées aux plans d'études des différentes régions linguistiques et aux besoins des écoles.

6 « Les interdits nuisent à la volonté de dialoguer et à la discussion »

Barbara Bonetti a constaté que les cas de harcèlement sont plus rares dans les écoles où l'usage du smartphone est permis et réglementé que dans les écoles où l'utilisation est interdite. L'associée de recherche à la direction du Centro di risorse didattiche e digitali (Cerdd) s'est confiée sur l'importance des réflexions pédagogiques et l'utilisation judicieuse des médias numériques d'un point de vue didactique.

9 Trajet scolaire : sur le chemin de la vie

Le chemin de l'école est une étape dans l'apprentissage de la vie pendant laquelle l'enfant découvre son environnement et noue des liens sociaux. Il est recommandé que les enfants et les adolescents fassent au moins une heure d'exercice physique par jour. Le chemin de l'école est parfait pour intégrer cette activité dans leur quotidien. L'OFSP soutient divers projets qui encouragent et renforcent l'activité physique des écoliers, dont des projets en faveur du vélo et de trajets scolaires sûrs.



Adapter les projets aux besoins des écoles

Il existe à ce jour un grand nombre d'offres axées sur la promotion de la santé et la prévention à l'école. Pour qu'elles puissent être efficaces et pérennes, il est essentiel qu'elles soient adaptées aux plans d'études des différentes régions linguistiques et aux besoins des écoles.

L'éducation a un impact très important sur la santé. Avec l'âge, les personnes dont la formation s'est arrêtée à l'école obligatoire présentent une santé nettement moins bonne et jusqu'à cinq années d'espérance de vie en moins que les diplômés du degré tertiaire. Les personnes qui ont quitté l'école avant même la fin de la scolarité obligatoire – soit près de 10% des jeunes de 25 ans en Suisse – ont les perspectives les plus défavorables. Ces personnes ont un risque élevé d'occuper des emplois précaires et mal payés ou d'être touchées par le chômage, ce qui a un impact négatif sur la santé.

Il est donc important que les élèves reçoivent une bonne éducation et apprennent à l'école la manière dont ils peuvent acquérir de manière autonome de nouvelles connaissances et compétences en dehors du cadre scolaire. Cela aura des répercussions positives sur leur santé à l'âge adulte. La scolarité obligatoire est la seule phase pendant laquelle nous pouvons atteindre (presque) tous les enfants et adolescents. Même s'il ne consti-

tue pas une matière à part entière, le thème de la santé s'invite dans de nombreuses disciplines. Le plan d'études 21 ou Lehrplan 21, en allemand, précise d'ailleurs à propos du « développement durable » que la santé est un état de bien-être physique, psychique et social et que les élèves apprennent toujours plus à assumer la responsabilité partagée de leur santé et de leur bien-être. Selon un concept reposant sur des thèmes transversaux, chaque aspect est intégré dans les plans d'études basés sur différents domaines disciplinaires, notamment dans le domaine « Nature, homme, société ».

Plus de 700 compétences

Selon une analyse de la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest (FHNW), le plan d'études 21 permet de transmettre plus de 700 compétences en lien avec la santé: alimentation, exercice physique, santé psychique, médias sociaux, sexualité, gestion des addictions ou de la violence sont autant de thèmes abordés à l'école. Au cours de leur cursus, les élèves ap-



Il est important que les élèves vivent des expériences positives pendant les cours d'éducation physique, car cela augmente les chances qu'ils continuent plus tard de pratiquer activement un sport et réduit ainsi le risque de surpoids.

prennent à résoudre les conflits ; ils apprennent à rechercher des informations sur Internet, à les comprendre, à les classer et à s'en servir pour prendre des décisions, renforçant ainsi leurs compétences en matière de santé. Ils découvrent également comment évaluer les risques pour la santé ou les risques

d'accident. En bref, l'éducation renforce les comportements favorables à une bonne santé.

Il est également important que les élèves vivent des expériences positives en lien avec l'exercice physique pendant les cours d'éducation physique et leur temps libre. Cela augmente les chances qu'ils

Forum

Gare au pessimisme !



Thomas Steffen, médecin cantonal de Bâle-Ville, directeur des services médicaux de Bâle-Ville

« La jeunesse ne respecte plus l'âge, cultive délibérément une apparence négligée, a soif de renversement, ne montre aucune volonté d'apprendre et rejette les valeurs qui lui ont été transmises » (env. 3000 av. J.-C., tablette d'argile sumérienne)

Consacrée au sujet « école et prévention », cette édition de spectra aborde aussi des questions au cœur des conflits de génération. Alcool, tabagisme, stress, exercice physique et sport, alimentation, loisirs, violence, amour et sexualité sont finalement autant de thèmes de prévention qui ne sont jamais sans lien avec l'air du temps. Même si de nombreux sujets de prévention sont par essence intemporels, la prévention et la promotion de la santé doivent toujours se réinventer dans un monde en perpétuelle évolution.

À l'instar de l'auteur inconnu de cette tablette d'argile sumérienne, nous sommes constamment guettés par le danger d'envisager de manière trop pessimiste l'avenir des enfants et adolescents, que ce soit parce que la jeunesse fait preuve d'un comportement totalement différent de celui que nous avons au même âge ou en raison du changement des conditions extérieures. L'histoire du monde est ainsi faite : les prédécesseurs ont manifestement tendance à quelque peu dénigrer leurs successeurs, alors que leurs critiques n'ont aucun fondement concret. Les enfants ne sont pas si différents.

Cette vision générationnelle déformée conduit les acteurs du travail de prévention à justifier le besoin de prévention en s'appuyant principalement sur des tendances négatives et à ranger trop longtemps certaines nouvelles évolutions telles que les nouveaux médias sous l'étiquette de « danger pour la santé ». Comme si la pertinence et la nécessité de la prévention et de la promotion de la santé, notamment à l'école, n'étaient pas intemporelles et si ces nouvelles tendances de développement n'avaient aucun bien-fondé pour aider au travail de prévention.

Il n'est ainsi pas rare que la prévention, en particulier dans l'environnement scolaire, soit emportée dans le tourbillon d'une vision inutilement pessimiste de l'évolution, ce qui empêche les actions menées d'atteindre suffisamment les enfants et les adolescents. On laisse trop peu de place aux tendances positives et par là même, souvent, aux réussites. Des tendances positives ? Oui. Nous avons de quoi nous réjouir : une analyse récente d'une enquête des services de médecine scolaire du canton de Bâle-Ville a p. ex. mis en évidence un net recul, sur une période de plus de 10 ans, de la consommation des substances addictives que sont les cigarettes, le cannabis et l'alcool chez les adolescents.

Nous devrions encore plus prendre en compte directement cette force de changement de la jeunesse, y compris dans le travail de prévention mené dans les écoles. Les « anciens » ont l'expérience et les « jeunes » l'énergie et de nouvelles idées. Faisons en sorte que l'école de demain réunisse encore davantage ces atouts.

thomas.steffen@bs.ch



Andrea Arz de Falco, vice-directrice et responsable de l'unité de direction Santé publique

Le même niveau de motivation

Je me souviens encore de la manière dont on formait jadis deux groupes pour jouer au ballon prisonnier pendant les cours de sport. Face aux deux enfants chargés de désigner chacun à leur tour les membres de leur équipe, les plus faibles devaient toujours attendre jusqu'à la fin pour être intégrés dans un groupe malgré les vives protestations de leurs camarades. Être choisi en premier était assurément une formidable preuve de reconnaissance – mais être désigné en dernier était chaque fois décourageant.

Cet exemple illustre parfaitement les nombreuses situations de la vie scolaire dans lesquelles on renforce l'inégalité des chances au lieu de la compenser. Offrir l'égalité des chances, c'est compenser des conditions initiales inégales, notamment en termes de forme physique ou d'origine, pour donner à toutes et tous des perspectives et des possibilités d'évolution convenables. Pour moi, l'égalité des chances, c'est avant tout avoir le droit au même niveau de motivation, d'encouragement et de reconnaissance.

J'ignore si les équipes sont toujours formées dans les écoles selon ce vieux principe bien connu. Mais les chiffres montrent qu'il reste encore un long chemin à parcourir avant que les inégalités initiales puissent se niveler quelque peu. Les chances que des enfants issus de familles pauvres et avec un niveau de formation peu élevé soient en bonne santé sont toujours nettement plus faibles. Par exemple, parce que leurs parents ne peuvent pas se permettre de les inscrire dans un club sportif. Et c'est peut-être aussi pourquoi les enfants vont à chaque cours d'éducation physique sans aucune motivation.

À l'école, le corps enseignant permet aux enfants et aux adolescents d'acquérir de nombreuses compétences pour vivre en bonne santé. Il s'agit de consolider les ressources, d'acquérir une capacité de résilience et d'apprendre à gérer les contraintes. Mais il est aussi important d'enseigner aux enfants que la valeur d'un individu ne se mesure pas à ses performances ni à sa productivité. L'encouragement de valeurs comme le respect, la gentillesse et l'honnêteté est aussi essentiel. Une mission que l'école ne peut cependant pas assumer seule.



structures sociales, puisque la relation entre éducation et santé peut être observée dans tous les pays d'Europe. Les personnes possédant un niveau de formation supérieur vivent ainsi plus longtemps même dans les pays nordiques comme la Suède ou la Finlande, qui servent souvent de référence aux systèmes scolaires helvétiques.

