



Mon
ÉCOLE

en
santé!

UNE INITIATIVE DU

**MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**

en collaboration avec

LES **JEUNES**
au COEUR
de L'ACTION



Un guide pour
agir sur la
santé et le
mieux-être

Mon **ÉCOLE** en santé

CE GUIDE
appartient à : _____

Merci à nos précieux partenaires



Société
Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick



FJFNB
Fédération des jeunes francophones
du Nouveau-Brunswick

Écoles francophones du N.-B.



LA FÉDÉRATION DES CONSEILS D'ÉDUCATION
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



**District
scolaire 01**



District scolaire 2
District scolaire en français



L'Étoile du Nord
L'école à l'école de votre quartier



**Gouvernement
du Canada**

New Brunswick

Québec
Bureau du Québec
dans les Provinces
atlantiques

vitalité



**Société Santé
en français**

**PARTENARIAT CANADIEN
CONTRE LE CANCER**



**CANADIAN PARTNERSHIP
AGAINST CANCER**

COALITION

RDEE

Nouveau-Brunswick



Mon ÉCOLE en santé



Pour obtenir ce guide ou pour plus d'information, visitez le www.macsnb.ca



LE TERME «JEUNE» EST UTILISÉ DANS CE DOCUMENT MAIS POURRAIT ÊTRE REMPLACÉ PAR LE TERME «ÉLÈVE».

Publié en 2012.
Conception graphique : René Gionet

C'est le moment de prévenir!



Au nom de la Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB), il me fait grand plaisir de te présenter ce guide extraordinaire sur la prévention et la mise en place d'un comité mieux-être dans ton école. Nous sommes très contents de nous allier, encore une fois, au Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B. (MACS-NB) pour aider la jeunesse à s'épanouir et ce, en bonne santé physique, mentale et sexuelle.

La prévention joue un rôle important afin de bien se porter au quotidien. Il nous arrive tous de repousser nos actions plus saines au lendemain. Il nous arrive aussi d'avoir de grandes ambitions, «*de couper dans le gras et de manger des légumes verts!*» Prendre la bicyclette au lieu de la voiture ou même de choisir de mieux se protéger lors de nos relations sexuelles n'est toujours pas aussi facile à faire qu'à dire. Adopter des habitudes de vie saines, c'est peut-être choisir un quotidien plus énergétique, mais aussi plus favorable pour sa santé physique, mentale et sexuelle.

Ce que tu as dans tes mains, c'est plus qu'un simple guide. C'est un outil grâce auquel tu pourras créer un comité mieux-être de personnes partageant les mêmes intérêts. Vous pourrez ensemble mobiliser des gens, organiser des activités dans le but de promouvoir la santé et le mieux-être!

Vas-y
c'est le moment
D'AGIR!

Olivier Cormier

Président de la Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB)



FJFNB

Fédération des jeunes francophones
du Nouveau-Brunswick

Une École en santé

Une École en santé c'est une école qui favorise le mieux-être des jeunes, des enseignants et enseignantes, du personnel administratif et de soutien. Mais c'est quoi au juste? C'est un endroit où tous les jeunes se sentent écoutés, compris, entendus et qui font une contribution importante dans leur épanouissement personnel et celui des autres. C'est un milieu scolaire de vie active qui favorise chez les jeunes leur autonomie, leur compétence et leur sentiment d'appartenance à la vie qui les entoure. Quelle chance de vivre le mieux-être et d'adopter des modes de vie sains qui contribuent à votre bonheur jeunesse et vous préparent à une vie riche, remplie d'espérance et de réalisations de vos rêves les plus chers.



Une École en santé demande la participation de tous et chacun. Relever un défi seul est possible mais c'est beaucoup plus facile de réaliser des objectifs en collectivité avec vos amis, vos collègues et aussi avec les membres de votre famille. La clé du succès est de passer par la porte de la santé psychologique et de renforcer ses capacités de prendre de bonnes décisions, de résister aux comportements à risque et d'avoir la capacité de se relever après les épreuves plus difficiles.

C'est avec une grande fierté, que nous nous comptons partenaire allié dans cette démarche importante pour tous les jeunes des écoles francophones du Nouveau-Brunswick. Ensemble nous arriverons à créer un chez-nous unique, enrichi par nos valeurs et notre diversité culturelle où les jeunes vivent le mieux-être répondant à leurs besoins. Tous ensemble nous visons un épanouissement personnel et collectif dans un milieu où il fait bon vivre, apprendre, s'amuser et travailler.

Le mieux-être est à votre portée! Alors, à vous de jouer!

La directrice du mieux-être par intérim
Marlien McKay

Du travail convergent

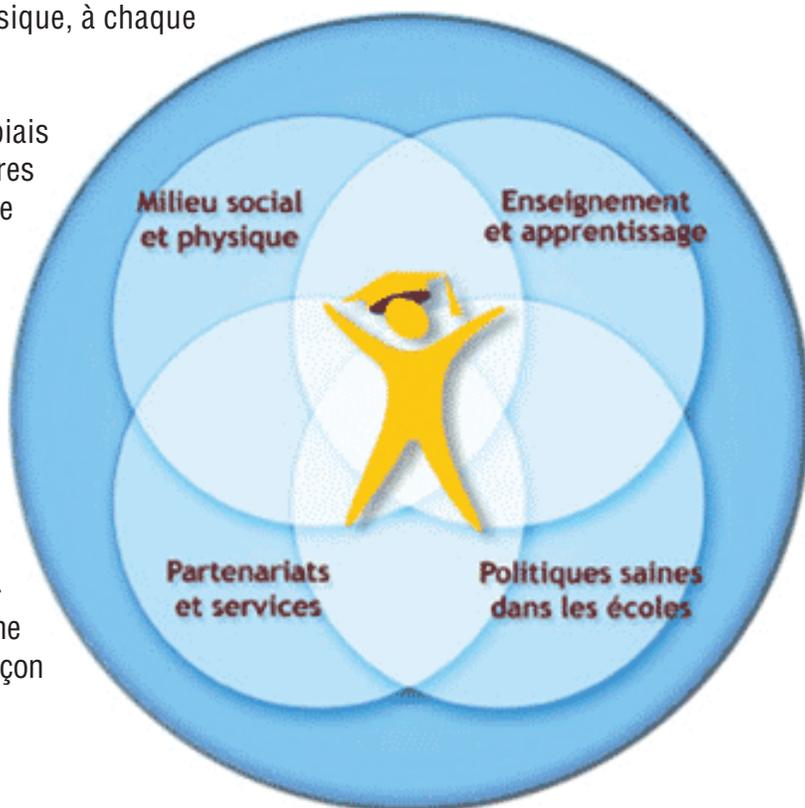
Faisons tomber les silos !

Concordance avec les visées du Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

L'école communautaire du Nouveau-Brunswick (ECNB) du Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance propose une architecture commune pour toutes les écoles communautaires. Cette architecture compte sept axes stratégiques et l'un d'eux s'appelle «Santé globale du jeune». On cherche notamment à ce que chaque jeune développe l'habitude de prendre en charge sa santé et qu'il ait l'occasion de le faire tout au long de sa formation, tant au primaire qu'au secondaire. Ainsi, chaque école communautaire est invitée :

- à mettre en oeuvre un plan d'action en mieux-être qui touche tous les enfants et tous les jeunes de l'école.
- à offrir sur une base régulière des périodes de ASSA* (Activités sportives et de santé animées). Il s'agit d'un minimum de 30 minutes consécutives d'activités sportives et de santé animées, ou encore d'éducation physique, à chaque jour pour chaque jeune.
- à faire en sorte que chaque jeune, par le biais des ASSA, seules ou additionnées aux heures d'éducation physique, réalise un minimum de 150 minutes d'activité et/ou d'éducation physique par semaine.

Tout comme l'École en santé, l'École communautaire du Nouveau-Brunswick insiste beaucoup sur l'engagement des jeunes et sur l'apprentissage dans l'action. L'ECNB cherche notamment à rendre, le plus souvent possible, le jeune **initiateur**, **réalisateur** et **gestionnaire** de projet. De préférence, des projets qui ont du sens pour lui et qui auront un impact à long terme dans sa vie. La démarche proposée par École en santé vient renforcer cette façon de faire apprendre autrement.



Alain Poitras, Directeur

Robert Boudreau, Conseiller à la conception et à la pédagogie

Direction de l'école communautaire, du leadership et de la technologie

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (ÉDPE)

New Brunswick
Nouveau Brunswick

Direction de l'école communautaire,
du leadership et de la technologie

Un bijou à partager à l'école !

C'est avec beaucoup de fierté que le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) s'unit une fois de plus à son partenaire et allié, le Réseau-action communautaire (RAC) de la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB), pour rendre disponible le guide pour agir sur la santé et le mieux-être en milieu scolaire : **Mon ÉCOLE en santé**. Il s'agit d'une version modernisée de la première édition du guide pratique **Une école en santé, c'est à nous d'y croire!**, qui avait été publié en février 2004.

Cette initiative n'aurait pas pu se réaliser sans la contribution et les brillantes idées de plusieurs groupes collaborateurs, dont : la Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB) ; la Direction de l'école communautaire, du leadership et de la technologie du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du NB (ÉDPE); la direction Mieux-être du ministère de la Culture, du Tourisme et de la Vie saine du NB (CTVS) ; les infirmières du programme Apprenants en santé du Réseau de santé Vitalité ; et les écoles francophones du Nouveau-Brunswick. Un merci spécial à tous ces acteurs qui partout dans la province et dans le monde scolaire francophone, appuient les efforts du MACS-NB et de la SSMEFNB. Un coup de chapeau spécial à nos partenaires financiers, ainsi qu'à nos alliés du mouvement Santé en français partout au pays !

Pour vous offrir un document de qualité, nous devons pouvoir compter sur une auteure dont l'expertise dans le domaine est reconnue à l'échelle nationale. Merci à Nathalie Boivin, Ph.D., mère, auteure, chercheuse et professeure à l'École de science infirmière, UMCS - site de Bathurst, qui a élaboré un contenu riche en informations afin de répondre le mieux possible aux aspirations et au dynamisme du milieu scolaire. Nous aimerions souligner également l'apport exceptionnel de Shelley Robichaud, agente de projets au MACS-NB lors de la réalisation du guide, qui a mis solidement la main à la pâte pour accompagner Nathalie tout au long de cette aventure.

Ce qui fait la force de cet ouvrage, ce sont la clarté des propos et la façon simple de s'y prendre pour créer son Comité de santé et de mieux-être à l'école. Une chose à ne jamais oublier, toutefois. Si on veut qu'elle soit couronnée de succès, l'approche École en santé doit être articulée et menée « **par et pour les jeunes** ». Comme le dit si bien l'auteure, le jeune doit être au cœur de l'action du début à la fin.

