



# Le projet „Gesond iessen, Méi bewegen“ dans le cadre de la Santé scolaire

par A. Franck, Equipe Promotion Santé

**3<sup>e</sup> CONFERENCE SANTE**  
7 mai 2008



- Un des thèmes prioritaires actuel de santé publique est la prévalence croissante de l'obésité et de l'inactivité physique.
- Suite aux données de l'OMS et différentes études au Luxembourg, le Ministère de la Santé, MEN, Sport et Famille se sont engagés officiellement pour une politique commune favorisant l'alimentation saine et l'activité physique, signalée sous le logo:

« Gesond iessen, Méi bewegen »

- Retrouver le plaisir:  
de bien manger,  
d'être actif,  
d'être bien dans sa peau.



## La Ligue Médico-Sociale a relevé:

- en 2005-2006
  - 8,54 % d'obèses sur les 30501 élèves examinés
- en 2006-2007
  - 9,15 % d'obèses sur les 31524 élèves examinés

Dans le cadre de la Médecine scolaire différentes actions ont été planifiées et organisées par

**le Ministère de la Santé**  
en collaboration avec  
**le Ministère de l'Éducation Nationale**  
et  
**les Services de Médecine scolaire**

- *Ligue médico-sociale,*
- *Ville de Luxembourg,*
- *Communes d'Esch/Alzette, de Rumelange, de Pétange et de Schifflange*

En juillet 2006  
le premier volet de ce projet est mis en place  
pour promouvoir

## « l'alimentation saine et l'activité physique ».

**Cible prioritaire :** les enfants de l'enseignement  
préscolaire et primaire

**Milieu de vie :** l'école

**Moyen :**

Promotion de la Santé, c-à-d. retransmettre des connaissances, un « savoir-faire » et un « savoir-être » à tous les enfants et à leur environnement (au sens large)



# Les actions

1. **Formations** du personnel et des enseignants
2. **Utilisation** du «Kit aid»
3. **Distribution** des «Sacs petit-déjeuner»
4. **Animations générales** et exemples d'interventions en utilisant les «Kits aid»

# 1. Formation

## Public :

- Les intervenants en médecine scolaire
- Les enseignants du primaire et préscolaire

## Contenu :

- Présentation du programme national «Gesond iessen, Méi bewegen» par le Dr Yolande Wagener du Ministère de la Santé
- Présentation du matériel didactique «Kit aid» par l'association aid / Bonn  
(Dr. M. Büning –Fesel, Mme M. Flothkotter)

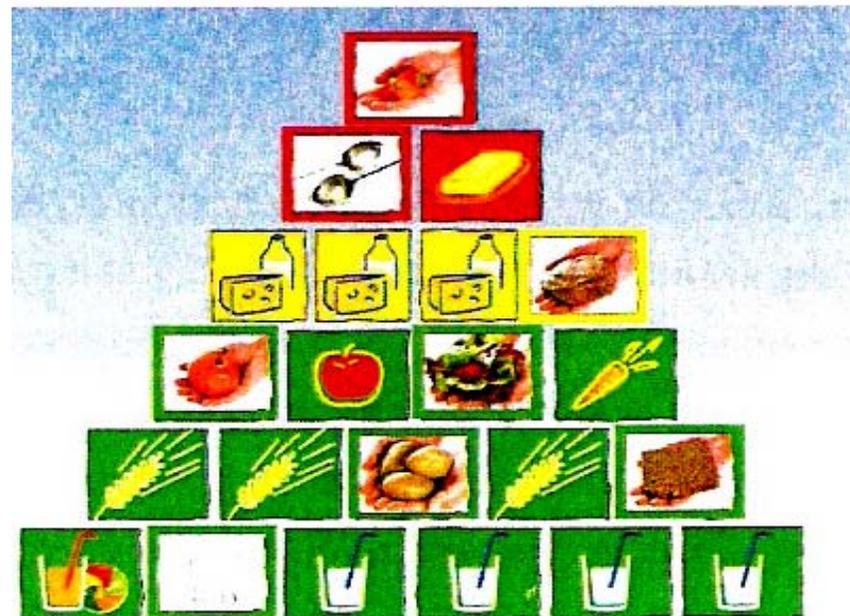


## 2. L'utilisation du «Kit aid» dans les écoles

Le «Kit aid» est un outil de promotion de la santé en faveur d'une alimentation saine

Il se compose de:

- la pyramide alimentaire « aid »
- le guide professionnel
- les livrets de travail  
niveau préscolaire et première primaire



