



Animation pédagogique

Circonscription des Vosges du Nord

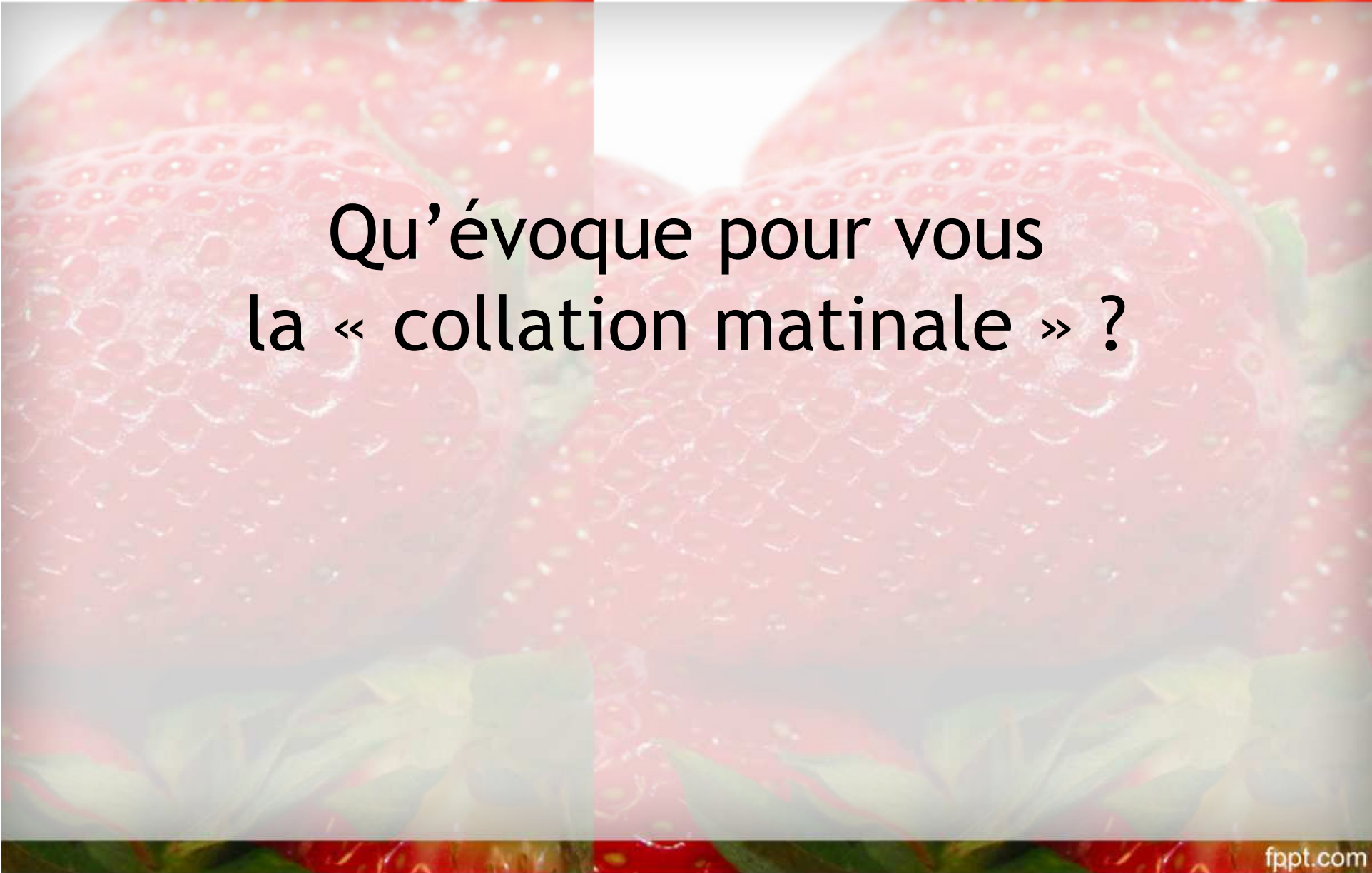


Plan

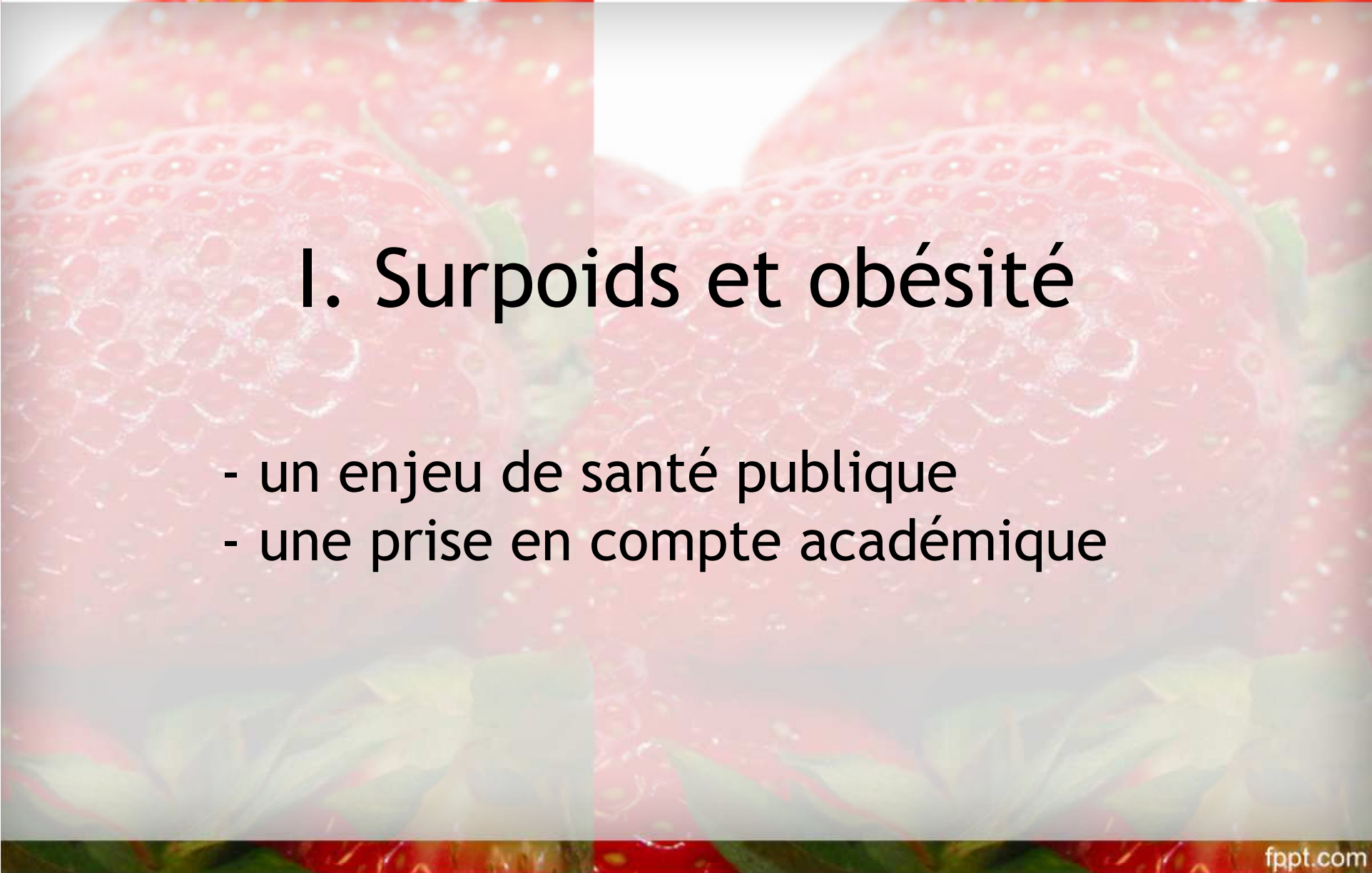
I. Surpoids et obésité

II. La collation matinale

III. Les ressources

A close-up photograph of several ripe, red strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

Qu'évoque pour vous
la « collation matinale » ?