Le MACS-NB et la SSMEFNB expriment le souhait commun que la parution du guide **Mon ÉCOLE en santé** suscite un engouement auprès des jeunes des écoles francophones du Nouveau-Brunswick. Allez-y les jeunes, prenez pleinement en main cette démarche et créez une école à votre image ! S'il peut vous aider, utilisez ce guide pour améliorer la santé et le mieux-être de tout le monde dans votre École en santé !

Aux intervenants, vous qui travaillez avec les jeunes dans les écoles, inspirez-vous de cet outil pour accompagner les jeunes dans leur quête pour une meilleure santé et un mieux-être complet.

Longue vie à votre École en santé !

Gilles Vienneau
Directeur général

Barbara Losier
Directrice générale



Société
Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick

**MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK**



Une belle histoire à succès ... p. 8-9

Pourquoi un guide d'accompagnement? p. 10

Pourquoi une École en santé? .. p. 11

- Forces en place
- Une stratégie qui a fait ses preuves
- Une définition élargie de la santé et du mieux-être
- Saviez-vous que?

Défis à relever p. 15

- Buts à atteindre

Comment faire? p. 17

- Vue d'ensemble de la démarche
- C'est un peu comme si...

Étape 1 FORMER UN COMITÉ DE SANTÉ ET DE MIEUX-ÊTRE

..... p. 18

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

Lancer l'idée d'une École en santé

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...

Recruter les membres du comité

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...

Fixer les règles

- Quelques idées pour y arriver

Étape 2 SE DONNER UN PLAN D'ACTION

..... p. 24

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

Fouiller dans les informations que vous avez sur les gens de l'école

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Analyser comment les jeunes de l'école voient la santé

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Identifier les défis-santé sur lesquels le comité de santé veut agir

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Préparer votre plan d'action

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...



Étape 3

PASSER À L'ACTION

..... p. 30

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

Faire connaître à tout le monde votre plan d'action

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Organiser les activités prévues au plan d'action

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Stimuler la participation aux activités

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...

Étape 4

ÉVALUER LE TRAVAIL ET MAINTENIR L'ÉLAN DU COMITÉ

..... p. 34

ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

Évaluer le travail du comité santé et mieux-être

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique

Célébrer les succès

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...

Assurer la relève du comité santé et mieux-être

- Quelques idées pour y arriver
- Une grille pratico-pratique
- L'exemple ...

Conclusion p. 40

Annexes p. 41



Le potager communautaire

l'exemple du Centre scolaire communautaire LaFontaine de Néguaac

Tout a commencé par une question : comment aider les jeunes à bien se nourrir?

L'idée de faire un jardin à l'école a germé. Cette idée plaisait d'autant plus qu'elle faisait vivre une activité environnementale aux jeunes et leur faisait découvrir un moyen d'être autonomes. Les trois personnes à la base de ce projet, l'agente de développement scolaire et communautaire, un enseignant et la nutritionniste associée à l'école, ont partagé cette idée. C'est ainsi que la direction de l'école a accepté qu'une partie du terrain de l'école puisse être labourée et semencée en vue d'y faire un jardin. Les gens de la communauté de Néguaac, les enseignants et les jeunes ont embarqué dans ce projet.



Dans l'ordre habituel : Lyne Saint-Pierre Ellis, sous-ministre déléguée au ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick qui remet le tableau à Nada Rousselle, agente de développement communautaire et culturel au Centre scolaire.



LES JEUNES au coeur de l'action!

Pendant qu'une partie des gens de la communauté et les jeunes préparaient la terre afin qu'elle soit fertile pour les plantations, les jardiniers œuvraient en salle de classe.

Les enseignants ont préparé des scénarios pédagogiques qui amenaient les jeunes à s'engager dans le processus de croissance des légumes. En salle de classe, les jeunes ont choisi les légumes qu'ils voulaient faire pousser, ils ont planté les graines afin de les faire germer. Une fois prêtes, ils sont allés planter leurs pousses dans le jardin.

Pendant l'été, la communauté, des membres du Centre scolaire Lafontaine et des jeunes ont pris soin du jardin. Bestioles, mauvaises herbes, arrosage, tout a été fait de façon impeccable. À la rentrée, les jeunes, aidés des citoyens, ont pu récolter zucchinis, betteraves, fèves, carottes, concombres, etc. Ces légumes ont été goûtés par tous les jeunes puisqu'ils ont été cuits et servis par la cafétéria.

Un partenariat a été développé avec l'école de Rogersville pour échanger des plants contre des légumes récoltés dans leur jardin scolaire diversifiant ainsi l'offre de légumes cuisinés par la cafétéria de l'école. De plus, dans un geste d'entraide, les jeunes du Centre scolaire LaFontaine ont partagé une partie de la récolte d'août avec la Banque alimentaire d'Alnwick. Le projet ne s'arrête pas là puisque des plans sont déjà en place pour diversifier les semences, agrandir la surface du jardin du centre scolaire LaFontaine et encourager d'autres écoles à embarquer dans cette aventure de jardin communautaire.



À PROPOS DU GUIDE...

Ce guide est la version mise à jour de la première édition élaborée en février 2004. Depuis ce temps, nombreux sont ceux qui ont demandé des copies du guide. Toutes les copies disponibles s'étant envolées et de nombreux changements s'étant produits, le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du NB (MACS-NB) a cru bon de se remettre à l'ouvrage avec les partenaires suivants :

- La Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB)
- Les écoles communautaires du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance
- Le volet Mieux-être du ministère de la Culture, du Tourisme et de la Vie saine (MCTVS)
- Les infirmières du programme Apprenants en santé du Réseau de santé Vitalité
- La Société Santé et Mieux-être en français du NB (SSMEFNB) et son Réseau-action communautaire (RAC)



Quel est l'objectif du guide?

Ce guide se veut un outil d'appui dans votre démarche pour créer votre comité de santé et de mieux-être et ainsi mettre sur pied des activités et des initiatives visant à améliorer la santé et le mieux-être de tous ceux et celles qui font partie de votre école. Il est une aide pour établir une stratégie « École en santé » dans votre école.

À qui s'adresse-t-il?

Ce guide s'adresse à toutes les personnes ayant à cœur l'amélioration de la santé et du mieux-être des gens de votre école. Plus précisément, il s'adresse tout d'abord, aux jeunes des écoles francophones du Nouveau-Brunswick et aussi, aux intervenants qui travaillent avec eux pour améliorer la santé et le mieux-être à l'école qu'ils soient enseignants et enseignantes, mentors, moniteurs à la vie étudiante, agents de développement communautaire, parents ou autres.

Ce qu'on y trouve...

Une démarche de mise en place d'un comité de santé et de mieux-être dans votre école réalisée en 4 étapes simples. Chaque étape suggère des activités recommandées, une section pratico-pratique, des exemples concrets de chez-nous et des ressources possibles à consulter pour un petit coup de pouce.



Ce qui est intéressant dans la stratégie École en santé, c'est son approche positive! Plutôt que de s'attarder aux problèmes et aux faiblesses, l'École en santé mise sur les forces, les atouts, les ressources et les bons coups présents dans son milieu pour améliorer la santé et le mieux-être de tous ceux qui fréquentent l'école. Elle mise sur les histoires à succès de ses gens pour créer des modèles à prendre en exemple. L'«École en santé » reconnaît que sa plus grande richesse, c'est le monde qui la compose!

Un exemple...

le comité copains-copines de l'École communautaire Place-Des-Jeunes de Bathurst :

Ce comité vise la création d'une école inclusive, brisant les clans qui excluent certains jeunes. Il propose à ses membres d'identifier les gens qui sont seuls ou qui semblent avoir plus de difficultés à trouver leur place à l'école. Les membres du comité invitent ces jeunes à prendre part à différentes activités question de les aider à trouver leur place à l'école, de contribuer pleinement à la vie étudiante.

Forces en place

LES JEUNES : le potentiel des jeunes, leur créativité, leur ingéniosité, leur curiosité et leur intelligence. Leur capacité à analyser une situation et à y imaginer des solutions.

LES RESSOURCES DU MILIEU : les infrastructures scolaires et communautaires, les installations sportives et culturelles, l'équipement, les ressources offertes par les commerçants et les producteurs locaux. L'expertise et le temps bénévole offerts par des enseignants, moniteurs à la vie étudiante, parents, décideurs locaux et gens de la place. Les partenariats avec les groupes communautaires, comme les comités locaux de Communautés en santé de votre coin.

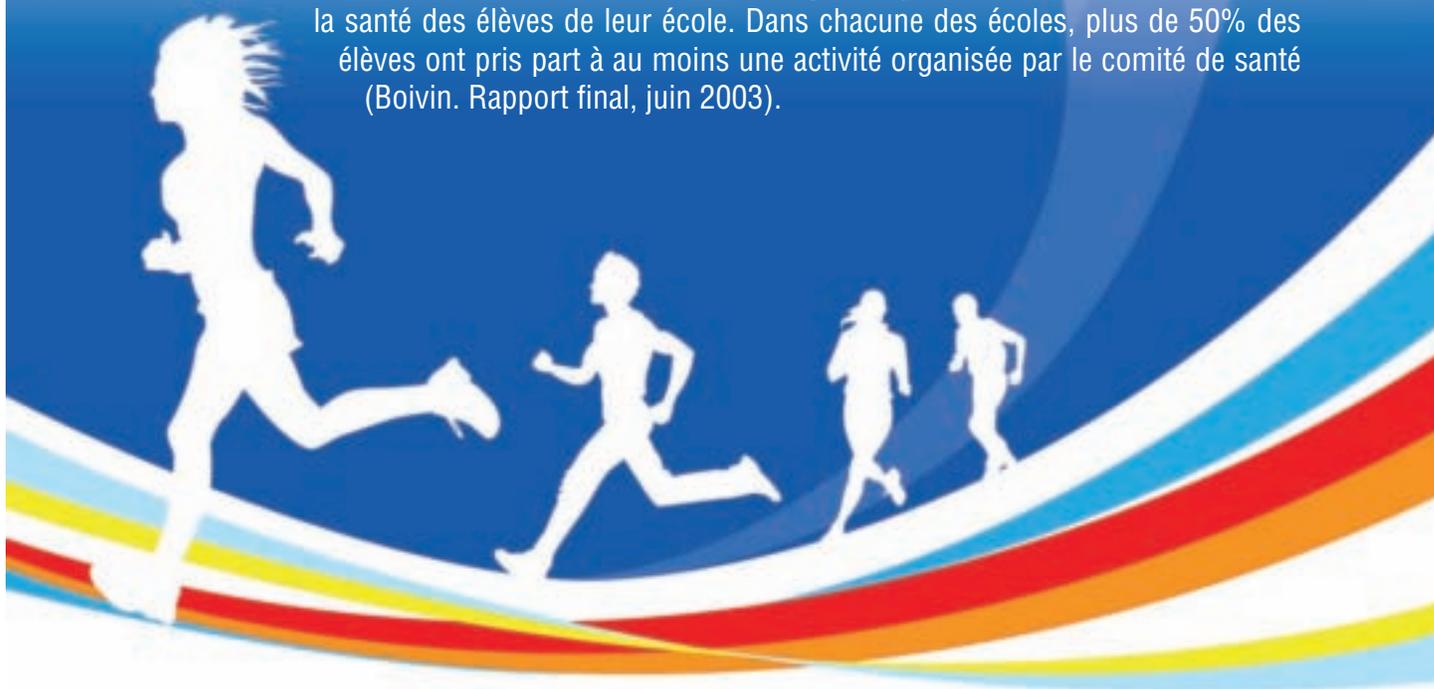


Une **stratégie** qui a fait **ses preuves**

Bien que présentes un peu partout sur la planète, les initiatives Écoles en santé évoluent d'une manière différente selon la région du monde où elles sont implantées. Ici, au Canada, et plus précisément, en Acadie du Nouveau-Brunswick, plusieurs reconnaissent que les plus grands succès se vivent lorsque le jeune est placé au cœur de la démarche. Pourquoi? Parce que ce sont les gens qui vivent une situation qui en sont les experts! L'approche « École en santé » fait en sorte que les jeunes soient présents tout au long du développement des activités, de l'identification des besoins au choix des activités, en passant par leur mise en œuvre et leur évaluation. La participation des jeunes doit se vivre pleinement à l'intérieur de leur École en santé. C'est ainsi que les jeunes pourront, individuellement et collectivement, devenir les maîtres de leur destinée et de leur santé.