Même s'il ne constitue pas une matière à part entière, le thème de la santé s'invite dans de nombreuses disciplines.

Cependant, l'important n'est pas seulement ce qu'apprennent les enfants, mais aussi où et comment ils le font. C'est pourquoi une école attachée à la promotion de la santé a également pour priorité d'offrir un climat d'enseignement et d'apprentissage agréable. Cela passe entre autres par la santé de l'équipe pédagogique et les bâtiments, notamment les salles de classe. Une étude de l'OFSP a montré que la qualité de l'air est insuffisante dans environ deux tiers des écoles. Une mauvaise qualité de l'air a des répercussions sur la capacité de concentration des élèves : ils sont fatigués ou ont des maux de tête. Leurs performances diminuent. Une aération systématique et efficace par l'ouverture des fenêtres permet d'améliorer rapidement la qualité de l'air dans les classes (voir l'article page 10). Un autre point est l'alimentation, puisqu'une alimentation équilibrée (à midi, notamment) a un impact positif sur les performances intellectuelles et physiques (voir article page 12).

À ce jour, il existe en Suisse une multitude d'offres pour la promo-

tion de la santé et la prévention qui ont pour objectif de faire des écoles un lieu favorable à une bonne santé. Les acteurs impliqués et les projets sont nombreux. Les directrices et directeurs d'école, qui sont souvent responsables de la question, sont réceptifs aux conseils et aux formations continues en la matière et prêts à s'emparer du sujet. Toutefois, il n'est souvent pas simple d'avoir une vue d'ensemble des offres disponibles, qui sont de qualité variable. L'efficacité de certains programmes dans la pratique est d'ailleurs insuffisamment prouvée et évaluée.

Il est décisif que ces offres soient adaptées au plan d'études. Quels sont les besoins des enseignants et des élèves ? Quels sont les objectifs ancrés dans les plans d'études nationaux ? Les offres qui ne sont pas fondées sur ces conditions-cadres ne sont pas pérennes. Le danger est que les projets de prévention et de promotion de la santé qui ne sont pas précisément adaptés aux besoins de l'établissement scolaire soient les premiers à être abandonnés, en particulier pendant les phases stressantes où on manque de temps à l'école. Mais que faire ? Les directives et les offres des services cantonaux spécialisés, qui proposent aux écoles des aides pour s'orienter et des informations sur les projets efficaces et la manière dont ils fonctionnent, se révèlent très utiles.

Depuis plus de 20 ans, l'OFSP œuvre pour la promotion de la santé et la prévention dans les écoles, en soutenant notamment la plateforme éducation+santé Réseau Suisse. Ce réseau national s'engage pour la réalisation d'actions de prévention et de promotion de la santé dans le contexte scolaire ainsi que pour la collaboration et la coordination des différents acteurs. D'autres thèmes comme l'alcool, le tabac, le cannabis et la santé sexuelle jouent aussi un rôle selon le contexte de l'établissement scolaire.

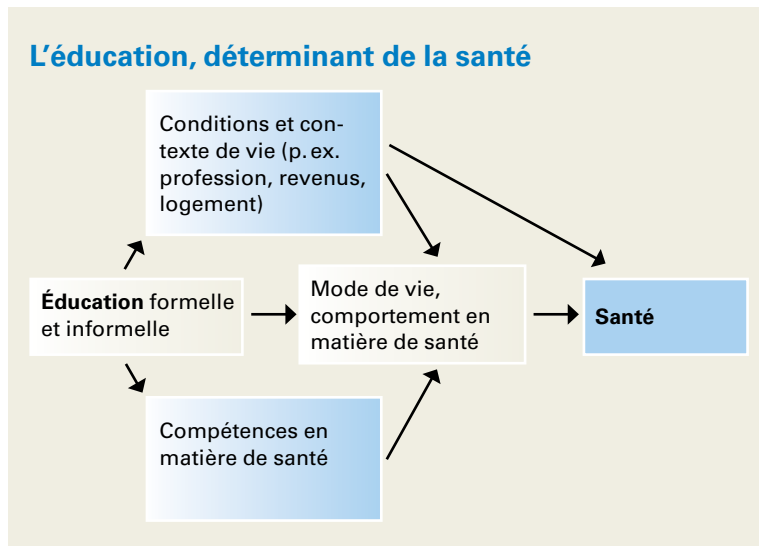
Contact :
Dagmar Costantini, section Santé publique,
dagmar.costantini@bag.admin.ch

Liens :
OFSP: La santé à l'école
<https://tinyurl.com/sm6yp8s>

<https://www.bildungundgesundheit.ch/français>

continuent plus tard de pratiquer activement un sport et réduit ainsi le risque de surpoids. Une étude récente de l'Institut Robert Koch montre qu'il existe un lien entre éducation, revenus et santé : en Allemagne, seuls 11 % des enfants issus d'une famille à hauts revenus ne pratiquent aucune activité sportive, alors que cette part atteint 28 % parmi les enfants dont les parents ont de faibles revenus.

La relation entre formation et santé a des répercussions importantes, mais aussi durables. Ce que l'on apprend à l'école, c'est souvent pour la vie. Lorsqu'on a appris un comportement favorable ou nocif pour la santé, il est fréquent de le conserver jusqu'à ses vieux jours. Et cela va au-delà des diverses



En influençant les conditions de vie, le mode de vie et les compétences en matière de santé, l'éducation a un impact important sur la santé. Et les personnes en meilleure santé ont une espérance de vie plus longue.

TDAH à l'école : apprendre avec des enfants difficiles

Chaque classe ou presque comprend des enfants impulsifs et dissipés. L'OFSP finance des formations continues qui visent à apprendre aux enseignants à mieux intégrer en classe les enfants qui ont des troubles du comportement et à mieux les encourager pendant les cours.

Le nombre de diagnostics de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et la consommation de Ritaline® ont fortement augmenté au début des années 2000. Au cours de ces dix dernières années, les ventes de médicaments montrent toutefois que la situation s'est stabilisée. En Suisse, environ 5% des élèves présentent à ce jour des troubles du spectre du TDAH (voir encadré). Un TDAH pendant l'enfance n'a pas seulement des répercussions sur les apprentissages et le cursus scolaire ; il est aussi associé à un risque accru de consommation de substances addictives et de violence dans des phases ultérieures de la vie.

Pistes de solution

Le comportement de ces enfants peut aussi être pesant pour les enseignants. Beaucoup ne savent pas vraiment comment encourager ces élèves dans le cadre de l'enseignement ordinaire. Afin d'aider le corps enseignant à faire face aux défis posés par les TDAH et de contribuer ainsi de manière essentielle à la prévention des difficultés d'adaptation en milieu scolaire et dans la société, le Centre Apprentissage et socialisation de la Haute école pédagogique de la Suisse du Nord-Ouest (PH FHNW) a développé, en collaboration avec des enseignants du canton de Soleure, des stratégies adaptées et des pistes de solution pour gérer les TDAH dans le contexte scolaire. Financée par l'OFSP, l'étude interventionnelle pour l'encouragement des enfants présentant des troubles de l'attention et du comportement à l'école («Interventionsstudie zur Förderung von Kindern mit Unaufmerksamkeit und Verhaltensauffälligkeiten in der Schule» ou Fokus, en allemand) a par ailleurs permis de concevoir pour les enseignants des écoles primaires une offre de formation continue dont les résultats ont été scientifiquement contrôlés.

Structurer judicieusement l'enseignement

Les mesures définies dans le cadre de l'approche Fokus comprennent des éléments pour gérer la classe tels qu'une roue colorée ou la mise en place de différents coins d'apprentissage. La roue colorée permet aux enseignants de donner délibérément un certain rythme aux



Environ 5% des élèves sont touchés par un TDAH. Beaucoup d'enseignants ne savent pas vraiment comment encourager ces élèves.

leçons – et de signaler clairement aux élèves s'ils se trouvent dans une phase de travail dans le calme ou dans une période de jeux libres ou d'activités similaires. L'aménagement de différents coins d'apprentissage (avec des zones clairement délimitées pour l'activité physique, le repos, la documentation ou le jeu, p. ex.), voire de postes de travail individuels, offre aux enseignants la possibilité de diviser de manière judicieuse l'espace de cours. L'objectif de ces mesures est entre autres de structurer l'enseignement pour offrir aux élèves qui présentent des troubles du comportement une orientation claire et le moins de distractions possible.

Meilleure cohésion de la classe

L'approche Fokus comprend aussi des éléments directement destinés aux enfants qui présentent des troubles du comportement. Citons notamment des exercices acoustiques de concentration ou l'intégration de courtes séquences d'exercice physique dans les cours. Les résultats de l'étude prouvent que ces mesures ont un impact positif sur les problèmes d'attention et, dans une certaine mesure, sur l'hyperactivité et l'impulsivité des

enfants. L'approche Fokus favorise en outre l'intégration des enfants touchés par un TDAH, ce qui a aussi des répercussions positives sur leur comportement : une plus forte cohésion de la classe les stabilise et les apaise. On peut donc déduire des résultats de l'étude Fokus que la concentration et la valorisation sont des instruments plus efficaces que l'exercice physique et le sport face à l'hyperactivité et l'impulsivité en classe.

