



# **Agir pour la santé:** Livre d'activités pour les enseignants et les élèves



Education International  
Internationale de l'Éducation  
Internacional de la Educación



Organisation Mondiale  
de la Santé

**EDC**



# Remerciements

Ce livre d'activités a été rédigé par Scott Pulizzi et Laurie Rosenblum du Centre pour le développement de l'Éducation, Inc. (EDC), Département de la Santé et du développement de programmes globaux (HHD).

Les auteurs ont travaillé en étroite collaboration avec le personnel de l'Unité Solidarité et Développement de l'Internationale de l'Éducation (IE), en charge de la coordination du programme EPT/SIDA de l'IE.

Les auteurs tiennent à souligner la contribution de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

L'IE, EDC et l'OMS souhaitent également remercier tous les syndicats d'enseignants affiliés à l'IE pour leur contribution au Programme EPT/SIDA et de fait, à ce livre d'activités, en particulier l'Association des enseignants du Zimbabwe (ZIMTA).

Dans le cadre du programme EPT/SIDA, l'IE, EDC et l'OMS bénéficient du soutien du ministère néerlandais des Affaires étrangères/Coopération au développement international (DGIS).

L'IE souhaite également remercier Mme Véronique Miccolis pour la traduction de ce présent document de l'anglais, langue originale, vers le français.

Toutes les photos ont été prises par Josephine Krikke.



# Table des matières

Le tabac.....	13
L'alcool et les autres drogues .....	29
La nutrition .....	37
L'activité physique .....	53
L'hygiène et l'assainissement .....	63
La prévention des blessures .....	75
La prévention de la violence.....	87



# Introduction

Ce livre repose sur le postulat que des élèves et des enseignants en bonne santé jouissent d'une meilleure qualité de vie.

Les activités présentées ici ont été élaborées dans le but d'aider les élèves et les enseignants à développer des comportements et des modes de vie sains afin d'optimiser leurs capacités à apprendre et à enseigner. Ce livre aborde les thèmes du tabac, de l'alcool et des autres drogues; de la nutrition et de l'activité physique; de l'hygiène et de l'assainissement; de la prévention des blessures et de la violence. Ces différents thèmes sont mis en relation à travers l'importance de se maintenir en bonne santé et d'adopter un mode de vie sain, c'est-à-dire dans une perspective de promotion de la santé globale plutôt que de seule prévention des maladies.

Ces thèmes de santé sont mis en exergue par le biais du programme EPT/SIDA, car ils s'accordent avec l'orientation de l'Éducation Pour Tous (EPT) selon laquelle être en bonne santé contribue à améliorer la qualité de l'éducation, tant du point de vue de la fréquentation scolaire que de la capacité d'apprentissage et d'enseignement des élèves et des enseignants. En outre, ces thèmes sont abordés au moyen de la même approche (centrée sur les compétences nécessaires dans la vie courante) et de la même méthodologie (participative) que celles utilisées pour l'élaboration du *Manuel de ressources EPT/SIDA de l'IE à l'intention des enseignants* et du *Manuel d'activités de l'IE pour la classe sur le VIH et le SIDA*. Des syndicats affiliés forment déjà des enseignants à l'utilisation de cette approche et de cette méthodologie dans le cadre de l'éducation au VIH et au SIDA. Il est par conséquent tout à fait cohérent de continuer à exploiter ces mêmes techniques, pour aborder en classe d'autres thèmes de santé qui ont un lien avec le VIH et le SIDA et qui influent aussi sur la qualité de l'éducation.

Il est par ailleurs opportun de mettre l'accent sur la santé globale et de traiter de manière simultanée plusieurs thèmes relatifs à la santé. En effet, de nombreuses questions de santé sont inter liées au regard des facteurs de risques et de protection qui les caractérisent et requièrent également des compétences analogues pour favoriser la prise de décisions saines et les changements de comportement. Ainsi par exemple, il est essentiel de disposer de compétences sur le plan de la réflexion critique, de la prise de décision et de l'évaluation des risques pour aborder les questions relatives à la nutrition et à l'activité physique; à l'assainissement et à l'hygiène; à la consommation de tabac,

d'alcool et d'autres drogues; à la prévention des blessures et de la violence; au VIH et au SIDA. En outre, des compétences en matière de négociation et de communication sont particulièrement utiles pour pouvoir faire face à ses pairs lorsqu'il est question d'usage de substances, de violence dans les relations interpersonnelles ou de négociation en faveur de relations sexuelles saines.

Des recherches ont montré que lorsque les apprenants (1) sont confrontés à des difficultés d'ordre physique ou affectif, (2) qu'ils n'ont pas une alimentation adéquate et ne pratiquent aucune activité physique, ou (3) qu'ils sont victimes de violence, leurs résultats scolaires sont moins satisfaisants. Les carences nutritionnelles, le manque d'activité physique ou une défaillance sur le plan de la santé émotionnelle et physique, font partie des raisons qui expliquent les faibles taux d'inscription, l'absentéisme élevé, les piètres résultats scolaires et l'abandon précoce de la scolarité, notamment chez les enfants du primaire.<sup>1,2,3,4</sup> Il est évident que les problèmes de santé et de violence influent sur la capacité des élèves à fréquenter l'école, à se concentrer sur leur travail, à participer en classe et à obtenir des résultats satisfaisants.

En outre, lorsque les problèmes de santé viennent compromettre l'accès à l'éducation de base, les enfants ne disposent pas des compétences académiques élémentaires pour pouvoir s'informer sur les questions de santé ou sur les moyens de se maintenir en bonne santé physique, psychologique, sociale et spirituelle. De telles carences peuvent alors avoir un impact sur eux à l'adolescence comme à l'âge adulte.

Les recherches ont également mis en évidence une amélioration des résultats scolaires dans les écoles qui s'appliquent à protéger la santé physique, affective, mentale et sociale des élèves.<sup>5,6</sup> Ainsi, il est essentiel de disposer de programmes scolaires qui aident les élèves à vivre sainement afin de permettre à tous les enfants de recevoir une éducation de base, de se maintenir en bonne santé et d'être plus performants à l'école comme dans leur vie privée. En conséquence, l'éducation et la santé sont totalement indissociables dans le but de favoriser le développement sain et adéquat de tout individu et de permettre à chacun de réaliser son plein potentiel.

En outre, les enseignants et autres personnels d'éducation confrontés à des problèmes de santé physique et affective ont une propension élevée à s'absenter et à être moins efficaces au travail. Il est donc fondamental qu'eux aussi apprennent à adopter des comportements et un mode de vie sains afin de se maintenir en bonne santé, d'être plus performants, d'être capable d'enseigner ces questions plus efficacement en classe et de servir de modèle à leurs élèves.

## Utilisation du Livre d'activités

Ce livre d'activités propose un éventail de thèmes courants en lien avec la santé, auxquels les élèves et les enseignants sont confrontés dans leur vie quotidienne. Ces thèmes sont les suivants :

- Le tabac
- L'alcool et les autres drogues
- La nutrition
- L'hygiène, l'assainissement, et les maladies infectieuses, dont la malaria
- L'activité physique
- La prévention des blessures
- La prévention de la violence

Des activités à destination des adultes sont proposées pour chacun de ces thèmes. Elles sont suivies d'activités pour la classe à l'intention des élèves. Le bien-fondé de cette initiative repose sur la nécessité vitale qu'ont les enseignants à se protéger eux-mêmes. Ce faisant, ils pourront ensuite participer à l'instauration d'un environnement sain sur leur lieu de travail comme sur le lieu d'apprentissage des élèves. Une fois ces conditions remplies, ils seront alors capables d'aborder les questions de santé en classe.

La section de ce livre d'activités destinée aux enseignants fournit des informations particulièrement utiles en vue de leur permettre d'aborder l'ensemble des thèmes énoncés avec leurs collègues (ex. : autres enseignants et personnels d'éducation) et les élèves. Ce chapitre suggère des moyens d'initier des changements dans l'environnement scolaire eu égard à ces questions de santé. Pour chacun des thèmes identifiés, un guide de discussion est également proposé. Il s'accompagne d'informations complémentaires organisées en trois parties, comme suit :

- Le rapport personnel des enseignants vis-à-vis du thème de santé présenté et l'identification de facteurs qui affectent l'adoption de comportements sains.
- Les actions à mettre en œuvre dans l'environnement scolaire en termes de politiques, de plaidoyer et de sensibilisation concernant le thème de santé en question.
- Les raisons pour lesquelles il est important de traiter ce thème de santé en classe.

L'approche utilisée pour les enseignants s'inspire de la méthode du cercle d'étude. Les cercles d'études ont été employés dans des cadres divers et à des fins multiples, avec pour objectif commun de promouvoir le développement humain et le changement social. Les syndicats et leurs membres ont recours aux techniques des cercles d'études

depuis plus d'un siècle et certains syndicats d'enseignants affiliés à l'Internationale de l'Éducation (IE) ont organisé des cercles d'études pour traiter des questions telles que le VIH et le SIDA et les conditions de travail.

Les cercles d'études impliquent des groupes de personnes volontaires qui débattent sur des sujets importants. Tout au long des sessions, le groupe passe au crible des questions complexes, résout des problèmes et engage des actions lorsque cela est justifié. Les méthodes utilisées s'appuient sur les principes d'apprentissage propres aux adultes, à savoir : les sujets évoqués sont pertinents pour les participants et leur expérience sert de point de départ au développement de nouvelles connaissances. Les cercles d'études les plus efficaces sont informels, collaboratifs, participatifs et leur mise en application est peu onéreuse.

Le facilitateur peut utiliser le matériel présenté dans ce livre de ressources pour organiser un cercle d'études. Aucune formation particulière et aucune qualification médicale ne sont requises pour aborder les questions de santé qui y sont présentées. Il est toutefois crucial que l'animateur instaure un environnement propice à la coopération et à la participation afin que chaque participant puisse jouir à la fois d'un espace de discussion et d'apprentissage. L'instauration de règles de base dès le commencement des activités peut contribuer à créer un environnement d'apprentissage favorable. L'objectif pour les participants est de partager des anecdotes personnelles et de faire émerger de nouvelles connaissances par le biais du dialogue. La compétition que l'on trouve sous diverses formes dans l'enseignement traditionnel n'est aucunement encouragée ici. Le nombre de participants se situe généralement entre 5 et 12 personnes, mais il est possible d'envisager d'aller au-delà de ce nombre, si la capacité d'accueil du cercle le permet.

Les thèmes en lien avec la santé présentés dans ce livre sont parfaitement adaptés à ce type d'analyse, car elle suppose d'examiner des situations réelles et de comprendre des comportements individuels au regard de facteurs environnementaux. Ainsi par exemple, l'adoption d'un régime alimentaire sain résulte autant du choix de la personne (facteur individuel) que de la mise à disposition d'aliments sains (facteur environnemental).

Chacun des thèmes sur la santé est accompagné d'activités destinées aux élèves, qui peuvent cependant être facilement adaptées pour un usage avec des collègues ou des membres de la communauté. Les activités ont été élaborées de sorte à pouvoir être mises en œuvre séparément. Il est toutefois possible de les utiliser en un bloc et de choisir de mettre l'accent sur un seul ou sur plusieurs des thèmes évoqués. Ces activités ont également été conçues pour une utilisation conjointe avec les activités sur le VIH et le SIDA présentées dans le livre de l'IE à destination des élèves : *Apprendre pour la vie, et le manuel de ressources de l'IE à l'intention des enseignants Prendre l'initiative sur le VIH et le SIDA: Manuel pratique à l'usage des syndicats d'enseignants pour la promotion de la santé et l'amélioration de l'éducation.*

En tant qu'enseignants, vous occupez une position privilégiée et vous jouez un rôle crucial en vue d'encourager vos élèves et vos collègues à adopter des comportements et un mode de vie sains. Vous pouvez servir de modèle, initier le changement dans vos écoles et influencer sur votre communauté. Nous vous encourageons donc vivement à utiliser le matériel présenté dans ce livre de la manière la plus pertinente pour votre école, afin d'aider vos élèves et vos collègues à se maintenir en bonne santé, à réussir scolairement et à vivre pleinement leur vie.



# Le tabac





# Le tabac: activité pour les enseignants

## ..... Procédure 1: Discussion

*Pour lancer la discussion, posez les questions suivantes:*

- Êtes-vous personnellement, ou une personne de votre connaissance est-elle, un consommateur de tabac?
- Avez-vous déjà songé à fumer à un moment donné de votre vie? Si vous êtes actuellement consommateur de tabac, avez-vous déjà envisagé d'arrêter ?
- De quelle manière le tabac vous affecte-t-il ?

*Fournissez les informations suivantes:*

Le tabagisme peut entraîner de graves problèmes de santé pour le consommateur comme pour les personnes qui inhalent la fumée secondaire. Si vous n'êtes pas encore consommateur de tabac, mieux vaut vous abstenir de commencer car il est ensuite très difficile d'arrêter. Si vous consommez déjà du tabac, il serait préférable d'arrêter tant pour votre santé personnelle que pour celle des personnes de votre entourage. Vous pouvez certes arrêter le tabac seul mais il est plus facile d'y parvenir avec le soutien de sa famille, de ses amis ou collègues, d'un groupe de soutien, d'une classe, d'un conseiller professionnel et/ou en ayant recours à des produits nicotiques de substitution, s'ils sont accessibles. Pour connaître les services à votre disposition, contactez votre médecin, votre centre médical ou l'hôpital de votre localité.

*Posez la question suivante:*

- Quelles autres actions pouvons-nous mettre en œuvre pour inciter des consommateurs de tabac à arrêter ainsi que pour les soutenir dans cette démarche ?

Si l'école dispose d'une liste actualisée de ressources d'accompagnement au sevrage tabagique, indiquez aux enseignants comment se la procurer.

## ..... **Procédure 2: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion avec la question suivante:*

- L'environnement influe sur les personnes. Dès lors, quelles actions pouvons nous mettre en œuvre à l'école afin d'encourager des comportements sains vis-à-vis du tabac?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.*

Parmi les réponses possibles, citez par exemple:

- Plaider en faveur de l'interdiction du tabac dans l'école pour les élèves et, dans la mesure du possible, pour les enseignants et autres personnels d'éducation.
- Dans le cas où il ne serait pas envisageable de mettre en application une politique de non consommation de tabac pour les enseignants et autres personnels d'éducation, soutenez l'instauration d'un périmètre dédié à cet effet et dont l'accès leur serait strictement réservé afin d'éviter la propagation de fumée secondaire au reste de l'école.
- Mettre en place des politiques anti-tabac strictes.
- Plaider en faveur de programmes d'accompagnement au sevrage tabagique à destination des élèves, des enseignants et autres personnels d'éducation.
- Engager des actions de plaidoyer en vue de prévenir la vente de produits du tabac aux abords de l'école, en particulier en direction des jeunes.
- Organiser un concours d'affiches dans le but de concevoir des messages sur les méfaits du tabac et sur les bénéfices liés à la non-consommation de tabac.
- Imaginer une pièce de théâtre axée sur le refus du tabagisme.
- Lancer un forum de discussion sur les questions liées à la consommation de tabac.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

## ..... **Procédure 3: Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves, engagez une discussion préalable sur la question suivante :*

- Est-il important de sensibiliser les élèves en classe aux questions relatives à la prévention du tabagisme et à l'arrêt du tabac?

*Voici quelques informations qui vous aideront à aborder ce sujet :*

Le tabac est l'une des principales causes de décès évitables dans le monde. On compte actuellement 1,3 milliards de fumeurs sur la planète et chaque année 5,4 millions d'individus meurent de maladies liées au tabac (1 décès sur 10).<sup>7</sup> Le taux de consommation de tabac parmi les jeunes varie selon les pays et s'échelonne de moins de 10% à plus de 50%.<sup>8</sup>

Le fait de fumer et d'être exposé à la fumée secondaire peut augmenter à court terme les risques de maladies respiratoires ou liées à la toux. Chiquer du tabac peut également provoquer des plaies et des problèmes de gencives. Indépendamment du mode de consommation utilisé, les effets du tabac à long terme peuvent être graves et entraîner notamment: (1) une accoutumance et le développement d'affections chroniques telles que le cancer du poumon et autres maladies pulmonaires liées au tabagisme, (2) un cancer de la cavité buccale et une perte osseuse autour des dents, avec le tabac à mâcher. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la majorité des consommateurs de tabac commencent bien avant l'âge de 18 ans. Ainsi, l'éducation en faveur de la prévention du tabagisme et de l'arrêt du tabac est d'autant plus pertinente pendant les années de scolarité.

*Poursuivez la discussion en posant la question suivante:*

- Comment pouvons-nous aborder la question du tabac en classe (par ex. : à quel moment, avec quel type de matériel, au moyen de quelles méthodes, etc.) ?

À présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables.

Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour un usage avec vos collègues au sein de l'école ainsi qu'avec les membres de votre communauté.

# Le tabac: activité pour les élèves

## Introduction succincte

*Avant de démarrer les activités, partagez les informations suivantes :*

«Consommer du tabac peut être à l'origine de graves problèmes de santé. Si vous n'en consommez pas encore, abstenez-vous de commencer car une fois que l'on démarre, il est difficile de s'arrêter. Toutefois, si vous êtes déjà consommateur de tabac, il serait préférable de stopper. L'arrêt du tabac peut s'envisager seul ou avec l'aide de votre famille, de vos amis ou de collègues ; d'un groupe de soutien, d'une classe ; d'un conseiller professionnel ; et/ou de produits nicotiques de substitutions, s'ils sont accessibles. Contactez votre docteur, votre agent de santé scolaire ou le centre médical de votre localité afin d'obtenir des informations sur les divers services à disposition».

*Note: Si l'école dispose d'une liste actualisée de ressources d'accompagnement au sevrage tabagique, indiquez aux élèves comment se la procurer.*

## Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac

*Objectif d'apprentissage:* Examiner les méfaits du tabac et étudier le rôle de la publicité générée par l'industrie du tabac, en vue d'inciter à la consommation.

*Durée:* 20 minutes.

*Matériel:* Une copie par élève de la fiche intitulée : «Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac», stylos et crayons.

*Instructions :*

1. Formez des groupes de trois ou quatre élèves et distribuez la fiche : «Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac».
2. Accordez 8 minutes à chaque groupe pour discuter des 10 affirmations présentées et décider si leur énoncé est vrai ou faux.
3. Reformez le groupe élargi pendant 10 minutes environ. Pour chaque affirmation, demandez à un membre de chaque groupe d'indiquer si son groupe pense que l'affirmation est vraie ou fausse. Puis, apportez la réponse exacte et invitez les élèves à fournir une explication. Procurez alors des informations correctives ainsi que toute autre précision, si nécessaire.

## Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac

*Veillez lire attentivement les questions et entourer la mention Vrai ou Faux.*

1. Le taux de mortalité des fumeurs est deux ou trois fois supérieur à celui des non-fumeurs. Vrai ou Faux
2. Fumer est la principale cause de cancer du poumon. Vrai ou Faux
3. Fumer est le seul mode de consommation du tabac qui soit nuisible. Vrai ou Faux
4. La plupart des consommateurs de tabac commencent avant l'âge de 18 ans. Vrai ou Faux
5. On ne devient pas dépendant à la nicotine. Après avoir commencé à consommer du tabac, il est facile d'arrêter. Vrai ou Faux
6. La nicotine est absorbée par la peau, par le revêtement muqueux de la bouche et du nez ainsi que par inhalation. Vrai ou Faux
7. L'arrêt du tabac est une démarche à entreprendre seul. Vrai ou Faux
8. Respirer la fumée secondaire n'est pas dangereux pour votre santé. Vrai ou Faux
9. Les compagnies de tabac ciblent les enfants, les adolescents et les femmes pour remplacer les fumeurs qui abandonnent le tabac ou qui décèdent du tabagisme. Vrai ou Faux
10. Les compagnies de tabac utilisent leurs noms et leurs logos sur les panneaux d'affichage et les dépliants pour associer le tabac à des activités et des événements exaltants. Vrai ou Faux
11. Dans certains pays, les compagnies de tabac distribuent gratuitement des cigarettes lors de concerts ou autres événements. Chez certaines personnes, ce type de publicité peut entraîner une dépendance. Vrai ou Faux

## Réponses au Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac

1. Le taux de mortalité des fumeurs est deux à trois fois supérieur à celui des non fumeurs. *Vrai. Cela s'explique par le fait que le tabagisme provoque ou aggrave de nombreux problèmes de santé qui peuvent par la suite entraîner la mort.*
2. Fumer est la principale cause de cancer du poumon. *Vrai. En fait, le cancer du poumon ne représente qu'un des problèmes de santé directement associés au tabagisme. Le tabagisme est aussi la cause probable ou avérée d'au moins 25 maladies.*
3. Fumer est le seul mode de consommation du tabac qui soit nuisible. *Faux. Le tabac à priser, sous forme de tabac humide ou sec à chiquer, a également des effets dommageables pour la santé. Il peut provoquer une addiction à la nicotine et être à l'origine de nombreux cancers et d'autres pathologies non cancéreuses de la cavité buccales, dont :*
  - ◇ *Le cancer de la bouche et du pharynx*
  - ◇ *La leucoplasie (lésion blanche de la muqueuse buccale qui peut entraîner un cancer)*
  - ◇ *La récession gingivale (dénudation des gencives)*
  - ◇ *La résorption osseuse autour des dents*
  - ◇ *L'usure et le maculage des dents*
4. La plupart des consommateurs de tabac commencent avant l'âge de 18 ans. *Vrai. La majorité des consommateurs de tabac dans le monde commencent à fumer à l'adolescence, voire plus tôt. Quatre-vingt pour cent des fumeurs démarrent avant 18 ans.*
5. On ne devient pas dépendant à la nicotine. Après avoir commencé à consommer du tabac, il est facile d'arrêter. *Faux. La nicotine présente dans le tabac sous quelque forme que ce soit est une drogue qui rend dépendant. Il est capital de dissuader toute personne de commencer à fumer, en particulier les jeunes. Une fois la dépendance installée, il est difficile d'arrêter et des symptômes flagrants de manque font leur apparition, notamment les suivants: humeur déprimée, troubles du sommeil, irritabilité et troubles de la concentration.*
6. La nicotine est absorbée par la peau, par le revêtement muqueux de la bouche et du nez ainsi que par inhalation. *Vrai. La nicotine est une petite molécule soluble dans l'eau et la graisse. Elle peut donc être rapidement absorbée à travers la peau et la muqueuse buccale. Il faut 10 à 19 secondes à la nicotine pour passer de la cigarette au cerveau.*

7. L'arrêt du tabac est une démarche à entreprendre seul. Faux. Bien qu'il soit possible d'arrêter le tabac seul, cette démarche est souvent plus facile à entreprendre en étant accompagné. Il existe des personnes, des programmes et des produits pour vous aider en ce sens, notamment votre famille, vos amis et vos collègues; des groupes de soutien, des classes; des conseillers professionnels et/ou des produits nicotiques de substitution. Contactez votre docteur, le centre médical ou l'hôpital de votre localité afin d'identifier les divers services à votre disposition.
8. Respirer la fumée secondaire n'est pas dangereux pour votre santé. Faux. La fumée secondaire est un mélange complexe de plus de 4000 substances chimiques, dont 60 sont connues pour être à l'origine de cancers.
9. Les compagnies de tabac ciblent les enfants, les adolescents et les femmes pour remplacer les fumeurs qui abandonnent le tabac ou qui décèdent du tabagisme. Vrai. L'industrie du tabac doit remplacer les personnes qui arrêtent de fumer et celles qui décèdent du tabagisme par de nouveaux fumeurs, afin de continuer à générer des profits.
10. Les compagnies de tabac utilisent leurs noms et leurs logos sur les panneaux d'affichage et les dépliants afin d'associer le tabagisme à des activités et des événements exaltants. Vrai. Ces formes de publicité associent le tabac à des activités ou événements chics et excitants. La couverture médiatique de tels événements à la télévision favorise la visibilité des marques par des millions de personnes.
11. Dans certains pays, les compagnies de tabac distribuent gratuitement des cigarettes lors de concerts ou autres événements. Chez certaines personnes, ce type de publicité peut entraîner une dépendance. Vrai. Les fabricants de tabac adoptent diverses stratégies pour cibler les jeunes et les femmes au moyen de la publicité. Ils exploitent la publicité en distribuant des cadeaux gratuits et jouent sur l'image des produits, tout en sachant pertinemment que la cigarette génère une dépendance et que tout individu consommateur devient un client à vie.

## Gestion du stress en matière de prévention du tabagisme

*Objectif d'apprentissage:* Identifier des moyens de gérer le stress sans recourir au tabac.

*Durée:* 15 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

*Instructions:*

1. En groupe élargi, demandez aux élèves de réfléchir en commun à différents moyens de gérer le stress, en vue de ne pas succomber au tabac. Consignez leurs réponses sur le tableau noir ou à feuilles mobiles. Parmi les réponses possibles, vous pourrez citer les exemples suivants:
  - Faire une promenade à pied
  - Jouer à un jeu
  - Pratiquer un sport
  - Écouter de la musique relaxante
  - Respirer profondément
  - Parler à un(e) ami(e)
2. Expliquez aux élèves que les points évoqués peuvent également leur permettre de gérer leur stress dans d'autres situations, notamment pour prévenir des comportements à risque liés à la consommation d'alcool ou de drogues, à l'ingestion excessive de nourriture ou lors d'une implication dans une bagarre.
3. Demandez aux élèves d'indiquer les moyens les plus efficaces selon eux pour combattre le stress. Invitez-les à justifier leur choix.

## Dire « non » au tabac

*Objectif d'apprentissage:* Développer des compétences sur le plan de la communication afin de résister à la pression exercée par les pairs de consommer du tabac.

*Durée:* 40–45 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueur.

### *Instructions:*

1. Demandez aux élèves d'engager une session de «brainstorming» sur les moyens de refuser de consommer du tabac, en dépit de toute pression exercée par d'autres personnes. Notez les réponses sur le tableau noir ou à feuilles mobiles. Une fois l'ensemble des idées énoncé, ajoutez les méthodes ci-après à la liste établie et fournissez les exemples correspondants.\*

Méthode	Exemple
Dites simplement «non»	«Non, merci»
Donnez une raison	«Non merci, je dois rester en bonne santé pour conserver ma place dans l'équipe de football»
Proposez une alternative	«Non merci, mais je t'accompagnerai bien pour manger quelque chose avec toi»
Transférez la pression	«Pourquoi veux-tu tant que je fasse cela?»
Changez de sujet	«Où as-tu trouvé ces chaussures. Elles sont sympas»
Prenez de la distance	Éloignez-vous.
Évitez la situation	Plutôt que de fréquenter des fumeurs, divertissez-vous en compagnie d'autres personnes.
Faites-vous aider	Sollicitez de l'aide. Si une situation dangereuse, faites appel à un adulte.

\* *Méthodes et exemples adaptés de Choosing not to use alcohol, tobacco, and other drugs - Education Development Center, Inc. et Rocky Mountain Center for Health Promotion and Education. 1996.*

2. Formez des groupes de trois élèves afin de mettre en pratique les différentes manières de dire «non». Un élève tentera de persuader un autre élève de se joindre à lui pour consommer du tabac. Le second s'exercera à dire «non» en utilisant l'une de méthodes mises en exergue ci-dessus. Si le premier élève persiste à vouloir convaincre son partenaire de jeu, ce dernier devra employer une autre méthode. Le troisième élève fera office d'observateur et fournira ses réactions. Prêtez attention au langage corporel, aux expressions du visage, au ton de voix ainsi qu'au vocabulaire utilisé.
3. Demandez au groupe d'engager une discussion sur ce qui a bien ou moins bien fonctionné ainsi que sur les axes à améliorer.
4. Invitez les groupes à intervertir les rôles et à expérimenter d'autres manières de dire «non». Chaque groupe discute ensuite brièvement du nouveau jeu de rôles mis en scène.
5. Demandez au groupe d'intervertir encore une fois les rôles afin que chacun puisse avoir l'opportunité de jouer chaque rôle et de mettre en pratique d'autres moyens d'exprimer leur refus. Chaque groupe discute ensuite brièvement du troisième jeu de rôles réalisé.
6. Rassemblez l'ensemble du groupe pendant 10 minutes pour engager une discussion sur ce qui vient de se passer, ce qui a bien ou moins bien fonctionné ainsi que sur les axes à améliorer.

## Analyse de publicités sur le tabac

*Objectif d'apprentissage:* Reconnaître puis rectifier les informations inexactes relayées par les publicités sur le tabac.

*Durée:* 45 minutes.

*Matériel:* Exemplaire à chaque élève de la fiche intitulée : «Outil pour l'analyse de publicités sur le tabac», stylos et crayons, publicités sur le tabac. Facultatif : grande feuille de papier, marqueurs, ciseaux, ruban adhésif, colle.

*Préparation:* Les enseignants rassemblent des annonces publicitaires sur le tabac tirées de revues ou de journaux.

*Instructions:*

1. Reportez-vous brièvement aux questions énoncées dans la fiche : «Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac». Rappelez aux élèves que bien que le tabac nuise à la santé, les compagnies de tabac tentent d'inciter les jeunes à en consommer. Dans

l'exercice qui suit, nous examinerons des annonces publicitaires tirées de magazines et de journaux. Il existe néanmoins, d'autres moyens pour diffuser des messages sur le tabac, notamment par le biais de publicités sur des tableaux d'affichage, via des sites Internet, à la radio et à la télévision, sur des T-shirt ainsi que par voie d'autres supports médiatiques.

2. Distribuez un exemplaire de la fiche : «Questionnaire Vrai ou Faux sur le tabac» à chaque élève.
3. Présentez une annonce publicitaire à la classe et énoncez le processus à suivre afin de l'analyser. Servez-vous des questions suivantes pour orienter la discussion (ces questions figurent également dans la fiche : «Outil pour l'analyse de publicités sur le tabac»):
  - a. Lorsque vous regardez cette publicité, que vous inspire-t-elle?
  - b. Quel message cette publicité est-elle supposée véhiculer?
  - c. Quelles sont les idées et les images que vous associez au produit présenté sur cette publicité?
  - d. Cette publicité montre-t-elle des personnes? Vous paraissent-elles en bonne santé? Si oui, ont-elles l'air riche? Vous paraissent-elles heureuses? Semblent-elles s'amuser? Que suggère la publicité à propos de ces personnes?
  - e. À qui cette publicité est-elle supposée s'adresser? Des jeunes gens? Des personnes âgées?
  - f. Que dit la publicité au sujet du tabac?
  - g. Sur base des connaissances dont vous disposez sur les effets du tabac, pensez-vous qu'il y ait quoi que ce soit de mensonger dans cette publicité? L'image du tabac qui y est dépeinte est-elle sincère?
  - h. De quelle manière la publicité s'efforce-t-elle de vous convaincre que consommer du tabac est un acte positif?
  - i. Quelles changements pourrions-nous apporter à cette publicité afin qu'elle reflète la réalité ?
4. Divisez les élèves en petits groupes de 3 ou 4 personnes. Distribuez à chaque groupe une publicité différente à analyser à l'aide de la fiche : «Outil pour l'analyse de publicités sur le tabac». Les élèves devront suivre un processus d'analyse identique à celui présenté dans votre exemple.
5. Rassemblez le groupe élargi et demandez à une personne de chaque petit groupe

de présenter brièvement les points soulevés par son groupe au sujet de chaque publicité.

6. Demandez aux élèves d'exprimer leur sentiment eu égard aux compagnies de tabac qui génèrent des millions de dollars en vendant des produits qui créent une dépendance et qui sont à l'origine de maladies chez les jeunes et les enfants.
7. Pour clôturer l'activité, dites : «Les compagnies de tabac tentent d'influencer les personnes en projetant une image du tabac trop idéaliste pour être vraie. Ils veulent vous amener à croire que grâce au tabac vous pourrez devenir plus attirant, plus riche et vous maintenir en bonne santé. Pourtant, la vérité est toute autre. Les compagnies de tabac souhaitent que vous commenciez à fumer afin de vous rendre dépendant et de faire de vous un nouveau client à vie. En vue de tromper le public, elles élaborent aussi des campagnes qui mettent à mal les informations de santé publique concernant les effets nuisibles du tabac et la forte dépendance associée au tabagisme».

*Si vous disposez de suffisamment de temps, voici une activité facultative que vous pourrez réaliser en complément :*

1. Demandez aux élèves de travailler à nouveau sur les publicités afin qu'elles reflètent davantage la réalité. Ils peuvent par exemple, découper de nouvelles photos et les coller sur les publicités d'origine afin de présenter une image plus authentique de la dépendance et de la maladie. Les élèves peuvent également imaginer leur propre publicité dans le but de relayer un message plus conforme à la réalité.
2. Demandez aux élèves de partager leurs nouveaux messages publicitaires avec le reste de la classe.

*(Adapté du document en anglais : Model School Health Tobacco Control Intervention, Education Development Center, Inc., 2004)*

## Outil pour l'analyse de publicités sur le tabac

1. Lorsque vous regardez cette publicité, que vous inspire-t-elle?
2. Quel message cette publicité est-elle supposée véhiculer?
3. Quelles sont les idées et les images que vous associez au produit présenté sur cette publicité?
4. Cette publicité montre-t-elle des personnes? Vous paraissent-elles en bonne santé? Si oui, ont-elles l'air riche? Vous paraissent-elles heureuses? Semblent-elles s'amuser? Que suggère la publicité à propos de ces personnes?
5. Quel est le public ciblé par cette publicité?
6. Quel est le message véhiculé par cette publicité au sujet du tabac?
7. Sur base des connaissances dont vous disposez sur les effets du tabac, pensez-vous qu'il y ait quoi que ce soit de mensonger dans cette publicité? L'image du tabac qui y est dépeinte est-elle réaliste?
8. De quelle manière la publicité tente-t-elle de vous convaincre que consommer du tabac est un acte positif?
9. Quels changements pourrions-nous apporter à cette publicité afin qu'elle reflète la réalité?

# L'alcool et les autres drogues





# L'alcool et les autres drogues: Activités pour les enseignants

## ..... **Procédure 1: Discussion**

*Pour lancer la discussion, posez les questions suivantes:*

- Quelle est votre opinion sur l'alcool ? De quelle manière l'alcool vous affecte-t-il? De quelle manière le fait de ne pas consommer d'alcool vous affecte-t-il?
- Comment se comportent vos amis ou les membres de votre famille lorsqu'ils ont bu? En quoi leur comportement vous affecte-t-il?
- Avez-vous entendu parler de - ou connaissez-vous personnellement - quelqu'un qui consomme des drogues (ex. : marijuana, amphétamines, barbituriques, cocaïne, héroïne)?

*Fournissez les informations suivantes:*

Consommer de l'alcool avec modération peut être un acte réjouissant et sans risque. En revanche, une consommation excessive d'alcool peut gravement nuire à la santé et entraîner une accoutumance. Nous connaissons peut-être une personne qui a un problème avec l'alcool ou qui consomme des drogues illégales. Il existe dans notre communauté des services qui peuvent nous aider à gérer les problèmes de dépendance à ces substances.

Si l'école dispose d'une liste actualisée de ressources existantes en matière d'accompagnement à la désintoxication, indiquez aux enseignants comment se la procurer. Il peut s'agir de services de conseil ainsi que de groupes de soutien rattachés à des infrastructures médicales, à des groupes communautaires ou à des organisations religieuses.

## ..... **Procédure 2: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion en posant la question suivante:*

- Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école afin d'aborder les questions relatives à la consommation d'alcool et de drogues parmi les enseignants, le personnel d'éducation et les élèves?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.*

Voici quelques réponses envisageables:

- Élaborer et veiller à l'application rigoureuse de politiques et de procédures visant à bannir la consommation d'alcool ou d'autres drogues par les élèves, les enseignants et personnels d'éducation dans l'enceinte de l'école.
- Plaider afin que des services de conseil en matière d'abus de substances soient mis à disposition des élèves, des enseignants et des autres personnels d'éducation.
- Plaider en faveur de la mise en place d'activités destinées à occuper les élèves après le temps scolaire, afin de limiter les occasions qui s'offrent à eux de consommer de l'alcool ou des drogues.
- Interdire tout article promotionnel au profit de marques d'alcool, notamment les casquettes, tee-shirt, etc.
- Organiser un concours d'affiche en vue de concevoir des messages sur les méfaits de l'alcool et des drogues ainsi que sur les bénéfices liés au non usage de ces substances.
- Imaginer une pièce de théâtre centrée sur la capacité à résister à l'alcool et aux drogues.
- Organiser un forum de discussion sur les questions en lien avec la consommation d'alcool et de drogues.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

.....  
**Procédure 3: Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves, engagez une discussion préalable sur la question suivante :*

- Quels sont les éléments dont les élèves doivent avoir connaissance, en termes de consommation d'alcool et de drogues?

Voici quelques données qui vous aideront à débattre sur cette question:

Environ 2 milliards de personnes dans le monde consomment de l'alcool<sup>9</sup> et 185 millions font usage des drogues illicites.<sup>10</sup> Sur l'ensemble de ces consommateurs, 76,3 millions sont confrontés à des problèmes liés à l'alcool et 1,3 million rencontrent des troubles qui découlent directement de la prise de drogues.<sup>11</sup> Plus la consommation d'alcool est précoce, plus le risque de développer une accoutumance à l'alcool plus tard dans

la vie est élevé.<sup>12</sup> Dans certains pays, plus de 20% à 30% des adolescents sont déjà de gros buveurs.<sup>13</sup> Il est par conséquent capital de mettre en œuvre pendant les années de scolarité, des actions de prévention et d'incitation à l'arrêt de l'alcool.

L'usage de l'alcool et d'autres drogues peut affecter le raisonnement, le jugement et la coordination physique d'une personne et peut par conséquent, entraver l'apprentissage et être à l'origine de blessures. A long terme, la consommation excessive d'alcool peut engendrer des problèmes de santé chroniques, tels qu'une dépendance à l'alcool et des dommages au foie. La prise de drogues telles que la marijuana et les amphétamines chez les jeunes peut les conduire à consommer par la suite des drogues plus dures telles que l'héroïne, occasionnant ainsi un éventail de pathologies chroniques. Plus l'arrêt de l'alcool et des drogues est précoce, moins graves sont les conséquences pour les jeunes consommateurs.