Les résultats obtenus lors du projet-pilote initié en 2001-2003 témoignent de la valeur de cette stratégie. La popularité du comité de santé s'est accrue, celui-ci étant perçu comme l'un des plus « cool » de l'école car il était véritablement « par et pour » les jeunes.

Plus de 95% des élèves de l'école savaient qu'il y avait un tel comité dans leur école. 95% des élèves membres des comités de santé croyaient qu'ils faisaient une différence sur la santé des élèves de leur école. Dans chacune des écoles, plus de 50% des élèves ont pris part à au moins une activité organisée par le comité de santé (Boivin. Rapport final, juin 2003).



Une **définition élargie** de la **santé et du mieux-être**

Un autre élément gagnant de la démarche « École en santé » est celui d'être basé sur une définition large et positive de la santé et du mieux-être. Ainsi, la santé est plus que l'absence de maladies ou les services de santé reçus à l'hôpital ou à la clinique médicale. L'approche « École en santé » parle de la qualité de vie et du mieux-être des gens : se sentir bien, être lié à son environnement, faire partie de groupes, contribuer à l'amélioration de son milieu de vie, trouver un sens à sa vie ... Santé Canada appelle ces éléments qui exercent une influence déterminante sur la santé des gens **les déterminants de la santé** (voir annexe 3).

Les déterminants les plus étroitement reliés à la santé des jeunes en milieu scolaire sont :

- **Les habitudes de santé et la capacité d'adaptation personnelles**
(les choix alimentaires, les possibilités d'être actifs physiquement, la gestion du stress, cesser de fumer...)
- **Les environnements sociaux**
(une école qui affiche ses valeurs et qui les rend vivantes lors de ses interactions avec les enseignants, les parents, les décideurs et les acteurs communautaires afin de créer un environnement scolaire dans lequel il fasse bon vivre pour tous)
- **Les réseaux de soutien social**
(la possibilité de créer des liens, de faire partie de comités, d'avoir des amis, de savoir qu'on peut compter sur eux, sur ses parents)
- **L'éducation**
(une école dans laquelle tous peuvent apprendre à leur rythme et selon leur potentiel, une école qui valorise les succès, petits et grands, qu'ils soient académiques, sportifs, culturels, sociaux...).

C'est ainsi que l'approche « École en santé » permet aux élèves de travailler à la création d'un environnement scolaire, fort des ressources de son milieu, où les choix santé sont les plus faciles à poser.

Un exemple...

Constatant que plusieurs jeunes n'avaient pas de vêtements chauds pour l'automne, les agents de développement scolaire et communautaire des écoles primaires de la région Chaleur ont mis sur pied une friperie. Les familles qui souhaitent donner des vêtements peuvent les déposer à l'école. Les vêtements sont échangés entre les différentes écoles participantes puis mis en vente à bas prix aux familles qui en ont besoin.

Saviez-vous que...



- « 34,2 % des enfants et des jeunes, au Nouveau-Brunswick, ont un excédent de poids ou sont obèses »;
- « Seulement 7% des enfants et des jeunes ont accumulé les 90 minutes par jour recommandées d'activité physique modérée à intensive qui sont nécessaires pour la vie quotidienne »;
- « Au Nouveau-Brunswick, 54 % des enfants et des jeunes ne font pas assez d'activité physique pour être en bonne santé »;
- « Les enfants et les jeunes qui sont actifs réussissent mieux à l'école ».

Sources :

Jeunes en forme Canada, 2010;

Institut canadien d'information sur la santé (ICIS). Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2004.

LE PORTRAIT DE SANTÉ DE L'ENSEMBLE DES GENS DU NOUVEAU-BRUNSWICK N'EST PAS PLUS RELUISANT...

Au printemps 2011, le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick a publié ce portrait. En voici quelques éléments marquants :

- Moins de 50% des néo-brunswickois sont actifs lors de leurs loisirs, (ils sont au 10e rang canadien comparativement à l'ensemble des provinces et territoires);
- Seulement 40% des néo-brunswickois mangent des légumes ou fruits au moins 5 fois par jour, (ils arrivent au 10e rang canadien);
- 21% des néo-brunswickois disent vivre un stress élevé (se situant au 9e rang canadien);
- 28,5 % des adultes néo-brunswickois ont un poids malsain (dernier rang canadien).

Source :

http://www.csnb.ca/portrait_sante.cfm?area=1



DÉFI à relever

L'état de santé des jeunes du Nouveau-Brunswick

« Les enfants d'aujourd'hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents »

(Comité permanent de la santé, 2007; Ontario Medical Association, 2005).

C'est dire à quel point le défi à relever est important! Plusieurs facteurs y contribuent, comme on a pu le constater à la page précédente. Le MACS-NB et ses partenaires sont convaincus qu'investir dans la création d'environnements scolaires au sein desquels les jeunes peuvent exercer leur plein potentiel de prise en charge et poser des choix santé permettra de renverser la vapeur.

Le partage du pouvoir

Permettre aux jeunes d'exercer leur capacité de prise en charge et d'exercer leur potentiel pour prendre les meilleures décisions pour leur santé suppose que les décideurs acceptent de partager leur pouvoir avec les jeunes. L'approche des Écoles en santé invite les jeunes à participer activement au sein du comité de santé et de mieux-être de leur école. Les jeunes y sont majoritaires. En tant que leaders de leur école, les jeunes exercent une influence positive sur leurs amis, leur famille et dans leur communauté. Chaque comité de santé et de mieux-être compte des jeunes, un accompagnateur adulte qui fait partie de l'école et un accompagnateur adulte qui représente les familles. Ces accompagnateurs adultes facilitent les liens entre le comité et l'école, puis avec les parents. De plus, ils aident à la création de partenariats avec les acteurs locaux.



Buts à atteindre



Objectifs d'une École en santé

Une École en santé a pour objectifs :

- d'amener les jeunes de l'école à prendre conscience de leur capacité à poser leurs propres choix en matière de santé;
- de doter les jeunes des outils leur permettant de mettre en valeur leur plein potentiel;
- de soutenir les jeunes dans la prise en charge de leur santé, grâce aux partenariats créés;
- d'encourager les jeunes à travailler avec les forces en présence dans leur milieu de vie pour demander et créer un mouvement vers la santé dans leur école;
- d'améliorer l'état de santé globale au sein de l'école.

C'est ainsi que l'approche « École en santé » permet au jeune d'atteindre plusieurs buts, tant communautaires, que scolaires ou individuels.

Communautaires :

- La création de partenariats avec des membres de la communauté
- La participation à un comité de l'école;
- La contribution à l'amélioration de la santé des gens de l'école
- La chance d'influencer les façons de faire à l'école
- La construction d'un environnement scolaire dans lequel les choix santé sont faciles à faire
- La possibilité d'innover

Scolaires :

- Améliorer ses connaissances en santé, en français, en science
- Apprendre à construire, administrer et interpréter les sondages
- Jouer un rôle d'initiateur et de réalisateur d'un projet

Individuels :

- Se sensibiliser aux facteurs qui exercent une influence sur sa santé personnelle
- Améliorer ses habiletés de communication
- Solidifier son estime de soi
- Devenir un modèle de rôle pour ses pairs

Vue d'ensemble de la **démarche**

Nous l'avons vu, la stratégie École en santé est un outil dont on peut se servir si on décide de relever le défi de la santé dans une école. Chaque école développe sa propre initiative de façon à l'adapter à ses besoins précis, à sa réalité et à ses goûts. Votre initiative École en santé aura donc la personnalité et l'allure que vous lui donnerez. Le guide propose quatre grandes étapes. Chaque étape est présentée de la même façon :



Étape

- quelques activités recommandées • des idées pour y arriver
- une grille « pratico-pratique » • un exemple concret provenant d'une école

Même si chaque initiative est unique, les 4 étapes de base demeurent les mêmes pour tous les milieux :



Former un comité de santé et de mieux-être



Se donner un plan d'action



Passer à l'action



Évaluer et maintenir l'élan

C'est un peu comme si...

Se doter d'un comité de santé et de mieux-être dans une école, c'est un peu comme préparer un repas.

D'abord, il faut avoir le goût de cuisiner, être convaincu qu'il est important de le faire et surtout, déterminer « QUI va cuisiner? ».

Par la suite, il faut choisir la recette : « QUOI cuisiner? ».

Puis, une fois la recette choisie, il faut relever ses manches et mettre les mains à la pâte. La recette est un guide qui laisse place à la créativité et aux adaptations. C'est le « COMMENT ».

Finalement, c'est le temps de déguster! Il faut noter commentaires et suggestions afin d'améliorer la recette pour une prochaine fois!!! C'est le « SI C'ÉTAIT À REFAIRE... ».

