



Institut National de santé publique

# Santé scolaire – Nutrition, Bien-être et Prévention

## Journées 3 et 4 octobre

## Semaine de la Santé Scolaire

---

### 1. Introduction

L'école constitue un lieu central de développement de l'enfant. Elle ne se limite pas à l'acquisition de savoirs académiques mais joue également un rôle majeur dans la prévention des maladies, la promotion de comportements sains et l'éducation à la santé. Aujourd'hui, les enfants d'âge scolaire sont confrontés à plusieurs défis : alimentation déséquilibrée, sédentarité, surexposition aux écrans, troubles psychologiques, violences, addictions précoces et manque d'hygiène. Ces problématiques nécessitent une approche globale et intégrée pour garantir leur bien-être et leur réussite.

### 2. Nutrition et hygiène alimentaire

**Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour la croissance, le développement cognitif et le rendement scolaire des enfants.**



- **Équilibre alimentaire** : Les repas des enfants doivent inclure chaque jour des fruits, des légumes, de protéines (œufs, viandes maigres, poissons, légumineuses), des produits laitiers et des céréales complètes.
- **Hydratation** : L'eau doit être la boisson principale. Les boissons sucrées, sodas et boissons énergisantes **doivent être évitées.**
- **Petit-déjeuner** : C'est un repas fondamental. Les enfants qui prennent un petit-déjeuner équilibré présentent une meilleure concentration et une meilleure performance scolaire.
- **Collations saines** : Fruits frais, fruits secs, yaourts nature et fromage sont à privilégier plutôt que les biscuits, chips et confiseries.



- **Prévention des carences** : L'anémie ferriprive est fréquente dans le milieu scolaire. L'apport en fer (viande, lentilles, légumes verts) et en vitamine C pour favoriser son absorption doit être encouragé. Le calcium et la vitamine D sont essentiels pour le développement osseux.
- **Hygiène alimentaire** : Les enfants doivent être sensibilisés à l'importance du lavage des mains avant les repas, au respect de la chaîne de froid et à l'hygiène de préparation des repas afin de prévenir les infections digestives.

### 3. Hygiène et santé corporelle

- L'hygiène personnelle est un facteur déterminant de santé et de prévention en milieu scolaire.
- **Lavage des mains** : Premier geste de prévention contre la transmission des infections (rhume, grippe, gastro-entérite).
- **Hygiène bucco-dentaire** : Le brossage des dents deux fois par jour permet de prévenir les caries et les douleurs qui peuvent impacter l'apprentissage.
- **Sommeil** : Un enfant en âge scolaire a besoin de **9 à 11 heures** de sommeil par nuit. Le manque de sommeil entraîne fatigue, baisse de concentration et irritabilité.
- **Activité physique** : Il est recommandé de pratiquer au moins **60 minutes d'activité physique par jour**, sous forme de sport ou de jeux en plein air, pour prévenir l'obésité et renforcer l'immunité.
- **Prévention des maladies transmissibles** : L'école étant un lieu de regroupement, les mesures d'hygiène sont essentielles pour limiter la propagation des parasites (poux), des infections respiratoires et digestives.

### 4. Santé mentale et bien-être psychologique

**Le bien-être psychologique des enfants est aussi important que leur santé physique.**

- **Stress et anxiété scolaire** : La pression des notes et la peur de l'échec peuvent engendrer de l'anxiété et perturber la réussite scolaire.
- **Harcèlement scolaire** : Qu'il soit physique, verbal ou psychologique, il affecte fortement la confiance en soi et peut avoir des conséquences graves (isolement, décrochage scolaire, troubles anxieux).
- **Hyperactivité et troubles de l'attention** : Certains enfants présentent des troubles qui affectent leur concentration et leur comportement. Ces cas nécessitent un repérage précoce et un accompagnement spécialisé.
- **Soutien et accompagnement** : Les enseignants, les parents et les professionnels de santé doivent être attentifs aux signes de mal-être : baisse des résultats, isolement, irritabilité. Une écoute active et un soutien psychologique adaptés sont



essentiels.

- **Estime de soi et résilience** : Il est important d'encourager les enfants, de valoriser leurs réussites et de les aider
- à développer des compétences émotionnelles et sociales.

## 5. Violence scolaire et prévention

La violence en milieu scolaire peut prendre plusieurs formes : bagarres, insultes, moqueries, exclusion sociale ou cyber harcèlement.

- **Conséquences** : La violence affecte la santé mentale, favorise l'échec scolaire et peut entraîner un désengagement total de l'école.
- **Prévention** :
  - Instaurer un climat scolaire basé sur le respect et la bienveillance ;
  - Former les enseignants et éducateurs à la détection précoce ;
  - Favoriser le dialogue entre élèves, parents et enseignants ;
  - Mettre en place des règles claires et des programmes de médiation.

## 6. Addictions et comportements à risque

### **Surexposition aux écrans**

- Une consommation excessive d'écrans (TV, tablettes, smartphones, jeux vidéo) est associée à des troubles du sommeil, à l'obésité, à une baisse des résultats scolaires et à l'isolement social.
- **Recommandation** : limiter l'usage des écrans à moins de 2 heures par jour pour les loisirs, et privilégier les activités physiques, culturelles et sociales.

### **Tabac, alcool et drogues**

- L'expérimentation peut débuter très tôt, parfois dès le collège.
- Ces substances ont des effets néfastes sur le développement cérébral, le comportement et la santé globale.
- La prévention doit commencer dès l'école primaire, en informant les élèves sur les dangers et en favorisant des activités positives et valorisantes.



## 7. Hyperactivité et troubles de l'attention

L'hyperactivité et le déficit de l'attention sont des troubles de plus en plus identifiés en milieu scolaire.

**Différencier** : L'agitation normale d'un enfant n'est pas forcément un trouble. Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité) doit être diagnostiqué par des professionnels.

**Impact** : Ces troubles perturbent l'apprentissage, les relations sociales et la vie familiale.

**Prise en charge** : Une approche multidisciplinaire impliquant enseignants, psychologues, parents et médecins permet de mieux accompagner l'enfant et d'adapter les méthodes pédagogiques.

## 8. Recommandations générales

- Renforcer l'éducation nutritionnelle dès le primaire.
- Développer des programmes de prévention sur la santé mentale et la gestion des émotions.
- Sensibiliser aux dangers des écrans et des drogues avec des campagnes adaptées à l'âge.
- Former enseignants et encadrants à détecter précocement les signes de mal-être et les troubles psychologiques ou comportementaux.
- Promouvoir l'hygiène corporelle et alimentaire comme geste de santé quotidien.
- Impliquer les parents dans toutes les démarches éducatives et préventives.

## 9. Conclusion

La santé scolaire est une approche globale qui englobe la nutrition, l'hygiène, la santé mentale, la prévention des violences et des addictions. L'école est un lieu privilégié pour inculquer aux enfants des comportements de vie saines et durables.

Seule une action concertée entre enseignants, parents, élèves et professionnels de santé permettra de bâtir une génération d'enfants équilibrés, responsables et en bonne santé.