

Grandir

À LAUSANNE

n° 8
automne 09

Quel parent n'a pas à cœur de favoriser l'épanouissement et la bonne santé de son enfant ? Pourtant, rien n'est moins simple. Nous avons tous connu, une fois ou l'autre, les difficultés liées à la résistance de nos enfants face à nos recommandations en matière d'alimentation, d'encouragement à la pratique d'une activité sportive ou de comportements à risques. En outre, la santé touche non seulement l'aspect affectif, relationnel, mais des domaines si multiples que nous avons parfois le sentiment d'être dépassés.

Afin de soutenir parents et familles dans cette tâche éducative, les autorités financières et développent divers programmes.

Au sein de l'école, des infirmières, des physiothérapeutes, des psychologues, des logopédistes, des dentistes, des psychomotriciens, des assistants sociaux assurent des soins aux élèves et accomplissent un important travail de prévention et de sensibilisation, en collaboration avec les animateurs santé, les enseignants et les directions avec lesquels ils forment le *réseau santé* présent dans chaque établissement.

Certains thèmes sont régulièrement abordés dans le cadre de l'école : l'intégration à la vie scolaire, l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, le SIDA et la sexualité, les dépendances, les diverses formes de violence, les jeux dangereux. Les élèves suivent chaque année une activité liée à l'un de ces sujets. Des actions plus ciblées sont proposées aux enfants présentant des comportements néfastes à leur santé comme la consommation d'alcool, ou éventuellement de drogues.

Au même titre que lire et écrire, prendre soin de soi, être attentif à ses sensations et être en mesure de les canaliser, exige un réel apprentissage. C'est grâce à vous, parents, en partenariat avec tous les acteurs de l'éducation et des professionnels de la santé, que nous pouvons accroître notre vigilance et aider nos enfants à grandir et à s'épanouir.

Oscar Tosato
Conseiller municipal

DES ACTIONS DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION POUR BIEN GRANDIR

Les services de la Direction de l'enfance, de la jeunesse et de l'éducation consacrent une grande part de leur activité à l'action préventive. Celle-ci s'inscrit dans le cadre préconisé par l'Office des écoles en santé (ODES) du Canton de Vaud et tient compte de toutes les recommandations émises par les différents organismes fédéraux.

PRENDRE SOIN DE SON ALIMENTATION

La «malbouffe» est très répandue et les enfants n'ont parfois pas conscience de l'importance d'une alimentation saine. Comment, sans se rendre la vie trop amère, mieux choisir ses aliments, limiter leur quantité en fonction de ses besoins, mieux les répartir dans la journée, faire des repas un moment de convivialité? La Ville de Lausanne, d'entente avec les directions des établissements scolaires, favorise la promotion d'une nourriture saine et des boissons pas/peu sucrées, notamment lors de la vente de collations. Les réfectoires scolaires, les APEMS (Accueil Pour Enfants en Milieu Scolaire) ainsi que les centres de vie enfantine offrent des repas portant le label de qualité *Fourchette verte junior*. Diverses activités pédagogiques sur le thème de la nutrition sont aussi proposées (rallye-santé, petits-déjeuners équilibrés à l'école, etc.).

PROGRAMME ALEX

Le pourcentage d'élèves dont le poids est excessif ou obèses est en continuelle augmentation depuis 1975. Le surpoids est devenu une préoccupation permanente pour beaucoup d'enfants et leur famille. En complément des autres actions de santé sur ce thème, un programme spécifique appelé *ALEX*, destiné aux enfants qui désirent lutter contre leur surpoids de manière volontaire, a été mis en place dès 2004 par le *service de santé des écoles*. Il associe deux séances de remise en forme chaque semaine durant toute l'année scolaire ainsi qu'une information nutritionnelle, et pour les élèves primaires, des activités ludiques. Le programme est aussi ouvert aux élèves qui manquent simplement de condition physique et décident d'y remédier. Cette pratique régulière et les informations reçues permettent de faire des progrès, en particulier dans sa capacité d'effort.

IL Y A JEU ET JEU...

Le jeu est un élément très important qui intervient dans la croissance et dans l'organisation de la personnalité: jouer est indispensable, et les professionnels de l'enfance sont vite préoccupés par les enfants qui ne jouent plus. Il existe malheureusement des «jeux» à risques qui, sans que les enfants en aient conscience, présentent des dangers sérieux pour leur santé. Il peut s'agir par exemple de violence gratuite – faire du mal à un autre enfant sans raison –, ou d'«expériences» d'étranglement ou d'étouffement, comme le *jeu du foulard*, qui mettent en scène l'enfant ou ses camarades.