Étape

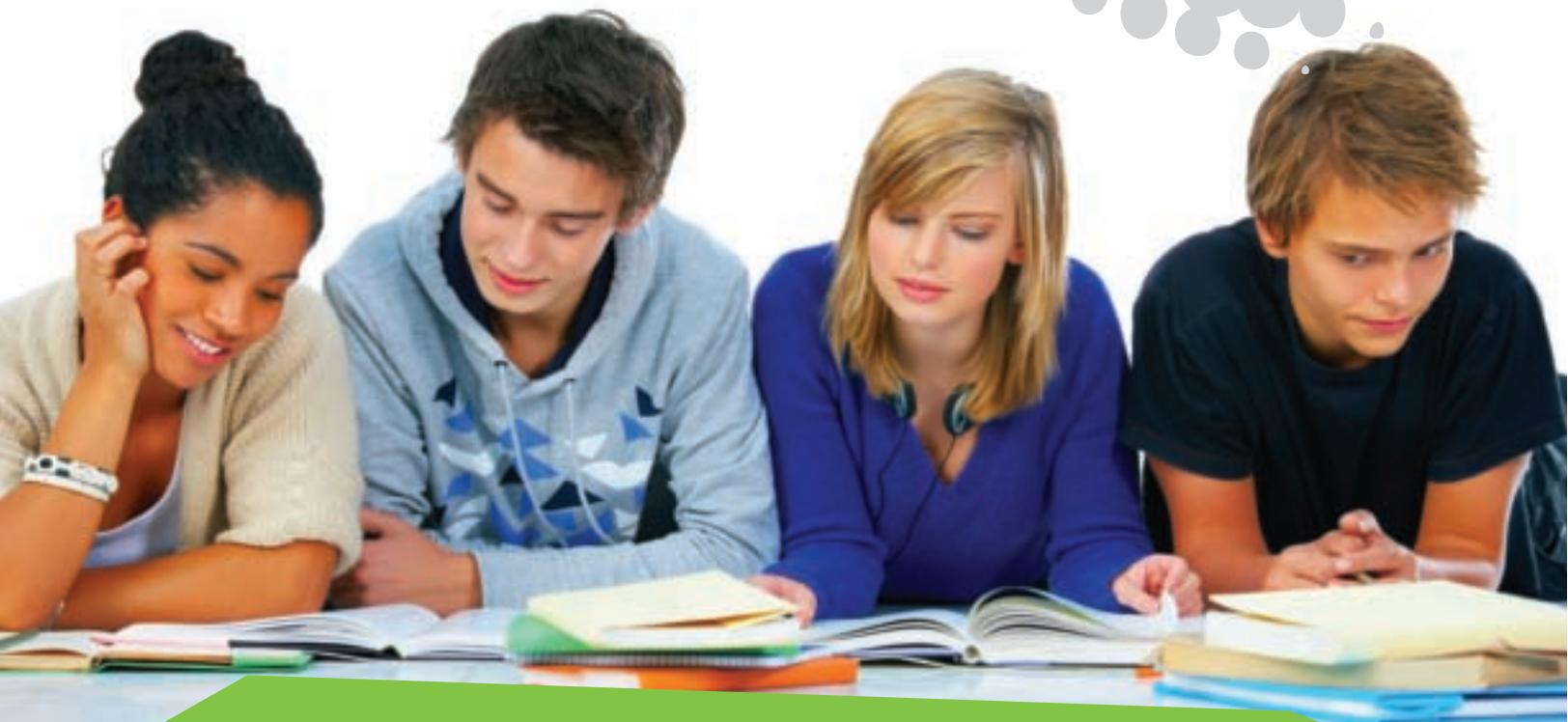
1

Former un comité de santé et de mieux-être

DÉCIDER QUI VA CUISINER...

Activités recommandées

- 1.1. Lancer l'idée d'une École en santé
- 1.2. Recruter les membres du comité
- 1.3. Fixer les règles



Cette première étape est importante. Elle permet de regrouper une équipe de personnes convaincues de l'importance d'avoir un comité de santé et de mieux-être à l'école. Ces gens sont des alliés majeurs pour mousser l'idée du comité et aider à ce que l'initiative prenne vie. Le temps passé à cette étape est précieux et influencera le déroulement des étapes suivantes.

1.1. LANCER L'IDÉE D'UNE ÉCOLE EN SANTÉ

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Parlez de l'idée autour de vous.
- Réunissez un premier groupe d'intéressés par l'idée.
- Allez rencontrer la direction de l'école pour les convaincre d'embarquer.
- Trouvez deux adultes pour accompagner la démarche.
- Décidez de la composition de votre comité. Idéalement, le comité devrait compter :
 - des jeunes de différents niveaux scolaires;
 - un parent pour faire le lien avec les familles;
 - un accompagnateur adulte travaillant à l'école que ce soit un enseignant, un mentor, un membre de la direction.



GRILLE

Pratico-pratique

Passons à l'action

Qu'est-ce que ça donnerait de plus à l'école s'il y avait un comité santé et mieux-être?

Qui, dans mon école, soutiendrait le comité de santé?

- Parents :

- Accompagnateurs adultes tels qu'enseignants, mentors...

- Jeunes :

Qui, dans mon école, devrait faire partie du comité de santé?

- Parents :

- Accompagnateurs adultes tels qu'enseignants, mentors...

- Jeunes :

Comment convaincre la direction que l'école devrait avoir un comité de santé et mieux-être?

Quels arguments utiliser?

- Retombées positives sur les jeunes et les membres du personnel:
 - Qualité de vie améliorée
 - Fierté et sentiment d'appartenance face à l'école

- Visibilité positive pour l'école

- Ressources déjà en place

- Mise en valeur du potentiel et de la créativité des jeunes de l'école

- Partenariats communautaires possibles



1.2. RECRUTER LES MEMBRES DU COMITÉ

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER...

- Servez-vous des outils de communication présents dans votre école.
- Visitez chaque classe pour présenter votre projet d'une École en santé et remettre des fiches que les jeunes intéressés pourront remplir et déposer à un endroit convenu à l'avance (voir Annexe 11).
- Présentez l'idée aux enseignants, aux membres du comité de parents et à l'ensemble des parents.
- Tenez un kiosque à la cafétéria de l'école pour discuter de l'idée avec les jeunes et identifier avec eux les avantages d'une École en santé.
- Lancez un concours auprès de tous les jeunes de l'école de façon à trouver un logo et/ou un slogan pour le comité de santé.





Passons à l'action

Quels sont les outils de communication de l'école?

Quelle est la meilleure façon de rejoindre les jeunes à l'école :

- Messages du matin Babillard Journal Site internet autre _____

Qu'est-ce qui a le plus de chance de convaincre les jeunes que l'on doit avoir un comité, que cette idée est tout simplement GÉNIALE!!!

- Amélioration de la qualité de vie Implication active des jeunes Possibilité de laisser sa trace
 Occasion de changer et d'améliorer les choses autre _____

Quels sont les outils pour communiquer des informations aux parents et à la communauté?

Quelle est la meilleure façon de rejoindre les parents et les membres de la communauté ?

Quel pourrait être le slogan du comité? Son logo? Son nom?



L'exemple de l'École communautaire Sœur St-Alexandre à Lamèque...

Afin de s'assurer que tous les jeunes auraient la même chance de faire partie du comité santé et mieux-être de l'école, l'agent de développement communautaire a visité toutes les classes en disant qu'il était à la recherche de jeunes pour faire partie du comité. Il a expliqué à quoi pourrait servir le comité et a laissé un formulaire d'inscription à chaque jeune. Les jeunes intéressés devaient compléter le formulaire (annexe 11) et le déposer au bureau de l'agent de développement communautaire.

1.3. FIXER LES RÈGLES

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER...

- Identifiez les règles de fonctionnement au sein du comité de santé, en respectant les règles en vigueur dans votre école.
- Procédez à l'élection des postes au sein de votre comité de santé (présidence, vice-présidence, secrétaire, etc.).
- Précisez quel sera le rôle de chaque membre du comité de santé (Annexe 14).



Étape

2

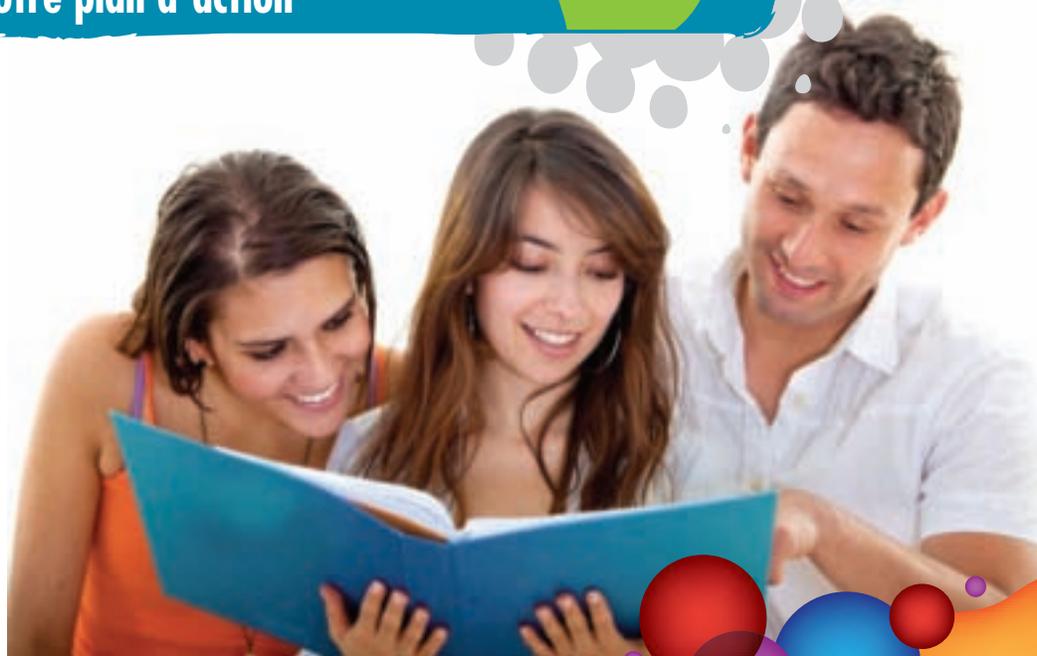
Se donner un plan

OU CHOISIR LA RECETTE

C'est l'étape du choix de la recette. Plusieurs recettes sont possibles mais il s'agit de choisir celle qui vous convient le mieux. Bien choisir exige qu'on se connaisse bien, qu'on sache ce qu'on aime et, ce qu'on n'aime pas! Pour y arriver, il faut fouiller dans les informations que vous avez déjà et les compléter par de nouvelles.

Activités recommandées

- 2.1. Fouiller dans les informations...
- 2.2. Analyser comment les jeunes voient la santé
- 2.3. Identifier les défis santé
- 2.4. Préparer votre plan d'action



2.1. FOUILLER DANS LES INFORMATIONS QUE VOUS AVEZ SUR LES GENS DE L'ÉCOLE

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Des données sont recueillies tous les trois ans et sont disponibles en fonction de la province, des districts et des écoles en matière de/d' :
 - activités physiques;
 - saine alimentation;
 - tabagisme;
 - santé psychologique.
- Vous pouvez accéder aux feuilles de renseignements provinciaux :
 - De la maternelle à la 5e année
<http://www.unbf.ca/education/herg/sante/fiches-de-renseignements-k-5.php>
 - De la 6e à la 12e année
<http://www.unbf.ca/education/herg/sante/grades-6-12-sante.php>
- Des sondages et des rapports sont effectués régulièrement par des gens de l'école, du Ministère ou autre. Contactez-les pour voir s'il est possible qu'ils vous partagent les résultats obtenus. Demandez à l'accompagnateur adulte de votre comité de vous les partager. Elles contiennent une mine d'or d'informations sur vous!