A close-up photograph of several ripe strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

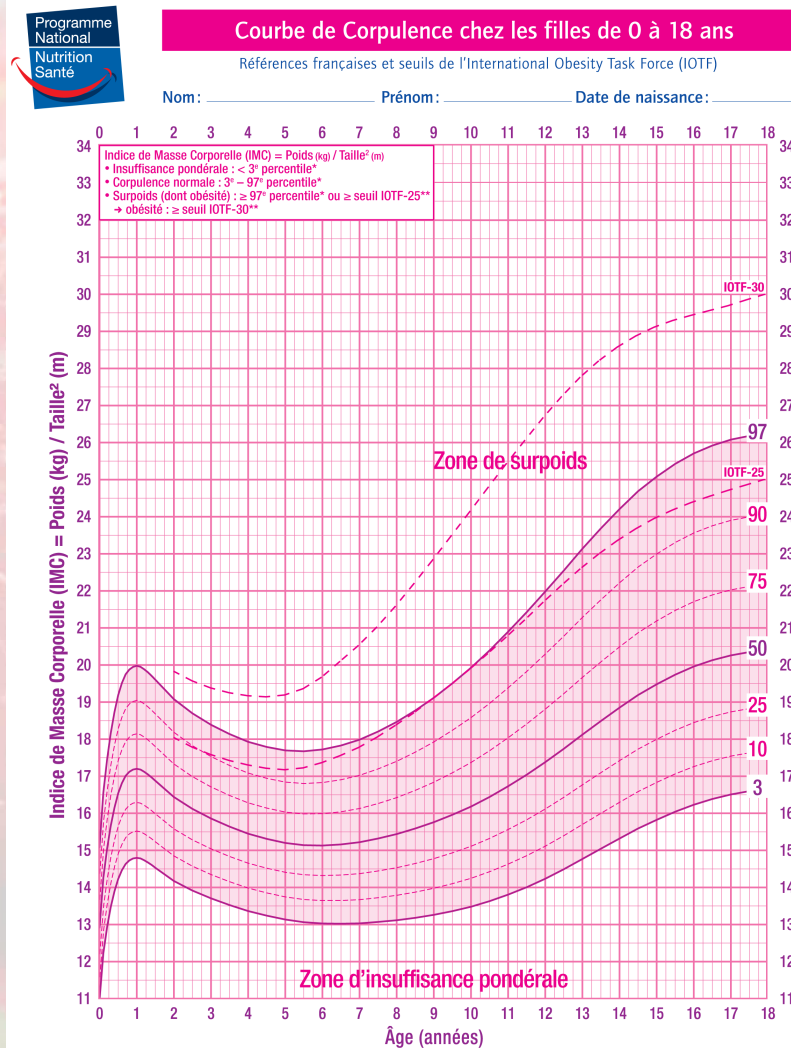
I. Surpoids et obésité

- un enjeu de santé publique
- une prise en compte académique

Un enjeu de santé publique

- Surpoids et obésité sont déterminés en fonction de l'indice de masse corporelle
- L'IMC est calculée en fonction de la taille et du poids
- Les courbes d'IMC permettent d'estimer en fonction de son âge et de son sexe si une personne est en surpoids ou obèse

Un enjeu de santé publique



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

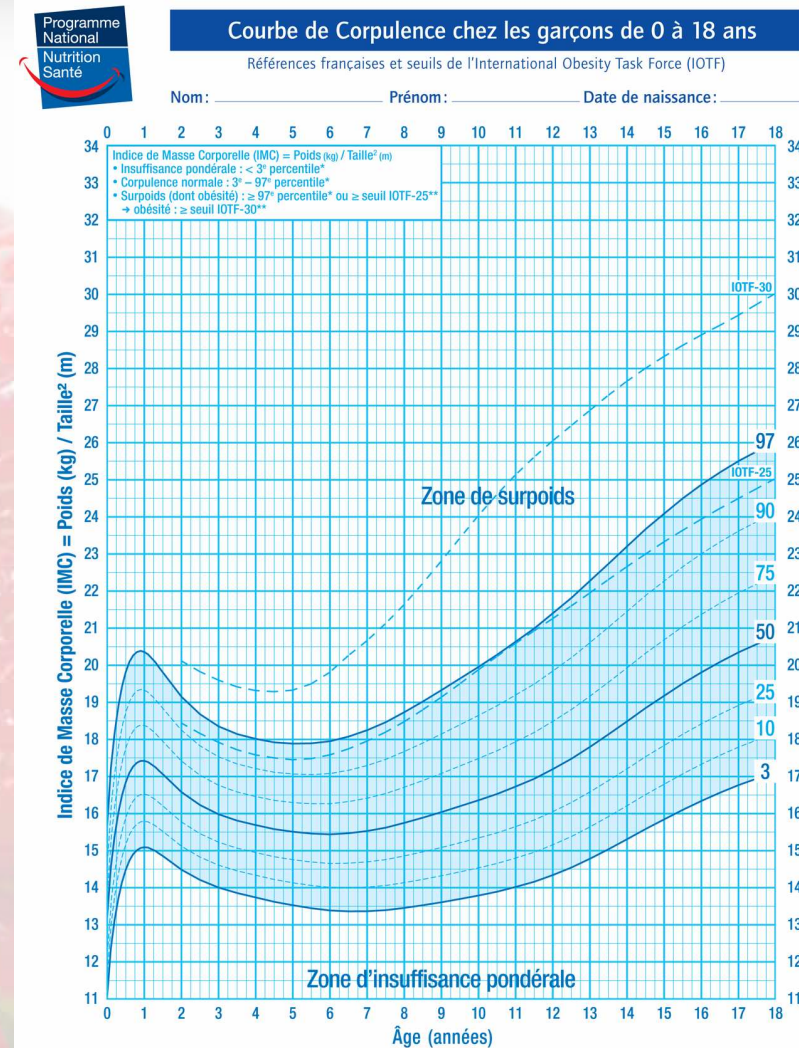
Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-240-3.



inpes
Institut national
de prévention
et d'éducation pour
la santé



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'Enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises: Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-240-3.



inpes
Institut national
de prévention
et d'éducation pour
la santé

fppt.com

Un enjeu de santé publique

- Une problématique nationale
- PNNS* depuis 2001
- Objectifs du PNNS :
 - Réduire l'obésité et le surpoids, diminuer leur prévalence chez les enfants et les adolescents
 - Augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents
 - Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels

* Programme National Nutrition Santé

Un enjeu de santé publique

- Quelques données chiffrées (études DREES*) :
 - Grandes sections de maternelle : 11,9% en 2013 (14,4% en 2000)
 - CM2 : 18,9% en 2008 (20,3% en 2002)
 - 3ème : 17,6% en 2009 (16,4% en 2001)

* Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques

Un enjeu de santé publique

- Une problématique régionale
- Quelques données chiffrées (études DREES*) :
 - Grandes sections de maternelle : 14,1% en 2013 (17,6% en 2000)
 - D'après les résultats de 2006, l'Alsace est la région française dont les enfants sont les plus touchés par le surpoids et l'obésité en 2006

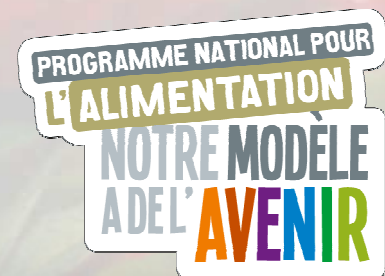
* Etude de la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques

Un enjeu de santé publique

- Une problématique régionale
- La priorité du projet régional de santé de l'ARS* est de « diminuer la prévalence du surpoids et de l'obésité des enfants et des adolescents »

Une prise en compte académique

- Le projet CAAPS
- Porté par le rectorat de l'académie
- Partenaires financeurs



Une prise en compte académique

Projet d'académie 2012-2015 :

Objectif 1 :

Nourrir l'ambition scolaire par la mise en œuvre d'actions dynamiques et innovantes

Axe de progrès 3 de l'objectif 1 :

Assurer dans les écoles et les établissements la qualité de vie et les conditions de travail favorables à la réussite de tous et de chacun

Action retenue :

Promouvoir la santé et l'activité physique dans les établissements et écoles de l'académie en renforçant

Indicateur de performance :

*Le nombre d'actions collectives d'éducation à la santé concernant la **prévention du surpoids et de l'obésité***

Une prise en compte académique

Circulaire n°2011-216 du 2-12-2011 Politique éducative de santé dans les territoires académiques :

Objectif 2 :

*« **Généraliser la mise en œuvre de l'éducation nutritionnelle et promouvoir les activités physiques** (intégrant la prévention du surpoids et de l'obésité). »*

Une prise en compte académique

- Programme 2008 de l'école maternelle :
 - Découvrir le monde - Découvrir le vivant
 - « Ils sont intéressés à l'hygiène et à la santé, **notamment à la nutrition** »
 - Agir et s'exprimer avec son corps
 - « Par la **pratique d'activités physiques** libres ou guidées
 - Par la pratique **d'activités qui comportent des règles** »

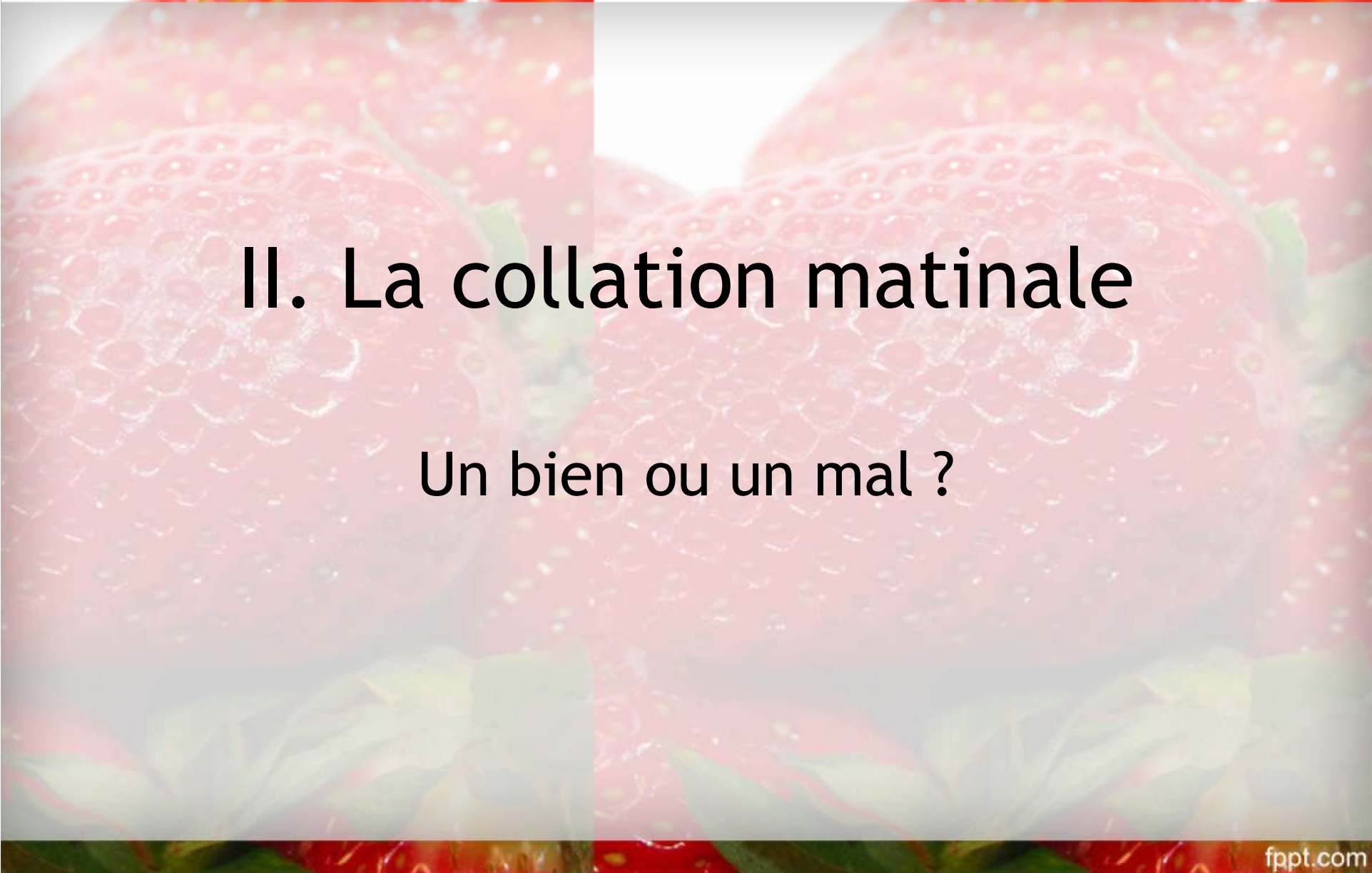
Une prise en compte académique

- Programme 2008 de CP et CE1 :
 - Découverte du monde – Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets
 - « **Nutrition et régimes alimentaires des animaux.** »
 - Instruction civique et morale
 - « Ils reçoivent une **éducation à la santé** et à la sécurité. »
 - Éducation physique et sportive
 - « L'éducation physique [...] offre une **première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques.**
 - Tout en répondant au **besoin et au plaisir de bouger**, [...].
 - Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils **apprennent aussi à veiller à leur santé.** »

Une prise en compte académique

- Programme 2008 du CE2 au CM2 :

- Sciences expérimentales et technologie – le fonctionnement du corps humain et la santé
 - « Première approche des fonctions de nutrition : **digestion**
 - Hygiène et santé : **actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil. »**
- Éducation physique et sportive
 - « [...] Elle **contribue à l'éducation à la santé** en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, [...] »

A close-up photograph of several ripe strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

II. La collation matinale

Un bien ou un mal ?