- A présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables.
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation à l'école avec vos collègues ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# L'alcool et les autres drogues: Activités pour les élèves

## Questionnaire Vrai ou Faux sur l'alcool et les autres drogues

*Objectif d'apprentissage:* Identifier les effets nocifs de l'alcool et d'autres drogues.

*Durée:* 20 minutes.

*Matériel:* Un exemplaire à chaque élève de la fiche intitulée : «Questionnaire Vrai ou Faux sur l'alcool et les autres drogues», stylos et crayons.

*Instructions:*

1. Formez des groupes de trois ou quatre élèves et distribuez-leur un exemplaire de la fiche : «Questionnaire Vrai ou Faux sur l'alcool et les autres drogues».
2. Accordez environ 8 minutes à chaque groupe pour décider si chacune des affirmations énoncées dans le questionnaire est vraie ou fausse.
3. Reformez ensuite le groupe complet pendant environ 10 minutes. Demandez à un membre de chaque petit groupe d'indiquer si son groupe considère que l'affirmation présentée est exacte ou erronée. Apportez la réponse qui convient et invitez les élèves à fournir leur explication. Si nécessaire, procurez alors des informations correctives ainsi que toute autre précision.

## Questionnaire Vrai ou Faux sur l'alcool et les autres drogues

*Veillez lire attentivement les questions et entourer la mention vrai ou faux qui convient.*

1. A consommation équivalente, les effets de l'alcool d'un point de vue physique, sont souvent plus marqués chez les enfants, les jeunes et les femmes que chez les hommes. Vrai ou Faux
2. Les effets des différentes drogues sur une personne ne varient qu'en fonction du type de drogue utilisée et de la quantité consommée. Vrai ou Faux
3. L'alcool et les autres drogues peuvent aider des personnes à faire face à leurs problèmes. Vrai ou Faux
4. Les personnes qui sont sous l'influence d'alcool ou de drogues, sont davantage susceptibles d'adopter des comportements sexuels à risque. Vrai ou Faux
5. La consommation d'alcool durant la grossesse ne nuit pas au développement du fœtus. Vrai ou Faux
6. Consommer de l'alcool peut contribuer à améliorer la santé d'une personne séropositive. Vrai ou Faux
7. La consommation ponctuelle de marijuana peut avoir des répercussions sur le développement mental et sur la mémoire à court terme d'une personne. Vrai ou Faux
8. La prise unique d'amphétamines et de méthamphétamines ne peut entraîner de dépendance à ces substances. Vrai ou Faux
9. Dans la plupart des pays, la consommation d'alcool et d'autres drogues démarre au sortir de l'enfance ou à l'adolescence. Vrai ou Faux
10. La promotion de l'alcool en direction des jeunes est un problème dans les pays développés. Vrai ou Faux

## Réponses au Questionnaire Vrai ou Faux sur l'alcool et les autres drogues

1. A consommation équivalente, les effets de l'alcool d'un point de vue physique, sont souvent plus marqués chez les enfants, les jeunes et les femmes que chez les hommes. Vrai. Le poids corporel des enfants, des jeunes et des femmes est inférieur à celui des hommes. Ils ont un foie plus petit et possèdent davantage de graisse que les hommes, proportionnellement à leurs muscles. L'assimilation de l'alcool dans leur corps se fait donc plus rapidement que chez les hommes.
2. Les effets des différentes drogues sur une personne ne varient qu'en fonction du type de drogue utilisée et de la quantité consommée. Faux. Les effets des drogues dépendent aussi de la régularité des prises et du mode de consommation, notamment par la bouche, par inhalation ou par injection.
3. L'alcool et les autres drogues peuvent aider des personnes faire face à leurs problèmes. Faux. L'alcool et les autres drogues contribuent à faire momentanément oublier les problèmes ou à atténuer les souffrances qu'ils occasionnent. Loin de faire disparaître les problèmes, l'alcool et les drogues tendent souvent à les empirer.
4. Les personnes qui sont sous l'influence de l'alcool ou de drogues, sont davantage susceptibles d'adopter des comportements sexuels à risque. Vrai. L'alcool et les autres drogues entravent la pensée individuelle, le jugement, la capacité à prendre des décisions et affectent le comportement d'une personne.
5. La consommation d'alcool durant la grossesse ne nuit pas au développement du fœtus. Faux. La consommation d'alcool durant la grossesse peut avoir des répercussions sur le fœtus, notamment un retard mental ou moteur, dont le Syndrome d'alcoolisation fœtale.
6. Consommer de l'alcool peut contribuer à améliorer la santé d'une personne séropositive. Faux. Consommer de l'alcool ne contribue aucunement à améliorer la santé d'une personne séropositive et pourrait même aggraver son état. L'alcool peut exacerber le problème, atténuer l'efficacité du traitement destiné à lutter contre l'infection, et/ou entraîner de graves effets secondaires en raison de l'association alcool/médicaments. En outre, consommer de l'alcool ou d'autres drogues pourrait inciter la personne à retarder sa décision de suivre un traitement ou nuire à la prise de traitement.
7. La consommation ponctuelle de marijuana peut avoir des répercussions sur le développement mental et sur la mémoire à court terme d'une personne. Vrai. La marijuana peut également être à l'origine d'accidents en raison de son impact sur la capacité de réflexion, sur le temps de réaction et sur la coordination des mouvements du consommateur.

8. La prise unique d'amphétamines et de méthamphétamines ne peut entraîner de dépendance à ces substances. Faux. Une personne peut devenir dépendante à ces drogues suite à une prise unique.
9. Dans la plupart des pays, la consommation d'alcool et d'autres drogues commence au sortir de l'enfance ou à l'adolescence. Vrai. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles des personnes très jeunes commencent à boire ou à prendre d'autres drogues. Cela peut être lié à la pression exercée par les pairs, à la consommation d'alcool et d'autres drogues par les parents ou au goût du risque spécifique à bon nombre de jeunes.
10. La promotion de l'alcool en direction des jeunes est un problème dans les pays développés. Vrai. Les techniques de marketing consistent à concevoir des annonces publicitaires qui prennent spécifiquement les jeunes pour cible. Ces publicités sont diffusées lors d'évènements destinés aux jeunes et proposent des offres spéciales sur les prix.

## **Session de «brainstorming» et discussion: les effets de l'alcool et des drogues sur le comportement**

*Objectif d'apprentissage:* Déterminer de quelle manière l'alcool et les autres drogues influent sur vos agissements et sur votre comportement.

*Durée:* 20 minutes.

### *Instructions:*

1. Formez plusieurs groupes de trois ou quatre élèves. Pendant environ 10 minutes, engagez une réflexion commune sur la question suivante :
  - De quelle manière l'alcool et autres drogues influent-ils sur vos agissements et sur votre comportement?
2. Rassemblez le groupe complet pendant environ 10 minutes afin que les élèves discutent ensemble des points évoqués au sein de chaque petit groupe. Veillez à ce que les points suivants soient mentionnés:
  - L'alcool et les autres drogues entravent le jugement, la coordination motrice et la vision.
  - Ils sont par conséquent susceptibles d'influer sur votre capacité à accomplir un grand nombre de tâches, notamment:
    - ◇ Conduire prudemment
    - ◇ Apprendre convenablement

- ◇ Travailler efficacement et en toute sécurité
  - ◇ Traiter les autres de manière appropriée
  - ◇ Prendre des décisions saines en matière de relations sexuelles
  - ◇ Éviter qu'une confrontation ne dégénère en conflit violent
3. Au vu des effets négatifs évoqués, identifiez des moyens d'éviter de s'exposer à de tels risques.

## **Jeu de rôles: Résister à la pression exercée par des pairs pour consommer de l'alcool et d'autres drogues**

*Objectif d'apprentissage:* Développer des compétences sur le plan de la résolution de problèmes, de la prise de décision et de la communication afin de résister à la pression exercée par les pairs pour consommer de l'alcool et d'autres drogues.

*Durée:* 40 minutes.

### *Instructions:*

1. Dites par exemple : «Résister à la pression exercée par ses pairs requiert de solides compétences sur le plan de la négociation et de la confiance en soi. Ce jeu de rôles peut vous aider à développer des compétences en matière de communication et contribuer ainsi à vous doter de la confiance nécessaire pour mettre en pratique ces aptitudes».
2. Formez des groupes de quatre élèves. Deux élèves tentent de persuader un troisième de se joindre à eux pour consommer de l'alcool ou des drogues. Celui-ci se montre résistant. Le quatrième élève succombe à la pression de ses pairs. Accordez trois minutes aux élèves pour effectuer ce jeu de rôles.
3. Demandez à présent aux élèves d'intervertir les rôles afin que chacun puissent s'exercer à jouer tous les rôles et à apporter des réponses différentes. Les élèves discutent ensuite du second jeu de rôles mis en scène.
4. Invitez les groupes à présenter leur jeu de rôles à l'ensemble de la classe.
5. Demandez aux élèves de mettre en relief le contraste entre les deux protagonistes (celui qui a résisté à la pression et celui qui ne l'a pas fait). Qu'ont-ils dit ou fait de différent?
6. Engagez une discussion sur les points qui ont été soulevés durant l'exercice, sur ce qui a bien ou moins bien fonctionné ainsi que sur les axes à améliorer.

# La nutrition





# La nutrition: Activités pour les enseignants

## ..... Procédure 1: Discussion

*Pour lancer la discussion, posez les questions suivantes:*

- Que consommez-vous au quotidien?
- Planifiez-vous vos repas à l'avance?
- Comment qualifieriez-vous votre alimentation: saine, convenable ou pauvre?
- Dans quelle mesure, si cela est possible, pourriez-vous améliorer vos habitudes alimentaires?
- Avez-vous déjà essayé de modifier votre alimentation? Comment cela s'est-il passé?

*Veillez à ce que chacun des participants ait l'occasion de partager son expérience personnelle.*

*Fournissez les informations suivantes:*

Il est fondamental pour un adulte d'avoir une alimentation saine en vue de se maintenir en bonne santé, d'être productif au travail et de prévenir des maladies chroniques. Les enseignants et autres personnels d'éducation sont des modèles pour les élèves. Dès lors, leurs propres habitudes vis-à-vis de la nourriture peuvent influencer les comportements alimentaires de leurs élèves. Il peut s'avérer difficile d'adopter un régime alimentaire sain lorsque l'on s'efforce déjà de trouver un équilibre entre sa vie professionnelle et privée. Pourtant, il est capital de trouver des moyens pour parvenir à se nourrir sainement.

Voici quelques suggestions pour aider les enseignants et autres personnels d'éducation à manger sainement :

- Essayer de faire trois repas par jour: un petit déjeuner avant d'aller travailler, un déjeuner sur votre lieu de travail en même temps que les élèves et un dîner après le travail.
- Prévoir des encas équilibrés tels que des fruits, des légumes, des noix et noisettes, des biscuits aux céréales complètes. Ce type de produits vous permettra de ne pas recourir à des aliments moins équilibrés pour combler

les petits creux qui surviennent entre les repas. Si vous n'avez pas le temps de prendre un déjeuner complet ces aliments peuvent également servir de substitut à votre repas.

- Veiller à ce que les portions consommées aux repas et aux snacks vous fournissent l'apport nutritionnel nécessaire sans toutefois augmenter votre apport en calories et en graisses.
- Boire suffisamment d'eau plutôt que des boissons sucrées, moins favorables pour la santé.

Lorsqu'il est question d'adopter une alimentation saine, bénéficier du soutien d'autres personnes peut s'avérer utile. Ainsi, rapprochez-vous de votre famille, de vos amis et de vos collègues. Vous pourrez également vous renseigner sur les cours disponibles dans votre localité en matière d'équilibre alimentaire ou de contrôle de poids.

### ..... **Procédure deux: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion en posant la question suivante:*

Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école en vue d'aider les enseignants et les élèves à se nourrir sainement?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.*

- Plaider en faveur de repas scolaires équilibrés.
- Plaider en faveur de la mise à disposition d'aliments équilibrés dans les distributeurs automatiques de nourriture ainsi que dans les autres points de vente situés dans l'enceinte de l'école ou alentours.
- Développer des politiques et des procédures destinées à soutenir la fourniture de nourriture équilibrée en milieu scolaire.
- Imaginer et publier un prospectus destiné aux parents, en vue de les inciter à faire consommer des aliments sains à leurs enfants, y compris pour le déjeuner que ces derniers amènent à l'école.
- Organiser un concours d'affiches afin d'élaborer des messages en faveur d'une alimentation saine.
- Lancer un forum de discussion concernant les questions de nutrition, en particulier celles en lien avec la nourriture fournie par ou consommée à l'école.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

.....  
Procédure 3: Avant la classe

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves, engagez une discussion préalable sur les points suivants:*

- Pourquoi est-il essentiel que les élèves disposent de connaissances en matière de nutrition?
- Quels sont les moyens les mieux adaptés pour leur dispenser un tel enseignement?

*Voici quelques informations qui vous aideront à orienter la discussion:*

La malnutrition aiguë sévère contribue au décès d'environ 1 million d'enfants chaque année<sup>14</sup> et 54% de ces décès infantiles sont liés à la malnutrition.<sup>15</sup> Environ 1.6 milliards d'adultes (âgés de plus de 15 ans) sont en surpoids.<sup>16</sup> L'obésité infantile se répand rapidement dans le monde, y compris dans les pays à faibles ou moyens revenus. Près de 22 millions d'enfants de moins de 5 ans sont en surpoids.<sup>17</sup> Bien qu'il soit difficile d'obtenir des chiffres uniformes pour la tranche d'âge des 5 – 14 ans, il est reconnu que les problèmes de surpoids ne s'améliorent pas avec l'âge.

Avoir une alimentation équilibrée constitue un facteur déterminant pour le maintien des personnes de tous âges en bonne santé, et plus spécifiquement les enfants. Un régime alimentaire inadéquat peut être la conséquence d'une alimentation insuffisante, de la mauvaise qualité de la nourriture consommée ou d'une incapacité du corps à absorber et à utiliser les éléments nutritifs pour faire barrage aux infections et/ou maladies. Ces facteurs peuvent engendrer une sous-nutrition ou une malnutrition qui aura pour effet: une faim excessive, un affaiblissement de l'individu et de la fatigue; des carences nutritionnelles, des retards de croissance et de développement sur le plan, cognitif et social; une anémie; d'autres maladies ainsi que des difficultés de concentration.

L'ensemble de ces facteurs rend toute forme d'apprentissage difficile et entrave la réussite scolaire des enfants. L'adoption de mauvaises habitudes alimentaires durant l'enfance et l'adolescence peut également générer un surpoids et entraîner l'obésité des sujets ainsi que des problèmes de santé chroniques plus tard dans la vie. Les enseignants et autres personnels d'éducation doivent se nourrir convenablement afin d'être performants dans leur travail et de prévenir l'apparition de maladies chroniques.

Les habitudes alimentaires se forment généralement durant les années scolaires. Ainsi, l'école est un lieu particulièrement propice pour dispenser un enseignement en faveur d'une alimentation saine et équilibrée. Dans certains cas, l'éducation à la nutrition peut également jouer un rôle significatif dans l'élargissement des perspectives éducatives des

filles.

- A présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables.
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation avec vos collègues à l'école ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# La nutrition: Activités pour les élèves

## La nutrition: présentation

*Objectif d'apprentissage:* Passer en revue des informations de base sur l'alimentation saine, sur la nourriture industrielle ainsi que sur les produits locaux.

*Durée:* 10 minutes.

*Informations à présenter:*

- *Définissez* ce que l'on entend par «alimentation saine»: avoir une alimentation saine consiste à ingérer une quantité et une variété suffisantes d'aliments sains et de bonne qualité en vue de couvrir l'ensemble des besoins de notre organisme.
- La quantité de nourriture suffisante pour couvrir l'ensemble des besoins de notre organisme dépend:
  - ◇ De l'âge (les besoins en nourriture sont accrus en période de croissance de l'enfance)
  - ◇ Du degré d'activité physique/d'énergie utilisée (accroissement des besoins alimentaire en cas d'activité soutenue)
  - ◇ De l'état de santé (par exemple: des infections par des vers parasites peuvent entraîner une perte des éléments nutritifs ainsi que des problèmes de digestion ou d'assimilation de ces éléments)

Un régime alimentaire équilibré fournit des quantités appropriées d'énergie alimentaire ainsi que les éléments nutritifs nécessaires, pour couvrir l'ensemble des besoins alimentaires d'une personne au quotidien.

- *Définissez* ce que l'on entend par «variété d'aliments»: Les différents types d'aliments contiennent un ensemble d'éléments nutritifs. Les principales catégories d'aliments sont:
  - a. Les aliments de base: à savoir, les aliments les plus basiques nécessaires à la survie ; souvent les céréales (par ex. : le riz, le blé, le maïs) mais également les féculents de type racineux et les tubercules (par ex. le manioc, les patates douces) ainsi que les plantains et les bananes.

- b. Les aliments protecteurs: riches en vitamines et minéraux (par ex. : les légumes à feuilles vertes, les tomates ou les agrumes)
- c. Les aliments pour la force musculaire : riches en protéines (par ex. les légumes, les produits laitiers, le poisson, la volaille, la viande)
- d. Les aliments énergétiques: la plupart des aliments de base et plus particulièrement les graisses et les huiles
- e. L'eau

De nombreux aliments appartiennent à plusieurs catégories à la fois. Citez quelques exemples d'aliments issus de chaque classe et demandez aux élèves de déterminer celle à laquelle ils appartiennent.

- *Les recommandations alimentaires formulées par l'OMS aux populations et aux individus comprennent les points suivants:*
  - ◇ Équilibrer l'apport énergétique et conserver un poids normal
  - ◇ Limiter l'apport en graisses. Réduire la consommation de graisses saturées au profit de graisses insaturées (afin de réduire le taux de cholestérol) et éliminer les acides gras trans qui augmentent le risque de maladies cardiaques.
  - ◇ Consommer davantage de fruits et de légumes ainsi que de légumineuses, des céréales complètes et des fruits à coques.
  - ◇ Limiter sa consommation de sucre.
  - ◇ Limiter sa consommation de sel (sodium) toutes sources confondues et veiller à consommer du sel iodé. Le sel iodé est un moyen efficace de couvrir les carences en iode qui peuvent provoquer un retard mental ou des problèmes de thyroïde, tel que le goitre
- *Définissez ce qu'est la «malnutrition»:* La malnutrition se traduit par une carence ou un excès d'un ou plusieurs nutriments essentiels ou générateurs d'énergie. Ce terme comprend donc la suralimentation, la sous-alimentation et les carences nutritionnelles.
- *Expliquez ce que sont les aliments transformés, pourquoi ils existent et pourquoi ils sont dangereux:* Les aliments transformés ont subi des altérations afin de permettre l'exportation de denrées alimentaires vers des pays lointains et de favoriser une conservation de ces denrées plus longue que celle des produits frais, tout en maintenant leur saveur. Cela concerne les biscuits, les biscuits salés, les produits cuisinés et instantanés. La transformation des aliments accroît leur commodité d'emploi et réduit les coûts pour le consommateur comme pour le producteur. Les produits transformés font l'objet d'un marketing agressif - au même titre que le tabac et l'alcool- dans le but d'inciter les consommateurs à les acheter même s'ils ne sont pas aussi bons pour la santé que les produits frais.