Demandez à l'accompagnateur adulte
de se procurer les fiches santé et mieux-être de votre école;

Réviser ces fiches en groupe.

- Que vous disent-elles des jeunes?
- Quelles sont leurs forces?
- Quels sont leurs défis?
- Quels sont leur besoins de santé?
- Quelles sont leurs habitudes d'activités physiques?
- Quelles sont leurs habitudes alimentaires?
- Quelles sont leur consommation et leur exposition au tabac et aux drogues?
- Quel est le sentiment d'appartenance face à l'école?
- Comment y sont l'entraide et la coopération?

2.2. POUR ANALYSER COMMENT LES JEUNES VOIENT LA SANTÉ

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER :

- Préparez un questionnaire pour savoir comment les jeunes voient la santé (annexe 15).
 - Testez le questionnaire sur quelques jeunes de chaque niveau, pour s'assurer qu'il est simple et facile à répondre;
 - Distribuez le questionnaire à tous les jeunes de l'école;
 - Organisez un concours avec prix pour encourager la participation;
 - Fixez une date limite pour répondre au questionnaire et annoncez où il peut être déposé.



Selon vous,

quel est le meilleur moyen de recueillir le point de vue des jeunes : un blogue, un sondage papier-crayon, un sondage en ligne, des rencontres dans les classes foyers, des jeux d'impro...

Choses à changer dans le modèle de questionnaire qui figure plus loin dans ce guide, pour mieux s'adapter à notre école :

TRUCS POUR ASSURER LA DISTRIBUTION DU QUESTIONNAIRE À TOUS LES JEUNES :

- Genre de concours qu'on pourrait organiser pour encourager les jeunes à participer
- Façon dont les jeunes pourront remettre leur questionnaire complété



2.3. POUR IDENTIFIER LES DÉFIS SANTÉ SUR LESQUELS LE COMITÉ PEUT AGIR ET VOUS ASSURER QUE VOUS RÉPONDEZ AUX BESOINS DES JEUNES DE VOTRE ÉCOLE

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Obtenez de l'aide pour compiler les données et analyser les réponses reçues au questionnaire santé (annexe 15).
- Présentez les résultats aux jeunes pour s'assurer que ça reflète ce qu'ils vous ont dit.
- Identifiez, à l'aide de vos partenaires de la santé, les comportements associés à un mode de vie sain.
- Précisez les facteurs qui influencent ou limitent la pratique d'un mode de vie sain à l'école.
- Choisissez vos priorités (2 à 3 maximum) à partir des réponses données.
- Trouvez des solutions possibles ...
- Tenez un forum communautaire pour trouver des alliés et des outils pour mettre en œuvre vos solutions.



VOICI DEUX QUESTIONS AUXQUELLES LES MEMBRES DU COMITÉ DOIVENT RÉFLÉCHIR :

- pour les aider à impliquer des gens de l'école pour analyser les résultats de leur sondage.
- pour les aider à partager les résultats du sondage.

1^e question :

Dans votre école, qu'est-ce qui aide les jeunes à être en santé?

2^e question :

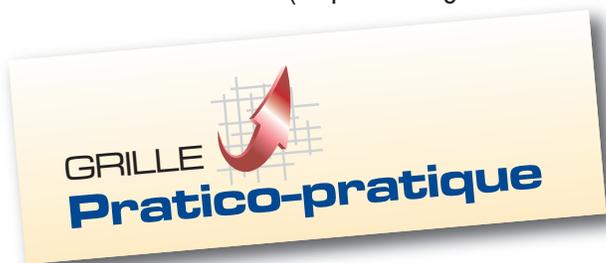
Dans votre école, qu'est-ce qui fait que c'est difficile pour un jeune d'être en santé ou d'améliorer sa santé?



2.4. POUR PRÉPARER VOTRE PLAN D'ACTION... (ANNEXE 18 à 21)

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER...

- Révisez la liste des solutions possibles et les résultats de votre forum communautaire.
- Identifiez les forces et ressources de l'école ou de la communauté qui peuvent être utiles au comité de santé.
- Choisissez la série d'activités sur lesquelles le comité de santé va travailler durant l'année scolaire.
- En gardant en tête vos priorités, rédigez le plan d'action de votre comité santé.
- Identifiez quand aura lieu chaque activité, qui en sera responsable et le rôle que chaque membre du comité devra jouer pour en assurer le succès.
- Consultez le site (http://www.gnb.ca/0131/wellness_Sch-f.asp) pour un coup de pouce!



Remarquez-vous des thèmes ou des réponses qui reviennent plus souvent?

- Voici ce qui me frappe dans les réponses données au questionnaire :

- Solutions identifiées par les jeunes dans leur réponse au questionnaire :

- Forces et ressources que le comité de santé pourrait utiliser :

- Les activités que je voudrais voir dans notre plan d'action :

- Les grandes lignes du plan d'action accepté par notre comité de santé sont :

Certains comités préfèrent bâtir un plan d'action pour une année complète, d'autres préfèrent le faire pour un semestre à la fois. Et vous, que préférez-vous? Pourquoi?



L'exemple ...

Les membres du comité de santé de l'école communautaire du Domaine Étudiant de Petit-Rocher ont analysé les résultats des sondages distribués aux jeunes. Ils ont ensuite préparé une présentation pendant laquelle ils ont partagé ces résultats aux jeunes. Ils leur ont demandé s'ils se reconnaissaient dans l'information présentée et s'ils voulaient y ajouter des éléments. Ils ont effectué la même démarche auprès des membres de la communauté lors d'un forum communautaire. Parents, grands-parents, décideurs locaux et partenaires communautaires y ont pris part. Suite au forum communautaire, tous les jeunes de l'école ont eu à se prononcer sur chacune des solutions proposées. Les solutions les plus populaires ont été retenues pour faire partie du plan, par exemple l'organisation de pique-niques santé au gymnase, le jeune vedette du mois, l'aliment du mois, etc.



Étape

3

Mettre en oeuvre le plan d'action

OU METTRE LES MAINS À LA PÂTE

Maintenant, c'est le temps de passer à l'action!
Le temps de mettre les mains à la pâte est arrivé.

La meilleure recette possible a été
sélectionnée à partir de vos goûts, besoins,
ressources et défis.

Activités recommandées

- 3.1. Faire connaître à tout le monde votre plan d'action
- 3.2. Organiser les activités prévues au plan d'action
- 3.3. Stimuler la participation aux activités



3.1. POUR FAIRE CONNAÎTRE À TOUT LE MONDE VOTRE PLAN D'ACTION

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Votez pour le logo et le slogan qui vont représenter votre comité de santé.
- Annoncez votre plan d'action dans votre école.
- Informez la communauté de votre projet d'École en santé, avec l'aide de la radio ou de la télévision communautaire.
- Distribuez votre plan d'action, un dépliant de promotion et un autocollant avec votre logo dans chaque classe de l'école et demandez aux jeunes d'en informer leurs parents.



Voici le logo et le slogan
qui ont été choisis pour notre École en santé :

- Le logo a été dessiné par : _____
- Le slogan a été imaginé par : _____
- Trucs pour annoncer le plan d'action dans l'école :

- Message à utiliser pour gagner la communauté et les parents à notre idée :

- Quels autres outils de promotion pourrait-on utiliser?



3.2. POUR ORGANISER LES ACTIVITÉS PRÉVUES AU PLAN D'ACTION

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Recrutez des gens pour vous aider à réaliser votre plan d'action.
- Approchez les gens de l'école ou de la communauté qui pourraient contribuer au plan d'action de votre comité de santé.
- Menez les activités selon le calendrier développé.
- Évaluez chacune des activités durant son déroulement.



Liste des gens à qui je pense pour nous aider à réaliser notre plan d'action :

- Enseignants / Intervenants :
- Parenté : _____
- Amis : _____
- Gens d'affaires : _____
- Leaders d'organismes : _____

Liste de personnes qui pourraient servir de modèle :

Autres choses à penser pour avoir du succès dans la réalisation de notre plan d'action :



3.3. STIMULER LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Construisez un babillard santé à l'école pour y annoncer vos activités.
- Tenez un kiosque pour inviter les jeunes de l'école à s'inscrire aux activités.
- Annoncez chacune de vos activités dans l'école.
- Obtenez de vos partenaires communautaires des outils et du matériel pouvant servir de prix pour les jeunes.
- Organisez des tirages d'articles promotionnels pour les jeunes qui participent à vos activités.
- Faites vos activités sur l'heure du midi pour s'assurer que tous les jeunes puissent participer.
- Assurez-vous de fournir l'équipement nécessaire pour tous les jeunes lors des activités, afin que tous puissent y participer.



Choses que l'on pourrait faire pour assurer une grande participation à nos activités :

- Genre de concours qu'on pourrait faire :
- Partenaires que l'on pourrait approcher pour avoir des prix à donner :
- Moyens qu'on va prendre pour assurer que tous les jeunes aient la même chance de participer à nos activités :

L'exemple ...

Le comité de santé de l'École communautaire Ste-Anne à Fredericton a choisi de se rencontrer pendant l'heure du dîner afin de permettre à tous les jeunes de l'école, qu'ils habitent près de l'école ou plus loin, qu'ils soient impliqués dans d'autres comités ou équipes sportives de l'école, d'y participer. Une fois par semaine, les membres du comité se réunissent accompagnés de l'agent de développement scolaire et communautaire de l'école et d'une intervenante du Centre de santé Noreen-Richard. À chacune des activités offertes, les membres du comité portent leur chandail permettant de bien les identifier.

Étape 4

Évaluer le travail et maintenir l'élan

OU NOTER LES COMMENTAIRES ET RÉACTIONS DE VOS INVITÉS

Votre repas préparé avec tant de soin et d'attention a-t-il été :

- Mangé?
- Apprécie?

Les gens vous ont-ils demandé votre recette?

CETTE ÉTAPE, CELLE DE L'ÉVALUATION, VOUS PERMETTRA DE RÉPONDRE À CES QUESTIONS ET... BIEN D'AUTRES!

Activités recommandées

- 4.1. Évaluer le travail du comité santé et mieux-être
- 4.2. Célébrer les succès
- 4.3. Assurer la relève du comité santé et mieux-être



4.1. ÉVALUER LE TRAVAIL DU COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

QUELQUES IDÉES POUR Y ARRIVER...