A close-up photograph of several ripe, red strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

Origines et mutations

Origines et mutations

- France : 1954
(période après-guerre)
- Composition : 1 verre de lait
- Objectif : **lutter contre les états de carence + alcoolisme**



Origines et mutations

Épidémiologie

- Enfants de 3-10 ans: apports en calcium équivalents aux Apports Nutritionnels Conseillés (étude INCA 2, 2009)

Origines et mutations

Aujourd'hui :

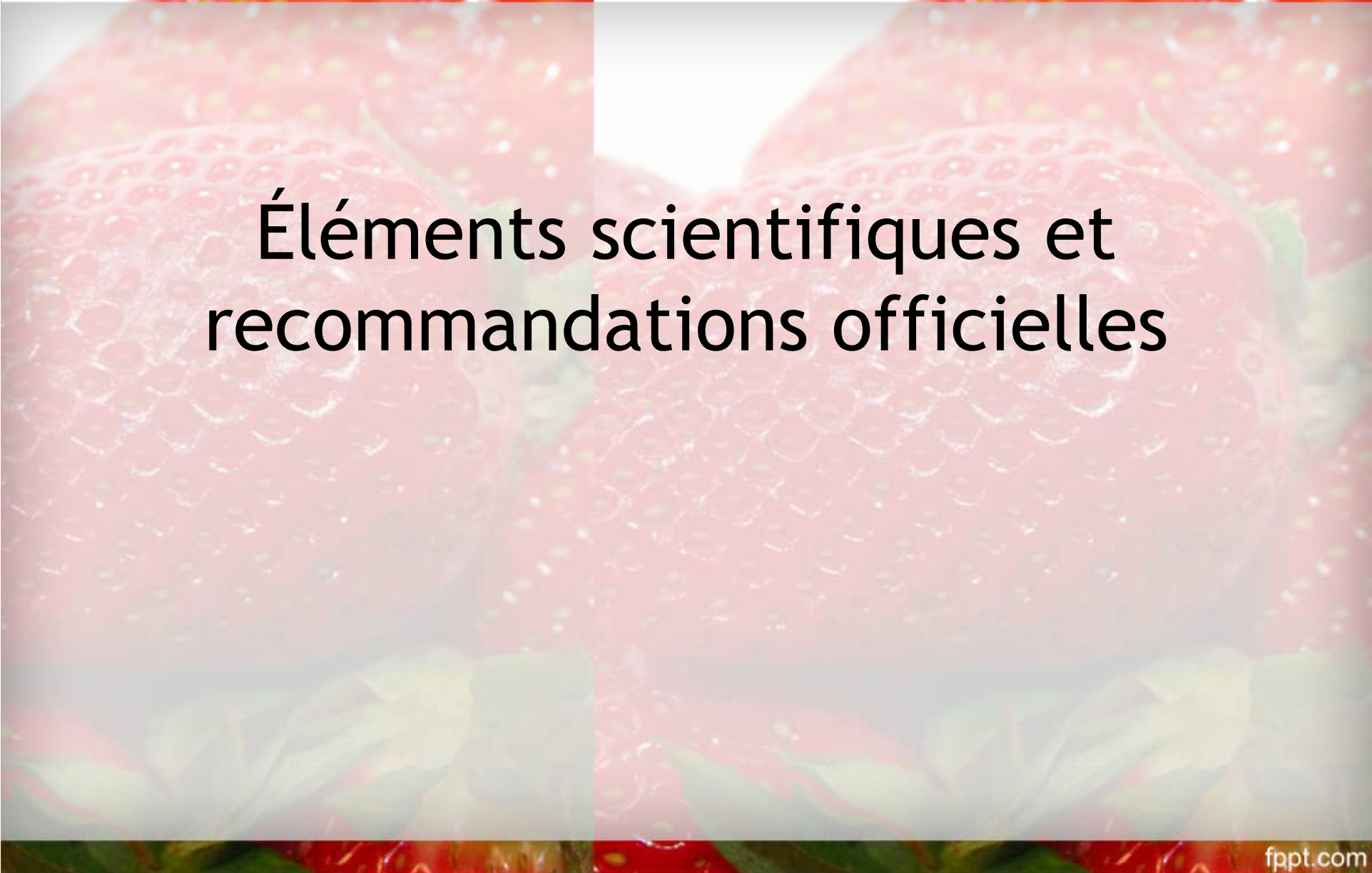


Origines et mutations

Alors pourquoi cette collation
est-elle consommée ?

Origines et mutations

- Ancrage culturel : école, famille, enfants
- Représentations : scientifiques (coup de barre, performances)
- Objet de transition : lien affectif
- Pas de petit-déjeuner

A close-up photograph of several ripe strawberries with green leaves, serving as the background for the slide. The strawberries are in sharp focus, showing their characteristic seeds and texture.

Éléments scientifiques et recommandations officielles

Éléments scientifiques et recommandations officielles

Épidémiologie

- 87% des enfants de 3-10 ans prennent un petit-déjeuner (étude INCA 2, 2009)

<http://www.afssa.fr/Documents/PASER-Ra-INCA2.pdf>

- 11,9% des enfants de grande section de maternelle : surcharge pondérale (étude DREES, 2013)

L'avis des experts : Afssa* et Cnsfp**

- **Opportunité superflue :**

⇒ propose une prise alimentaire supplémentaire (en plus du petit déjeuner) à la grande majorité des enfants

**Agence française de sécurité sanitaire des aliments*

*** Comité nutrition de la société française de pédiatrie*

L'avis des experts : Afssa et Cnsfp

- **Caractère systématique et indifférencié**

⇒ rituel quotidien + concerne tous les écoliers (la grande majorité prend un petit-déjeuner)

L'avis des experts : Afssa et Cnsfp

- **Composition riche**

⇒ trop riche en énergie + graisses + sucres

L'avis des experts : Afssa et Cnsfp

- **Horaire impertinent**

⇒ allonge la période de jeûne (si pas de prise de petit déjeuner), et trop proche du déjeuner = altère le rythme alimentaire journalier

⇒ prise en milieu de matinée, est considérée comme du grignotage

L'avis des experts : Afssa et Cnsfp

- **Effet négatif de son institutionnalisation**

⇒ incite certains parents à supprimer le petit-déjeuner + les enfants peuvent ne pas en prendre l'habitude

L'avis des experts : Afssa et Cnsfp

- **Contre-message nutritionnel**

⇒ brouille les messages d'éducation nutritionnelle recommandant d'éviter les apports en dehors des repas

Éléments scientifiques et recommandations officielles

- Textes et recommandations :
 - *Avis de l'Afssa du 23 janvier 2004*
 - *Recommandations du 25 mars 2004 pour les directeurs et les directrices*
 - *A venir, campagne de communication de l'ARS* Alsace*