Les aliments transformés peuvent être nuisibles pour la santé car leur valeur nutritionnelle est parfois moins conséquente; ils sont susceptibles de contenir des quantités de substances dangereuses pour la santé telles que des graisses saturées, des graisses trans, du sucre et du sel, des conservateurs comme les nitrates et les sulfates; des additifs et exhausteurs de goût tels que le glutamate mono sodique (GMS), les colorants artificiels, et /ou des organismes génétiquement modifiés (OGM). Certains conservateurs et OGM provoquent des réactions allergiques et occasionnent divers problèmes de santé. D'autres peuvent présenter des risques ou favorisent une mauvaise alimentation s'ils sont consommés en grande quantité. Dans certains cas, leurs effets sur le long terme restent inconnus. Il n'y a pas encore eu suffisamment d'études réalisées pour permettre de déterminer si les aliments génétiquement modifiés sont sûrs pour le consommateur et pour l'environnement. La plupart des informations relatives à ces aliments devraient apparaître sur les emballages. Cependant, les règles d'étiquetage applicables aux denrées alimentaires varient en fonction des pays.

La consommation accrue d'aliments transformés au détriment d'aliments frais et de produits locaux, couplée à une activité physique réduite entraîne une augmentation des problèmes de santé chroniques directement liés à l'alimentation, tels que les problèmes d'hypertension artérielle, de cholestérol élevé, d'obésité, de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer.

- *Expliquez* pourquoi il est préférable d'acheter des produits locaux : Les aliments produits locaux sont généralement consommés dans les jours qui suivent leur récolte, au moment où ils sont le plus frais, quand leur valeur nutritionnelle est optimale et leur goût et texture au plus haut niveau. Ces denrées sont également plus saines car s'il s'agit d'aliments de saison qui ne sont pas traités avec autant de produits chimiques, fertilisants, pesticides, conservateurs, antibiotiques et hormones de croissance que d'autres.

Acheter local présente également des avantages pour l'économie locale car cela contribue à soutenir les familles d'agriculteurs, à stimuler l'économie d'une région et à générer des emplois. Les produits locaux sont plus frais et ont meilleur goût car leur temps de transport vers les points de vente est moins long. En outre, la réduction du temps de transport a des effets favorables sur l'environnement.

*Dans de nombreux cas, les fermes sont situées dans les mêmes communes que celles où vivent les agriculteurs et leurs familles. Ainsi, ces derniers sont directement concernés par les questions ayant trait à la gestion de l'environnement. Une grande partie de ces agriculteurs produit différentes variétés de cultures qu'ils font régulièrement alterner. Ce système permet de régénérer les sols, de préserver le paysage agricole et de garantir des récoltes à*

*long terme sans recourir à des fertilisants chimiques comme ceux utilisés dans les grandes fermes agricoles industrielles.*

*Accordez quelques minutes aux participants pour poser des questions.*

## **Session de «brainstorming» et discussion: pourquoi est-il important de se nourrir sainement?**

*Objectif d'apprentissage:* Expliquer pourquoi il est important d'avoir une alimentation saine.

*Durée:* 20 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

*Instructions:*

1. En groupe élargi, demandez aux élèves d'engager une session de «brainstorming» et une discussion sur la question suivante :
  - Pourquoi est-il important de se nourrir sainement?
2. Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Assurez-vous que les points suivants figurent parmi les réponses mentionnées:
  - Une bonne alimentation contribue à fortifier notre organisme.
  - Avoir une bonne alimentation précocement, augmente les chances d'être en bonne santé à l'âge adulte et en vieillissant.
  - Une bonne nutrition contribue à réduire le risque de développer des problèmes de santé, notamment les risques d'hypertension artérielle, de cholestérol élevé, d'obésité, de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer.
  - Une bonne santé et une alimentation adéquate peuvent contribuer à accroître le taux d'inscription dans les écoles et réduire l'absentéisme.
  - La malnutrition freine le potentiel d'apprentissage des enfants et nuit à leur bien-être.
  - La malnutrition compromet la croissance et le développement des enfants et peut entraîner la mort.
  - Adopter une alimentation saine est particulièrement profitable pour les filles.

En effet, les problèmes de santé liés aux accouchements, et qui surviennent plus tard dans la vie, peuvent être réduits grâce à l'introduction précoce d'un régime alimentaire sain.

- En cas de séropositivité, il est capital d'avoir une bonne alimentation afin de maintenir un niveau adéquat de cellules CD4\*.

\* Les cellules CD4 sont des globules blancs qui organisent la réponse du système immunitaire contre les infections ([www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)).

## Questionnaire sur l'alimentation

**Objectif d'apprentissage:** Passer en revue des informations de base sur ce qui constitue une alimentation saine.

**Durée:** 20 minutes.

**Matériel:** Un exemplaire par élève ou par groupe de la fiche intitulée : «Questionnaire sur l'alimentation», stylos et crayons.

**Instructions:**

1. Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre personnes et distribuez-leur un exemplaire de la fiche : «Questionnaire sur l'alimentation».
2. Accordez environ 8 minutes à chaque groupe pour répondre aux questions.
3. Reformez le groupe élargi pendant environ 10 minutes. Demandez à un membre de chaque petit groupe d'apporter une réponse aux questions énoncées. Puis fournissez les réponses exactes ainsi que tout complément d'information nécessaire.

## Questionnaire sur l'alimentation

1. Une alimentation saine consiste à ingérer une quantité et une variété suffisantes de \_\_\_\_\_, en vue de couvrir l'ensemble des besoins de notre organisme.
2. La quantité d'aliments différents dont une personne a besoin dépend de plusieurs facteurs. Indiquez lesquels, parmi les propositions ci-dessous:
  - a. Niveau d'activité physique
  - b. Age
  - c. Problèmes de santé
  - d. Tous les facteurs mentionnés

3. Les aliments de base comprennent les féculents de type racineux, les tubercules et \_\_\_\_\_. Les aliments protecteurs sont riches en \_\_\_\_\_ et en \_\_\_\_\_.
4. La malnutrition comprend la suralimentation, la sous-alimentation et \_\_\_\_\_.
5. Lequel des points suivants ne compte pas parmi les bénéfiques liés à l'achat de fruits et de légumes cultivés localement dans de petites exploitations agricoles?
  - a. Les aliments ont meilleur goût et leur texture est optimale.
  - b. Les aliments sont sélectionnés pour résister aux conditions de transport et de stockage.
  - c. Les petites exploitations agricoles produisent généralement une grande variété de cultures qu'elles font régulièrement alterner. Ceci favorise la préservation des sols.
  - d. La récolte se fait en saison lorsque les aliments sont mûrs. Ainsi, leur valeur nutritionnelle est optimale.
6. Lequel des points ci-dessous contribue à rendre les aliments transformés nuisibles pour la santé ?
  - a. La présence en grandes quantités de substances dommageables pour la santé, telles que les graisses, le sucre et le sel.
  - b. Les additifs exhausteurs de goût.
  - c. Les organismes génétiquement modifiés.
  - d. L'ensemble des points mentionnés.
7. La consommation accrue d'aliments transformés au détriment d'aliments frais et de produits locaux augmente le risque de développer des problèmes de santé liés à l'alimentation, notamment les problèmes d'\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ élevé, d'obésité, de maladies \_\_\_\_\_, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer.
8. Laquelle de ces affirmations ne décrit pas un moyen sain pour modifier son alimentation?
  - a. Consommer davantage de légumes, de fruits et de céréales complètes.
  - b. Cuire les aliments à la vapeur ou au four plutôt qu'en friture.
  - c. Faire moins de repas mais plus copieux.
  - d. Consommer moins de graisse, de sucre et de sel.

## Réponses au Questionnaire sur l'alimentation

1. Une alimentation saine consiste à ingérer une quantité et une variété suffisantes de d'aliments sains et de bonne qualité, en vue de couvrir l'ensemble des besoins de notre organisme.
2. La quantité d'aliments différents dont une personne a besoin dépend de plusieurs facteurs. Indiquez lesquels, parmi les propositions ci-dessous:
  - a. Niveau d'activité physique
  - b. Age
  - c. Problèmes de santé
  - d. Tous les facteurs mentionnés affectent la quantité d'aliments de différents types dont une personne a besoin.
3. Les aliments de base comprennent les féculents de type racineux, les tubercules et les céréales. Les aliments protecteurs sont riches en vitamines et en minéraux.
4. La malnutrition comprend la suralimentation, la sous-alimentation et les carences nutritionnelles (lorsque le régime alimentaire n'est pas équilibré et que certains éléments nutritifs font défaut).
5. Lequel des points suivants ne compte pas parmi les bénéfices liés à l'achat de fruits et de légumes cultivés localement dans de petites exploitations agricoles?
  - a. Les aliments ont meilleur goût et leur texture est optimale.
  - b. Les aliments sont sélectionnés pour résister aux conditions de transport et de stockage. Les fruits et légumes qui peuvent être acheminés sur de longues distances se limitent aux seules variétés capables de résister pleinement au temps de transport et de stockage. Ceci n'inclut donc pas nécessairement les denrées alimentaires les plus variées ou nutritives.
  - c. Les petites exploitations agricoles produisent généralement une grande variété de cultures qu'elles font régulièrement alterner. Ceci favorise la préservation des sols.
  - d. La récolte se fait en saison lorsque les aliments sont mûrs. Ainsi, leur valeur nutritionnelle est optimale.
6. Lequel des points ci-dessous contribue à rendre les aliments transformés nuisibles pour la santé ?
  - a. La présence en grandes quantités de substances dommageables pour la santé, telles que les graisses, le sucre et le sel.
  - b. Les additifs exhausteurs de goût.

- c. Les organismes génétiquement modifiés.
  - d. L'ensemble des points mentionnés. Les colorants artificiels et les conservateurs rendent aussi les aliments mauvais pour la santé.
7. La consommation accrue d'aliments transformés au détriment d'aliments frais et de produits locaux augmente le risque de développer des problèmes de santé liés à l'alimentation, notamment les problèmes d'hypertension artérielle, de cholestérol élevé, d'obésité, de maladies cardiaques, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et de cancer.
8. Laquelle de ces affirmations ne décrit pas un moyen sain pour modifier son alimentation?
- a. Consommer davantage de légumes, de fruits et de céréales complètes.
  - b. Cuire les aliments à la vapeur ou au four plutôt qu'en friture.
  - c. Faire moins de repas mais plus copieux. Prendre des repas copieux est aussi mauvais pour la santé que faire des repas frugaux. Ainsi, il est préférable de fractionner les repas quotidiens en quatre petits repas, plutôt qu'en deux repas plus conséquents.
  - d. Consommer moins de graisse, de sucre et de sel.

## Exercice sur l'analyse de l'alimentation

### Objectifs d'apprentissage:

- Analyser votre alimentation au regard des aliments transformés et des produits locaux que vous consommez.
- Déterminer les *changements alimentaires sains que vous pourriez instaurer dans votre alimentation.*

*Durée:* 40 minutes.

*Matériel:* Exemple à chaque élève de la fiche de travail intitulée : «Les aliments que vous consommez», stylos et crayons.

### Instructions:

1. Formez des petits groupes de quatre ou cinq personnes. Distribuez la fiche de travail: «Les aliments que vous consommez».
2. Demandez à chaque groupe de compléter les deux listes présentées sur la fiche de travail:
  - Principaux aliments présents dans la cuisine traditionnelle de votre région.

- Votre consommation de produits transformés.
3. Demandez au groupe d'engager une discussion sur les questions suivantes tirées de la fiche de travail:
- Quelle est la proportion d'aliments transformés dans votre alimentation, à savoir : les denrées alimentaires emballées et non fraîches?
  - Où consommez-vous des aliments transformés (par ex. maison, travail, restauration en ville)?
  - Pourquoi consommez-vous des aliments transformés?
  - Quels changements envisageriez-vous de mettre en œuvre en vue d'adopter un régime alimentaire plus sain qui comprenne davantage de produits frais?
  - Quelles sont les tendances susceptibles d'influencer votre décision? Par exemple: le prix des aliments, leur disponibilité ou le marketing par l'industrie agroalimentaire (emballages alléchants et publicité).
4. Reformez le groupe élargi pendant environ 10 minutes afin de permettre aux élèves d'échanger sur le travail réalisé en petits groupes. Pour les deux questions qui suivent, voici quelques réponses possibles:
- Pourquoi consommez-vous des aliments transformés ?
    1. Ces produits sont moins chers et plus facile à trouver.
    2. Ils se conservent plus longtemps, sont plus facile à transporter et peuvent être stockés plus longtemps.
    3. Ils ont meilleur goût et sont plus sucrés.
    4. Ils sont plus alléchants.
    5. Les campagnes de marketing tape-à-l'œil incitent à acheter des produits alimentaires transformés (similarité avec les annonces publicitaires pour le tabac).
  - Quels changements envisageriez-vous de mettre en œuvre en vue d'adopter un régime alimentaire plus sain ?
    - ◇ Réduire la consommation d'aliments mauvais pour la santé tels que les graisses, le sucre et le sel.
    - ◇ Consommer davantage d'aliments bons pour la santé tels que les légumes, les fruits et les céréales complètes.
    - ◇ Cuire les aliments à la vapeur ou au four plutôt qu'en friture.
    - ◇ Manger globalement moins.
    - ◇ Prendre plusieurs petits repas plutôt que quelques repas copieux (il est par exemple préférable de faire quatre petits repas chaque jour plutôt que deux gros repas).

## Fiche de travail: «Les aliments que vous consommez»

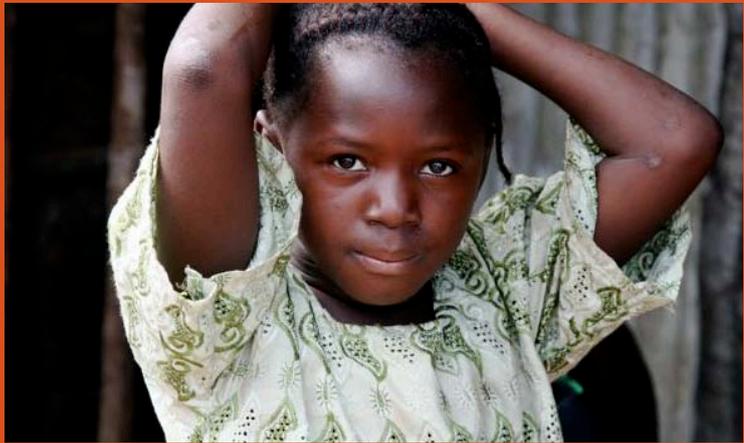
Notez les principaux aliments présents dans la cuisine traditionnelle de votre région:

Notez les aliments frais et transformés que vous consommez:

Répondez aux questions suivantes:

- Quelle est la proportion d'aliments transformés dans votre alimentation?
- Où consommez-vous des aliments transformés (ex. maison, travail, restauration en ville)?
- Pour quelles raisons consommez-vous des produits transformés?
- Quels sont les changements que vous envisageriez de mettre en œuvre en vue d'adopter un régime alimentaire plus sain?
- Quelles sont les tendances susceptibles d'influencer vos décisions (par ex.: prix des aliments, disponibilité, marketing par les entreprises agroalimentaires)?

# L'activité physique





# L'activité physique: Activités pour les enseignants

## ..... Procédure 1: Discussion

*Pour lancer la discussion, posez les questions suivantes:*

- Comment vous sentez-vous physiquement?
- Vous considérez-vous comme une personne active? Pratiquez-vous une activité physique? A quelle fréquence? De quelle activité s'agit-il?
- Êtes-vous plus ou moins actif/ve qu'il y a 5 ans?
- Souhaiteriez-vous être plus actif/ve qu'actuellement?

*Fournissez les informations suivantes:*

Il est important pour les adultes de pratiquer une activité physique régulière afin de se maintenir en bonne santé générale, d'être productif au travail et de prévenir les maladies chroniques. En tant qu'enseignants et personnels d'éducation, vous êtes des modèles pour les élèves. Ainsi, vos habitudes vis-à-vis de l'exercice physique peuvent influencer leur comportement à cet égard. Pratiquer régulièrement une activité physique peut sembler difficile lorsqu'on s'efforce déjà de trouver un équilibre entre sa vie professionnelle et privée. Pourtant, il est capital de trouver des moyens de pratiquer régulièrement une activité physique.

Voici quelques suggestions pour vous permettre de dégager un créneau dans votre emploi du temps en vue de pratiquer une activité physique:

- Se rendre au travail à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Faire de l'exercice à la maison ou du jogging dans votre quartier.
- Choisir des activités sociales qui nécessitent de faire de l'exercice physique, comme par exemple la danse.

N'oubliez pas non plus que les tâches ménagères, telles que le nettoyage de la maison ou le jardinage, peuvent aussi constituer un moyen d'être physiquement actif.

Le fait d'être soutenu par d'autres personnes pour pratiquer une activité physique appropriée peut également être bénéfique. Dès lors, sollicitez des membres de votre

famille, vos amis ou des collègues. Vous pourriez ainsi rassembler un groupe de personnes avec qui faire de l'exercice ou vous renseigner sur les cours d'activité physique dispensés dans votre quartier.

.....

## **Procédure 2: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion à l'aide de la question suivante :*

Que pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école en vue d'accroître l'activité physique des élèves, des enseignants et des personnels d'éducation?

*Consignez les réponses sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir. Voici quelques réponses possibles:*

- Organiser des actions de plaidoyer en faveur de l'attribution d'un espace dédié aux activités physiques durant les récréations.
- Plaider pour la mise en place de cours centrés sur l'éducation physique (cours d'éducation physique) pendant les heures scolaires.
- Plaider en faveur de l'organisation de séances de sport et d'autres activités physiques au sein de l'école ou aux alentours, pendant les heures scolaires.
- Élaborer des politiques et des procédures visant à soutenir l'organisation d'activités physiques à l'école.
- Organiser un concours d'affiches en vue de concevoir des messages destinés à promouvoir la pratique d'une activité physique régulière.
- Lancer un forum sur l'importance de pratiquer régulièrement une activité physique.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

.....

## **Procédure 3: Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves sur le thème de l'exercice physique, engagez une discussion préalable sur les questions suivantes:*

- Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre afin de garantir la bonne santé physique des élèves?
- Pourquoi est-il important de dispenser des cours d'éducation physique aux élèves?

*Voici quelques informations pour vous aider à aborder ces questions:*

Pratiquer une activité physique régulière constitue un élément déterminant pour jouir d'une bonne santé physique et émotionnelle, à long terme comme à court terme. L'absence d'exercice physique représente un facteur de risque au regard de nombreuses maladies chroniques. Ainsi, le nombre de décès annuels dans le monde attribués au manque d'exercice physique est estimé à près de 1,9 million.<sup>18</sup> Au moins 60% de personnes à travers le monde ne pratiquent pas les niveaux d'exercice physique adéquats et recommandés pour être en mesure d'en retirer des bénéfices sur le plan de la santé.<sup>19</sup>

L'exercice physique est capital pour augmenter la force musculaire, accroître la flexibilité et la coordination ainsi que pour garder un esprit clair. Prendre l'habitude dès le plus jeune âge de pratiquer régulièrement une activité physique joue un rôle dans la prévention des problèmes de santé chroniques, notamment ceux liés à l'hypertension artérielle, au taux de cholestérol élevé, à l'obésité, aux maladies cardiaques, au diabète, à certains cancers, au stress et à la dépression, et ce, tant pour les jeunes que pour les adultes.