- Demandez de l'aide pour développer des outils et techniques simples d'évaluation.
- Vous trouverez aux **annexes 22 et 23** des formulaires d'évaluation simples préparés pour les jeunes des comités de santé. Vous pouvez les utiliser tel quel ou vous en inspirer pour bâtir vos propres outils d'évaluation.
- Évaluez régulièrement le fonctionnement de votre comité de santé :
 - Comment ça marche?
 - Est-ce que tous participent?
 - Est-ce toujours les mêmes?
 - Est-ce que les tâches sont bien divisées entre les membres?
 - Est-ce que certains voudraient :
 - en faire plus?
 - en faire moins?
 - faire des choses différentes?



- Demandez à des jeunes qui ne font pas partie du comité de donner leur avis sur le travail du comité santé et mieux-être.
- Effectuez les ajustements au besoin. C'est tout à fait normal et vous permet de vous ajuster. Ça démontre de l'ouverture et de la flexibilité. Vous êtes à l'écoute de vos gens! Bravo!
- Préparez une fiche pour chaque activité (annexe 24). Cette fiche vous permettra d'apporter les améliorations nécessaires la prochaine fois que vous voudrez tenir cette activité.
- Évaluez chacune des activités réalisées, voir (annexe 22).
- Analysez, à la fin de chaque plan d'action, les changements survenus dans l'école et chez les jeunes grâce au travail du comité.
- Réfléchissez à qui, dans l'école ou chez vos partenaires, pourraient vous aider dans l'évaluation et pour développer des outils d'évaluation simples.
- Pensez à la sorte d'aide dont vous aurez besoin pour l'évaluation.



Liste des outils d'évaluation qui pourraient nous être utiles :

- Qu'avons-nous appris qui pourrait améliorer le fonctionnement de notre comité de santé?
-

- Comment pouvons-nous améliorer l'organisation de nos activités?
-

- Qui s'occupera de compléter les fiches?
-

- Comment les fiches seront-elles accessibles aux membres du comité?
-



4.2. CÉLÉBRER LES SUCCÈS

DES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Une fois chaque activité réalisée, prenez-le temps, de célébrer votre succès.
- Faites connaître les succès vécus dans l'école.
- Prenez contact avec le journal local, postez les infos sur le site internet de l'école...
- Conservez les articles de journaux, courriels ou autres rapportant les activités du comité.
- Faites un « scrapbook » du comité.



GRILLE
Pratico-pratique

Comment célébrer et mettre en valeur nos bons coups?

- Qui se chargera de regrouper les membres pour ce moment de célébration?
- Y a-t-il un budget pour ceci?
- Qui se chargera des relations avec les médias locaux?
- Quels sont les médias à cibler pour s'assurer de la meilleure visibilité du comité?
- Qui se chargera du scrapbook?

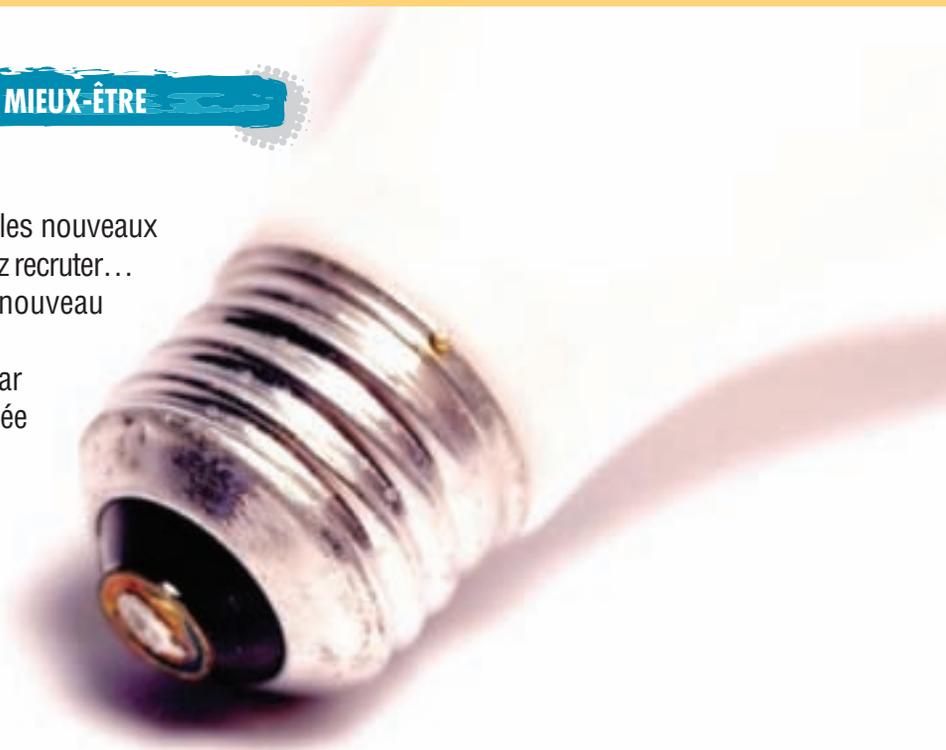
L'exemple ...

Les partenariats effectués entre les écoles et les médias aident à faire connaître le dynamisme de leurs gens et les activités entreprises. Que ce soit une chronique dans l'hebdo régional, dans l'Étoile, dans le Réseau-MACS, ou encore, dans la section de l'Acadie Nouvelle consacrée aux écoles, la vitrine est là pour mousser la fierté des membres des comités, des jeunes qui fréquentent l'école et de toute la communauté qui s'émerveille de constater les bons coups qui se font chez-eux! Les reportages à la radio, à la télévision, sur le site internet de l'école ou sur les sites des partenaires associés aux activités sont d'autres moyens prisés par les gens pour voir ce qui se passe...

4.3. ASSURER LA RELÈVE DU COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

DES IDÉES POUR Y ARRIVER

- Partagez le « scrapbook » du comité avec les nouveaux membres ou les personnes que vous souhaitez recruter...
- Avant la fin du plan d'action, préparez un nouveau plan d'action pour les mois à venir.
- Soulignez officiellement le bon travail fait par les membres du comité de santé dans l'année qui s'achève.
- Ayez des jeunes de chaque niveau scolaire sur le comité pour assurer la relève et continuer le travail dans la prochaine année scolaire.
- En début de chaque année, rendez-vous dans chaque classe pour parler du comité de santé et de son plan d'action.
- Recrutez de nouveaux membres pour le comité de santé.
- Révisez le plan d'action et adaptez-le selon les demandes des jeunes.
- Recommencez chaque étape avec le nouveau comité de santé.



- Quel est le meilleur moment pour effectuer le recrutement de nouveaux membres?

- Qui s'en chargera?

- Comment s'assurer que le comité est inclusif?



L'exemple ...

L'école communautaire Terre-des-Jeunes de Paquetville a invité des décideurs de la communauté à faire partie de son comité de santé et de mieux-être. C'est ainsi que des idées d'initiatives telles que celle de fabriquer des structures de bois pour embellir la communauté a pris forme. Les jeunes de l'atelier du Travail du bois de l'école, supervisés par l'enseignant Bernard Blanchard, ont d'abord fabriqué 7 boîtes à fleurs. L'année suivante, M. Blanchard et les jeunes de l'atelier ont entrepris la construction de bancs et de ponceaux pour le sentier du Lac à Prudent permettant ainsi aux randonneurs de se reposer et de marcher en toute sécurité sur le sentier. L'initiative va tellement bien qu'ils ont décidé d'installer des bancs ici et là dans la communauté. Cette initiative a permis aux jeunes de mettre en pratique les notions de mathématique et d'apprendre à travailler le bois de façon responsable et sécuritaire. Ils sont fiers de leur travail qui porte le message suivant sur toutes leurs réalisations: Fabriqué par les élèves de l'école Terre des Jeunes.



Sur la photo vous pouvez voir le groupe de jeunes de l'atelier Travail du bois posé fièrement avec certaines de leurs réalisations.

À l'avant : Steven Charrette et Samuel Plante, à l'arrière : M. Bernard Blanchard, Mathieu Savoie, Paul-André Haché, Mathieu Cormier, Jonathan LeBreton, Mme Nancy Lainey-Thériault, directrice de l'école et M. André Gozzo, maire de la municipalité de Paquetville.

Conclusion

Voici que vous avez fait le tour de la toute dernière version du guide « Mon ÉCOLE en santé ».

Quatre étapes y sont proposées :

1. Former un comité de santé et de mieux-être
2. Se donner un plan
3. Mettre en œuvre le plan d'action
4. Évaluer et maintenir l'élan

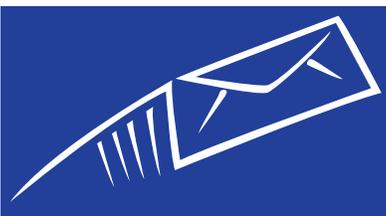
Ces étapes ont été testées auprès des écoles francophones du Nouveau-Brunswick. Elles décrivent une démarche générale. La démarche proposée est un guide. À VOUS et à VOTRE comité de l'adapter à VOTRE réalité, selon VOS ressources, VOS forces, VOS priorités afin de donner à VOTRE comité et à VOTRE **ÉCOLE EN SANTÉ** la couleur souhaitée.

Plusieurs pistes possibles sont suggérées pour VOUS accompagner dans votre démarche d'amélioration de la santé et du mieux-être dans VOTRE école. VOUS êtes aussi encouragés à aller fouiller ailleurs afin de VOUS inspirer.

En terminant, tous les collaborateurs expriment le vœu que ce guide VOUS donne le goût de VOUS impliquer dans votre école et d'y prendre toute la place qui VOUS revient.

**Que la santé et le mieux-être rayonnent dans VOTRE *ÉCOLE EN SANTÉ*,
avec LES JEUNES TOUJOURS AU CŒUR DE L'ACTION !**

VOS nouvelles



L'équipe de conception de la version révisée du guide aimerait bien avoir de VOS nouvelles. N'hésitez pas à envoyer un mot aux gens du MACS-NB (macsnb@nb.sympatico.ca) afin de partager vos bons coups, ou vos suggestions pour bonifier le guide. Qui sait! Il se peut qu'ainsi, il devienne un outil utile et utilisé par tous les jeunes en milieu scolaire, que ce soit au Nouveau-Brunswick ou dans le reste de la Francophonie canadienne et internationale.