* Agence régionale de santé

A close-up photograph of several ripe, red strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

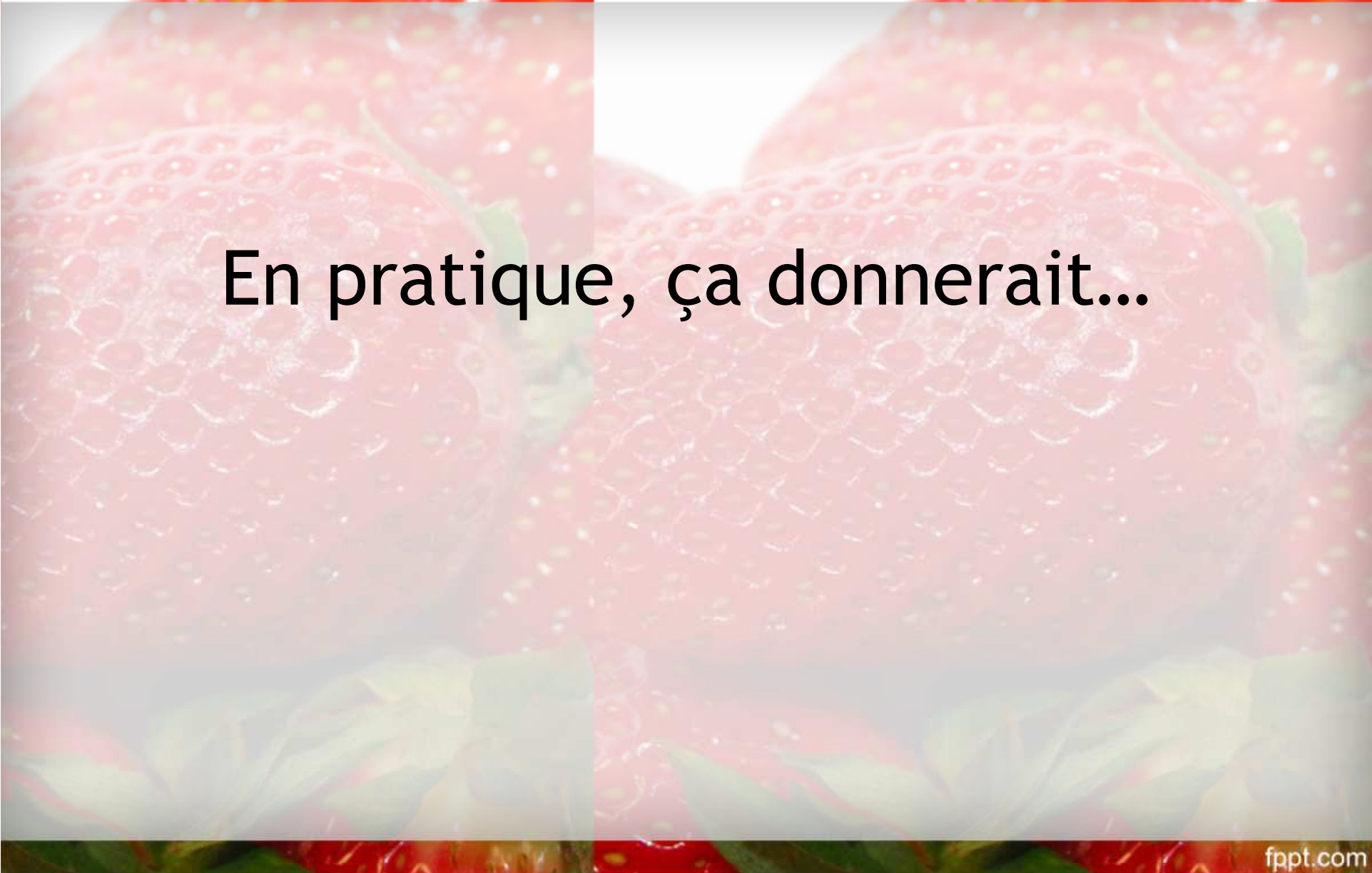
Conclusion

Conclusion

- Pour les enfants qui consomment un **pdj** :
 - Un enfant qui a pris un petit-déjeuner n'a pas besoin de collation matinale
- Pour les enfants qui ne consomment **pas de pdj** :
 - « *La collation du matin à l'école [...] ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner* » - AFSSA, 23 janvier 2004

Conclusion

- **Collation** : pas responsable à elle seule des surcharges pondérales chez l'enfant
- **Affaire délicate** :
 - Objet transitionnel
 - Articuler l'individuel et le collectif
 - Articuler le domaine public et la sphère privée
 - Ancrage culturel



En pratique, ça donnerait...

En pratique, ça donnerait...

- Recommandations pratiques :
 - Faire la promotion du petit-déjeuner et faire évoluer les représentations du « goûter de 10h »
 - Faire évoluer les pratiques institutionnelles autour de temps de collation
 - Établir en partenariat avec les familles

Dimension globale de la santé : prise en compte de l'ensemble des déterminants de santé



Dimension globale de la santé :
prise en compte de l'ensemble des déterminants de
santé

Caractère global de la PS



Ensemble de pratiques

En pratique, ça donnerait...

- Faire la promotion du petit-déjeuner et faire évoluer les représentations du « goûter de 10h »:

- **Auprès des enfants :**

- appui sur les guides pédagogiques et autres outils
- et productions avec les enfants (album de la grenouille à grande bouche...)

- **Auprès des familles avec les enfants :**

- petit-déjeuner organisé par l'école et les parents
- Intervention de Caaps





Pas de héros sans casque. pas de vélo sans casque.

« Goûter star » à l'école M.Cahn, Stb



En pratique, ça donnerait...

- Faire évoluer les pratiques institutionnelles autour de temps de collation
 - Aménagement horaire : décalage sur le temps d'accueil pour les enfants à jeun ou n'ayant pas assez mangé (dé-systématisation et différenciation), ou décalage avant 9h30
 - Évolution de la qualité nutritionnelle (choix orienté) : choix du fruit/eau, complémentarité avec le pdj
 - Voire suppression

Selon l'état des lieux, propre à chaque école



« Un fruit pour la récré »

- Dispositif « un fruit pour la récré »
- Action portée par la DRAAF
- Soutien financier de la communauté européenne à hauteur de **76 %** pour la distribution gratuite de fruits et légumes aux élèves



ACTEURS

- Responsables de collectivités territoriales
- Chefs d'établissements scolaires ou établissements spécialisés agréés par l'Éducation nationale ou personnes agissant pour le compte d'un établissement scolaire
- Responsables de Centres de loisirs attachés à l'école (CLAE)
- Responsables et gestionnaires de restaurants scolaires
- Fournisseurs de la restauration scolaire ou d'accueil périscolaire sous tutelle de la commune
- Toute personne morale appelée à gérer la distribution de fruits (associations)

“Un fruit pour la récré”

Le programme “un fruit pour la récré” favorise la découverte et initie au plaisir de consommer des fruits. Initialement prévue pour les enfants en école maternelle et élémentaire et en centres de loisirs attachés à l'école (CLAE), l'action s'est élargie à tous les enfants et adolescents (de la maternelle au lycée).