- A présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables.
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation à l'école avec vos collègues ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# L'activité physique: Activités pour les élèves

## Activités pour les élèves sur la pratique d'une activité physique

*Objectif d'apprentissage:* Expliquer l'importance de l'exercice physique en vue de se maintenir en bonne santé.

*Durée:* 15 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

### *Instructions:*

1. En groupe élargi, demandez aux élèves de réfléchir à la question suivante et d'engager une discussion à ce sujet: Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique?
2. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.
3. Veillez à ce que les points suivants soient mentionnés. La pratique régulière d'une activité physique:
  - Permet d'augmenter son niveau d'énergie.
  - Aide à se sentir résistant et en bonne santé.
  - Contribue au maintien d'un poids normal en favorisant l'équilibre entre apports calorifiques et dépense énergétique.
  - Permet de renforcer et de maintenir la santé physique d'un individu, notamment la force, l'équilibre et la coordination.
  - Réduit les risques de développer des affections chroniques telles que l'hypertension artérielle, le cholestérol élevé, l'obésité, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, certains cancers, le stress et la dépression.
  - Peut constituer un moyen sain pour stimuler l'expression, le développement social et la confiance en soi.

## Questionnaire sur l'activité physique

*Objectif d'apprentissage:* Passer en revue des informations de base au sujet de la pratique régulière d'une activité physique.

*Durée:* 20 minutes.

**Matériel:** Un exemplaire de la fiche intitulée : «Questionnaire sur l'activité physique» à chacun des groupes ou à chaque élève, stylos ou crayons.

**Instructions:**

1. Formez des groupes de trois ou quatre personnes et distribuez la fiche: «Questionnaire sur l'activité physique».
2. Accordez environ 5–10 minutes à chaque groupe pour répondre aux questions.
3. Rassemblez le groupe élargi pendant environ 10 minutes. Pour chaque question énoncée demandez à un membre de chaque groupe d'indiquer son choix de réponse. Fournissez alors les réponses qui conviennent ainsi que tout complément d'information nécessaire.

## Questionnaire sur l'activité physique

1. Combien de temps un enfant en âge scolaire devrait-il consacrer à la pratique d'une activité physique au quotidien?
  - a. 10 minutes
  - b. 20 minutes
  - c. 30 minutes
  - d. 60 minutes
2. Combien de temps les adultes devraient-ils consacrer à la pratique d'une activité physique au quotidien?
  - a. 10 minutes
  - b. 20 minutes
  - c. 30 minutes
  - d. 60 minutes
3. La pratique régulière d'une activité physique peut réduire le risque de développement de problèmes de santé chroniques tels que \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ élevé, l'obésité, les maladies \_\_\_\_\_, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, certains cancers, le stress et \_\_\_\_\_.
4. L'activité physique permet de renforcer et de maintenir trois sortes d'aptitudes : \_\_\_\_\_, l'équilibre et \_\_\_\_\_.
5. Tout individu peut manger autant qu'il le souhaite dès lors qu'il pratique régulièrement une activité physique. Vrai ou Faux
6. Il est préférable et plus sûr pour la santé d'augmenter progressivement son niveau d'activité physique. Vrai ou Faux

## Réponses au Questionnaire Vrai ou Faux sur l'activité physique

- Combien de temps un enfant en âge scolaire devrait-il consacrer à la pratique d'une activité physique au quotidien ?
  - 10 minutes
  - 20 minutes
  - 30 minutes
  - 60 minutes. *La durée d'activité physique recommandée pour un enfant en âge scolaire est de 60 minutes d'activité modérée à intense presque tous les jours. Dans ces proportions, l'exercice physique favorise la croissance et le développement sain d'un enfant en âge scolaire et contribue aussi à prévenir les affections chroniques.*
- Combien de temps les adultes devraient-ils consacrer à la pratique d'une activité physique au quotidien ?
  - 10 minutes
  - 20 minutes
  - 30 minutes. *Il est recommandé aux adultes de pratiquer presque tous les jours 30 minutes d'exercice physique régulier d'intensité modérée. Dans ces proportions, l'activité physique aidera les adultes à se maintenir en bonne santé physique et à réduire les risques de maladies chroniques.*
  - 60 minutes
- La pratique régulière d'une activité physique peut réduire le risque de développement de problèmes de santé chroniques tels que l'hypertension artérielle, cholestérol élevé, l'obésité, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, certains cancers, le stress et la dépression.
- L'activité physique permet de développer et de maintenir trois sortes d'aptitudes: la force, l'équilibre et la coordination.
- Tout individu peut manger autant qu'il le souhaite dès lors qu'il pratique régulièrement une activité physique. Faux. La plupart des gens doivent aussi être attentifs à ne pas avoir une alimentation excessive. L'exercice physique permet de maintenir un équilibre entre l'apport calorifique des aliments et l'énergie dépensée.
- Il est préférable et plus sûr pour la santé d'augmenter progressivement son niveau d'activité physique. Vrai. Une augmentation trop brutale de l'activité physique accroît aussi les risques potentiels de blessures.

# Élaborer un Programme personnalisé d'activité physique

## *Objectifs d'apprentissage:*

- Considérer les options envisageables pour être physiquement actif.
- Dresser une liste de l'ensemble des activités physiques que vous pratiquez actuellement de manière régulière.
- Élaborer un programme personnalisé d'activité physique.

*Durée:* 45 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs, un exemplaire par élève de la «Fiche de travail sur l'activité physique», crayons et stylos.

## *Instructions:*

1. Avec l'ensemble du groupe, invitez les élèves à réfléchir aux types d'activité physique qui sont à leur disposition au niveau local. Notez leurs réponses sur le tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques réponses possibles:
  - La marche, notamment sur le trajet jusqu'à l'école
  - Les jeux de ballon tels que le football, le football américain ou le basket-ball
  - La course
  - La danse
  - Le cyclisme
  - Les tâches ménagères telles que le ménage et le jardinage
  - Soulever des poids
2. Distribuez la «Fiche de travail sur l'activité physique». Invitez chaque élève à énumérer sur cette fiche le type d'activités physiques qu'ils pratiquent, d'évaluer la fréquence à laquelle ils les exercent ainsi que le temps qu'ils y consacrent. Demandez-leur ensuite d'inscrire tous les changements qu'ils souhaiteraient mettre en œuvre afin de pratiquer une activité physique plus soutenue et de meilleure qualité.
3. Demandez aux élèves de former des binômes pendant environ 20 minutes. Invitez-les à échanger avec leur partenaire au sujet de l'activité physique de chacun puis de s'aider mutuellement à rédiger un court programme personnalisé d'activité physique. Ce programme mettra en lumière l'/les activité(s) que chacun devra pratiquer, le temps qu'ils devront y consacrer ainsi que la fréquence d'exécution. Les élèves réfléchissent également aux obstacles qu'ils pourraient rencontrer au moment d'initier ces changements et envisagent des solutions pour y répondre.

- Rassemblez le groupe élargi pendant environ 10 minutes. Demandez aux élèves de présenter au groupe leur programme d'activité physique, les défis auxquels ils pourraient être confrontés au moment de le mettre en œuvre ainsi que les solutions qu'ils envisagent pour relever ces défis.

## Fiche de travail sur l'activité physique

1. Indiquez ci-dessous les activités physiques que vous pratiquez régulièrement. Précisez-en également la durée et la fréquence.

Type d'activité	Durée	Fréquence

- Dressez une liste des changements que vous souhaiteriez mettre en œuvre afin de pratiquer une activité physique plus régulière et de meilleure qualité.
- Sur la base des changements mentionnés ci-dessus, rédigez un court programme personnalisé d'activité physique.

Type d'activité	Durée	Fréquence

- Notez tous les défis que vous pourriez rencontrer au moment de mettre en œuvre votre programme personnalisé d'activité physique et indiquez comment vous envisagez de faire face à ces obstacles potentiels.

# L'hygiène et l'assainissement





# L'hygiène et l'assainissement: Activité pour les enseignants

## ..... Procédure 1: Discussion

*Pour lancer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes:*

- Comment qualifieriez-vous l'hygiène et les installations sanitaires de votre école?
- De quelle manière ces installations affectent-elles votre santé?
- L'hygiène et les installations sanitaires peuvent-elles être améliorées?

*Fournissez les informations suivantes:*

L'hygiène personnelle et l'assainissement sont importants à l'école afin de maintenir un environnement scolaire sain. Les enseignants et autres personnels d'éducation, tout comme les élèves doivent tous être attentifs à leur hygiène personnelle afin de ne pas tomber malade, de ne pas transmettre de microbes ou des parasites et de ne pas compromettre la capacité d'apprentissage et de travail de chacun. Par ailleurs, les enseignants et personnels d'éducation sont des modèles pour les élèves. Ainsi, en étant eux-mêmes attentifs à leur hygiène ils seront plus à même d'exercer une influence sur les élèves au regard de leur hygiène personnelle.

Les enseignants sont également responsables de la propreté de leurs salles de classe, tout au moins jusqu'à un certain degré et conformément aux dispositions spécifiques de chaque établissement scolaire. Avec vos élèves, vous pouvez aborder les questions liées à l'apport de nourriture à l'école notamment, l'importance de la conserver dans un endroit frais et sec, de se débarrasser comme il convient de tous les restes du déjeuner et de vider les poubelles pleines. Là encore, vous êtes un modèle pour vos élèves eu égard à la mise en œuvre de telles pratiques.

Avant toute application en classe de l'exercice : «Concevoir un plan d'assainissement pour l'école et la classe» (voir ci-dessous), il serait sans doute particulièrement souhaitable de le réaliser en amont avec vos collègues. En effet, cela pourrait vous permettre de dégager de nouvelles perspectives sur la manière de gérer les élèves qui afficheraient une certaine résistance vis-à-vis de l'exécution de tâches en lien avec la propreté de la classe.

## ..... **Procédure deux: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion en posant la question suivante :*

- Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école en matière d'hygiène et d'assainissement?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques réponses possibles:*

- Plaider en faveur de l'octroi de ressources dédiées à la propreté des classes, des toilettes/latrines et des parterres de l'école.
- Plaider en faveur du stockage adéquat de la nourriture, du traitement approprié des déchets et de la mise à disposition d'eau potable en milieu scolaire.
- Élaborer des politiques relatives aux questions d'assainissement à l'école et à l'hygiène personnelle des élèves, des enseignants et autres personnels d'éducation.
- Organiser un concours d'affiches en vue de promouvoir l'hygiène personnelle et l'assainissement au sein de l'école.
- Lancer un forum de discussion sur l'hygiène et l'assainissement, en tant que questions liées à l'environnement scolaire.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

## ..... **Procédure 3: Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves sur le thème de l'hygiène et de l'assainissement, engagez une discussion préalable sur les questions suivantes :*

- En matière d'hygiène et d'assainissement, quels sont les éléments dont les élèves doivent avoir connaissance? De quelle manière l'apprentissage à ce sujet devrait-il s'effectuer?

*Voici quelques informations qui vous aideront à aborder cette question:*

L'hygiène (propreté de chacun) et l'assainissement (propreté des lieux publics) sont des facteurs déterminants en vue de prévenir la transmission de microbes et les infections parasitaires par les vers et autres parasites. Les microbes se répandent chez l'animal ou l'homme par le biais des matières fécales, des insectes et des rats et par la

nourriture avariée. La consommation d'eau insalubre est à l'origine de maladies telles que la diarrhée, la dysenterie, le choléra, le paludisme, l'hépatite A et la typhoïde. Par ailleurs, lorsqu'une personne tousse ou éternue, des microbes se répandent dans l'air et transmettent des maladies respiratoires telles que les rhumes, la grippe, la pneumonie et la tuberculose. Les vers parasites peuvent aussi s'introduire dans le corps par les pieds d'une personne en cas de marche pieds nus. Il peut en découler des problèmes de santé tels que la malnutrition, un affaiblissement du système immunitaire, de l'anémie, des ulcères, voire des retards de croissance mentale ou physique. Lorsque des enseignants ou des élèves souffrent de ces affections, ils ne sont plus en mesure de fréquenter l'école ni même d'apprendre ou enseigner de manière optimale.

En dépit de l'importance capitale de l'hygiène et l'assainissement en vue de se maintenir en bonne santé, près de 2.6 milliards de personnes dans le monde vivent sans aucun accès à des installations sanitaires adéquates. Dans les pays à faibles revenus, 65% de la population se trouve dans une position de vulnérabilité face aux risques que des systèmes d'assainissement inadaptés font peser sur la population.<sup>20</sup> En outre, 1.1 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable. Parmi les maladies liées à l'eau qui affectent les enfants, les plus meurtrières sont les infections telles que la diarrhée qui coûtent la vie à près d'1.8 millions d'enfants chaque année, principalement dans les pays en développement.<sup>21</sup>

- A présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation à l'école avec vos collègues ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# L'hygiène et l'assainissement: Activité pour les élèves

## Session de «brainstorming» et discussion: Pourquoi l'hygiène et l'assainissement sont-ils importants ?

*Objectif d'apprentissage:* Passer en revue les raisons pour lesquelles il est important d'avoir une bonne hygiène et de disposer d'un système d'assainissement adéquat.

*Durée:* 15 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

### *Instructions:*

1. Expliquez la différence entre l'hygiène et l'assainissement:
  - *Hygiène:* il s'agit de la propreté personnelle. Cela comprend le nettoyage de toutes les parties du corps, y compris le lavage des mains, le bain corporel, le brossage des dents et des cheveux.
  - *Assainissement:* il s'agit de la propreté publique. Cela comprend l'utilisation de toilettes ou de latrines propres et sûres, le maintien en bon état de propreté des sources d'eau potable, la préparation des aliments et leur stockage en toute sécurité, l'élimination adéquate des déchets alimentaires ou autres.
2. Expliquez que les maladies sont provoquées par les microbes qui sont de minuscules organismes vivants. Certains microbes évoluent dans les matières fécales humaines ou animales, sont présents chez les insectes et les rats, dans la nourriture avariée ou dans les eaux insalubres. Ils transmettent des maladies telles que la diarrhée, la dysenterie, le choléra et autres affections gastro-intestinales. D'autres microbes se répandent par le biais de l'air, comme par exemple lorsqu'une personne tousse ou éternue. Ils transmettent alors des maladies respiratoires telles que les rhumes, la grippe, la pneumonie et la tuberculose. Certaines maladies sont transmises par des parasites tels que les helminthes, qui pénètrent à travers la peau en cas de marche pieds nus.
3. En groupe élargi, invitez les élèves à réfléchir ensemble à la question qui suit et à en discuter: «Pourquoi l'hygiène est-elle importante?» Notez leurs réponses sur le tableau noir ou à feuilles mobiles. Assurez-vous que les points suivants figurent parmi les réponses mentionnées:

- Afin d'éviter les microbes et les parasites qui sont vecteurs de nombreuses maladies.
  - Afin d'éliminer la sueur, la saleté et les mauvaises odeurs corporelles.
  - Afin d'éviter les caries dentaires.
  - Afin de se maintenir en bonne santé.
  - Afin de se sentir bien dans sa peau.
4. Invitez les élèves à réfléchir ensemble à la question qui suit et à en discuter: «En quoi les systèmes d'assainissement publics sont-ils importants?» Notez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Assurez-vous que les réponses suivantes soient mentionnées:
- Afin de permettre l'élimination adéquate des déchets, y compris les déchets animaux, humains et alimentaires.
  - Afin de maintenir un approvisionnement convenable en eau potable et salubre.
  - Afin de permettre un stockage de la nourriture en toute sécurité.
  - Afin d'éviter la propagation de maladies entre les personnes au sein des familles, des établissements scolaires et des communautés.

## **Anecdote : Comprendre le processus de propagation des microbes et des maladies**

### *Objectifs d'apprentissage:*

- Expliquer comment les microbes se propagent et provoquent des maladies, notamment par le biais de la nourriture.
- Examiner les moyens de prévenir la propagation des microbes.

*Durée:* 15 minutes.

*Matériel:* (Facultatif) Un prospectus ou une affiche présentant des photos qui ont une certaine résonance pour la communauté locale, et qui servirait à illustrer chaque étape de l'anecdote.

### *Instructions:*

1. Lisez l'exemple ci-dessous à l'ensemble de la classe.
  - a. Un homme souffre de diarrhée et va se soulager derrière les arbres.
  - b. Un cochon mange les matières fécales de l'homme.

- c. Puis un enfant touche le cochon et a donc les mains souillées par la matière fécale.
  - d. L'enfant se met à pleurer et sa mère le console. Il s'essuie alors les mains sur la jupe de sa mère.
  - e. La mère prépare la cuisine pour toute la famille. Elle se sert de sa jupe souillée pour éviter de se brûler les mains. Des matières fécales présentes sur la jupe se déposent alors sur ses mains.
  - f. La famille mange le repas.
  - g. Plus tard, toute la famille souffre de diarrhée.
2. Invitez la classe à débattre sur la question suivante: «Comment cette famille aurait-elle pu éviter de tomber malade?». Veillez à ce que les réponses suivantes soient mentionnées:
- a. Si l'homme avait utilisé des toilettes ou des latrines.
  - b. Si le cochon avait été parqué dans un enclos fermé.
  - c. Si l'enfant s'était lavé les mains plutôt que de les essuyer sur la jupe de sa mère.
  - d. Si la mère n'avait pas touché sa jupe souillée avant de manipuler la nourriture destinée à la famille.
  - e. Si la mère s'était lavée les mains avec de l'eau et du savon.

*Activité adaptée du document en anglais : Sanitation and Cleanliness for a Healthy Environment, Hesperian Foundation, 2005.*

*Disponible à partir de l'adresse: [http://www.schoolsanitation.org/Resources/Readings/Hesperian\\_English.pdf](http://www.schoolsanitation.org/Resources/Readings/Hesperian_English.pdf)*

## **Démonstration et application pratique: le lavage des mains**

### *Objectifs d'apprentissage*

- Mettre en exergue l'importance du lavage des mains et expliquer à quel moment effectuer ce geste.
- Faire la démonstration d'un lavage de mains efficace.

*Durée:* 30 minutes.

*Matériel:* Eau et savon ou cendres pour se laver les mains.

### *Instructions:*

1. Expliquez que le lavage des mains constitue l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir la propagation des microbes et des maladies.

2. Invitez les élèves à réfléchir ensemble aux différentes occasions où le lavage de mains est le plus pertinent. Assurez-vous que les points suivants soient mentionnés:
  - Avant toute manipulation de nourriture.
  - Avant un repas.
  - Avant de nourrir un bébé.
  - Après avoir utilisé les toilettes.
  - Après avoir langé et changé la couche d'un nourrisson.
  - Après s'être occupé d'animaux ou avoir manipulé des aliments crus.
  - Avant tout contact avec une autre personne, lorsque l'on est soi-même souffrant.
  - En cas de contact avec des personnes malades.
3. Passez en revue les étapes clés du lavage de mains:
  - a. Utilisez du savon et de l'eau ou des cendres si vous n'avez pas de savon à disposition.
  - b. Frottez-vous les mains pendant environ 20 secondes.
  - c. Essuyez vos mains à l'aide d'une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.