Les enfants atteints de TDAH doivent non seulement bénéficier d'un suivi psychologique et, le cas échéant, d'un traitement médicamenteux, mais aussi être soutenus et encouragés grâce à des mesures pédagogiques. L'efficacité de l'approche Fokus met en lumière la manière dont le corps enseignant peut gérer les troubles de l'attention et l'hyperactivité à l'école primaire. Les hautes écoles pédagogiques de plusieurs cantons de Suisse alémanique ont intégré un cours basé sur ce concept dans leur offre de formation continue.

Contact :

Anna Rickli, unité de direction
Santé publique,
anna.rickli@bag.admin.ch

Trouble du déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH)

Le TDAH est le trouble psychiatrique le plus répandu chez l'enfant et l'adolescent, ce diagnostic étant sensiblement plus fréquent chez les garçons que chez les filles. Le TDAH se manifeste par des problèmes d'attention, d'impulsivité et d'autorégulation, auxquels s'ajoutent souvent une forte agitation physique ou une hyperactivité. Ces symptômes n'ont toutefois pas valeur de maladie : le diagnostic de TDAH n'est justifié que lorsque les symptômes entraînent visiblement une souffrance ou ont des répercussions négatives évidentes dans plusieurs domaines de la vie.

Le TDAH, qui est un trouble neurobiologique, a en grande partie des causes génétiques. Auparavant considéré comme un simple problème de comportement, on y voit aujourd'hui toujours plus un retard complexe de développement du système cérébral d'autorégulation. Des études au long cours ont prouvé que le TDAH persiste à l'adolescence chez 40 à 80% des enfants chez qui on a posé un diagnostic et même plus tard, à l'âge adulte, dans un tiers des cas.

Consommation de substances addictives chez les élèves

La consommation d'alcool, de tabac et d'autres substances psychoactives peut avoir un impact négatif sur la santé des élèves à court ou long terme. Menée à intervalles réguliers, l'étude HBSC révèle si les adolescents consomment des substances addictives et de quelle manière. Elle montre aussi que la probabilité de consommation de telles substances n'est pas la même pour tous.

Curieux par nature, les adolescents sont avides de nouvelles expériences. Nombre d'élèves sont ainsi tentés de goûter aux substances telles que l'alcool, le tabac ou le cannabis. Toutefois, cette expérimentation a souvent des conséquences négatives sur la santé. Le cerveau des adolescents en pleine croissance est particulièrement sensible aux effets nocifs de la consommation de substances addictives. Et certains élèves n'en restent pas au stade de l'expérimentation – ils deviennent des utilisateurs réguliers. L'étude HBSC menée chez des élèves suisses fournit tous les quatre ans des données sur la consommation de substances addictives par les 11-15 ans en Suisse.

Alcool: l'ivresse ponctuelle est répandue à 15 ans

La probabilité que les élèves aient déjà expérimenté l'alcool augmente avec l'âge: alors qu'à 11 ans, 22% des garçons et 11% des filles ont déjà essayé de boire de l'alcool, cette part atteint environ 70% chez les adolescents de 15 ans. La consommation régulière pose aussi problème, principalement chez les élèves plus âgés: à 15 ans, 11% des garçons et 4% des filles boivent de l'alcool au moins une fois par semaine. Environ un quart des élèves de cet âge a été ponctuellement ivre dans le mois qui a précédé l'enquête. Mais où se procure-t-on de l'alcool à 15 ans? En 2018, 80% des individus de 15 ans en ont obtenu au moins une fois auprès de tiers connus.

Le vapotage attire les jeunes

La moitié des garçons de 15 ans et un peu plus d'un tiers des filles du même âge ont essayé au moins une fois la cigarette électronique. Au même âge, 35% des garçons et 30% des filles ont par ailleurs déjà fumé des cigarettes classiques. Les chiffres le montrent: les élèves essaient plutôt le vapotage que les cigarettes classiques. Considérant la cigarette électronique comme une introduction au tabagisme qui favorise la dépendance nicotinique chez les adolescents, de nombreux spécialistes plaident donc en faveur d'une interdiction de la vente de cigarettes électroniques aux mineurs.

Près de 10% des garçons de 15 ans et de 8% des filles du même âge fument au moins une fois par semaine des cigarettes classiques, et environ la moitié d'entre eux fument quotidiennement. En 2018, près de la moitié des jeunes de 15 ans qui avaient fumé dans le mois avant l'enquête s'étaient achetés au moins une fois seuls des cigarettes, malgré une interdiction de vente dans la plupart des cantons.

Par ailleurs, 27% des garçons de 15 ans et 17% des filles du même âge ont déjà testé la consommation illégale de cannabis, 8% des garçons et 4% des filles de cet âge ayant même consommé au moins trois fois du cannabis dans le mois qui a précédé l'enquête.

Les parents peuvent prévenir les addictions

La probabilité de consommation de substances addictives à risque n'est pas la même pour tous les élèves. Il existe des facteurs qui protègent potentiellement les jeunes d'une consommation à risque et d'autres qui peuvent au contraire favoriser un comportement à risque. L'étude menée chez

Étude HBSC sur les élèves

Dans le cadre de l'étude internationale sur les élèves intitulée Health Behaviour in School-aged Children ou HBSC, en anglais, Addiction Suisse interroge tous les quatre ans des élèves âgés de 11 à 15 ans sur leur comportement en matière de santé et leur consommation de substances. Cette étude est financée par l'OFSP et la majorité des cantons. En 2018, 11 121 élèves ont été interrogés dans toutes les régions de Suisse. www.hbsc.ch

les élèves met en partie en lumière ces facteurs de risque et de protection. L'information des parents est un important facteur de protection: les élèves qui déclarent que leurs parents sont bien informés de leur vie consomment plus rarement des substances addictives que ceux qui pensent que leurs parents n'ont qu'une connaissance moyenne de leurs activités de loisirs et de leurs fréquentations.

Le sentiment d'être soutenu par sa famille a aussi probablement un effet protecteur. Quand il s'agit de consommation de substances à risque, se sentir soutenu par son cercle d'amis compte en revanche moins pour les élèves. Un sommeil insuffisant la veille des

jours d'école, un état de santé ressenti comme mauvais ou le stress à l'école sont d'autres facteurs qui favorisent vraisemblablement des comportements de consommation à risque. Les adolescents qui sont insatisfaits de leur vie ont aussi davantage tendance à avoir recours à des substances addictives que ceux qui sont très satisfaits.

Contact:

Andrea Poffet, section Bases scientifiques, andrea.poffet@bag.admin.ch



Les enfants dont les parents sont bien informés de leur vie consomment moins de substances addictives.

« Les interdits nuisent à la volonté de dialoguer et à la discussion »

Barbara Bonetti a constaté que les cas de harcèlement sont plus rares dans les écoles où l'usage du smartphone est permis et réglementé que dans les écoles où l'utilisation est interdite. L'associée de recherche à la direction du Centro di risorse didattiche e digitali (Cerdd) s'est confiée sur l'importance des réflexions pédagogiques et l'utilisation judicieuse des médias numériques.

Madame Bonetti, on entend souvent dire qu'à la pause les enfants ne se défont plus dans l'espace qui leur est réservé, mais restent assis, les yeux rivés sur leur mobile.

C'est un préjugé. Une étude différenciée de la situation montre que très peu d'élèves ont un mobile à l'école primaire. L'utilisation d'un smartphone pendant le temps scolaire – et donc aussi lors des pauses – est interdite dans toutes les écoles. Le mobile n'est assurément pas un problème à ce niveau. La situation est plus complexe au niveau secondaire. Personnellement, je suis convaincue que bou-

Les élèves ont ainsi le droit d'apporter leur smartphone à l'école, mais il doit rester hors de vue et silencieux pendant les cours.

ger et prendre l'air est salubre et doit être encouragé. Je pense toutefois aussi qu'il convient d'offrir aux adolescents des occasions de s'épanouir librement. Il est fréquent que les pelouses des établissements scolaires soient interdites ou que les jeux de ballon ne soient pas admis en raison du risque de casse. Tout ne doit pas être qu'interdiction. Il faut également des motivations. Dans le canton du Tessin, nous avons décidé d'autoriser l'usage des téléphones mobiles – dans le respect de directives que nous avons formulées. Les élèves ont ainsi le droit d'apporter leur smartphone à l'école, mais il doit rester hors de vue et silencieux pendant les cours. Il revient à chaque établissement scolaire d'intégrer les directives cantonales dans son règlement et de décider si les élèves peuvent utiliser leur mobile pendant les pauses. La situation est donc gérée différemment d'une école à l'autre. Dans tous les cas, j'estime qu'il est judicieux de discuter des règles avec les enfants et de les élaborer ensemble.

L'utilisation des mobiles comporte aussi des risques pour la santé psychique. Quel danger

représentent des phénomènes comme la cyberaddiction ou la dépendance aux jeux vidéo ?

Des discussions sont en cours pour définir ce qu'est une addiction comportementale. Il y a quelques années, l'addiction aux jeux vidéo – mais pas la cyberaddiction – a été intégrée en tant que tableau clinique dans la version actuelle (DSM-5) du manuel américain des troubles mentaux. Les cas d'addiction sérieuse aux jeux vidéo sont heureusement relativement rares. Il est important pour les personnes touchées que les caisses-maladie reconnaissent leur trouble et prennent en charge son traitement. Du point de vue de la promotion de la santé et de la prévention, je trouve néanmoins qu'il n'est pas judicieux de céder à une panique injustifiée ni même de définir des interdictions pour éviter

une dépendance aux jeux vidéo. L'interdiction des téléphones mobiles complique les échanges. Selon la littérature spécialisée, les échanges entre adolescents et adultes sont pourtant précisément ce qui fait défaut face aux technologies numériques dans la plupart des cas. Lorsqu'on maintient le dialogue avec les adolescents, négocie avec eux les règles d'utilisation du téléphone mobile et parle ensemble de leurs expériences, on a une chance de jouer un rôle pédagogique. Il faut rechercher le dialogue avec les adolescents, surtout quand on constate qu'ils ne participent plus à la vie sociale avec les jeunes de leur âge, mais se contentent de s'asseoir en permanence dans un coin pour jouer sur leur téléphone. Il est souvent pertinent d'impliquer aussi dans la discussion les parents et le service de psychologie scolaire ou d'autres spécialistes.

