

Éducation à la santé

Programme

Cycle 3 :

Le corps humain et l'éducation à la santé

L'éducation à la santé est liée à la découverte du fonctionnement du corps en privilégiant les conditions de maintien du corps en bonne santé.

Quelques règles d'hygiène relatives à la propreté, à l'alimentation et au sommeil.

Conséquences à court et long terme de notre hygiène ; actions bénéfiques ou nocives de nos comportements (notamment dans l'alimentation).

Principes simples de secourisme : porter secours, en identifiant un danger, en effectuant une alerte complète, en installant une personne en position d'attente.

Difficultés provenant des liens avec le vocabulaire courant

Pour les élèves les plus jeunes, le mot « santé » est souvent associé à une situation, à un objet extérieurs à eux-mêmes : carnet de santé, bulletin de santé, espace santé...

Les élèves plus âgés relient bien santé et individu, mais le terme « santé » est souvent caractéristique d'un état bien défini et en partie figé. Par exemple, on dit indifféremment untel est en « bonne santé », en « bonne compagnie ».

Difficultés provenant des idées préalables des élèves

Les jeunes considèrent la santé comme un acquis qui ne peut être remis en cause que par des faits, des actions dont ils ne sont pas responsables : maladies, accidents de circulation, accidents perçus comme des agressions de l'environnement, etc. Ceci a pour conséquence qu'ils pensent très souvent que des ennuis de santé n'arrivent essentiellement qu'aux autres. De même, ils ne se sentent pas concernés par tout dysfonctionnement organique dû à un état de vieillesse. Les enfants ne sont pas conscients qu'ils sont en partie acteurs de leur propre santé et que le maintien de leur capital santé dépend aussi de certains de leurs comportements : hygiène, alimentation, comportements à risque...

Quelques écueils à éviter lors des actions éducatives

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie

ou d'infirmité. La définition de la santé donnée par l'OMS est ici précieuse : la santé, c'est l'état de bien-être physique, mental et social. Les agressions physiques et mentales sont inévitables. Les buts de l'éducation sont de fortifier la capacité de faire face à ces agressions. Tout en mentionnant les risques, les maladies et les dysfonctionnements, il est important de privilégier une approche résolument positive de la santé en insistant, non pas sur l'état de bonne santé, démarche qui pourrait exclure certains enfants, mais bien sur la notion de capital santé individuel, capital que chacun peut et doit apprendre à préserver.

Se méfier d'un excès de règles injonctives et culpabilisantes qui peut conduire à des attitudes de rejet et même à des comportements agressifs voire violents, notamment si les règles édictées sont en opposition manifeste avec le cadre de vie des jeunes. Favoriser en revanche les échanges avec des professionnels de santé, les parents, etc.

Connaissances utiles pour comprendre et agir au niveau individuel

L'éducation à la santé s'appuie sur trois domaines de savoir relatifs :

– aux conséquences immédiates du comportement sur l'intégrité physique : la nécessité de protéger son corps implique non seulement l'évaluation et la mesure des risques liés à ses actions (lors des activités physiques par exemple) et dans ses relations à l'environnement (soleil, orage...), mais aussi la connaissance et le respect des règles de sécurité domestique, de sécurité alimentaire, de sécurité routière. La connaissance de quelques principes de secourisme (procédures d'alerte et sécurisation de la

victime) permet d'aider les autres à protéger leur corps ;

– aux conséquences du comportement qui ne seront visibles qu'à long terme : pour maintenir le bon fonctionnement de son corps le plus longtemps possible, des règles de vie doivent guider le comportement quotidien et ce, depuis le plus jeune âge :

- veiller à la propreté corporelle : peau, dents, cheveux, ongles, mains ;
 - diversifier son alimentation : les repas, pris à heures régulières, apportent des aliments bâtisseurs (viandes, oeufs, poissons, produits laitiers et certains légumes comme les haricots et les lentilles), des aliments qui protègent (fruits frais, légumes cuits) et des aliments qui apportent de l'énergie (pain, pâtes, pommes de terre, sucres et matières grasses). Les matières grasses et les boissons sucrées consommées en trop grande quantité nuisent à la santé, tout comme une alimentation trop importante qui conduit à un surpoids ;
 - équilibrer les temps de veille, incluant des temps réguliers d'activités physiques, et les temps de sommeil, au moins huit heures par nuit ;
 - éviter l'exposition répétée à certains facteurs de l'environnement : soleil, niveaux sonores trop élevés, fumées liées au tabagisme passif ou non ;
- aux conséquences des comportements à risques liés à la consommation d'alcool, de tabac et de drogues illicites.

Pour en savoir plus

Quelques informations sont utiles pour aborder les problèmes de santé publique. L'étude de données numériques fournies par l'Académie de médecine et l'Académie des sciences permet de tracer des graphiques et donnent des informations accessibles dès l'école primaire.

En 1900, l'espérance de vie, à la naissance, était de 45 ans pour les femmes et de 44 ans pour les hommes. Actuellement, elle est de 83 ans pour les femmes (la plus longue au monde) et de 75 ans pour les hommes. Cet allongement de la vie montre la qualité des soins (à relier aux progrès scientifiques), la qualité de l'environnement et la qualité de l'hygiène.

La mortalité en France entre 15 et 25 ans, est plus élevée que dans les autres pays européens : les jeunes Français ont tendance à prendre des risques immédiats pour leur santé (par exemple, conduite trop rapide qui aboutit à des accidents de la route) mais ils prennent aussi des risques excessifs, néfastes à plus ou moins long terme avec la consommation de tabac, d'alcool, de drogues, un niveau trop élevé de décibels et des déséquilibres alimentaires.

Le recul de la mortalité précoce dépend essentiellement des modifications du mode de vie et des comportements de la population, c'est-à-dire de la somme des comportements individuels responsables. Prendre conscience entre 5 et 12 ans que les ennuis de santé ne sont pas uniquement causés par les autres et la société, et donc de l'importance des comportements individuels et collectifs est un élément-clé de l'éducation à la santé.