Il est préférable d'utiliser de l'eau provenant d'une source sûre ou qui a été purifiée. Les récipients à eau doivent être couverts afin de garder l'eau propre.

Les ongles doivent être soigneusement taillés avec des ciseaux à ongles et maintenus propres en toutes occasions. Afin de prévenir une infection, utilisez une brosse à ongle ou un bâtonnet pointu pour retirer toute salissure présente sous les ongles.

4. Faites la démonstration d'un lavage de mains efficace.
5. Demandez aux élèves de s'exercer à se laver les mains. Plusieurs élèves peuvent pratiquer l'activité en même temps.

## Jeu de rôles: Utiliser les toilettes/latrines

### *Objectif d'apprentissage:*

- Montrer comment communiquer au sujet de l'importance des toilettes et latrines, afin que les élèves puissent ensuite éduquer d'autres personnes au sein de leur communauté.

*Durée:* 30–35 minutes.

### *Instructions:*

1. Expliquez aux élèves que le moyen le plus efficace pour prévenir les infections consiste à se débarrasser en toute sécurité des excréments, idéalement dans des toilettes ou des latrines. Le cas échéant, les matières fécales devront être enterrées. Il est essentiel d'éviter toute présence d'excréments dans l'eau ou la nourriture. Demandez aux élèves s'ils souhaitent formuler des questions à ce sujet.
2. Invitez les participants à former des groupes de trois personnes en vue de réaliser un jeu de rôles sur l'importance des toilettes et des latrines. Lisez le scénario à voix haute à l'ensemble de la classe.

*Scénario:* Votre communauté vient juste de faire construire des latrines (ou toilettes). Un parent explique à son enfant pourquoi il est important d'utiliser les latrines et de fermer le couvercle sur l'orifice après utilisation. Le parent devra également fournir des explications sur les bienfaits pour la santé liés à l'utilisation des latrines. Il/elle devra également répondre à toute autre question posée par l'enfant. Le troisième élève fera office d'observateur et fournira ses réactions sur le jeu de rôle.

3. Après avoir réalisé le jeu de rôles, invitez chaque petit groupe à engager une discussion sur ce qui a bien fonctionné ainsi que sur les points qui pourraient être améliorés. Demandez alors aux élèves d'intervertir les rôles et de rejouer le scénario en y intégrant les points qui viennent d'être soulevés.
4. Rassemblez à nouveau les élèves et invitez-les à échanger leurs points de vue sur les divers jeux de rôles réalisés, en soulignant ce qui a bien ou moins bien fonctionné ainsi que les axes à améliorer.

## Concevoir un plan d'assainissement pour la classe et l'école

### Objectifs d'apprentissage:

- Identifier les actions à mettre en œuvre en vue de maintenir un environnement sain et hygiénique en classe ainsi qu'au sein de l'école.
- Concevoir un plan d'action dans le but de maintenir un environnement sain et hygiénique en *classe et au sein de l'école*.

*Durée:* 20–25 minutes.

*Matériel:* Tableau noir, craies et une grande feuille de papier ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

### Instructions:

1. En groupe élargi, demandez aux élèves d'engager une session de «brainstorming» sur les actions qu'ils peuvent mettre en œuvre afin que leur classe et leur école restent des lieux sains et propres. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques suggestions possibles:
  - Les ordures doivent être convenablement et régulièrement évacuées afin d'éviter toute infestation d'insectes et de rats.
  - Les toilettes et latrines doivent rester propres et dépourvues de mouches.
  - Si l'approvisionnement en eau n'est pas totalement sûr, celle-ci devra être filtrée et conservée dans un récipient propre et fermé par un couvercle.
  - Les récipients et les tasses servant à contenir de l'eau doivent être nettoyés quotidiennement. L'eau doit aussi être remplacée tous les jours.
  - La nourriture doit être conservée à l'abri du soleil et des mouches, et stockée dans un endroit frais et sec.
  - Tout excès d'eau dans l'enceinte de l'école devra être drainé afin de prévenir la prolifération des moustiques et des mouches.
  - Les élèves et les enseignants doivent se laver les mains après avoir utilisé les toilettes ou latrines ainsi qu'avant de manipuler de la nourriture et de l'eau.
2. Demandez aux élèves à qui incombe, ou à qui devrait incomber, la responsabilité relative à l'exécution des tâches mentionnées ci-dessus. Les réponses énoncées varieront en fonction des dispositions spécifiques à chaque école. Dans certains établissements, la responsabilité de l'ensemble de l'assainissement de l'école échoit au personnel de maintenance, notamment eu égard à l'élimination des déchets, au nettoyage des toilettes/latrines et au drainage des excès d'eau.

3. Les élèves et les enseignants devront aussi s'acquitter d'un certain nombre de tâches. Afin de veiller à la bonne exécution de ces tâches, munissez-vous d'un tableau à feuilles mobiles ou d'une grande feuille de papier afin de concevoir un plan d'action analogue à celui qui figure ci- dessous. Demandez à des volontaires d'effectuer les différentes tâches présentées. Voici quelques exemples :

Tâche	Personne désignée	Fréquence
Vider la poubelle de la classe	Un élève différent chaque jour	à la fin de chaque journée
Nettoyer et changer les conteneurs	Un élève différent chaque jour	Tous les jours, en fin de journée
Conserver la nourriture dans un endroit frais et sec	Chaque élève est responsable de sa nourriture	Durant toute la journée

4. Affichez le plan de sorte qu'il soit visible chaque jour par les élèves.

# La prévention des blessures





# La prévention des blessures

## Activités pour les enseignants

### .....

#### Procédure 1: Discussion

*Pour lancer la discussion, vous pouvez poser les questions suivantes:*

- Nous sommes confrontés plusieurs fois par jour à des risques de blessures involontaires. A quels types de blessures avez-vous personnellement, ou des membres de votre famille ou vos élèves, été exposés au cours l'année écoulée?
- Quelles étaient les causes de ces blessures?
- Quelles actions auraient pu être mises en œuvre en vue de les prévenir?

*Donnez à chaque participant la possibilité de partager son expérience.*

*Fournissez les informations suivantes:*

Les blessures affectent non seulement les personnes qui les subissent mais aussi la famille et les amis de la victime, qui vont devoir s'occuper et prendre soin de cette dernière. Il est important de prévenir les blessures parmi les enseignants et autres personnels d'éducation de façon à vous maintenir en bonne santé et à optimiser votre efficacité au travail. Du fait de votre présence auprès des élèves durant une grande partie de la journée, la manière dont vous parvenez à préserver la sécurité dans l'enceinte de l'école constitue un modèle capital pour eux. Ainsi, si vous enseignez aux élèves qu'il ne faut pas courir dans les bâtiments ou ne pas bousculer les autres, il est essentiel que vous-même ne couriez pas dans les bâtiments et ne bousculiez pas les autres. Il en va de même en matière de sécurité routière. En tant qu'enseignant vous servez d'exemple aux élèves lors des trajets vers l'école et à la sortie des classes. Vous devez donc montrer le bon exemple en portant des vêtements visibles et colorés si ce trajet s'effectue dans l'obscurité. Vous devez également attacher votre ceinture de sécurité en voiture et porter un casque en bicyclette.

### .....

#### Procédure 2: Agir en milieu scolaire

*Poursuivez la discussion en posant la question suivante:*

- Que pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école afin de traiter la question des blessures et de prévenir leur occurrence pour les élèves et les enseignants?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques réponses possibles:*

- Plaider en faveur d'une sécurisation de l'espace scolaire et des routes les plus empruntées pour se rendre à l'école, afin de prévenir le risque de blessures. Cela concerne notamment l'entretien régulier de l'école et des espaces situées à l'intérieur y compris la remise en état de tout élément détérioré et le nettoyage des bris de verre et autres détritrus.
- Élaborer des politiques et des procédures en faveur de la prévention des blessures, par exemple: ne pas courir dans l'école, ne pas jouer avec brutalité; concernant l'utilisation des équipements récréatifs; et en matière de sécurité incendie.
- Organiser un concours d'affiche afin d'élaborer des messages en faveur de la prévention des blessures.
- Lancer un forum de discussion sur les questions relatives à la prévention des blessures à l'école.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

.....  
**Procédure 3 Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves sur le thème de la prévention des blessures, engagez une discussion préalable sur les questions suivantes:*

- En matière de prévention des blessures, quels sont les éléments dont les élèves doivent avoir connaissance?
- De quelle manière l'apprentissage à ce sujet devrait-il s'effectuer?

*Voici quelques informations qui vous aideront à aborder cette question:*

Le risque de blessures est présent à tout moment pour chacun d'entre nous. Or, pour préserver votre santé, il est fondamental de prévenir les blessures y compris celles qui surviennent au sein de l'école, sur la route en tant que piéton, ou en voiture. De part le monde et chez les personnes de tous âges, les accidents de la circulation représentent l'une des deux causes de décès *consécutifs à des blessures*.<sup>22</sup> Chaque année, les accidents de la route coûtent la vie à environ 1,2 million de personnes et sont à l'origine de blessures ou d'un handicap pour des millions d'autres individus. Chez les jeunes, de nombreuses blessures ont lieu à l'école. Pourtant, les accidents de la circulation représentent la cause principale de décès pour la tranche des 15 et 19 ans et la seconde cause de décès pour les 10–14 ans et les 20–24 ans.<sup>23</sup>

Les blessures peuvent non seulement provoquer des altérations immédiates sur le plan physique mais aussi déclencher d'autres troubles physiques et affectifs ou réduire la capacité physique globale de l'individu et entraîner un handicap à long terme. Tous ces facteurs contribuent à nuire à la santé globale d'une personne.

Une blessure peut amener une incapacité physique susceptible de compromettre la capacité d'apprentissage de l'individu concerné. Ainsi, un enfant souffrant d'un bras cassé ne sera pas en mesure d'écrire et il est possible que la douleur ressentie entrave aussi sa capacité à se concentrer. Les blessures peuvent aussi favoriser les absences scolaires. Les traumatismes plus sérieux, en particulier ceux qui occasionnent un handicap à long terme, peuvent également être source de difficultés psychologiques et faire obstacle à l'apprentissage. Être témoin d'un incident impliquant des blessures peut effrayer les élèves, les dissuader de revenir à l'école ou les empêcher d'apprendre correctement en classe.

- A présent, passez en revue les activités qui suivent. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, réfléchissez ensemble aux différentes étapes nécessaires afin de les rendre concrètement exploitables.
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation à l'école avec vos collègues ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# La prévention des blessures: Activités pour les élèves

## Exercice sur les comportements à risque

*Objectif d'apprentissage:* Identifier les comportements à risques sur la route et à l'école et examiner les conséquences négatives qui peuvent en découler.

*Durée:* 30 minutes.

*Matériel:* Un exemplaire de la Fiche de travail intitulée: «Exercice sur les comportements à risque» pour chaque élève. Tableau noir ou à feuilles mobiles, crayons ou stylos.

### *Instructions:*

1. Répartissez les élèves en petits groupes de trois ou quatre personnes. Distribuez à chacun d'entre eux un exemplaire de la fiche de travail intitulée: «Exercice sur les comportements à risque».
2. Demandez aux élèves de relier chaque comportement à risque situé dans la colonne de gauche à une conséquence négative qui en découle et dont la liste est fournie dans la colonne de droite.
3. Reformez le groupe complet et engagez une discussion sur l'exercice réalisé en petits groupes. Affichez au tableau une copie grand format de l'«Exercice sur les comportements à risque» de façon à relier les comportements aux conséquences, au fur et à mesure que les élèves fournissent leurs réponses.
4. Invitez les élèves à discuter des raisons qui poussent certaines personnes à adopter des conduites à risque. Parmi les exemples, citez:
  - La pression exercée par les pairs.
  - S'amuser et se sentir bien.
  - Par curiosité.
  - Par manque de connaissance sur les conséquences éventuelles.
  - Pour défier l'autorité.

5. Invitez les élèves à ouvrir une discussion sur les éléments susceptibles de faciliter un changement de comportement et de prévenir ainsi la prise de risque. Parmi les exemples, citez:
- Apprendre à résister à la pression exercée par les pairs.
  - Prendre conscience des conséquences négatives qui découlent des comportements à risque et comprendre que leur impact est bien plus déterminant que le simple fait de chercher à satisfaire notre curiosité, nous amuser ou défier l'autorité.

## Exercice sur les comportements à risque

**Instructions:** Reliez d'un trait les comportements à risque de la colonne de gauche à une conséquence négative figurant sur la colonne de droite, que ce comportement est susceptible d'occasionner.

Types de comportement à risque	Conséquences négatives possibles
Conduire sans ceinture de sécurité	Se faire renverser par une voiture
Entrer et sortir d'une salle de classe en courant	Se couper
Porter des vêtements sombres pour marcher dans la rue à la nuit tombée	Se blesser, notamment avec le mobilier
Gesticuler dans tous les sens en voiture	Tomber et se blesser
Traverser la route sans regarder	S'exposer à des dommages plus graves en cas d'accident
Jouer avec des tessons de bouteilles dans la cour de récréation	Tomber et se blesser
Jouer avec brutalité dans la classe	Se faire renverser par une voiture
Sauter du haut des équipements récréatifs dans la cour	Distraire le conducteur et accroître le risque de provoquer un accident. Sans ceinture de sécurité, s'exposer au risque de dommages plus graves.

## Réponses à la Fiche sur les Comportements à risque

Instructions: Reliez d'un trait les comportements à risque de la colonne de gauche à une conséquence négative figurant sur la colonne de droite, que ce comportement est susceptible d'occasionner.

Types de comportement à risque	Conséquences négatives possibles
Conduire sans ceinture de sécurité	Se faire renverser par une voiture
Entrer et sortir d'une salle de classe en courant	Se couper
Porter des vêtements sombres pour marcher dans la rue à la nuit tombée	Se blesser, notamment avec le mobilier
Gesticuler dans tous les sens en voiture	Tomber et se blesser
Traverser la route sans regarder	S'exposer à des dommages plus graves en cas d'accident
Jouer avec des tessons de bouteilles dans la cour de récréation	Tomber et se blesser
Jouer avec brutalité dans la classe	Se faire renverser par une voiture
Sauter du haut des équipements récréatifs dans la cour	Distraire le conducteur et accroître le risque de provoquer un accident. Sans ceinture de sécurité, s'exposer au risque de dommages plus graves.

## Brainstorming: identifier des comportements susceptibles de contribuer à la prévention des blessures

### Objectif d'apprentissage:

- Identifier des comportements permettant de contribuer à la prévention de blessures susceptibles de survenir sur la route et à l'école.

*Durée:* 40 minutes

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs; illustrations de comportements sûrs et dangereux en lien avec la prévention des blessures (à réaliser en classe).

### Instructions:

1. En groupe élargi, invitez les élèves à réfléchir ensemble aux moyens de prévenir ou de minimiser les dommages pouvant survenir sur la route. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques exemples:
  - Attacher sa ceinture de sécurité en voiture.
  - Ne pas distraire le conducteur.
  - Avant de traverser la rue, s'arrêter et regarder attentivement des deux cotés.
  - Traverser en marchant, sans courir.
  - Porter des vêtements de couleurs vives pour marcher sur la route à la nuit tombée de manière à être visible par les conducteurs.
  - En vélo, porter un casque de protection.
2. Montrez aux élèves des photos illustrant des comportements sûrs et d'autres dangereux.
3. Invitez les élèves à réfléchir ensemble sur les comportements qui pourraient contribuer à prévenir ou à réduire les blessures qui surviennent à l'école. Notez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Voici quelques exemples que vous pourrez mentionner:
  - Au sein des bâtiments scolaires:
    - ◇ Marcher, s'abstenir de courir.
    - ◇ Ne pas jouer avec brutalité, en particulier près du mobilier.
  - Dans la cour de récréation:
    - ◇ Faire attention aux objets cassés, notamment ceux en verre.
    - ◇ Jouer calmement sur les équipements récréatifs. Ne pas sauter du haut des équipements.
    - ◇ Ne pas bousculer les autres.
4. Montrez aux élèves des photos illustrant des comportements sûrs et d'autres dangereux.

## Évaluation personnelle: Mes propres comportements à risque

### Objectifs d'apprentissage:

- Identifier les comportements à risque que vous adoptez et qui sont susceptibles d'occasionner des blessures.
- Déterminer les *comportements à risque que vous allez modifier*.

*Durée:* 20–25 minutes.

*Matériel:* Un exemplaire de la Fiche de travail intitulée: «Mes propres comportements à risque» pour chaque élève, stylos et crayons à papier.

### Instructions:

1. Distribuez à chaque élève un exemplaire de la fiche de travail intitulée: «Mes propres comportements à risque». Invitez chaque élève à noter sur cette fiche les comportements à risque qu'ils adoptent au regard de la sécurité routière et de la sécurité au sein de l'école. Demandez-leur également d'indiquer, la fréquence à laquelle ils prennent chacun des risques mentionnés. Par exemple, plusieurs fois par jour, une fois par jour, une fois par semaine, une fois par mois ou jamais.
2. Demandez ensuite aux élèves de dresser une liste des risques en lien avec la sécurité routière et la sécurité à l'école qu'ils souhaiteraient cesser de prendre.
3. Reformez le groupe élargi. Invitez les élèves à partager leurs annotations avec l'ensemble du groupe et à engager une discussion sur les défis qu'ils pourraient rencontrer au moment d'appliquer ces changements. Demandez-leur aussi de réfléchir aux moyens d'y faire face. Parmi les exemples de défis, vous pourrez citer :
  - La pression exercée par les pairs pour ne pas boucler sa ceinture de sécurité ou pour courir dans les bâtiments scolaires.
  - Oublier de porter des vêtements de couleurs vives pour circuler à pied dans la nuit.

## Mes propres comportements à risque

1. Instructions: Dressez une liste de chacun des risques en lien avec la sécurité routière et la sécurité à l'école que vous adoptez. Indiquez également la fréquence à laquelle vous prenez chacun de ces risques.

Comportement à risque

Fréquence

2. Instructions: Dressez une liste de tous les comportements à risque en lien avec la sécurité routière ou la sécurité à l'école que vous souhaiteriez cesser de prendre.

Comportements à risque que je ne souhaite plus prendre



# La prévention de la violence





# La prévention de la violence

## Activité pour les enseignants

### ..... Procédure 1: Discussion

*Pour amorcer la discussion, posez les questions suivantes:*

- Avez-vous, personnellement ou quelqu'un de votre connaissance a-t-il déjà été victime de violence?
- À votre avis, notre communauté est-elle devenue plus ou moins violente au cours de ces dernières années?
- Des changements pourraient-ils être mis en œuvre en vue de réduire la violence au sein de notre communauté?