En 2008, les parents ont été invités à des soirées d'information mises en place par le *service de psychologie scolaire* avec les établissements. Les discussions et les échanges ont montré qu'il est essentiel que les parents parlent avec leurs enfants de ces «jeux» pratiqués aussi bien à la maison, sur le chemin de l'école et même durant les récréations, en évitant bien sûr le piège de l'incitation. (Pour plus de détails, voir les *INFOS PRATIQUES*)

CAMPAGNES DE VACCINATION

Les vaccins sont destinés à protéger durablement le corps contre certaines maladies infectieuses, virales ou bactériennes. Ils permettent à la fois d'éviter de contracter ces maladies et d'en subir les conséquences si la contamination a eu lieu. La concentration d'anticorps diminue avec le temps, ce qui nécessite pour certains vaccins des «rappels». Le *service de santé des écoles* propose à tous les élèves, selon leur âge, les vaccins recommandés par la commission fédérale des vaccinations. Il s'est aussi engagé dans le programme de vaccination des adolescentes (dès la 7^e année) contre le papillomavirus humain (HPV), cause principale du cancer du col de l'utérus.

LES DENTS: UN BIEN PRÉCIEUX

La modification des habitudes alimentaires et du style de vie, de pair avec un nettoyage insuffisant des dents, a créé une recrudescence importante de la carie dentaire chez les enfants, déjà avant l'entrée à l'école. En effet, les bactéries causant les caries font leur apparition dans la bouche dès la percée de la première dent de lait. Elles transforment le sucre en acide qui déminéralise et détruit l'émail des dents.

Le *service dentaire scolaire* a pour mission de prévenir les maladies bucco-dentaires. Les visites annuelles de dépistage de la carie chez tous les écoliers des établissements lausannois (plus de 12 700 en 2008) se déroulent de début septembre à fin novembre. De plus, deux collaboratrices spécialistes en santé dentaire passent dans chaque classe primaire afin de prodiguer des conseils pratiques.

DES SPECTACLES POUR RÉFLÉCHIR

De nombreux élèves du degré secondaire bénéficient d'animations interactives en matière de prévention mises en scène par la Compagnie Le Caméléon. Cette forme originale de théâtre constitue un moyen efficace pour aborder des thèmes difficiles comme la maltraitance, le *mobbing*, le racket, les enfants *boucs émissaires*, l'abus d'alcool ou le SIDA. Ceci avec sensibilité, mais également avec humour et sans adopter un ton moralisateur. Le but est d'ouvrir le débat et de donner aux élèves des outils pour affronter ces questions lorsqu'elles se posent.

ATTENTION AUX ACCIDENTS!

PRÉVENTION DES ACCIDENTS PAR MORSURES (P.A.M.)

Ce programme est, depuis 2003, proposé en alternance aux classes des cycles initial et primaire. Les élèves apprennent – avec un vrai chien – comment il faut se comporter (ou ne pas se comporter!) en présence d'un animal. Cette sensibilisation leur permet d'éviter de commettre une erreur dont on sait combien les conséquences sont dramatiques. Relevons encore que les parents peuvent assister à ce cours, et que ceux qui l'ont fait ont souligné le profit qu'ils en avaient tiré.

PRÉVENTION ROUTIÈRE

Quel chemin emprunter pour aller à l'école? Comment et quand traverser le passage piétons? 5 policiers spécialisés de la brigade de prévention routière de la Ville dispensent chaque année des cours d'éducation routière à tous les élèves des classes enfantines, primaires et secondaires. Un jardin de circulation permet aux plus grands de s'initier aux joies de la circulation sous l'œil des spécialistes.

PÉDIBUS

Ce *bus à pied*, initié il y a une dizaine d'années pour assurer une meilleure sécurité des enfants sur le chemin de l'école et décharger les parents de l'accompagnement quotidien, prend en charge les enfants selon un horaire fixe à différents endroits (arrêts) de l'une des 36 lignes réparties dans toute la ville. Il est conduit à tour de rôle par les parents, créant par la même occasion des liens entre les habitants d'un quartier. Ainsi, dès la classe enfantine, les petits élèves peuvent intégrer les règles de la circulation routière et adopter un comportement adéquat en milieu urbain, tout en améliorant leur condition physique. www.lausanne.ch/pedibus

«L'école publique assure la construction de connaissances et l'acquisition de compétences permettant à chacun et chacune de développer ses potentialités de manière optimale.

En particulier elle fonde et assure le développement: [...] de connaissances et de comportements assurant l'épanouissement corporel et la préservation de sa propre santé; impliquant le développement de l'aisance et des capacités motrices et physiques, du goût du jeu sportif et de l'expression corporelle; éveillant la conscience de ses besoins physiologiques et alimentaires, ainsi que de sa responsabilité face aux divers comportements à risques; [...].

Déclaration de la Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP), relative aux finalités et objectifs de l'Ecole publique du 30 janvier 2003.