LIGUE MÉDICO-SOCIALE  
MIR HÉLLEFEN ZÉNTER 1908



# Rôle du personnel de la médecine scolaire dans l'utilisation du «Kit aid»

- **Présenter aux enseignants:**
  - le programme national
  - le contenu du «Kit aid»
  - et comment l'utiliser
- **Participer ou mettre en place un projet « alimentation - activité physique » avec les enseignants**
- **Proposer et animer, en fonction des besoins, des animations autour de l'alimentation et de l'activité physique**

## Actions de la Ligue sur le terrain

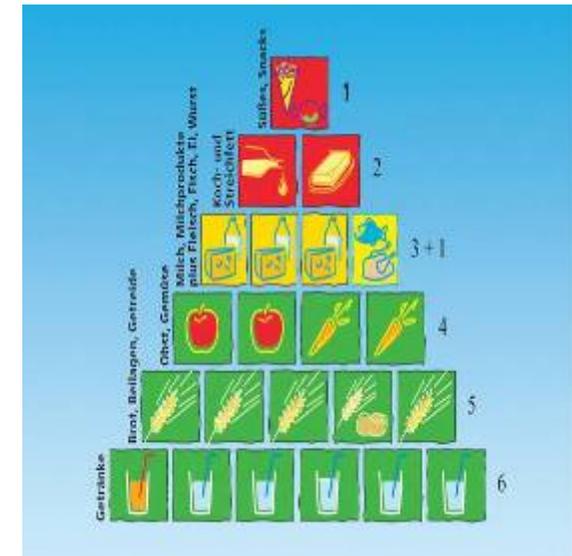
### 114 présentations aux enseignants

- 21% dans le cadre d'une réunion de service des enseignants à l'école
- 30% à l'heure des récréation afin de viser le plus d'enseignants
- 30% par le délégué de l'école, si les 2 autres façons n'étaient pas réalisables
- autres (19%)

### 164 kits distribués

# Animation spécifique : « Pyramide alimentaire aid » pour les 2<sup>ème</sup> primaire

- **Élaboré par le groupe de travail « Promotion santé de l'enfant »**  
(Ministère de la Santé, Médecine scolaire de la Ligue médico-sociale, de la Ville de Luxembourg et de la Ville de Dudelange)
- **Support: Kit pyramide alimentaire aid**
- **Objectif général :**  
Promouvoir une alimentation saine et l'activité physique, en développant des attitudes et des habitudes saines chez l'enfant
- **Objectifs spécifiques de l'atelier:**  
Permettre aux enfants :
  - d'identifier les familles alimentaires
  - de classer les aliments par famille
  - de connaître ce que chaque famille d'aliments apporte au corps
  - de donner une notion de quantité, par famille alimentaire et par journée
  - de comprendre l'importance de bouger



### 3. Distribution des «Sacs petit déjeuner»

#### Objectifs:

#### rendre les parents attentifs

- à l'importance d'une alimentation équilibrée
- à l'importance du petit déjeuner pour la santé et le bon développement de leur enfant
- au besoin d'une activité régulière pour la protection et le maintien de la bonne santé



# Contenu du sac

- Lettre d'information aux parents
- Deux grilles horaires (*français, allemand*) comprenant :
  - des propositions de «collation saine» pour les récréations
  - des informations sur le petit déjeuner, les collations et l'activité physique
- Un petit set de crayons de couleur ou une règle

*Ma semaine*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h-9h						
9h-10h						
<b>Collation</b>	1 tartine* + 1 tranche de fromage + 1 fruit	1 tartine* + confiture + 1 verre de lait	1 yaourt au muesli + 1 fruit	1 barre de céréales (peu sucrée) + 1 verre de lait	1 yaourt aux fruits + petits-beurre	1 tartine* + 1 tranche de jambon + 1 verre de lait
10h-11h						
11h-12h						
14h-15h						
15h-16h						

\* 1 tartine (de préférence pain complet) ou 1 petit pain ou 1 morceau de baguette

**Pourquoi prendre un petit-déjeuner et des collations?**

Le cerveau, la respiration, le cœur et les autres organes travaillent toute la nuit. Le matin, ils ont besoin de nouvelles ressources d'énergie. Chez les enfants, les hormones de croissance sont surtout actives durant la nuit, donc pour eux, le petit-déjeuner est essentiel. Pour avoir de l'énergie pendant toute la journée, les collations aussi sont importantes.