*Donnez à chaque participant la possibilité de partager son expérience.*

*Fournissez les informations suivantes*

La violence envers quiconque est inacceptable tant au sein de l'école que lors d'évènements scolaires. Cela concerne toute forme de violence dirigée à l'encontre d'élèves ou qui survient entre des élèves et des adultes, voire entre plusieurs adultes. Le terme «adulte» englobe les enseignants, les personnels d'éducation ou les parents. Les enseignants et autres personnels d'éducation ont pour responsabilité de promouvoir un environnement sain qui dissuade tout acte de violence et s'abstient de tout comportement violent à l'égard d'autrui. Il est de votre responsabilité d'intervenir - et vous disposez de l'autorité nécessaire pour ce faire - afin de prévenir ou de mettre un terme à toute situation de violence lorsque des conflits éclatent au sein de l'école ou lors d'évènements scolaires. Votre intervention ne doit toutefois pas mettre votre propre sécurité en danger. Le cas échéant, sollicitez l'aide d'autres enseignants, d'administrateurs d'école ou de la police

Communiquer ou interagir de manière non violente avec vos élèves et collègues contribue à accroître l'efficacité de votre collaboration avec eux. La capacité d'apprentissage des élèves sera également renforcée et vos collègues comme vous-même serez davantage capables de résoudre efficacement les problèmes. L'environnement scolaire global sera plus calme et plus propice à l'apprentissage si chacun communique et interagit avec les autres sans recourir à la violence.

Note : Si vous souhaitez mettre en œuvre des activités avec d'autres enseignants et des personnels d'éducation sur le thème de la prévention des blessures, vous pourrez moyennant quelques adaptations, utiliser les exercices initialement destinés aux élèves.

.....

## **Procédure 2: Agir en milieu scolaire**

*Poursuivez la discussion à l'aide de la question suivante:*

- Quelles actions pouvons-nous mettre en œuvre au sein de l'école afin de traiter et de prévenir les actes de violence?

*Consignez les réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles.*

Voici quelques réponses possibles :

- Plaider en faveur de toilettes et de latrines sûres et séparées pour les garçons et les filles.
- Plaider en faveur d'une sécurisation de l'enceinte de l'école et des routes d'accès à l'école afin de prévenir tout incident violent (par ex.: tailler les buissons, ajouter des éclairages extérieurs en suffisance et les maintenir en bon état de fonctionnement).
- Élaborer des politiques et des procédures destinées à bannir la violence à l'école, promouvoir l'instauration d'un environnement scolaire non-violent et gérer les incidents violents dès qu'ils se produisent.
- Organiser un concours d'affiche ou un concours de rédaction afin d'élaborer des messages en faveur de la non-violence et de la communication positive.
- Inventer et mettre en scène une pièce de théâtre sur la résolution pacifiste des conflits.
- Lancer un forum de discussion sur les questions en lien avec la violence à l'école ou au sein de la communauté et examiner les moyens de répondre pacifiquement à la violence.

*Invitez les participants à choisir un ou deux points à approfondir. Demandez-leur ensuite de réfléchir ensemble aux premières actions à mettre en œuvre en ce sens.*

.....

## **Procédure 3: Avant la classe**

*Afin de vous préparer à animer des activités avec les élèves sur la prévention de la violence, engagez une discussion préalable sur la question suivante :*

- Pourquoi est-il important de sensibiliser les élèves en classe sur ces questions?

*Voici quelques données qui vous aideront à orienter la discussion:*

On estime qu'en l'an 2000, 1.6 million de personnes dans le monde sont décédées par suicide, homicide ou des suites de violences résultant de la guerre. Plus de 90% de ces décès sont survenus dans des pays à faibles ou moyens revenus. Près de la moitié de ces décès étaient des suicides, un tiers étaient des homicides et environ un cinquième était dû aux conséquences de la guerre. 199,000 assassinats ont concerné des jeunes âgés entre 10-29 ans bien que ces taux varient souvent en fonction des pays et des régions. Pour chaque personne décédée, on compte aussi 20 à 40 jeunes blessés qui ont du faire l'objet d'un traitement en milieu hospitalier et bien d'autres encore qui n'ont pas eu besoin de recourir à un traitement. Les conflits physiques et l'intimidation sont également monnaie courante chez les jeunes et peuvent déclencher des formes de violence encore plus graves.<sup>24</sup>

La violence peut avoir des conséquences sur le plan physique et affectif susceptibles de favoriser le développement d'une faible estime de soi et d'inciter à percevoir la violence comme un moyen acceptable pour solutionner les problèmes. Être témoin de violence peut aussi générer une peur et déclencher des troubles sur le plan affectif. Qu'elle survienne à l'école, sur le chemin de l'école ou en dehors du milieu scolaire, que l'on en soit victime ou témoin, la violence fait obstacle à l'apprentissage. La violence et la peur de la violence peuvent inciter les élèves à ne plus fréquenter l'école ou compromettre leur aptitude à se concentrer, à apprendre ou à réussir en classe.

La violence est un moyen de défense qui s'acquiert. Il est par conséquent possible de le désapprendre. L'école aussi est un lieu où la violence s'apprend et se désapprend mais il ne représente qu'un des vecteurs d'influence dans la vie des élèves. Pourtant, les enseignants peuvent soutenir les élèves dans le développement de leurs propres ressources pour résoudre des problèmes. Ils peuvent aussi les aider à dégager des stratégies pour raisonner et agir de manière efficace et non violente. Au final, cela minimisera les risques qu'encourent les élèves d'être eux-mêmes victimes de violence. En outre, il est pertinent d'enseigner aux élèves des principes et des méthodes en faveur de la résolution non violente des conflits. En effet, les attitudes, les connaissances et les compétences requises pour cet apprentissage sont identiques à celles utilisées pour instaurer des relations saines avec les autres et pour lutter contre la discrimination.

- A présent, passez en revue les activités suivantes. Déterminez si elles peuvent être adaptées en vue d'une utilisation en classe. Si oui, débattre des différentes étapes nécessaires en vue de les rendre concrètement exploitables.
- Enfin, considérez les perspectives d'adaptation de ces activités afin de les rendre plus pertinentes pour une utilisation à l'école avec vos collègues ainsi qu'avec des membres de votre communauté.

# La prévention de la violence

## Activité pour les élèves

### Brainstorming et discussion 1: la résolution violente et non-violente des conflits

*Objectif d'apprentissage:* Examiner les dommages occasionnés par la violence et les bénéfices associés à la résolution non-violente des conflits.

*Durée:* 15 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

#### *Instructions:*

1. Fournissez les définitions suivantes aux élèves.

« *La violence* » concerne l'utilisation intentionnelle de la force physique ou du pouvoir, sous forme de menace ou de manière avérée, à l'encontre de soi-même, d'autrui, d'un groupe ou d'une communauté et qui engendre véritablement ou est fortement susceptible d'engendrer des blessures, la mort, des dommages psychologiques, un développement inadéquat de la personne ou des carences.

« *La non-violence* » consiste à répondre à une situation donnée, sans aucun recours à la force physique ou au pouvoir mais au moyen d'une communication constructive. Les connaissances et les compétences nécessaires à la résolution non-violente des conflits sont identiques à celles employées pour instaurer des relations interpersonnelles saines et promouvoir la paix.

2. En groupe élargi, demandez aux élèves d'engager une session de «brainstorming» sur les dommages causés par la violence. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Parmi les exemples, citez les points suivants:
  - Les personnes impliquées dans des actes de violence peuvent être blessées physiquement, devenir handicapées ou être tuées.
  - Les personnes impliquées dans des actes de violence peuvent subir des dommages sur le plan affectif et rencontrer par la suite des troubles émotionnels récurrents.

- Les personnes qui sont témoins d'actes de violence, en particulier les enfants, peuvent être confrontés plus tard à des troubles émotionnels récurrents.
  - La violence peut compromettre l'apprentissage. La peur de la violence à l'école ou sur le chemin de l'école peut inciter les élèves à ne pas fréquenter l'école ou limiter leur capacité d'apprentissage lorsqu'ils sont en classe.
  - Certaines communautés peuvent être confrontées à des difficultés d'ordre social et économique. La gestion de la violence suppose la mobilisation de ressources qui pourraient être utilisées à d'autres fins, notamment en faveur de services d'éducation et de santé.
3. Invitez les élèves à réfléchir ensemble aux mérites de la résolution non-violente (pacifique) des conflits. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Parmi les exemples, citez les points suivants:
- Aucune blessure physique ou émotionnelle n'est infligée.
  - Les personnes apprennent à communiquer et à interagir avec les autres de manière plus saine, ce qui favorise l'instauration de relations saines entre elles.
  - Les élèves peuvent mieux réussir à l'école et leurs chances de réaliser leur plein potentiel sont accrues.
  - Les communautés peuvent allouer davantage de ressources à des fins positives, notamment en faveur de l'amélioration des services d'éducation et de santé.

## Exercice: «Vos propres convictions ?»

### Objectifs d'apprentissage:

- Établir une liste des idées reçues les plus courantes à propos des conflits et de la violence.
- S'attaquer aux idées reçues qui soutiennent les conflits et la violence et les remplacer par des opinions pacifiques.

*Durée:* 35–40 minutes.

*Matériel:* Pour chaque groupe une carte «idée reçue» et un exemplaire de la fiche intitulée: «Vos propres convictions», stylos ou crayons.

### Instructions:

1. Répartissez les élèves en groupes de trois ou quatre personnes. S'il y a un nombre suffisant d'élèves, formez sept groupes de sorte que chaque groupe reçoive l'une des sept cartes sur les idées reçues.
2. Distribuez à chaque groupe un exemplaire de la fiche: «Vos propres convictions».
3. Accordez aux élèves environ 8 à 10 minutes pour répondre aux questions énoncées sur la fiche de travail.
4. Invitez chaque groupe à présenter et à expliquer ses réponses au sujet des idées reçues. Veillez au préalable à leur demander s'ils sont d'accord ou non avec la question posée.
5. Suite aux présentations, passez en revue les affirmations sur les idées reçues et engagez une discussion à ce sujet. Veuillez vous référer à la section intitulée: «Informations de fond à l'intention des enseignants» (à la suite de cet exercice). Vous y trouverez des arguments complémentaires à exposer au cours de la discussion sur les idées reçues.
6. Encouragez tous les élèves à partager leur opinion et toute expérience personnelle susceptible d'appuyer ou de contredire les idées reçues énoncées. Précisez également que ces affirmations ne sont pas nécessairement vraies.
7. Expliquez que nos croyances influencent souvent la manière dont nous choisissons d'agir. Ainsi, les personnes qui considèrent qu'il est important d'avoir des compétences en athlétisme seront davantage susceptibles de rejoindre une équipe sportive afin d'améliorer leur expertise dans ce domaine. Les personnes qui soutiennent des idées reçues en faveur de la violence auront plus aisément recours aux poings qu'à la négociation, pour résoudre les conflits.

8. Demandez aux élèves de réfléchir à la manière dont leurs propres convictions et leurs sentiments personnels ont évolué suite à la discussion menée en classe. Incitez les élèves à envisager l'abandon de leurs idées reçues sur la violence au profit d'autres opinions.

9. Pour conclure cet exercice, dites aux élèves

«Nos attitudes et nos croyances sont influencées par de nombreux facteurs, dont nos familles, nos amis, la télévision, les livres, la publicité, les informations et la musique. Nos croyances affectent nos agissements. Si nous avons des convictions négatives, telles que celle-ci: «les gens sont fondamentalement méchants», il est fort probable que nous aurons un comportement hostile à l'égard des autres. C'est la raison pour laquelle, il est essentiel de réfléchir à nos propres convictions, de comprendre d'où elles émanent et pourquoi elles ne sont pas toujours exactes».

*(Adapté du document en anglais de Slaby, R. G., Wilson-Brewer, R., & Dash, K. Aggressors, Victims, and Bystanders: Thinking and Acting to Prevent Violence, Education Development Center, Inc., 1994.)*

## Informations de fond à l'intention des enseignants

*Perspectives à mettre en exergue lors de la discussion sur les idées reçues*

### 1. «Les gens sont fondamentalement méchants»

Attirez l'attention des élèves sur le fait qu'il s'agit d'une conviction négative et qu'elle peut être à l'origine de conflits ou de bagarres. De nombreux facteurs contribuent à alimenter une telle croyance. Notre expérience de vie personnelle influence notre perception des autres, notamment le fait de considérer les individus comme fondamentalement bienveillants ou malintentionnés. Les médias peuvent aussi contribuer à nourrir ce type de convictions. La presse n'a de cesse de nous répéter que le monde regorge de violence. Pourtant, on y trouve aussi beaucoup d'individus globalement bienveillants à l'égard des autres. Les élèves seront sans doute capables de fournir des exemples de personnes prévenantes à leur endroit ou d'évoquer des situations au cours desquelles ils ont eux-mêmes eu une conduite attentionnée à l'égard d'autrui.

### 2. «Le fait de se battre ne résout pas les problèmes, cela peut même les aggraver»

De nombreux élèves seront d'accord avec cette affirmation (il s'agit de l'une des deux croyances non hostiles énoncées). Il se peut cependant que certains élèves fournissent des exemples de situation au cours desquelles ils ont éprouvé le sentiment qu'il était opportun de se battre. Aidez les élèves à considérer une rixe comme une réponse rarement adéquate à leurs problèmes. En effet, cela contribue souvent à aggraver le problème plutôt qu'à le résoudre.

Insistez sur le fait que les élèves qui choisissent de se battre courent le risque de perdre. Lorsqu'ils sont vainqueurs, ils véhiculent un sentiment d'amertume, de danger et de représailles et deviennent encore plus désobligeants. Ce faisant, ils instaurent un cercle vicieux de violence. Les élèves devraient s'interroger sur l'origine de la croyance qui prétend que «la violence est efficace». Invitez les élèves à reconsidérer des exemples présentés à la télévision et dans des films, dans lesquels la violence apparaît comme une solution acceptable pour résoudre les problèmes. Demandez-leur de pointer les diverses représentations fallacieuses de la violence qui y sont faites.

### 3. «Quand je me bats, je me sens fort».

Certains élèves seront d'accord avec cette affirmation. Toutefois, il est important qu'ils se remémorent des situations où une bagarre ne leur aurait pas procuré un sentiment de puissance, par exemple dans le cas où ils auraient été passés à tabac ou rejetés par d'autres élèves suite à une altercation. Aidez les élèves à comprendre qu'il existe des moyens autres que l'échange de coups pour se sentir fort,

notamment en gardant le contrôle de la situation ou en étant capable de s'opposer à un conflit et de l'aborder de manière positive.

Demandez aux élèves de se remémorer une situation où ils étaient furieux vis-à-vis d'une personne et où ils se sont vivement emportés. Il s'agit donc pour eux de décrire une situation au cours de laquelle ils se sont sentis impuissants au regard des sentiments éprouvés, où ils ont baissé les bras face à la situation et où ils ne se sont pas servis de leurs émotions pour trouver des solutions constructives et réagir de manière positive. Par ailleurs, invitez-les à considérer l'échange de coups comme la voie de la lâcheté. Insistez sur le fait que le vrai pouvoir vient de la capacité à gérer une situation pacifiquement. Ainsi, le schéma de pensée pourrait plutôt être le suivant: «Le fait de me battre me donne le sentiment de perdre le contrôle de moi-même».

4. «Être témoin d'une rixe et ne pas intervenir équivaut à soutenir l'incident et contribue à l'aggraver»

Aidez les élèves à dissiper la croyance selon laquelle les spectateurs-témoins n'exercent aucune influence sur un conflit en cours. Mettez en exergue le fait qu'il n'existe pas vraiment de témoins passifs puisque que tout spectateur-témoin participe au conflit, ne serait-ce que par le simple fait de sa présence. Choisir de ne pas intervenir est une décision lourde de conséquences. Le fait d'accepter la situation de conflit, simplement en adoptant une attitude passive, équivaut à prendre fait et cause pour celle-ci. Ainsi, des personnes impliquées dans des conflits ont le sentiment qu'elles doivent se montrer à la hauteur de la situation en tant que spectateurs-témoins sinon elles perdraient la face.

Dans ces cas, il peut arriver que les spectateurs témoins incitent les autres à passer leur chemin ou quittent eux-mêmes le lieu de l'incident. Une telle approche peut être salutaire pour les spectateurs-témoins qui ont peur d'être blessé en tentant de mettre fin au différend. Néanmoins, même dans un tel cas de figure, les vrais spectateurs-témoins tentent toujours d'aller chercher de l'aide auprès de quelqu'un capable d'intervenir pour stopper l'incident. Dès lors, si une bagarre éclate dans votre école ou à proximité, vous devriez encourager les élèves à prévenir un membre du personnel de l'école ou tout autre adulte susceptible de pouvoir intervenir en vue de mettre un terme au différend.

Les spectateurs-témoins qui encouragent une bagarre ou applaudissent les protagonistes, participent à l'incident. Les élèves pourront certainement se remémorer un exemple où ils ont été témoins d'une situation au cours desquelles des individus incitaient les autres à se battre. Certains tiennent parfois des propos provocateurs dans le seul but de voir éclater une bagarre. Il se peut que des rumeurs soient répandues ou que des individus en agacent d'autres avec des broutilles juste pour les faire sortir de leurs gonds.

5. «Si je refuse de me battre, les autres me traiteront de lâche»

Cette affirmation repose sur un postulat censé refléter l'opinion et les convictions des autres (et qui consiste par exemple à penser que tout le monde soutient la violence). Les élèves sont particulièrement sensibles à ce type de réflexion en particulier en matière de violence. Un des moyens envisageables pour s'attaquer à cette conviction est de demander aux élèves d'énoncer leur avis personnel sur la question suivante: «quelqu'un qui refuse de se battre, est-il un lâche?». Poursuivez la discussion comme suit: «Cette idée reçue est-elle exacte en toutes circonstances?». La plupart des élèves répondra par la négative aux deux questions et comprendra que le fait de se bagarrer ne favorise aucunement la situation et ne résout pas non plus le problème.

En vue de contrer cette idée reçue vous pouvez aussi mettre en évidence le fait qu'au fil de l'histoire, de nombreuses personnes courageuses se sont farouchement opposées à la violence et aux combats, comme par exemple: Martin Luther King Jr., Susan B. Anthony, Caesar Chavez et Mahatma Gandhi. Expliquez que ces personnes, comme d'autres dirigeants de haute importance, ont soutenu la non-violence. Ils ont abordé les situations de conflit de front et ont contribué à changer le cours de l'histoire en concentrant leur frustration et leur colère sur l'organisation de manifestations inventives et pacifiques plutôt que sur la violence.

En troisième ressort et toujours dans l'optique de combattre cette idée reçue, soulignez que le vrai lâche est en fait la personne qui se bat. En effet, ce faisant, elle n'a pas le courage ou les compétences nécessaires pour choisir l'option la plus difficile qui consiste à analyser la situation et trouver un moyen d'éviter de recourir à la violence. Il serait donc plus positif de dire: «la plupart des personnes qui refusent de se battre considèrent que cela est inutile car elles sont capables de gérer les conflits sans en venir aux mains».

Demandez aux élèves de réfléchir à des exemples de situations au cours desquelles leurs amis ou eux-mêmes ont refusé de se battre ou d'apporter leur soutien à une bagarre.

6. «Certaines personnes subissent des préjugés parce qu'elles cherchent les ennuis»

Dans une certaine mesure, cette conviction tend à faire peser la faute sur les victimes en les rendant responsables des situations auxquelles elles se trouvent confrontées. Lorsque l'on est témoin d'abus ou que l'on a écho de personnes ayant été victimes d'abus, on tente d'imaginer les raisons qui ont pu déclencher une telle situation. On établit alors généralement une corrélation entre l'acte abusif perpétré à l'encontre de la victime et d'éventuels agissements répréhensibles qu'elle aurait commis.