Pour qui ?

Les enfants et les adolescents scolarisés du primaire jusqu'au lycée et/ou fréquentant les Centres de loisirs attachés à l'école (CLAE).

Pour quoi ?

- Inciter les élèves à **consommer davantage de fruits** et en faire une habitude quotidienne.
- Faire **connaître les variétés de fruits**, leurs saveurs, leurs bénéfices pour la santé. Faire le lien avec le territoire. Faire découvrir la diversité des filières de production et de distribution des fruits.

un fruit pour la récré

CHIFFRES CLÉS

57 % des enfants consomment moins de **3,5** fruits et légumes par jour et seulement **14** des parents propose un fruit au goûter à leurs enfants.



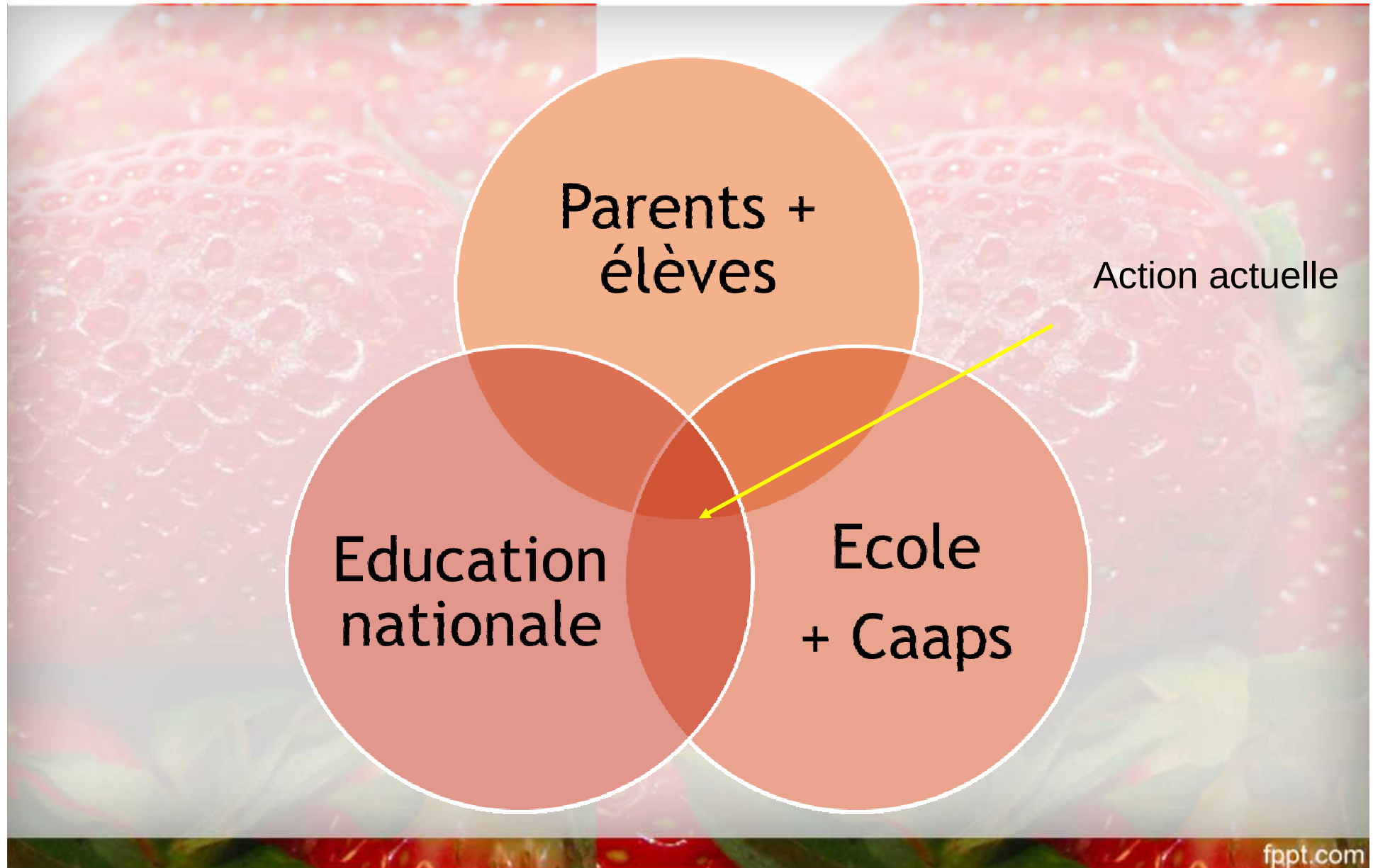
En pratique, ça donnerait...

- Établir en partenariat avec les familles :

→ Renforcer la démarche
« communautaire »



Analyse de notre stratégie actuelle



« Démarche communautaire »