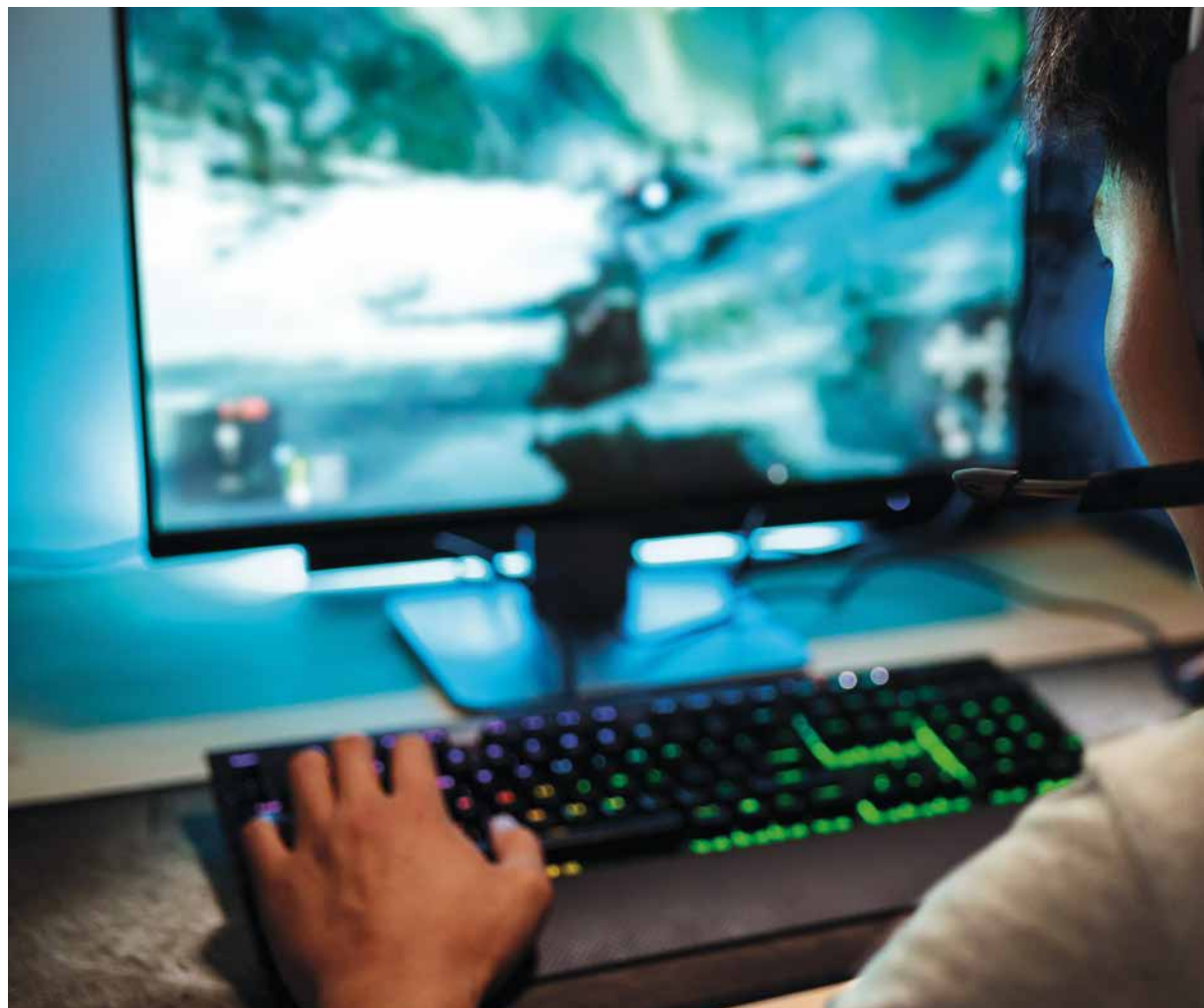
Le cyberharcèlement est un autre risque pour la santé psychique dont on entend souvent parler.

Les conflits qui ont parfois débuté pendant la pause et se poursuivent par un dialogue en ligne ne sont

pas tous considérés comme du cyberharcèlement. Il y a harcèlement lorsque, pendant une période prolongée, la victime est volontairement rabaissée, mais aussi menacée par un groupe. Dans tous les cas, il est essentiel que les adolescents concernés puissent parler du problème avec quelqu'un. Notre approche en matière de prévention est fondée sur les compétences et ressources éducatives des enseignants. Selon nous, il ne s'agit pas tant que des experts apprennent aux adolescents dans quels cas ils doivent être vigilants et ce à quoi ils doivent faire attention. L'ouverture de l'équipe enseignante, son ac-

Les conflits qui ont parfois débuté pendant la pause et se poursuivent par un dialogue en ligne ne sont pas tous considérés comme du cyberharcèlement.

compagnement des adolescents au sein de leur cercle de relations (qui évolue en permanence à cet âge) et la promotion d'un bon climat en classe et dans l'école sont beaucoup plus décisifs.



Les cas d'addiction sérieuse aux jeux vidéo sont heureusement rares. Dans tous les cas, il est important que les adolescents concernés puissent parler du problème avec quelqu'un.

Nous proposons aux enseignants des formations continues afin qu'ils sachent réagir correctement en cas de harcèlement. Auteurs et victimes étant mineurs, il faut protéger les deux parties, même si on aurait peut-être spontanément tendance à protéger uniquement les victimes – et à punir les auteurs. Dans nos cours, nous préparons donc le corps enseignant à faire face à ce type de situation. Nous aimerions qu'il soit aussi en mesure d'aider les auteurs. Cela n'exclut pas la prise de sanctions, mais revenir sur son erreur et la réparer est souvent beaucoup plus important et utile que la sanction.

Quel impact a l'interdiction des mobiles à l'école sur la survenue de cas de harcèlement ?

Lors de l'élaboration des directives relatives à l'emploi des mobiles, nous avons remarqué que les établissements scolaires qui interdisent une telle utilisation rencontrent plus souvent des situations de harcèlement que ceux dans lesquels l'usage des smartphones est permis et réglementé. Nous pensons que cela est aussi lié au fait

que les interdits nuisent à la volonté de dialoguer et empêchent la discussion. En revanche, les enseignants qui sont dans l'échange sont souvent en mesure d'intervenir dans les conflits avant leur propagation et une escalade.

Existe-t-il des différences fondamentales entre les conflits physiques pendant les pauses et les conflits dans l'univers numérique ?

L'information pouvant circuler plus vite, les conflits dans les médias sociaux se propagent généralement plus rapidement. De plus, communiquer par écrit entre groupes a davantage tendance à créer des malentendus qu'une conversation directe, pendant laquelle on peut aussi décrypter les signes non verbaux et toujours demander immédiatement à son interlocuteur si on a bien compris.

En tant qu'adultes, nous avons tendance à paniquer en présence de conflits dans l'univers numérique. Récemment, un conflit a p.ex. éclaté autour d'un jeu vidéo au sein d'une classe d'une petite école. Au lieu d'analyser calmement la situation, le ton est monté et un groupe de travail autoproclamé a dénigré le jeu comme s'il était la seule cause de la querelle. Après tout, le problème vient souvent du fait que les enfants et adolescents sont seuls dans le monde numérique. Personne ne laisse 20 enfants sans surveillance dans un gymnase pendant des heures. Pourtant, les adultes sont bien loin quand les enfants jouent sur leur téléphone ou leur ordinateur. Nous devons leur poser des questions pour pouvoir être plus proches et instaurer le dialogue. Il ne s'agit pas de contrôler, mais de faire preuve d'intérêt et d'empathie.

Nous avons parlé jusqu'ici des problèmes posés par les téléphones mobiles. Abordons à présent les opportunités. On dispose aujourd'hui à l'école de possibilités inexistantes il y a 20 ans. Qu'auriez-vous aimé utiliser lorsque vous étiez enfant ?

Je devais passer un temps fou à consulter le dictionnaire. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus rapide et pratique avec une application. Je suis également conquise par les nombreux tutoriels et vidéos auxquels on peut avoir recours pour l'école, mais aussi à des fins personnelles. Sans se rencontrer, enfants et adolescents peuvent de nos jours aussi rester en contact entre eux, voire avec des personnes



Barbara Bonetti

Barbara Bonetti a étudié la pédagogie, la pédagogie curative et le travail social à l'université de Fribourg. Elle a ensuite travaillé en tant qu'enseignante de soutien dans l'enseignement secondaire. Après la naissance de son fils aîné, elle a œuvré pour la promotion de la santé à l'école et coordonné divers groupes de travail sur le thème de l'éducation sexuelle. Depuis 2015, elle est associée de recherche à la direction du centre cantonal pour les ressources numériques et didactiques (Centro di risorse didattiche e digitali, Cerdd). Elle y dirige le département « École et numérique ».

très éloignées. De plus, il est désormais plus facile de tourner et monter un film. En tant que mère de famille, je suis aussi contente que les mobiles existent. On est plus serein quand on sait que les adolescents peuvent être joints par téléphone pendant leurs sorties.