Annexes générales

1. À propos du MACS-NB
2. Petite histoire du développement du guide
3. Les déterminants de la santé
4. La stratégie du mieux-être communautaire
5. La stratégie renouvelée du mieux-être du NB
6. Des pistes pour trouver du financement
7. Des sources d'information sur la santé des jeunes
8. Invitation à un Forum communautaire
9. Prix Soleil : célébrer ses succès et rayonner
10. L'approche globale de la santé en milieu scolaire (CCES)

Annexes pour membres des comités

11. Formulaire de mise en candidature pour le comité de santé
12. Quelques pistes pour créer un comité inclusif
13. Trucs pour souder les membres du comité
14. Rôles et responsabilités au sein d'un comité
15. Sondage pour faire le portrait santé des jeunes de votre école
16. Planifier une réunion : Fréquences des réunions et l'ordre du jour
17. Gérer une réunion
18. Se fixer des buts à atteindre
19. Faire un plan
20. Des partenaires à embarquer avec vous
21. Exemple de plan de santé et mieux-être pour une École en santé
22. Formulaire d'évaluation d'une activité par les participants
23. Formulaire d'évaluation d'une activité par les membres du comité
24. Fiche descriptive de chaque activité
25. Des idées d'activités
26. La démarche École en santé en un clin d'oeil

Annexe 1

À propos du MACS-NB

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) est un organisme sans but lucratif qui travaille en faveur du mieux-être. Il fait place aux communautés, les stimule et les accompagne vers la prise en charge de leur santé et de leur mieux-être. Il y arrive en tentant de connecter les acteurs, les initiatives et les communautés ensemble à l'aide d'un concept, celui des Communautés & Écoles en santé.

Le MACS-NB est convaincu que les gens qui vivent une situation en sont les plus grands experts. Ils savent, mieux que quiconque, quels sont leurs défis, leurs forces, leurs alliés. Ils détiennent la solution qui a le plus de chance de succès dans leur réalité. C'est pourquoi l'approche des Communautés & Écoles en santé se fonde sur la participation citoyenne et communautaire.

Le MACS-NB collabore avec de nombreux organismes communautaires et gouvernementaux. C'est grâce à ses alliances gagnantes et à la vitalité de son réseau de plus de 80 membres qu'il relève le défi du mieux-être communautaire.

Ressources : www.macsnb.ca

MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



En existence depuis 1999 en Acadie du Nouveau-Brunswick, le MACS-NB a su se gagner une crédibilité et une notoriété tant sur la scène provinciale, que canadienne, comme chef de file en promotion de la santé et du mieux-être communautaire en français.



MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



Annexe 2

Petite histoire du développement du guide

En septembre 1999, alors que ses deux filles entrent à l'École Cité de l'Amitié de Bathurst, une mère (Nathalie Boivin) est impressionnée par l'ouverture des enseignantes des classes dans lesquelles se trouvent ses filles. Les enseignantes invitent les parents à contribuer aux apprentissages des jeunes en organisant des activités et en venant partager leurs talents et expertises dans la classe. Ces invitations ne tombent pas dans l'oreille d'une sourde... D'abord, c'est une activité avec les jeunes de la maternelle pendant laquelle ils ont la chance d'entendre leur cœur battre à l'aide d'un stéthoscope. Puis, une autre activité visant à démystifier les allergies alimentaires.

À l'hiver 2001, une première tentative est entreprise de créer un comité de mieux-être avec des jeunes, de la 3^e à la 5^e année, de l'école. Ce comité organise une activité de théâtre interactif visant à sensibiliser les jeunes à l'importance de se protéger contre le soleil. Cette activité est présentée à chaque classe. Une brochure d'information est envoyée à la maison pour faire le lien avec les parents. Un concours de dessin est organisé en marge de cette activité. Une exposition des œuvres des jeunes clôt l'activité juste avant les vacances alors qu'une foire tenue à l'école ouvre ses portes à toute la communauté.



Nathalie Boivin

Fort du succès remporté par ces activités, le parent s'associe, en 2002-2003, au Réseau Communauté en santé de Bathurst, et, grâce à l'appui de Santé Canada, reprend cette idée de former un comité de santé et de mieux-être à l'école. Cette fois, des jeunes un peu plus vieux sont choisis pour piloter le comité. Quatre écoles francophones des régions Chaleur et Péninsule acadienne, au Nouveau-Brunswick acceptent de participer à l'aventure : Sre St-Alexandre de Lamèque, Le Tremplin de Tracadie, Le Domaine étudiant De Petit-Rocher et Place des Jeunes de Bathurst.

Le projet vise à organiser des comités de santé dans chacune des quatre écoles, en plaçant les jeunes au cœur de la démarche. Les jeunes prennent ainsi conscience de leurs capacités à prendre en main leur santé et à agir pour améliorer la santé des membres de leur école. Les jeunes contribuent à réduire les risques de développer le diabète de type 2, en s'attaquant à des facteurs comme l'obésité, l'inactivité physique et les mauvaises habitudes alimentaires.

Le succès remporté par ce projet et l'enthousiasme qu'il a suscité auprès des jeunes et du milieu scolaire, voire même ailleurs au pays et dans le monde, ont mené au développement d'un premier guide pratique en 2004.

La première édition étant épuisée et devenue désuète, le MACS-NB s'est associé à des partenaires pour réviser et actualiser le guide. C'est ainsi que la Fédération des jeunes francophones du Nouveau-Brunswick (FJFNB), la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB), le ministère de la Culture, du Tourisme et de la Vie saine (CTVS) et le programme des écoles communautaires du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick ont travaillé avec le MACS-NB pour vous offrir cette nouvelle version produite en 2012.

Bonne chance dans votre démarche pour faire de votre école une École en santé!

Annexe 3

Les déterminants de la santé

La stratégie Communauté – École en santé propose une vision plus large de la santé que celle que l'on a connue dans le passé. Ici, la santé est plus qu'une absence de maladies ou que les bons soins reçus dans les hôpitaux ou auprès des médecins. Pour la Communauté en santé et l'École en santé, la santé parle de la qualité de vie et du mieux-être des gens. Elle inclut plusieurs éléments touchant à la vie des personnes et des collectivités. Santé Canada appelle ces éléments **les déterminants de la santé**.

REVENU ET SITUATION SOCIALE

Au Canada, en 2006, 1 enfant sur 6 est pauvre lorsqu'il naît.

(Source : Statistique Canada, CANSIM, *Tableau 202-0804, Familles à faible revenu, selon le type de famille économique, dollars constants 2006, annuel*)

Le revenu de votre famille influence votre vie de plusieurs façons. Par exemple, ça détermine bien souvent l'endroit où vous vivez, ce que vous mangez, vos chances de participer à des activités culturelles et sportives, votre participation à la vie communautaire... Certaines personnes, de par leur profession, jouissent d'un statut privilégié alors que d'autres éprouvent des difficultés. Tout ça exerce une influence sur votre santé, que l'influence soit positive ou négative!

RÉSEAUX DE SOUTIEN SOCIAL

Au Nouveau-Brunswick, 32% des élèves de la 9e à la 12e année, des districts francophones, ressentent un sentiment d'appartenance sociale élevé face à leur famille, leurs pairs et les autres personnes significatives dans leur vie.

(Source : Sondage sur le mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2006-2007)

Le soutien de la famille, des amis et de la communauté contribue à une meilleure santé. Avoir quelqu'un à qui se confier, pouvoir lui partager ses peurs, ses joies, être rassuré, se sentir aimé et compris sont des éléments qui permettent de maintenir et améliorer sa santé.

NIVEAU D'INSTRUCTION

Au Canada, de 1990 à 2009, le décrochage scolaire au secondaire a diminué de 50% passant de 17 à 9% (CCA, 2010, p. 20).

Au Nouveau-Brunswick, de 2003 à 2006, 9,5% des jeunes ont décroché comparativement à 15,4% dix ans plus tôt.

(Source : Statistique Canada. *Enquête sur la population active*. Ottawa, Statistique Canada, 2006)

L'éducation est un atout qui permet aux personnes de se débrouiller dans la vie. La prise de décision est plus facile car les personnes peuvent trouver et lire l'information pertinente. Déchiffrer une étiquette nutritionnelle, lire les informations reliées à un médicament, décrire la douleur ressentie suite à une blessure, compléter un formulaire de demande d'emploi, déchiffrer un horaire d'autobus, compléter un contrat pour l'achat d'une voiture sont autant d'habiletés qui aident à maintenir et améliorer sa santé et son autonomie.

EMPLOI ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Au Nouveau-Brunswick, en 2009, les jeunes de 15 à 24 ans passaient, en moyenne, 28 heures par semaine au travail.

(Source : Statistique Canada. *Revue chronologique de la population active 2009* (tableau 028). Ottawa : Statistique Canada, 2010 (no. de cat. 71F0004XVB).

Annexe 3 *suite*

Travailler permet aux jeunes de développer diverses habiletés, améliore leur estime personnelle et leur procure de l'autonomie. La modération a cependant bien meilleur goût! La recherche a démontré qu'un nombre trop élevé d'heures de travail pendant les études peut avoir des conséquences négatives sur les étudiants à temps plein, particulièrement les plus jeunes. Travailler 20 heures et plus par semaine tout en étudiant à temps plein peut faire augmenter le niveau de stress, influencer le rendement scolaire et accroître l'absentéisme et les risques de décrochage. (Source : Bushnick, T. 2003. *Étudier, travailler et décrocher : relation entre le travail pendant les études secondaires et le décrochage scolaire*. Numéro 81-595-MIF au catalogue de Statistique Canada, numéro 004).

ENVIRONNEMENTS SOCIAUX

Selon Jeunesse J'écoute, 70% des jeunes auraient été victimes de cyberintimidation et 44% des jeunes ont dit avoir intimidé une autre personne en ligne au moins une fois (2007).

Un milieu paisible, où les différences sont vues comme une richesse et où les gens et la communauté s'entraident et se soutiennent est un endroit où il fait bon vivre! Des interventions telles que le programme « Le Maillon » contribuent à créer ces environnements à l'école. Les groupes de soutien, à l'école et en communauté, contribuent aussi à la santé de tous!

ENVIRONNEMENTS PHYSIQUES

Au Nouveau-Brunswick, en 2011, les comités d'environnement Éco-Rebelles de l'École communautaire Secondaire Népisiguit (ESN) et de l'École communautaire Place des Jeunes de Bathurst deviennent les premiers au Canada à se doter d'un composteur, « le Big Hanna », afin de traiter les déchets générés par la cafétéria desservant leur école ainsi que celle du CCNB Bathurst. Ceci a été rendu possible grâce au partenariat étroit entre les comités d'environnement de chaque école, les agents de développement scolaire et communautaire de chaque école, le district scolaire l'Étoile du Nord, la commission des déchets solides de la région Chaleur et une subvention obtenue de la part du gouvernement. (Source : *Acadie Nouvelle*, janvier 2011, p.11)

Le milieu naturel – l'air, l'eau, le sol – de même que le milieu bâti par l'humain – les pistes cyclables, les trottoirs, les parcs, les écoles, les logements... - et les déchets ainsi produits influencent la santé. L'achat d'un composteur permet de recycler les déchets produits et ainsi diminuer l'empreinte écologique de l'école.

HABITUDES DE SANTÉ ET CAPACITÉ D'ADAPTATION PERSONNELLES

Au Nouveau-Brunswick, plus l'élève vieillit, moins il déjeune.