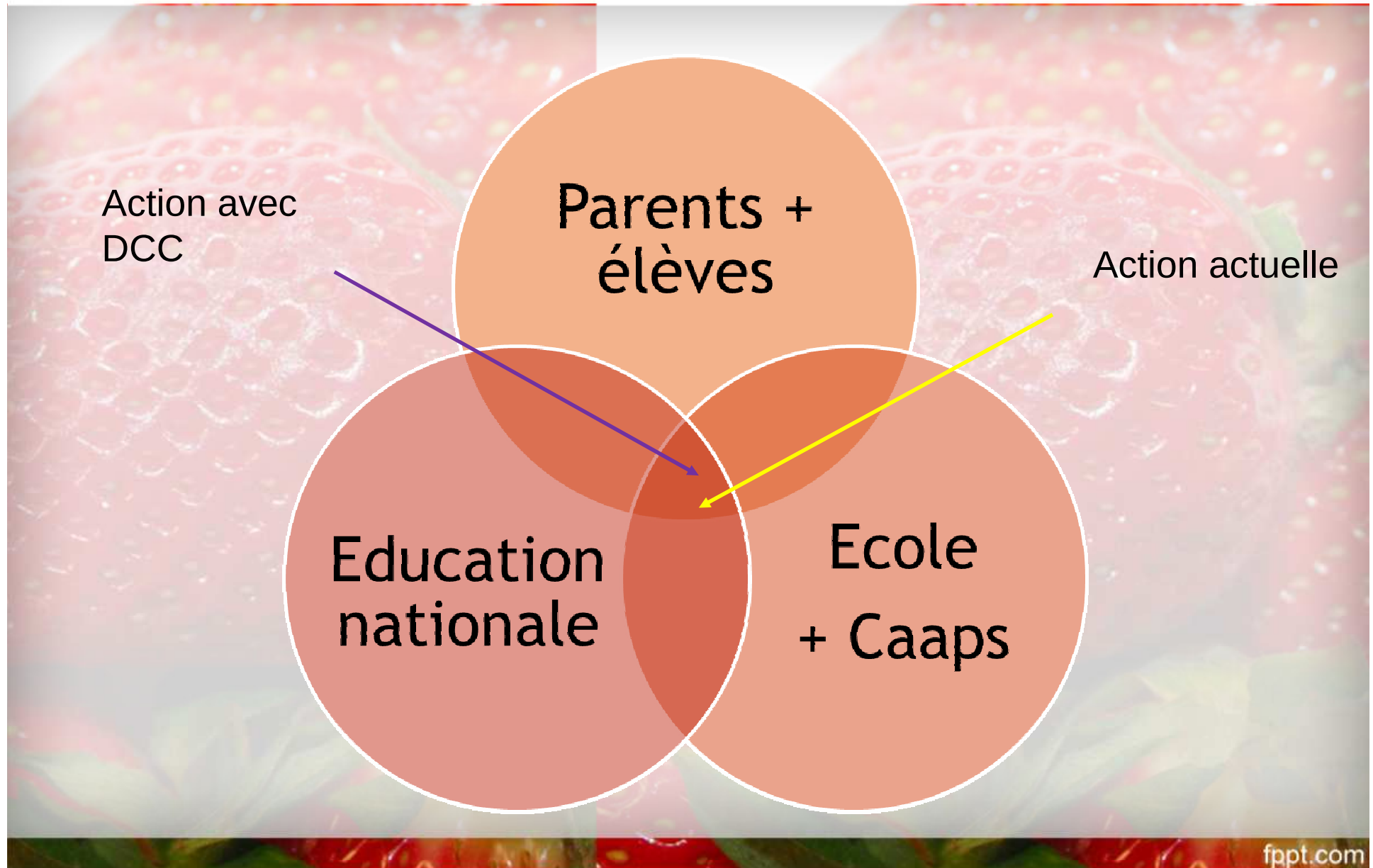


« Animations parents »

- Intervention en direction des parents
- Infirmiers et médecins de l'éducation nationale
- Equipe Caaps
 - Thématiques variées
 - Rythmes alimentaires (arrêt sur petit-déj-collation de 10h)
 - équilibre alimentaire et budget
 - fruits et légumes
 - lecture d'étiquettes et équivalences
 - plaisir, goûts et dégoûts...
 - Adaptation aux besoins spécifiques de chaque école



Nouvelle stratégie envisagée



Intérêts et risques liés à cette DC

Intérêts

- Démocratie sanitaire : parents acteurs dans les choix de santé de leurs enfants
- Évite aux équipes d'être perçues telles des « dictatrices » et de générer des tensions
- Peut contribuer à instaurer un climat de confiance parents-école (reconnaissance et partenariat)
- Véritable action de PS → meilleur résultat de l'action à la clé

Risques

- Démarche pouvant être perçue comme lourde par les équipes
- S'élabore dans le temps
- Faiblesse du niveau d'investissement de la communauté « parents », non perception de l'opportunité d'empowerment (pouvoir d'agir)

A close-up photograph of several ripe, red strawberries with green leaves, serving as the background for the slide.

III. Ressources

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

Cycles 1 et 2 :

« Manger, bouger pour
ma santé »



Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

- Origine :
 - Association **Passerelles.info**
 - Développe des pg d'éducation, d'information et de formation
 - 3 pg d'éducation : soleil, réduction déchets et nutrition

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

- S'inscrit dans les pg officiels
- Clés en mains
- Activités transdisciplinaires



Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

- Esprit :
 - Démarche d'investigation active
 - **Transdisciplinarité** :
 - De l'enfant à l'élève
 - Découverte du monde
 - Mathématiques
 - Langue française
 - EPS



Eau sucrée, obtenue par évaporation et à température ambiante.
Le froid et le citron donnent le goût du sucre.



Modèle de déshydratation : il faut boire de l'eau.

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

- Architecture :
 - 8 à 12 séances sur 4 séquences
 - Bouger, à quoi ça sert ?
 - L'hygiène, est-ce important ?
 - Bien manger, mais comment ?
 - Boire, mais pas n'importe quoi !
 - Synthèse : devenir acteur de prévention

MANGER, BOUGER POUR MA SANTÉ Exemple de séance

seance 2 Bouger, ne pas bouger ?

Le niveau de la classe

NIVEAU
Cyclo 2

Les objectifs de la séance

OBJECTIFS
• Distinguer activité et inactivité physique

Le matériel à prévoir

DURÉE
Durée : 1 h pour les activités et 30 min pour la trace écrite individuelle

MATÉRIEL À PRÉVOIR
• Papier absorbant
• 2 affiches
• Feutres

Le descriptif précis de la séance

Prévoir de mener cette séance dans la cour, sous le préau ou dans la salle de sport.

TRAVAIL COLLECTIF

1. Discussion

Distinction activité physique - inactivité physique

L'enseignant propose à sa classe de pratiquer pendant cinq minutes une activité physique (petite course, série de flexions, saut à la corde...). Pour faire prendre conscience aux élèves de la distinction entre activité physique et inactivité physique, demander :

« Pouvez-vous nommer des situations où l'on bouge et d'autres où l'on ne bouge pas ? »

Par exemple, on ne bouge pas en regardant la télévision, en jouant aux jeux vidéo, à l'ordinateur, en voyageant dans une voiture ...

Les modifications du corps après une activité physique

Demander aux élèves de réfléchir sur ce qui se passe quand ils pratiquent une activité physique :

« Avez-vous observé des modifications, ou des réactions de votre corps, par exemple après avoir couru ou sauté ? »

Les propositions suivantes peuvent être évoquées par les enfants : on a chaud, soif, on respire plus vite, on s'essouffle, le cœur bat plus vite, on est fatigué, le visage rouge...

Proposer ensuite d'étudier ces modifications dans le fonctionnement du corps :

« Comment peut-on faire pour savoir que l'on transpire ? »

Que notre cœur bat plus vite ?... »

■ Pour des informations sur l'eau et l'organisme : > **Eclairage scientifique p. 65.**

Formulation d'hypothèses

Pour répondre à ces questions, l'enseignant amène les élèves à évoquer diverses expériences très simples (qui font souvent partie de leur vécu quotidien) permettant de mesurer les réactions du corps :

- si on transpire, on peut recueillir la transpiration sur un mouchoir en papier ;
- si on est essoufflé, on peut sentir le souffle en mettant la main devant la bouche ;
- si le cœur bat plus vite, on peut écouter les battements cardiaques avec l'oreille collée, en posant sa main sur la poitrine ou en utilisant un rouleau de carton. On peut aussi mesurer son pouls en plaquant le doigt sur une artère du cou mais cette méthode est plus difficile pour de jeunes enfants.

PAR PETITS GROUPES

2. Activités physiques

Répartir les élèves par petits groupes (par exemple, par groupes de deux) et proposer à l'ensemble des groupes de réaliser la même expérience (par exemple, celle sur la transpiration ou celle sur l'essoufflement) puis de comparer les résultats (discussion collective) avant de passer à l'expérience suivante (par exemple, celle des battements du cœur). Pour mener à bien ces expériences, les élèves vont à nouveau pratiquer une activité physique pendant cinq minutes et comparer ce qui se passe quand ils bougent, puis quand ils restent au repos pendant quelques minutes, en particulier pour les battements du cœur. Après chaque série d'expériences, les résultats obtenus par les différents groupes sont mutualisés.