Comment permettre aux jeunes d'acquérir des compétences médiatiques ?

Chaque canton a une approche différente. En Suisse alémanique, la discipline « Informatique et médias » est ancrée dans le plan d'études tandis que, dans le Tessin, les médias et les technologies sont intégrés dans la formation générale. Le terme « compétences mé-

Sans se rencontrer, enfants et adolescents peuvent de nos jours aussi rester en contact entre eux, voire avec des personnes très éloignées. De plus, il est désormais plus facile de tourner et monter un film.

diatiques » a de multiples dimensions et recouvre plusieurs aspects. Dans notre travail, nous l'avons divisé en trois axes. Le premier est l'alphabétisation, qui a pour objectif de transmettre des connaissances de base sur l'usage du matériel et des logiciels et de permettre aux individus d'utiliser de manière autonome un ordinateur. Le deuxième axe concerne les connaissances classiques en informatique, c'est-à-dire l'acquisition d'aptitudes simples dans les domaines de la programmation et du codage. Enfin, les aptitudes nécessaires à une utilisation consciente des médias constituent le troisième axe de notre vision des compétences médiatiques. C'est l'axe dans lequel la transmission est la plus difficile, car la conscience de ce qu'on fait et de pourquoi on le fait dépend beaucoup de l'acquisition d'expériences personnelles.

De quoi vous réjouissez-vous particulièrement concernant les médias numériques à l'école ?

Fin 2018, nous avons ouvert notre Laboratorio di artigianato digitale (LAD) à Mendrisio. Un nouveau makerspace devrait voir le jour à Bellinzona en janvier 2020. Le LAD est un atelier qui permet d'avoir accès non seulement à des marteaux, des ciseaux et d'autres ustensiles courants, mais également à des outils numériques et à une imprimante 3D. Cette fabuleuse approche très innovante me plaît beaucoup, car notre atelier accueille des enseignants et leurs élèves avec un projet – qui est aussi souvent très complexe sur le plan artistique. Les apprenants ont un objectif concret qu'ils peuvent poursuivre de manière ludique. Mais l'essentiel est surtout qu'ils disposent d'une foule d'opportunités d'apprentissage différentes pour atteindre leur but. De nombreux enfants passent une grande partie de leur temps libre devant un écran. Nous voulons leur montrer comment ils peuvent ne pas se contenter de passer le temps, mais faire et produire quelque chose d'utile.

Selon vous, quelles sont les limites des technologies ?

Je viens du secteur de la promotion de la santé et de la prévention, et c'est en arrivant au Cerdd que j'ai constaté combien les formidables possibilités d'emploi des médias numériques à l'école étaient nombreuses. Il me semble toutefois important que l'utilisation des technologies soit pertinente sur le plan pédagogique. L'enseignant doit d'abord définir ses objectifs pédagogiques, puis les moyens utilisés, et pas l'inverse. Les médias numériques ne sont pas une fin en soi. Ils doivent aider les élèves à atteindre leurs objectifs d'apprentissage.

Intervention précoce chez les enfants et les adolescents

Déjà bien établie dans la prévention des addictions, principalement pour les adolescents, l'approche Intervention précoce (IP) va être étendue à d'autres risques et groupes cibles dans le cadre de la stratégie MNT. Les enfants et les adolescents souffrant de problèmes psychiques ou confrontés à des risques tels que l'usage excessif d'internet devraient aussi en bénéficier.

L'enfance et l'adolescence peuvent être marquées par des phases de confusion, de pression ou par des comportements inappropriés. Cela fait souvent partie du passage à l'âge adulte. Il existe toutefois des situations dans lesquelles les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables, notamment lors de difficultés scolaires, lorsque survient la perte d'un proche ou la séparation des parents. Le danger augmente lorsque le jeune y répond par une consommation excessive de substances addictives, des problèmes psychiques ou un mode de vie malsain. L'expérience acquise depuis de nombreuses années dans le domaine de la prévention des addictions chez les enfants et les adolescents à risque montre que l'IP est un instrument efficace pour identifier les problèmes et trouver de l'aide.

L'intervention précoce implique les personnes de référence dans l'environnement scolaire, professionnel ou privé. Il peut s'agir d'un enseignant ou d'un membre de la famille. Elle englobe divers aspects : promotion de la santé, prévention des addictions, suivi, conseil et traitement. Les mesures de soutien sont déployées dans la vie quotidienne des personnes concernées, c'est-à-dire dans l'environnement familial, à la crèche, chez le pédiatre, à l'école, dans le foyer d'éducation, etc. Le concept prévoit par exemple que les adolescents souffrant de problèmes d'addiction reçoivent d'abord un soutien à l'école. Des médiateurs scolaires se tiennent aux côtés de l'équipe enseignante pour l'aider.

Les enfants et les adolescents souffrant de problèmes psychiques, comme des troubles anxieux, peuvent aussi bénéficier de l'IP. Dans ce cas, l'approche vise à établir un dialogue avec les parents et les personnes de référence parallèlement à l'intervention de médiateurs scolaires. Une intervention précoce permet globalement d'obtenir de meilleurs résultats. Il est en effet plus facile de mobiliser les ressources de la personne au début de la problématique. L'IP favorise aussi le maintien des élèves à risque dans leur établissement scolaire pour qu'ils puissent pour-

suivre leur scolarité dans de bonnes conditions.

Le travail en réseau est particulièrement important chez les adolescents. C'est pourquoi l'IP est non seulement coordonnée au sein de l'école et de la commune, mais aussi avec les structures de loisirs (centres de loisirs, associations).

Approche globale de l'OFSP

Pour que les mesures d'intervention précoce déployées chez l'enfant et l'adolescent soient efficaces, elles doivent être fondées sur une approche globale qui implique les différents professionnels concernés (prévention des addictions, promotion de la santé, soins de santé, etc.) et les personnes de référence en fixant des conditions-cadres pour chacun. Les deux champs d'action, à savoir le repérage et l'intervention précoces, doivent être soigneusement coordonnés et englober les différents contextes.

Le repérage précoce doit permettre aux divers acteurs d'identifier et de nommer les conditions structurelles et sociales défavorables, les situations difficiles et les comportements problématiques des enfants et des adolescents. Les risques qui contribuent à ces situations difficiles peuvent être liés à l'environnement ou à l'individu lui-même. L'intervention précoce vise ensuite à offrir un soutien adapté à la personne concernée et à son entourage. « L'IP ne peut être efficace que si les acteurs locaux et les personnes qui les conseillent travaillent ensemble de manière constructive », précise Sophie Barras Duc, collaboratrice scientifique à l'OFSP. « Les difficultés doivent être repérées suffisamment tôt, mais aussi être bien interprétées. Ce n'est que sur cette base qu'une aide adaptée pourra ensuite être proposée. » L'IP intègre donc des mesures axées non seulement sur l'individu mais également sur les structures.

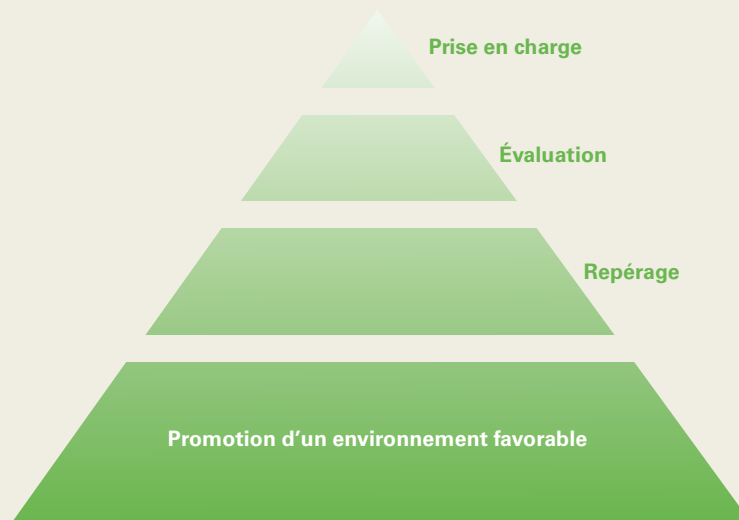
Dans ses projets de soutien menés dans le cadre de l'IP, l'OFSP met l'accent sur la formation initiale et continue des professionnels, l'établissement de réseaux entre les différents acteurs au moyen de plateformes adaptées et l'élaboration conjointe de bases et d'instruments.



Charte nationale

Un code de valeurs commun a été établi dès 2011 sous la forme d'une charte de l'intervention précoce auprès d'enfants et d'adolescents en situation de vulnérabilité. Cette charte a été élargie en 2016 avec l'implication de tous les acteurs nationaux : l'IP est déployée dans toutes les phases de la vie et face à tous les comportements à risque et vise à établir des conditions favorables à la santé. La charte nationale est portée par différentes organisations, conférences et commissions, mais aussi par l'OFSP. Avec les stratégies Addictions et MNT, elle établit les conditions nécessaires au développement de l'approche IP.