**Courbe de performance**

**Comment composer un petit-déjeuner équilibré?**

En associant les nutriments nécessaires à l'organisme.

- **Un produit céréalier** (ex: quelques tranches de pain complet, du muesli...) qui est une source d'hydrates de carbone. Ainsi, les enfants se fatiguent moins et se concentrent mieux.
- **Un laitage** (ex: lait, yaourt...) pour l'apport de calcium indispensable à la croissance et à la fortification des os.
- **Un fruit** (ex: fruit frais, compote non sucrée...) source de vitamines, fibres et sucre naturel pour être en forme et avoir une bonne digestion.

**Pourquoi varier son petit-déjeuner?**

Un petit-déjeuner sain permet de bien démarrer la journée. Le petit-déjeuner s'apprécie davantage lorsqu'il est varié.

Le pain peut facilement être remplacé par du muesli ou des céréales peu sucrées. Le fruit peut être un fruit sec ou un jus de fruits frais ou une compote de fruits.

Donnez à votre enfant de l'eau à boire tout au long de la journée.

# Ressources

- Le personnel de la santé scolaire des différentes communes distribue et explique aux enfants le contenu des sacs

## Population cible

### en 2006-2007

- les enfants du préscolaire et de la 1<sup>ère</sup> année primaire

### en 2007- 2008

- les enfants de la 1<sup>ère</sup> année primaire

- En 2006, 12200 sacs ont été distribués par la Ligue dans les écoles

- En octobre 2007, 4635 sacs.



# Ligue Médico-Sociale



- La Ligue médico-sociale organise la médecine scolaire, du cycle préscolaire et primaire, pour 114 communes du pays.
- Les équipes de terrain sont composées :
  - du médecin scolaire
  - d'une infirmière / infirmière en pédiatre avec une assistante sociale
  - ou d'une assistante d'hygiène sociale (AHS) qui assure seule les volets médical et social



**«Equipe Promotion Santé » est composée :**  
de 3 personnes formées en promotion et éducation à la santé, ainsi qu'à la création d'outils didactique. Elle travaille en collaboration avec différents intervenants et experts.

## **Missions de l'équipe PS:**

- créer des outils selon des thèmes santé
- former les équipes de la médecine scolaire
- accompagner le personnel sur le terrain
- gérer le matériel
- participer à des groupes de travail au Ministère de la Santé



**La Ligue médico-sociale propose actuellement dans le cadre de la Médecine Scolaire 20 outils traitant de différents thèmes de santé:**

- bien-être
- hygiène corporelle et dentaire
- sexualité
- soleil
- sommeil
- tabac





## dont 6 animations sur l'alimentation et l'activité physique:

- Pyramide alimentaire en bois (préscolaire, 1<sup>ère</sup> primaire)
- Pyramide aid (2<sup>ème</sup> primaire)
- Petit déjeuner (3<sup>ème</sup> – 4<sup>ème</sup> primaire)
- Pyramide alimentaire magnétique (4<sup>ème</sup> – 6<sup>ème</sup> primaire)
- Collation - petit déjeuner (5<sup>ème</sup> – 6<sup>ème</sup> primaire)
- Bouger c'est la santé (5<sup>ème</sup> – 6<sup>ème</sup> primaire)



# 4. Présentation de différents exemples PS dans les écoles

## Exemple 1

### Demande:

d'une commune d'organiser une « semaine santé » autour de et de l'activité physique.

### Classes d'âge:

du préscolaire à la fin du primaire

### Préparation:

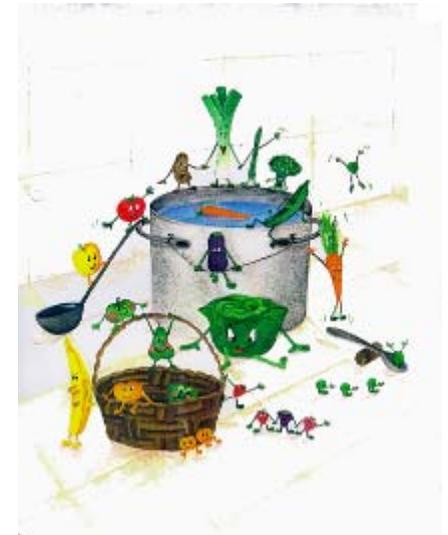
réunion d'information et d'organisation avec les enseignants et un responsable de la commune

- repérer les besoins et les propositions des enseignants
- élaborer un plan d'actions

### Partenaires:

- les enseignants
- l'équipe médico-socio-scolaire,
- une diététicienne de la Ligue
- le personnel de la cantine