BIBLIOGRAPHIE ET LIENS INTERNET

ALIMENTATION

• *Cuisine légère, cuisine facile – 35 recettes équilibrées à base de produits suisses*

Proviande Berne, 2009

• *Tendance fruits et légumes, une initiative de 5 par jour*

Fona Verlag Lenzburg, 2007

• *Maigrir en bonne santé*
Société Suisse de nutrition,
AT Verlag, 2007

• www.sge-ssn.ch

• www.fourchetteverte.ch

JEUX DANGEREUX

• *Alerte aux jeux dangereux*

Magali Duwelz, Le cercle
des auteurs, 2006

• *La délinquance des jeunes –
L'insécurité en question*

Olivier Guéniat, Presses
polytechniques et universitaires
romandes, 2007

• www.jeudufoulard.com

• www.sosbenjamin.org

S'INSCRIRE AU PROGRAMME ALEX

Il est implanté dans les établissements secondaires C.-F. Ramuz, Bergières, Béthusy, Elysée et le collège primaire de Malley.

Si votre enfant fréquente un autre établissement et que vous pensez qu'il pourrait en profiter, il faut en parler à l'infirmière du service de santé des écoles.

Tél. 021 315 66 26

CONSULTATIONS SCOLAIRES

Les parents peuvent en tout temps contacter les spécialistes de leur établissement, la confidentialité étant garantie. Si des liens sont ensuite nécessaires avec l'école, ils sont organisés avec eux.

Service de santé des écoles

Un-e assistant-e social-e, un-e physiothérapeute, une infirmière et un médecin scolaire sont à disposition des familles dans chaque établissement. Tél. 021 315 66 26

www.lausanne.ch/deje > santé des écoles

Service de psychologie scolaire

Un conseil, un diagnostic ou un suivi sont possibles par des psychologues, des psychomotricien-ne-s et des logopédistes dans chaque établissement. Tél. 021 315 66 22
www.lausanne.ch/deje > psychologie scolaire

SERVICE DENTAIRE SCOLAIRE

Des médecins dentistes assurent les soins courants ainsi que deux contrôles par année à près de 9 000 élèves inscrits dans les sept cabinets dentaires lausannois.

Deux hygiénistes dentaires (soins prophylactiques individuels) sont à la disposition

SPORTS-PASSION

Initiations à différents sports proposées aux élèves de 3e à 10e année le mercredi après-midi. Possibilité de s'inscrire encore pour les sessions 4 et 5:

• 4e période (24.03.10 au 05.05.10)
athlétisme, badminton, bowling,

course d'orientation, danse 2, football, handisport 1, kung-fu, natation sauvetage ou volleyball

• 5e période (26.05.10 au 23.06.10)
aviron, futsal, handisport 2, kayak, natation perfectionnement, plongeon, roller inline, tir à l'arc, unihockey, voile ou VTT.

Service des sports tél. 021 315 14 15

www.lausanne.ch/sports_passion

INFOS PRATIQUES

des patients. Le traitement des malpositions dentaires (orthodontie) s'effectue dans trois cabinets groupés à Montbenon. Tél. 021 315 67 15
www.lausanne.ch/deje > service dentaire

DÈS 13 ANS : SALLES DE GYM

OUVERTES EN DEHORS DES HORAIRES SCOLAIRES, SANS INSCRIPTION

• Free basket : ma 20h-22h, ve 18h-22h, di 16h-20h (St-Roch)

• Fast foot : sa 14h-18h (St-Roch), ve 18h-22h (Montoie), di 14h-18h (Béthusy)

• Koshiki, fitness, boxe : lu 18h45-20h45, ve 18h-20h (SPort'Ouverte, rue de Genève 95) tél. 079 444 07 68

• Nouveau! Spécial filles : di 14h-16h (St-Roch) tél. 079 444 04 51

www.lausanne.ch/tshmh

TOUTES LES OFFRES VACANCES

(accueil libre, à la demi-journée, à la journée, à la semaine ou camps) sont disponibles sur le site www.lausanne.ch/jeunessevacances.

Le dépliant vacances hiver et printemps 2010 distribué dans les écoles donne aussi toutes les informations de base.

Tél. 021 315 68 22

VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS 2010 HIVER

du vendredi 18 décembre (fin des cours) au lundi 4 janvier (début des cours)

RELÂCHES

du vendredi 5 février (fin des cours) au lundi 15 février (début des cours)

PÂQUES

du vendredi 26 mars (fin des cours) au lundi 12 avril (début des cours)

ASCENSION

jeudi 13 et vendredi 14 mai

PENTECÔTE

lundi 24 mai

ÉTÉ

du vendredi 2 juillet (fin des cours) au lundi 23 août (début des cours)

www.lausanne.ch/vacances