Il se peut que les élèves fassent référence à des personnes de leur connaissance qui cherchent le conflit physique ou qui tiennent des propos provocateurs dans

le seul but de déclencher des bagarres. Lorsqu'ils affirment que les agissements de la victime sont à l'origine des abus subis par celle-ci, ils répandent l'opinion qu'eux-mêmes n'agiraient jamais comme la victime. Par cette attitude, les élèves se protègent et ont ainsi le sentiment d'être moins vulnérables. Pourtant, si les élèves n'essaient pas de s'interroger sur l'exactitude de cette idée reçue, ils minimisent le rôle des agresseurs et des spectateurs-témoins.

Il est essentiel pour les élèves de comprendre que les actes de violence impliquent des victimes, des agresseurs, parfois des spectateurs-témoins et que les victimes de ces actes n'auraient pas fait l'objet de tels abus si les agresseurs et les spectateurs ne soutenaient pas eux-mêmes la violence. Il peut aussi s'avérer pertinent de constater qu'à l'origine, la victime peut avoir elle-même occupé la position d'agresseur. Demandez aux élèves de citer des films ou des feuilletons télévisés qui contribuent à attribuer la responsabilité à la victime (par exemple lorsque les personnes victimes de violence sont dépeintes comme n'ayant aucune qualité positive).

7. «Si quelqu'un me manque de respect, je me sens obligé(e) de me battre»

Celui/celle qui partage cette opinion pense que l'on cherche à lui nuire et que la violence sera le seul moyen de gérer la situation. Plutôt que de porter son attention sur le fond du problème – le manque de respect - et de le gérer en conséquence, la personne est déterminée à attaquer l'autre. La plupart du temps, il est plus judicieux de résoudre le problème plutôt que de s'en prendre à autrui. Il se peut que de nombreux élèves vous disent que cela dépend de la personne qui vous a manqué de respect. Dans tous les cas, même si les élèves se battent avec la personne qui aurait été irrespectueuse à leur égard, il n'est pas certain pour autant que celle-ci cessera. Il y a de fortes chances que les élèves aient besoin d'informations complémentaires afin de comprendre pourquoi des personnes leur ont manqué de respect ainsi que pour décider de la conduite à tenir dans ce cas.

Veillez également noter que pour certains élèves, la question du respect est absolument cruciale. Sans respect, ils pensent qu'ils ne disposent d'aucun pouvoir et dès lors, ils ne se sentent pas en sécurité. Ironiquement, les élèves qui sont convaincus que le respect est essentiel se donnent parfois beaucoup de mal pour obtenir ce respect, au point de mettre parfois leur propre sécurité en danger. Aidez les élèves à comprendre que le fait d'accorder une considération démesurée au respect et de penser que la domination physique est une garantie pour l'obtenir, les met en situation de danger vis-à-vis de la violence et des blessures.

Voici une autre manière d'aborder la question du respect, qui pourrait aider les élèves à prévenir la violence: «il est essentiel de se faire respecter et je peux encore mieux parvenir à cette fin en gardant mon calme et le contrôle de moi-même. Je me respecte trop moi-même et les personnes que j'aime, pour vouloir me mettre en danger!»

## Fiche de travail:

### Mes propres convictions

#### Instructions:

Chacune des affirmations ci-dessous traduit différentes croyances partagées par de nombreuses personnes. Lisez ces affirmations, répondez aux questions qui suivent et engagez une discussion sur vos propres convictions.

#### Affirmations:

«Les gens sont fondamentalement méchants»	«Le fait de se battre ne résout pas les problèmes, cela peut même les aggraver»
«Quand je me bats, je me sens fort »	«Si quelqu'un me manque de respect, je me sens obligé(e) de me battre»
«Si je refuse de me battre, les autres me traiteront de lâche»	«Être témoin d'une rixe et ne pas intervenir équivaut à soutenir l'incident et contribue à l'aggraver»
«Certaines personnes subissent des préjudices parce qu'elles cherchent les ennuis»	

#### Questions pour la discussion :

1. Que signifie chaque affirmation?
2. Quelles sont les affirmations qui peuvent générer une situation de violence? Pour quelles raisons?
3. Êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations énoncées? Pourquoi? Quelles sont vos convictions personnelles à leur sujet?

## Brainstorming et discussion 2: garder son calme dans des situations de stress

### *Objectif d'apprentissage:*

- Dresser une liste de moyens pour rester calme dans des situations de stress afin de prévenir et de résoudre des conflits.

*Durée:* 10–15 minutes.

*Matériel:* Tableau noir et craies ou tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

### *Instructions:*

1. Pour commencer l'activité, vous pourriez dire: «Il est normal de ressentir de la frustration ou de la colère en situation de stress, lorsqu'une tierce personne vous provoque ou vous bouscule. Cependant, il est essentiel de gérer ses émotions de manière constructive afin de pouvoir garder son calme, d'éviter de se blesser soi-même ou autrui et de parvenir à ne pas aggraver la situation. Le fait de rester calme vous permet de garder un regard avisé sur la situation et d'envisager des stratégies pour désamorcer le conflit. Nous allons à présent réfléchir ensemble aux moyens envisageables pour rester calme».
2. En groupe élargi, invitez les élèves à réfléchir ensemble à des moyens pour rester calme en situation de stress. Consignez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Parmi les exemples, citez les points suivants:
  - Inspirez profondément puis expirez lentement.
  - Comptez jusqu'à 10.
  - Répétez-vous que vous devez rester calme.
  - Ayez des pensées positives.
  - Visualisez une situation calme.
  - Prenez de la distance face au conflit en cours.
  - Allez vous promener.
  - Parlez-en à un(e) ami(e) ou à un(e) adulte de confiance.
3. Demandez à présent aux élèves d'engager une session de «brainstorming» sur ce qu'ils pourraient se dire en vue de garder leur calme. Notez leurs réponses sur un tableau noir ou à feuilles mobiles. Parmi les exemples, citez:
  - «Reste calme».
  - «Ne les laisse pas te contrarier».

- «Cela ne sert à rien de s'énerver pour si peu».
- «Je ne veux pas d'ennuis».
- «Je peux gérer ce problème».
- «Je n'ai pas besoin de me battre».
- «Je peux m'opposer à ce garçon/cette fille sans me battre».
- «Cette personne n'a probablement pas fait exprès de me bousculer».

*(Adapté du document en anglais de Slaby, R. G., Wilson-Brewer, R., & Dash, K. Aggressors, Victims, and*

## **Jeu de rôles: Résoudre un conflit de manière non violente**

### *Objectif d'apprentissage:*

- Développer des compétences sur le plan de la communication, de la négociation et de la résolution de conflits, afin de prévenir tout acte de violence en cas de conflit entre deux personnes.

*Durée:* 40–45 minutes.

### *Instructions:*

1. Expliquez que pour cette activité deux élèves vont interpréter un jeu de rôles qui met en scène deux personnes en position de conflit. Les élèves doivent tenter de résoudre la situation. Lisez les points suivants et demandez aux élèves de bien les garder à l'esprit au moment d'aborder leur partenaire de jeu, afin de trouver une issue favorable à l'incident:
  - Choisissez un moment et un lieu adéquat pour vous exprimer (qui soit propice à la prise de parole et à l'écoute mutuelle).
  - Expliquez pourquoi vous souhaitez vous exprimer.
  - Gardez votre calme.
  - Annoncez clairement et calmement votre position.
  - Écoutez et tentez de comprendre le point de vue de chacun.
  - Faites passer des messages positifs.
  - Utilisez l'humour pour vous aider à faire tomber la tension.
  - Identifiez les problèmes ainsi que les solutions envisageables avec la victime et l'agresseur.
  - Proposez des alternatives et tentez d'aboutir à un compromis.
2. Formez des groupes de trois élèves.
3. Invitez chaque groupe à consacrer 3 minutes à l'interprétation d'un jeu de rôles qui décrit une situation de conflit entre deux personnes. Le troisième participant fait office d'observateur et fournira ses réactions au moment de la discussion qui suivra le jeu de rôles. Voici quelques exemples de situations:
  - Vous venez juste de surprendre un élève en train de s'emparer, à votre insu, d'un de vos livres et d'y griffonner des annotations. Le livre est ensuite replacé

sur votre bureau. Vous lisez les notes qui y sont inscrites et vous vous sentez blessé. Vous confrontez l'autre élève à ce sujet.

- Vous et votre partenaire actuel(le) êtes ensemble depuis plusieurs mois. Un jour, vous le/la surprenez en train de flirter avec un/une autre. Plus tard dans la journée, vous discutez avec votre partenaire de la situation dont vous avez été témoin car vous êtes convaincu(e) qu'il/elle va vous quitter pour aller avec l'autre personne.
- Vous avez préparé des gâteaux pour la fête d'un/une ami(e). Votre frère qui l'ignore en mange la moitié avant que vous n'ayez pu les emmener à la fête. Vous allez voir votre frère pour discuter de la situation.

Demandez à l'élève qui fait office d'observateur d'être attentif au langage corporel, aux expressions faciales, au ton de voix ainsi qu'au vocabulaire utilisé par les deux protagonistes.

4. Après le jeu de rôles, demandez aux groupes d'engager une discussion autour des questions suivantes:
  - Que pensez-vous de la manière dont les protagonistes ont géré le conflit?
  - Quelles actions ont-ils mise en œuvre pour atténuer ou accroître les perspectives de conflit?
  - Pensez-vous que le problème ait été résolu?
  - Quelles actions alternatives pourraient-ils mettre en œuvre la prochaine fois?
5. Demandez aux groupes de rejouer la scène en intervertissant les rôles afin que chaque élève puisse jouer un autre personnage et s'exercer à fournir une réponse différente. S'ensuit alors une discussion au sein de chaque groupe sur ce deuxième jeu de rôles.
6. Rassemblez le groupe élargi pendant 10 minutes afin de débattre sur les questions mentionnées ci-dessus.

7. Pour conclure, passez en revue les étapes nécessaires pour parvenir à résoudre un conflit sans recourir à la violence.

(Activité adaptée du document de Slaby, R. G., Wilson-Brewer, R., & Dash, K. Aggressors, Victims, and Bystanders: Thinking and Acting to Prevent Violence, Education Development Center, Inc., 1994.)

## **Jeu de rôles: Le rôle des «spectateurs - témoins» en matière de prévention de la violence**

### *Objectifs d'apprentissage:*

- Examiner le rôle joué par les spectateurs-témoins en matière de prévention de la violence.
- Développer des compétences sur le plan de la communication, de la négociation et de la résolution de conflit en vue de prévenir toute violence et de favoriser l'intervention *d'un spectateur-témoin*.

*Durée:* 50–60 minutes.

### *Instructions:*

1. Expliquez le rôle des personnes mentionnées ci-après:
  - Un agresseur est un individu qui nuit à un autre individu.
  - Une victime est la personne qui subit personnellement un dommage.
  - Le terme de «spectateur – témoin» fait référence à toute personne – autre que l'agresseur ou la victime - qui est présente sur la scène d'un incident dangereux de violence interpersonnelle. Dans le cadre d'une telle situation, le rôle de ces personnes n'est pas totalement neutre.
2. Expliquez que lors de toute intervention, les spectateurs-témoins doivent tenir compte de deux points essentiels: (a) leur propre sécurité et (b) comment contribuer à désamorcer une situation de violence plutôt que de participer à son escalade. Si les témoins sont plus nombreux que les agresseurs, ils peuvent s'appuyer sur la force de groupe générée par la présence d'autres personnes, pour privilégier une intervention pacifique.
3. Lisez les points suivant concernant la marche à suivre lors de toute intervention\*:
  - Gardez votre calme.
  - Annoncez clairement et calmement votre position.
  - Écoutez et tentez de comprendre les points de vue de la victime et de

l'agresseur.

- Abordez le problème de manière à prévenir l'incident ou à y mettre un terme et cherchez à faire retomber la tension.
- Faites passer des messages positifs.
- Utilisez l'humour pour vous aider à diminuer la tension.
- Identifiez les problèmes ainsi que les solutions envisageables avec la victime et l'agresseur.
- Proposez des alternatives et tentez d'aboutir à un compromis.

Expliquez aussi que lors de toute intervention et dans l'optique de faire retomber la tension, il est essentiel d'être attentif au langage corporel, aux expressions faciales, au ton de voix ainsi qu'au vocabulaire utilisé tant par les personnes impliquées que par vous-même.

4. Demandez aux élèves s'ils souhaitent poser des questions.
5. Formez des groupes de quatre élèves chacun.
6. Invitez chaque groupe à réaliser un jeu de rôles d'environ 5 minutes qui reflète une des deux situations présentées ci-dessous. Chaque interprétation mettra en scène un agresseur, une victime et deux spectateurs-témoins. Un des spectateurs-témoins interviendra alors que le second sera observateur et réagira lors de la discussion qui suivra le jeu de rôles.
  - a. Dans l'enceinte de l'école, deux personnes s'interpellent à haute voix et se tiennent mutuellement des propos injurieux. Elles semblent sur le point de se battre. L'un des spectateurs-témoins de la scène envisage une éventuelle intervention afin d'éviter qu'une bagarre n'éclate. Que se passe-t-il alors?
  - b. Une fille et un garçon partis ensemble à une fête sont en train de se disputer. Ils semblent sur le point de se battre. Un de leurs amis qui se trouve à proximité envisage d'intervenir afin d'éviter qu'ils n'en viennent aux mains. Que se passe-t-il alors?
7. Après avoir effectué leur jeu de rôles, demandez aux groupes d'engager une discussion sur les questions suivantes:
  - Que pensez-vous de la manière dont les protagonistes ont géré le problème?
  - Pensez-vous qu'ils l'aient résolu?
  - Quelle(s) autre(s) action(s) les spectateurs-témoins auraient-ils pu mettre en

œuvre en réponse à la situation ?

8. Invitez les groupes à interpréter à nouveau le jeu de rôle en intervertissant les rôles afin que chacun puisse avoir l'opportunité de jouer chaque rôle et fournir une réponse différente. Chaque groupe engage ensuite une discussion sur le nouveau jeu de rôles mis en scène.
9. Rassemblez le groupe élargi pendant 15 minutes afin d'aborder les questions mentionnées ci-dessus. Si les deux jeux de rôles ont été mis en scène, veuillez vous assurer qu'il y ait une discussion sur chacune des deux interprétations.
10. Pour conclure, rappelez le rôle capital des spectateurs-témoins en matière de prévention de la violence.

*(\*Activité adaptée du document de Slaby, R. G., Wilson-Brewer, R., & Dash, K. Aggressors, Victims, and Bystanders: Thinking and Acting to Prevent Violence, Education Development Center, Inc., 1994.)*

## SOURCES

1. Politt, E. (1990). *Malnutrition and infection in the classroom*. Paris: UNESCO.
2. Levinger, B. (1994). *Nutrition, health and education for All*. Newton, MA: Education Development Center and United Nations Development Programme.
3. Action for Healthy Kids. (2004, Fall). *The learning connection: The value of improving nutrition and physical activity in our schools*. Skokie, IL: Action for Healthy Kids. Disponible en anglais à l'adresse: [http://www.actionforhealthykids.org/special\\_exclusive.php](http://www.actionforhealthykids.org/special_exclusive.php)
4. Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking emotional learning to student success and academic outcomes. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (pp. 3–22). New York, NY: Teachers College Press.
5. Marx, E. (2003). Stories from the field: Lessons learned about building coordinated school health programs. Atlanta, GA: U.S. Centers for Disease Control and Prevention.
6. United States Department of Agriculture. (2004). *The Global food for education pilot program: Final report*. Washington, DC: United States Department of Agriculture.
7. Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Rapport de l'OMS sur l'épidémie mondiale de tabagisme, 2008: le programme MPOWER*. Disponible à l'adresse: <http://http://www.who.int/tobacco/mpower/2008/fr/index.html>
8. Organisation mondiale de la Santé. (2002). Table A: The demographics of tobacco. *The tobacco atlas*. Disponible en anglais à l'adresse: <http://www.who.int/tobacco/en/atlas40.pdf>
9. Organisation mondiale de la Santé. (2004). *Global status report on alcohol 2004*. Disponible en anglais à l'adresse: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/globalstatusreportalcoholchapters/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/publications/globalstatusreportalcoholchapters/en/index.html)
10. UNDCP. (2002). Tel que cité par l'Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Management of substance abuse: The global burden*. Disponible en anglais à l'adresse: [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/global\\_burden/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html)
11. Organisation mondiale de la Santé (2002). *Management of substance abuse: Facts and figures*. Disponible en anglais à l'adresse: [http://www.who.int/substance\\_abuse/facts/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/facts/en/index.html)
12. Grant B. F., & Dawson D. A. (1997). *Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence: Results from the National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey*. *Journal of Substance Abuse*, 9:103–110.
13. Organisation mondiale de la Santé. (2004). *Global status report on alcohol 2004*. Disponible en anglais à l'adresse: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/globalstatusreportalcoholchapters/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/publications/globalstatusreportalcoholchapters/en/index.html)
14. Organisation mondiale de la Santé, Programme alimentaire mondial, Comité permanent de la nutrition du Système des Nations Unies et du Fonds des Nations Unies pour l'enfance. (2007). *Prise en charge communautaire de la malnutrition aiguë sévère*. Disponible à l'adresse : [http://www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/pdfs/severe\\_acute\\_malnutrition\\_fr.pdf](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/pdfs/severe_acute_malnutrition_fr.pdf)
15. Organisation mondiale de la Santé. (2004). *Serious childhood problems in countries with limited resources*. Disponible en anglais à l'adresse: <http://whqlib.who.int/publications/2004/9241562692.pdf>
16. Organisation mondiale de la Santé. (2006). *Obésité et surpoids. Aide-mémoire N° 311*. Disponible à l'adresse: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/index.html>

17. Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Surpoids et obésité de l'enfant*. Disponible à l'adresse: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/index.html>
18. Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Activité physique*. Disponible à l'adresse: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/index.html>
19. Organisation mondiale de la Santé. (2008). *La sédentarité: un problème de santé publique mondial*. Disponible à l'adresse : [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/index.html)
20. Organisation mondiale de la Santé. (2008). *Système d'information statistique de l'OMS*. Disponible à l'adresse: <http://www.who.int/whosis/fr/>
21. Organisation mondiale de la Santé. (2004). *L'eau, l'assainissement, l'hygiène et la santé*. Disponible à l'adresse: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/publications/facts2004/fr/index.html](http://www.who.int/water_sanitation_health/publications/facts2004/fr/index.html)
22. Organisation mondiale de la Santé. (2002). *Injury: A leading cause of the global burden of disease, 2000*. Disponible en anglais à l'adresse : <http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9241562323.pdf>
23. Organisation mondiale de la Santé. (2007). *Youth and road safety*. Disponible en anglais à l'adresse : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9241595116\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9241595116_eng.pdf)
24. World Health Organization. (2002). *Rapport mondial sur la violence et la santé*. Disponible à l'adresse : [www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/chapters/fr/index.html](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/chapters/fr/index.html)











**Agir pour la santé:**  
Livre d'activités  
pour les enseignants et les élèves