La pyramide de l'intervention précoce : quatre phases distinctes



Les stratégies Addictions et MNT devraient permettre de renforcer encore le concept et lui donner une assise plus large en l'étendant à d'autres groupes cibles, risques et phases de vie. Des risques comme un usage excessif d'Internet ou les jeux d'argent en ligne seront désormais pris en compte dans les principes fondamentaux de l'approche. Il est en outre prévu de développer le concept IP en vue d'améliorer la prévention au niveau des soins de santé. Cette approche globale doit notamment permettre de repérer plus précocement des troubles associés au cancer comme une addiction ou des problèmes psychiques. L'objectif est d'apporter plus tôt un soutien en permettant par exemple aux personnes concernées de renforcer leurs ressources et leurs compétences d'autogestion.

Contact :
Sophie Barras Duc, section Promotion de la santé et prévention
sophie.barras-duc@bag.admin.ch

Informations complémentaires :
Charte nationale « Intervention précoce » :
<https://tinyurl.com/y5dp9yws>

Concept IP de l'OFSP :
www.plateforme-ip.ch

Brochure « Intervention précoce centrée sur les phases de vie : une approche globale » :
<https://tinyurl.com/v8g6dtf>

Brochure « Intervention précoce auprès des jeunes : bases légales pour les écoles et les communes »
<https://tinyurl.com/vol4zkw>

Brochure « Intervention précoce dans les écoles et les communes : l'essentiel » de Radix, Fondation suisse pour la santé :
<https://tinyurl.com/rfurcsb>

Groupement romand d'études des addictions GREA :
www.interventionprecoce.ch

Trajet scolaire : sur le chemin de la vie

Le chemin de l'école est une étape dans l'apprentissage de la vie pendant laquelle l'enfant découvre son environnement et noue des liens sociaux. Il est recommandé que les enfants et les adolescents fassent au moins une heure d'exercice physique par jour. Le chemin de l'école est parfait pour intégrer cette activité dans leur quotidien. L'OFSP soutient divers projets qui encouragent et renforcent l'activité physique des écoliers, dont des projets en faveur du vélo et de trajets scolaires sûrs.

L'exercice physique a un impact positif sur le bien-être psychique, les performances et la qualité de vie. La pratique régulière d'une activité physique chez l'enfant améliore aussi la concentration et la santé osseuse et a un effet favorable sur le poids ainsi que sur le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires ou métaboliques. L'OFSP encourage donc différents projets qui favorisent l'activité physique chez les écoliers.

Plus de trajets en transports publics et à pied

À quels moyens de locomotion les enfants et adolescents d'aujourd'hui recourent-ils ? Ils utilisent davantage les transports publics qu'il y a 20 ans, et ils marchent aussi plus souvent, essentiellement au détriment du vélo. C'est d'ailleurs ce qui ressort de l'étude sur la mobilité menée par les offices fédéraux de la santé publique (OFSP), du sport (OFSP) et des routes (OFROU). Selon cette étude récente, les moyens de transport utilisés pour aller à l'école varient également selon les régions linguistiques. Mais même si les parents jouent davantage les taxis en Suisse romande et italienne qu'en Suisse alémanique, la part de ce mode de transport est globalement moins élevée qu'on ne le pense généralement.

Ces évolutions et relations s'expliquent aussi par les conditions de mobilité. Les enfants et adolescents sont p. ex. aujourd'hui plus nombreux à posséder un abonnement de transports publics, dont les horaires sont désormais mieux adaptés aux heures d'école. La distance à parcourir est une autre explication à ces changements de comportement. En effet, l'utilisation accrue des transports publics pour aller à l'école reflète aussi une centralisation croissante des établissements scolaires, qui se traduit par un allongement des trajets. Les schémas de mobilité examinés sont des indicateurs essentiels de la qualité de vie et montrent où un soutien actif est nécessaire au travers de projets judicieux et où il est important d'encourager l'activité physique, qui reste l'idéal.

Projets de promotion du vélo

Le vélo ayant moins les faveurs des enfants et des adolescents, l'OFSP soutient le Bureau de coordination pour la mobilité durable (COMO)



L'OFSP soutient différents projets qui visent à permettre aux enfants et aux adolescents de se sentir plus sûrs à vélo et de redécouvrir la joie de pédaler.

avec ses projets « bikecontrol safety » et « Gorilla Roadshow et Freestylepark ». Soutenu par l'OFSP, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de l'énergie (OFEN), « DÉFI VÉLO » vise, comme les autres projets, à ce que les enfants et les adolescents se sentent plus sûrs à vélo et redécouvrent la joie de pédaler. Le projet « bikecontrol safety » permet par ailleurs aux jeunes cyclistes d'étudier des scénarios de sécurité routière et de s'exercer aux principales techniques de conduite dans un environnement sécurisé. Le projet « DÉFI VÉLO » est plutôt destiné aux adolescents et aux jeunes adultes de 16 à 20 ans, tandis que « bikecontrol safety » s'adresse aux enfants dès 10 ans. L'offre « Gorilla Roadshow et Freestylepark », déployée en collaboration avec les acteurs de l'animation jeunesse en milieu ouvert, les écoles et les foyers pour enfants, incite les enfants et adolescents à enfourcher vélos et trottinettes. L'OFSP est en outre impliqué dans l'alliance « école+vélo », dont la plateforme d'information destinée au corps enseignant offre une vue d'ensemble des programmes de promotion du vélo et des formations pour les écoles.

Projets pour des trajets scolaires sûrs

L'OFSP soutient aussi des projets en faveur de la sécurité des itinéraires empruntés à pied par les écoliers. Sur le chemin de l'école, les enfants acquièrent de l'autonomie, le sens de l'orientation, des compétences en matière de circulation routière et des capacités sociales et motrices. Encore faut-il que l'itinéraire jusqu'à l'école soit sûr pour que les parents puissent laisser leurs enfants y aller seuls. Les besoins des enfants étant toutefois différents de ceux des adultes en matière de circulation routière, ces préoccupations doivent être prises en compte dès l'élaboration des plans de mobilité scolaire.

L'idée du « Concept de mobilité scolaire » est de créer de tels plans pour chaque commune. Le projet du COMO intitulé « Application cartographique pour la création de Plans de mobilité scolaire » vise par ailleurs à développer une application en ligne qui permettra une meilleure analyse et exploitation des données relatives aux trajets scolaires et une plus large diffusion des plans de mobilité scolaire. Les plans établis permettront ensuite de mettre en œuvre différentes mesures pour que les enfants aillent davantage à l'école à pied ou à vélo.

Contact :

Gisèle Jungo, section Promotion de la santé et prévention, gisele.jungo@bag.admin.ch

Liens :

Étude sur la mobilité (en allemand) : <https://tinyurl.com/yy5rk52p>

bikecontrol safety :

<https://tinyurl.com/w6srut5>

Défi Vélo : www.defi-velo.ch

Gorilla : www.gorilla.ch

Plateforme d'information pour les écoles : www.ecole-velo.ch

Projet « Application cartographique pour la création de Plans de mobilité scolaire » du COMO : www.suisseenergie.ch/page/fr-ch/projets-como-en-cours

Air frais, idées claires

Une étude de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a montré que la qualité de l'air est insuffisante dans environ deux tiers des écoles. Un air ambiant de qualité est pourtant important pour les performances intellectuelles et la santé des élèves. Les écoles et le corps enseignant ont désormais la possibilité de s'appuyer sur des recommandations pour une bonne aération, mais aussi sur d'autres outils comme le simulateur d'aération Simaria.

Les salles de classe sont utilisées de manière intensive et sont occupées, la plupart du temps, par de nombreuses personnes à la fois. C'est pourquoi il est impératif de les aérer régulièrement. L'apport d'air frais prévient la détérioration de la qualité de l'air. Pourtant, une étude représentative a mis en lumière que des actions sont nécessaires en matière d'aération dans les salles de classe suisses. En collaboration avec des communes des cantons de Berne, des Grisons et de Vaud, l'OFSP a mesuré en continu la concentration en dioxyde de carbone (CO₂) dans 100 salles de classe pendant quatre jours. Il est connu que la qualité de l'air se dégrade perceptiblement avec l'augmentation du taux de CO₂, car en expirant, les personnes présentes dans la salle rejettent non seulement du CO₂, mais aussi une multitude d'autres substances qui sont issues de leur métabolisme et polluent l'air ambiant au fil du temps. Contrairement au CO₂, nombre de ces impuretés ont une odeur: l'air est étouffant, cela sent le renfermé. Et ces émanations nuisent aux performances intellectuelles et à la capacité de concentration des élèves et des enseignants.

Contrairement à une idée largement répandue, l'aération ne vise pas à faire entrer de l'oxygène dans la classe: l'oxygène représentant plus d'un cinquième de la composition de l'air, il ne vient quasiment jamais à manquer. L'aération a plutôt pour objectif de permettre à l'air vicié de s'échapper pour être remplacé par de l'air frais, car l'air pollué provoque une sensation de fatigue, voire des maux de tête chez les élèves. Une qualité insuffisante de l'air nuit aux performances. À l'inverse, un air ambiant de qualité a un impact positif sur les performances cérébrales et la capacité de concentration. C'est également un paramètre important pour la santé, puisque les symptômes asthmatiques ou les irritations des muqueuses sont plus rares lorsqu'on respire un air de qualité. Une bonne qualité de l'air est donc aussi particulièrement bénéfique aux allergiques et aux asthmatiques.