■ Pour des informations sur l'organisation des activités (rôle de l'enseignant, travail en groupe) : > **Eclairage pédagogique p. 75.**

TRAVAIL INDIVIDUEL

3. Traces écrites (à différer)

Il est préférable de ne pas réaliser cette trace écrite individuelle après la séance. D'une part, cette séance se déroulant dans la cour ou dans le préau, les élèves ne sont pas bien installés pour rédiger leur compte rendu, d'autre part, l'enseignant peut ainsi reprendre « au calme » les notions abordées.

Les élèves dessinent dans le cahier d'expériences les activités réalisées et recopient la conclusion. Pour les plus jeunes élèves, on pourra proposer de ne dessiner qu'une seule expérience. Un panneau collectif représentant des personnages en activité physique et en inactivité physique peut être réalisé et affiché dans la classe pour renforcer les notions abordées (les personnages peuvent être découpés dans des revues). Pour enrichir le vocabulaire des élèves, l'enseignant note le verbe correspondant aux actions sur chaque image.

■ Pour en savoir plus sur la production de traces écrites : > **Eclairage pédagogique p. 80.**

Conclusion

Bouger, c'est marcher, sauter, courir, nager... Ne pas bouger, c'est rester immobile, par exemple, regarder la télévision ou faire de l'ordinateur... Quand je bouge, mon cœur bat plus vite, mon souffle est plus rapide et je transpire...

Prolongements possibles

Diversité du monde vivant :

- Observer les modes de locomotion d'animaux familiers élevés dans la classe ou amenés par les élèves. Ce travail d'observation peut être complété par une visite au zoo, à la ferme... **Bibliographie :** C'est un ours qui compare la conduite d'un animal et d'un enfant. Dans le CD audio « Fables pour enfants », Anne Sylvestre.

Le corps de l'enfant :

- Trouver les articulations de son corps, observer des radiographies, fabriquer un pantin articulé. **Bibliographie :** Les secrets à voir le squelette, de Renaud Chalmier et Gérard Stehr, Collection Archimède, Éditions l'École des loisirs / l'Observatoire du corps humain, Collection Mes premières découvertes Éditions Gallimard Jeunesse.

Les images animées :

Fabriquer un livre animé, un folioscope. Voir fiche de fabrication : <http://www.toutamontessori.com/vp2/nouveaux/decouverte/fiche218.asp>
Observer les ancêtres du cinéma pour animer des images comme le zoetrope, le thaumatrope. Voir fiche de fabrication : <http://www.toutamontessori.com/vp2/nouveaux/decouverte/fiche220.asp>

Des exemples de traces écrites

Une conclusion à retenir

Des suggestions de prolongements

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

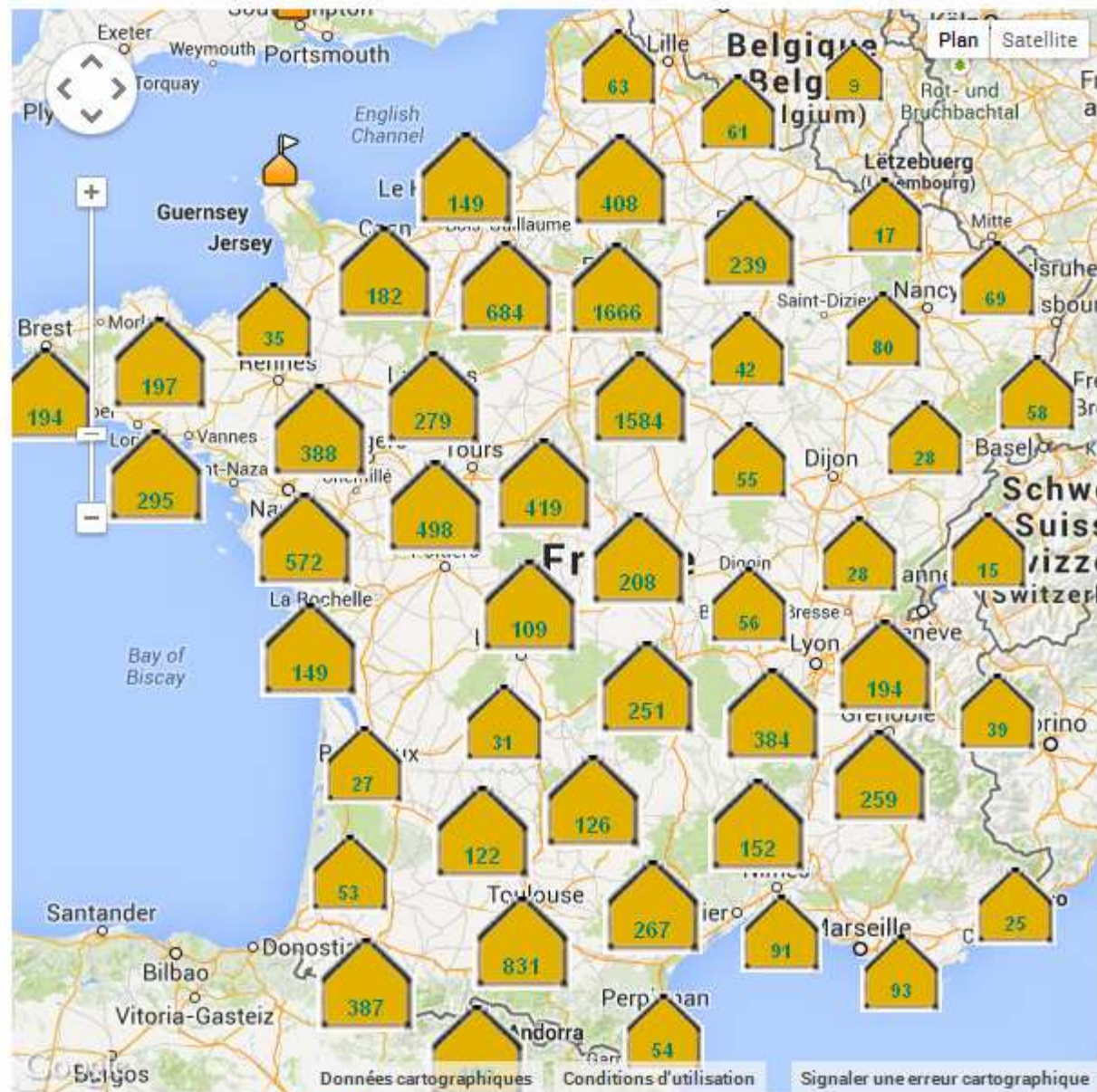
- **Clés en main :**

- Fiches à photocopier
- Protocole d'évaluation pour chaque séquence
- Éclairage pédagogique et scientifique

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

- Évaluation :
 - > 1800 enseignants utilisateurs auprès de
> 47 000 élèves
 - **99%** : guide **plutôt ou très bien fait**
 - **97%** : progression **plutôt ou très facile**
 - **Évolution positive** des connaissances et comportements

Afficher les enseignants / directeurs : inscrits 

Module développé par **feelWeb**

Guide pédagogique

« Manger, bouger pour ma santé »

Comment se le procurer ?

<http://mangerbouger.passerelles.info>

Boîte à outils CAAPS

*Boîte à outils
« Manger-Bouger »*

Cycles 1 à 3



Merci