### l'alimentation



# Déroulement:



## 1<sup>ère</sup> semaine:

- animations interactives, adaptées à l'âge des enfants dans toutes les classes

## Mise à disposition:

- de suggestions pour l'enseignant
- des «cahiers de travail aid» (selon besoin)
- de brochures pour les parents



## 2<sup>ème</sup> semaine:

- préparation d'une collation saine par classes
- distribution de la collation pendant la récréation par les enfants aux élèves de toute l'école





# Travail en classe avec les enseignants



# Travail en classe avec les enseignants



# Bricolage d'une pyramide alimentaire



LIGUE MÉDICO-SOCIALE  
MIR HÉLLEFEN ZÉNTÉR 1908



# Cours de cuisine pour les parents et leurs enfants





## Exemple 2

### Demande:

- par 2 enseignants de l'enseignement préscolaire
- résulte du besoin des enfants et des parents des 2 classes concernées

Classe d'âge: préscolaire

### Préparation:

réunion avec les 2 enseignants et  
préparation des actions

### Déroulement:

animation de la pyramide en bois  
conférence pour les parents par la diététicienne de la Ligue  
achats avec les enfants dans le(s) magasin(s) du village



# Préparation d'un buffet «collation saine» avec les enfants et avec l'aide de leurs parents



# Préparation de petits pains



# Dégustation



# Bricolage autour de l'alimentation saine



## Exemple 3

**Demande:**  
d'une association de parents d'élèves

**Classe d'âge:**  
préscolaire à la fin du primaire

**Partenaires:**  
Association des Parents  
Commune de Waldbillig  
Les enseignants  
L'équipe médico-socio-scolaire



**Déroulement:**  
animations en classe sur l'alimentation et l'activité physique  
Conférence donnée par la diététicienne de la Ligue  
buffet commun organisé avec l'association des parents d'élèves



Le buffet offert aux  
Parents!



## Exemple 4

### «Fit an menger Schoul»



Participation de l'équipe médico-socio-scolaire à l'élaboration du projet avec les responsables de « Beetebuerg bewegt sech »

Demande: Commune de Bettembourg

Classe d'âge: 5<sup>ème</sup> – 6<sup>ème</sup> primaire



LIGUE MÉDICO-SOCIALE  
MIR HÉLLEFEN ZÉNTER 1908

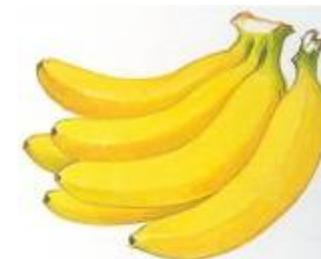




## Déroulement:

### 1<sup>er</sup> jour : alimentation

- présentation de la pyramide alimentaire
- élaboration de menus d'une journée d'alimentation équilibrée
- création d'un milk-shake et d'une salade de fruits
- dégustation





## 2<sup>ème</sup> jour : activité physique

- jeu question-réponse « Alimentation et activité physique »
- activité physique avec prise du pouls
- réflexions sur:
  - les différentes possibilités de bouger,
  - les bienfaits de l'activité physique
  - slogan pour promouvoir l'activité physique



## Points à améliorer

- **Le personnel enseignant change souvent et les informations sur le matériel sont perdues**
- **Ralliement des enseignants à travailler un thème dans le cadre d'un plan national**
- **Positionnement du personnel de la médecine scolaire comme un référent santé et un collaborateur privilégié**
- **Renforcement du personnel de la médecine scolaire**

# Points de progrès

- **Importante participation des enseignants à la formation du Ministère de la Santé**
- **Accueil favorable du matériel « aid »**
- **Le programme incite les écoles et la communauté scolaire à préparer des projets en collaboration avec le personnel de la médecine scolaire : projets de santé**
- **Echanges bénéfiques entre les membres de la communauté scolaire**
- **Création de réseaux**
- **Travail en partenariat**

## Conclusions

- *Cette nouvelle approche de travail en équipe, en faveur de la PS, est un premier pas positif et constructif vers une « nouvelle médecine scolaire », v. « santé scolaire »*
- *Ce projet est un bon exemple de l'élaboration et de la mise en place sur le terrain d'un plan d'actions rentrant dans le cadre d'une intervention prioritaire de santé publique*
- *Ces interventions concertées stimulent les partenariats, la création de réseaux, les échanges et valorise le travail des équipes et professionnels de terrain*



Merci pour votre attention!