La pollution augmente au fil de la journée

La plupart des écoles qui ont participé à l'étude aèrent activement, mais souvent seulement quand



Une aération systématique et efficace permet une amélioration immédiate et sensible de la qualité de l'air dans la classe.

elles en ressentent le besoin, trop brièvement et sans système ad hoc. Après la première ventilation, lorsque les cours débutent le matin, la qualité de l'air ambiant est généralement bonne à très bonne. Mais lorsque les fenêtres sont fermées, une dégradation rapide est constatée au fil de la leçon. Une aération insuffisante pendant les pauses empêche un renouvellement suffisant de l'air – qui devient ainsi de plus en plus vicié. Avec un dépassement de la valeur limite hygiénique (recommandée par l'OFSP pour les écoles qui aèrent par les fenêtres) de 2000 ppm de CO₂ pendant plus de 10% de la durée des cours, la qualité de l'air était insuffisante dans plus des deux tiers des salles de classe contrôlées. Des valeurs inacceptables de CO₂ ont même été relevées pendant au moins 30% de la durée totale des cours dans près d'un tiers des salles de classe.

Mais comme l'a montré la deuxième phase de l'étude de l'OFSP, une aération efficace par l'ouverture systématique des fenêtres permet d'améliorer de manière significative et immédiate l'air ambiant dans ces locaux. Un groupe expérimental composé de 23 classes pilotes a utilisé le simulateur d'aération en ligne gratuit Simaria (www.simaria.ch) pour calculer de manière ludique la durée pendant laquelle la salle devait être aérée pendant les pauses pour permettre à une quantité suffisante d'air frais d'y pénétrer. Le simulateur fait clairement apparaître que le nombre de personnes dans la pièce et le volume de la salle de classe

ont un impact important sur l'évolution de la qualité de l'air. Le simulateur montre également qu'une amélioration ciblée de la qualité de l'air ne peut être obtenue qu'en aérant beaucoup avant le premier cours du matin et de l'après-midi.

Efficacité des mesures immédiates

À l'aide de Simaria, les classes pilotes ont établi des plans d'aération adaptés à leur salle. Elles ont par ailleurs étudié et suivi les recommandations générales pour une aération efficace. La pièce doit p.ex. être aérée en ouvrant toutes les fenêtres en grand, mais en laissant en principe la porte fermée (pour que l'air qui pénètre dans la pièce soit de l'air frais de l'extérieur et non de l'air du couloir de l'école).

Une nouvelle mesure continue du taux de CO₂ a permis de prouver l'efficacité de ces mesures: la durée du cours avec des valeurs de l'air inacceptables a été réduite, passant de 31% à seulement 9%. En même temps, la durée avec des valeurs de l'air excellentes (<1000 ppm) et bonnes (1000-1400 ppm) a augmenté de 40 à 70%. Les commentaires formulés par les classes pilotes confirment que les élèves apprécient l'air frais et se sentent en moyenne plus éveillés et plus performants. Toutefois, le courant d'air frais a aussi posé des problèmes à certains. Il convient donc que les élèves puissent quitter la classe pendant son aération, en particulier pendant les journées froides d'hiver. Cela implique néanmoins que les enseignants unissent

leurs forces et élaborent des solutions communes. Le couloir peut notamment convenir pour y passer un moment uniquement si toutes les classes ont une pause en même temps, comme c'était le cas auparavant.

À plus long terme, il serait souhaitable qu'on parvienne à avoir un air ambiant de bonne qualité, pendant toute la durée des cours (<1400 ppm). Cependant, il est quasiment impossible d'atteindre de tels objectifs par une aération manuelle reposant sur l'ouverture des fenêtres. Lors de projets de construction ou de rénovation, il convient donc qu'autorités, propriétaires des bâtiments et utilisateurs trouvent une position commune et envisagent également des solutions d'aération mécaniques, dont le parfait fonctionnement passera par une planification, une installation, une réception et une régulation correctes. Néanmoins, les résultats de l'étude prouvent qu'il appartient aux écoles de prendre en main leur aération jusqu'à la prochaine rénovation du bâtiment. Si les enseignants informent correctement leurs élèves, ces derniers pourront aussi participer à l'aération – et s'impliquer activement dans l'organisation d'une stratégie d'aération pour leur classe.

Contact:
Claudia Vassella, unité de direction
Protection des consommateurs,
claudia.vassella@bag.admin.ch

Lien : www.aerer-les-ecoles.ch

Radon: radioactivité à l'école

Selon l'ordonnance révisée sur la radioprotection, les cantons doivent veiller à mesurer les concentrations en radon dans les écoles – car les enfants ont besoin d'être particulièrement protégés. Un bilan intermédiaire montre qu'environ 15 % des écoles affichent des valeurs supérieures aux prescriptions et doivent être assainies.

Invisible et inodore, il émane du sol. Le radon, gaz rare radioactif, est la deuxième cause de cancer du poumon et provoque 200 à 300 décès par an en Suisse. Depuis environ deux ans, les écoles ont l'obligation de contrôler les concentrations en radon dans les salles de classe. Les locaux en sous-sol ou même les gymnases sont les plus susceptibles de présenter des valeurs élevées. Selon des études récentes, environ 15 % des écoles dans lesquelles des mesures ont déjà été réalisées affichent des concentrations trop élevées.

Il faut mieux protéger la population – et en particulier les enfants – contre les rayonnements radioactifs. Récemment révisée, l'ordonnance sur la radioprotection précise que la concentration en radon dans les salles de classe ne doit désormais pas dépasser 300 Bq/m³, contre 1000 Bq/m³ auparavant. Les cantons ont aujourd'hui l'obligation de veiller à ce que la concentration en radon soit mesurée dans l'ensemble des écoles, des jardins d'enfants et des autres structures d'accueil pour enfants et d'ordonner un assainissement radon dans un délai de trois ans en cas de dépassement du nouveau niveau de référence. Un

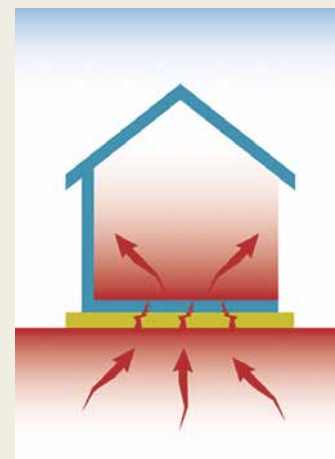
guide a été élaboré à l'attention des cantons pour une bonne gestion des mesures du radon, l'évaluation des données et la définition de priorités. Un nouveau protocole de mesure du radon a par ailleurs été établi pour les aider à apprécier le plus précisément possible l'exposition des enfants à l'école.

Des mesures simples pour de grands effets

Certains cantons ont déjà lancé de vastes campagnes de mesure. L'an dernier, Claudius F. Albrecht, responsable d'un service de mesure agréé basé à Muttenz et Zurich, a réalisé plus de 50 mesures du radon dans des écoles de la région bâloise. Pour cela, il dépose un petit appareil de mesure sur une armoire ou derrière un tableau. Pendant au moins trois mois, le dispositif mesure ensuite les flux d'air en enregistrant les rayonnements radioactifs. «Des mesures simples et peu coûteuses suffisent souvent pour obtenir de bons résultats dans les locaux affichant des concentrations supérieures au niveau de référence», souligne M. Albrecht. Les fissures et ouvertures par lesquelles le radon pénètre dans le bâtiment peuvent être étanchéifiées. L'installation

Radon

Le radon est produit lors de la désintégration naturelle de l'uranium dans le sol. Il peut émaner du sol et s'infiltrer dans les maisons par des fissures, des joints ou des ouvertures pour les câbles dans les murs. Une fois inhalés, les descendants radioactifs du radon peuvent se déposer dans les tissus pulmonaires et les irradier, avec un risque de cancer du poumon. En Suisse, le radon représente un risque excessif pour la santé dans plus de 10 % des bâtiments déjà soumis à des mesures, principalement dans le Jura et les Alpes.

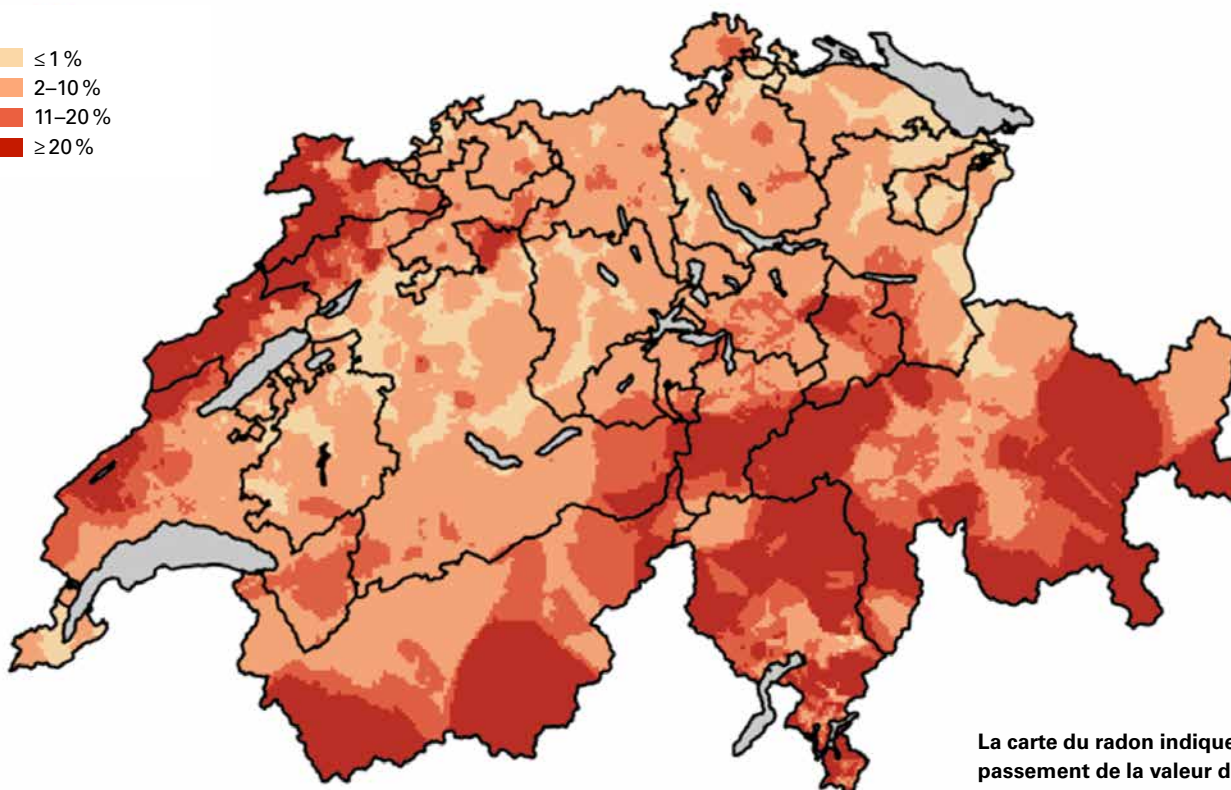


d'un système d'aération en sous-sol est une solution un peu plus complexe et onéreuse. Claudius F. Albrecht recommande aux écoles de s'informer le plus rapidement possible auprès d'un service spécialisé et d'effectuer des mesures. «Cela écarte le risque d'avoir des concentrations élevées en radon dans les écoles.»

Contact :
Daniel Storch, section Risques radiologiques,
daniel.storch@bag.admin.ch

Lien :
Informations sur le radon
<https://tinyurl.com/u526227>

- ≤ 1 %
- 2–10 %
- 11–20 %
- ≥ 20 %



La carte du radon indique une probabilité [%] de dépassement de la valeur de référence de 300 Bq/m³ pour la concentration de radon dans les bâtiments.

« Notre priorité est la santé au quotidien à l'école »

Cornelia Conrad Zschaber, responsable « Écoles en santé » au sein de Radix, Fondation suisse pour la santé, nous a parlé des déjeuners sains et de la santé des enseignants. Depuis plus de 20 ans, Radix œuvre pour renforcer la promotion de la santé axée sur l'école.

1 Quel est l'objectif de la section spécialisée Écoles en santé de Radix ?

Nous souhaitons que la vie scolaire quotidienne soit organisée de manière sûre et motivante afin qu'élèves et enseignants se sentent bien. En collaboration avec la Confédération, les cantons et des organisations spécialisées, nous apportons un soutien aux écoles qui veulent œuvrer pour la promotion de la santé et le développement durable et contribuer à l'acquisition de compétences en matière de santé et à la lutte contre les problèmes de santé. Nous nous concentrons véritablement sur la santé à l'école au quotidien, c'est-à-dire sur des thèmes comme le stress, le harcèlement, l'exercice physique ou l'alimentation – et nous adressons aux personnes dans leurs univers de vie au travers de nos projets.

2 En quoi consistent concrètement les projets de Radix ?

Nos offres sont basées sur les principes de la participation, de la responsabilisation et de la durabilité. Nous aspirons toujours à une mise en œuvre des projets à l'échelle nationale tout en veillant à un ancrage cantonal. Nous n'imposons pas une solution unique pour tous, mais laissons délibérément une grande marge de manœuvre aux cantons et aux écoles afin qu'ils puissent adapter nos offres aux besoins locaux. Nous œuvrons tout particulièrement pour la santé du

corps enseignant. Nous attachons une grande importance à ce que les enseignants ne soient pas livrés à eux-mêmes en cas de problèmes, mais soient soutenus par la direction de l'école et les autorités. C'est pourquoi nous nous sommes associés à d'autres acteurs du secteur de l'éducation pour développer l'argumentaire « La santé renforce l'éducation ».

En collaboration avec Promotion Santé Suisse, nous proposons aussi l'offre « L'école en action – prévention du stress au travail » pour que chaque école puisse identifier non seulement où se situe le stress, mais aussi les ressources susceptibles d'être mobilisées. Cette offre donne la possibilité aux responsables locaux d'améliorer la santé du corps enseignant, des directions d'école et d'autres collaborateurs en travaillant avec le personnel pour définir des mesures parfaitement adaptées, qui peuvent ensuite être mises en œuvre avec l'aide de conseillers dont la mission est aussi de suivre le processus de qualité dans sa globalité.

3 Vous travaillez aussi sur le thème de l'alimentation. Où se situe le problème à midi ?

Nous avons constaté que le déjeuner proposé n'est souvent pas conforme aux recommandations suisses en faveur d'une alimentation saine. Le déjeuner doit être savoureux, équilibré et durable, et avoir lieu dans une atmosphère détendue, afin qu'enfants et adoles-

cents puissent faire le plein d'énergie pour le corps et l'esprit. Sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, nous avons donc rédigé un guide pour le repas de midi. Ce document propose des normes de qualité pratiques – sans se concentrer uniquement sur le contenu de l'assiette, mais en abordant aussi des questions pédagogiques, notamment les règles qui devraient être appliquées à table. Le personnel peut p.ex. utiliser des check-lists pour vérifier si la culture alimentaire de l'établissement lors du repas de midi est pertinente d'un point de vue pédagogique – et déterminer les règles qu'il faudrait éventuellement revoir ou introduire à table.

4 Quelle est l'offre de Radix que vous appréciez plus particulièrement ?

Toutes les offres ont leur attrait. « Purzelbaum » est un très bon exemple d'une multiplication réussie. Ce projet vient initialement du canton de Bâle-Ville. Il stimule le besoin naturel de mouvement des enfants et veille à ce qu'ils ne soient pas obligés de rester assis trop longtemps sans bouger – notamment par des séquences de cours en mouvement ou des jeux libres sur un mur d'escalade. Le projet implique une formation continue des enseignants et est une source d'idées et de suggestions pour une activité physique variée, une alimentation équilibrée et la mise en œuvre d'offres qui permettent de renforcer les ressources au quotidien dans les écoles primaires, les jardins d'enfants, les structures d'accueil collectif de jour et les groupes de jeu. Grâce à Radix, le projet « Purzelbaum » est désormais déployé dans 23 cantons et permet à environ 70 000 enfants et adolescents en Suisse de bouger plus au quotidien. Nous aidons les cantons à appliquer ce concept de manière professionnelle et soutenons son ancrage à long terme. Nous proposons du coaching et veillons à la qualité en organisant des réunions annuelles pendant lesquelles les responsables de projet peuvent échanger leurs expériences et leurs savoirs, mais aussi faire évoluer les contenus.

5 Selon vous, quels sont les principaux défis à relever dans votre travail ?

Nous proposons des offres de qualité et souhaitons que les responsables locaux ne se contentent pas de les reprendre telles quelles, mais travaillent sur celles-ci, en re-



Cornelia Conrad Zschaber, responsable Écoles en santé chez Radix

jettent certaines parties, en adaptent d'autres à leurs besoins et intègrent de nouveaux éléments. Pour cela, il est impératif que les responsables mènent une réflexion approfondie autour de nos offres et s'engagent totalement dans celles-ci. Cela suppose une volonté et des ressources de la part de tous les acteurs impliqués. Mais ce n'est qu'ainsi que des effets durables peuvent être obtenus.

Contact:
Cornelia Conrad Zschaber,
responsable Écoles en santé,
conrad@radix.ch

Lien:
www.radix.ch/Ecoles-en-sante

Impressum : spectra n° 126, janvier 2020

« spectra » est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît quatre fois par an en français, en allemand et en anglais. Il publie également des opinions qui ne coïncident pas avec la position officielle de l'office.
Éditeur : OFSP, 3003 Berne, tél. 058 463 87 79, fax 058 464 90 33, www.bag.admin.ch
Réalisation : Adrian Heuss, advocacy ag
Responsable de la commission de rédaction : Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch
Commission de rédaction : Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Lea von Wartburg, Selina Lusser-Lutz, Daniel Dauwalder
Textes : advocacy ag, autres collaborateurs de l'OFSP, Ori Schipper
Photos/Copyrights : collaborateurs de l'OFSP Fotolia, iStock by Getty Images
Graphisme : VischerVettiger Hartmann AG, Bâle
Impression : Bütiger AG, 4562 Biberist
Tirage : 5000 ex. allemands, 2500 ex. français, 800 ex. anglais
Il est possible de commander des numéros séparés et des abonnements gratuits à : Office fédéral de la santé publique, section Campagnes, 3003 Berne, kampagnen@bag.admin.ch

Contact
Section, Service

Division Prévention des maladies non transmissibles	058 463 87 11
Section Prévention et promotion (maladies transmissibles)	058 463 88 11
éducation + santé Réseau Suisse	058 462 62 26
Section Égalité face à la santé	058 463 06 01
Section Politique nationale de la santé	058 463 06 01
Section Campagnes	058 463 87 79

www.spectra-online.ch



Le déjeuner doit être savoureux, équilibré et durable, et avoir lieu dans une atmosphère détendue.