(Source : *Sondage sur le mieux-être du Nouveau-Brunswick, 6e à la 8e année, 2006 - 2007*, p.17)

Le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Il contribue à maintenir un poids santé et améliore le rendement scolaire. Une bonne habitude à adopter et à conserver toute la vie! Les cours de formation personnelle et sociale offerts à l'école, de la maternelle à la 10e année, offrent une foule d'informations aux élèves les aidant à prendre les meilleures décisions possibles pour eux qu'il soit question d'alimentation, de sexualité, de socialisation ou de gestion financière.

DÉVELOPPEMENT SAIN DURANT L'ENFANCE

L'attachement entre l'enfant et un adulte significatif, dès la naissance, procure des retombées positives pour cet enfant pendant l'enfance et aussi tout au long de sa vie. Au Nouveau-Brunswick, depuis les années 2 000, des cours sont offerts gratuitement aux parents et tuteurs. Ce programme travaille avec les forces de la famille afin de promouvoir la formation de liens affectifs solides (Source : *Développement social*, 2010).

Annexe 3 suite

SERVICES DE SANTÉ

Au Nouveau-Brunswick, en 2009, plus de 80 % des jeunes de 19 ans et moins ont participé aux cliniques de vaccinations offertes dans leur école.

(Source : *Rapport du programme d'immunisation en milieu scolaire, 2008-2009*, Bureau du médecin-chef, Fredericton, Nouveau-Brunswick)

Certains services de santé sont offerts à tous, et sans frais, tels que le recours à un médecin, les immunisations, les services de santé sexuelle. D'autres services tels que la visite chez le dentiste, l'optométriste, ou les services de médecine douce (acupuncture, naturopathe, massothérapeute), nécessitent un paiement. Tous ces services aident à maintenir et améliorer la santé.

CULTURE

Au Nouveau-Brunswick, en 2006, 80% des francophones consultés croient qu'il est important de recevoir des services de santé en français. (Source : *Corbeil, Grenier et Lafrenière, 2006*)

La langue parlée, la culture d'origine et les croyances influencent les comportements de santé. Pensons, par exemple, à ce qu'on mange, aux activités culturelles et artistiques que l'on pratique ou consomme, aux façons de se soigner, à la décision de consulter en cas de difficulté, aux mots utilisés pour décrire nos malaises... L'accès aux services de santé et de mieux-être, dans sa langue, fait toute la différence et facilite l'établissement d'une relation de confiance.

SEXE

Au Nouveau-Brunswick, en 2010, pour un emploi équivalent, les femmes gagnent 79% du salaire des hommes.

(Source : *Conseil consultatif sur le statut de la femme du NB, 2010*)

Les hommes et les femmes ne partagent pas toujours les rôles et le pouvoir de manière juste. Ils ne sont pas affectés de la même façon par les problèmes de santé. Par exemple, la violence conjugale et la violence dans les fréquentations affectent plus souvent les filles que les gars. La puberté touche les filles plus tôt que les gars.

PATRIMOINE BIOLOGIQUE ET GÉNÉTIQUE

Les gènes hérités de nos parents influencent notre risque de développer certaines maladies.

LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

Environnements sociaux



Habitudes de santé et capacité d'adaptation personnelles



Sexe



Culture



Revenu et situation sociale



Niveau d'instruction



Services de santé



Réseaux de soutien social



Patrimoine biologique et génétique



Emploi et conditions de travail



Environnements physiques



Développement sain durant l'enfance



Annexe 4

La stratégie du mieux-être communautaire

www.macsnb.ca/publication/25/file/Strategie%20mieux-etre%20web.pdf

Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) et le Réseau-action communautaire (RAC) de la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB) sont fortement impliqués dans la vague du mieux-être qui déferle sur le Nouveau-Brunswick depuis déjà plus d'une décennie. Ces deux réseaux alliés ont contribué directement à cette effervescence.

En 2009, pour soutenir le rythme et affirmer leur volonté de partenariat, ils lançaient conjointement la **Stratégie du mieux-être communautaire en français au Nouveau-Brunswick**. Celle-ci vise essentiellement à stimuler et accompagner la mobilisation des collectivités dans la prise en charge de leur santé et de leur mieux-être. Elle se veut une valeur ajoutée aux efforts déployés par le gouvernement du Nouveau-Brunswick et les autres parties prenantes du mieux-être dans la province.

La **Stratégie** s'articule autour de deux pôles stratégiques majeurs, à savoir l'importance de :

1. Bâtir des partenariats multisectoriels durables afin de renforcer la coordination des initiatives de mieux-être communautaire ;
2. Outiller les communautés pour les encourager à une meilleure prise en charge de leur mieux-être.

Depuis, la SSMEFNB et le MACS-NB ont été reconnus comme partenaires communautaires francophones officiels dans la mise en œuvre de la Stratégie renouvelée du mieux-être du gouvernement du Nouveau-Brunswick. De plus, la **Stratégie du mieux-être communautaire en français au Nouveau-Brunswick** a été adoptée par le secteur du mieux-être communautaire du Forum de concertation des organismes acadiens du Nouveau-Brunswick.



Annexe 5

La stratégie renouvelée du mieux-être du NB

www.gnb.ca/0131/pdf/w/Vivre%20bien,%20%C3%AAtre%20bien.%20La%20strat%C3%A9gie%20du%20mieux-%C3%AAtre%20du%20Nouveau-Brunswick%202009-2013.pdf

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2009-2013, *Vivre bien, être bien*, vise à accélérer les progrès réalisés en matière de mieux-être au Nouveau-Brunswick. Elle décrit les mesures à prendre pour atteindre les buts globaux ci-dessous pour le Nouveau-Brunswick :

- améliorer la santé psychologique et la résilience;
- accroître les niveaux d'activité physique;
- augmenter le pourcentage de personnes qui s'alimentent bien;
- accroître le pourcentage de personnes qui vivent sans tabac.

Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ces paramètres sont connus sous le nom de déterminants de la santé. La Stratégie se greffe aux déterminants de la santé par des méthodes fondées sur les preuves. En effet, les initiatives sont conçues selon une approche multidimensionnelle, ce qui permet de voir à ce qu'on se penche sur les causes profondes du problème ou de la question; qu'on tienne compte des besoins spéciaux et des vulnérabilités des sous-populations, et qu'on y réponde; qu'on accorde de l'importance aux partenariats, à la collaboration et à l'engagement communautaire auprès de tout un éventail de secteurs, et qu'on en tire parti.



Annexe 6

Des pistes pour trouver du financement

Voici quelques idées de sources possibles de financement.

Il en existe d'autres. N'hésitez pas à fouiller et à consulter vos partenaires communautaires et gouvernementaux!

1. MINISTÈRE DE LA CULTURE, DU TOURISME ET DE LA VIE SAINTE (CTVS)

Ce ministère offre des subventions aux écoles désireuses d'améliorer le mieux-être de leurs jeunes.

CONSULTEZ LE :

<http://app.infoaa.7700.gnb.ca/gnb/Pub/EServices/ListServiceDetailsFr.asp?ServiceID1=201141&ReportType1=ALL>.

LE FORMULAIRE DE DEMANDE EST DISPONIBLE AU :

<http://www.gnb.ca/0131/pdf/w/Subvention%20mieux-%C3%AAtre-%C3%A9coles%20%20Formulaire%20de%20demande%20-%20NOUVEAU.pdf>.

UN GUIDE EST DISPONIBLE EN LIGNE

<http://www.gnb.ca/0131/pdf/w/SubventionMieux-Etre-Ecoles-Guide.pdf>

pour vous aider à compléter votre demande de même que l'infirmière du Programme Apprenant en santé associée à votre école.

2. DIRECTION DES OPÉRATIONS RÉGIONALES ET DU DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE, BUREAU RÉGIONAL :

Si votre projet porte sur la promotion de l'activité physique, il peut, en collaboration avec un partenaire communautaire, être éligible à recevoir une subvention du « Allez-y NB » ou « communautés actives ».

CONSULTEZ LE :

http://www.gnb.ca/0131/region_faq-f.asp

3. DÉJEUNER POUR APPRENDRE

FORMULAIRE DISPONIBLE AU :

<http://www.nbinfo.ca/record/HDC3142?Ln=fr-CA>

4. FONDATION INDIGO, POUR L'AMOUR DE LA LECTURE.

CONSULTEZ LE :

<http://www.loveofreading.org/code/navigate.asp?id=55>

Annexe 7

Des sources d'informations sur la santé des jeunes

Voici quelques idées de sources possibles d'information.

Il en existe d'autres. N'hésitez pas à fouiller et à consulter vos partenaires communautaires et gouvernementaux!

Sur la santé en général :

www.passeportsante.net

www.promosante.org

www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/82-625-x2011001-fra.htm

Sur la santé des jeunes :

www.adosante.org

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/jfy-spv/youth-jeunes-fra.php

www.jeunesensante.ca

www.soinsdenosenfants.cps.ca/

www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562049/k.99FF/Jeunes_en_sant233.htm

Sur la santé mentale :

www.acsm.ca

<http://video.telequebec.tv/video/2597>

Sur la promotion de la santé psychologique :

http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/upload/PMH_French_Nov%2016_WebReady_1.pdf

[http://french.jcsh-](http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/images/Positive%20Psychology%20in%20Schools%20FRENCH%20Oct%2008%202009.pdf)

[cces.ca/jcsh/images/Positive%20Psychology%20in%20Schools%20FRENCH%20Oct%2008%202009.pdf](http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/images/Positive%20Psychology%20in%20Schools%20FRENCH%20Oct%2008%202009.pdf)



Annexe 7 **suite**

Sur la promotion de la saine alimentation :

www.extenso.org (section sur l'alimentation des jeunes et les mythes alimentaires)

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/child-enfant-fra.php>

<http://www.santemontreal.qc.ca/vivre-en-sante/sante-des-jeunes/alimentation-saine-adolescents/>

<http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/>

(Dans l'onglet Ressources, cliquez sur Sujets particuliers pour trouver des ressources sur la saine alimentation.)

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/index-fra.php

Sur la promotion de l'activité physique :

<http://www.participaction.com/fr-ca/Home.aspx>

<http://www.activehealthykids.ca/fr-ca/Francais.aspx>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/06paap-fra.php>

<http://french.jcsh-cces.ca/jcsh/>

(Un guide pratique de promotion de l'activité physique se trouve dans la section Sujets particuliers de l'onglet Ressources.)

<http://www.eps-canada.ca/home>

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-fra.php>

Sur l'état de la situation en matière d'activité physique :

http://www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/lesenfantsaujeu_bulletin1.php

<http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca> .



Annexe 8

Invitation à un forum communautaire

Voici un exemple d'invitation dont vous pouvez vous inspirer.
Ajoutez ici la touche de votre école pour en reproduire une qui sera à votre image!

Des jeunes en santé : Une Communauté en santé!

L'École _____ et son Comité de santé invitent la population à son forum de discussion.

Depuis janvier 2002, notre école abrite un Comité de santé formé majoritairement de jeunes, un représentant de l'école, un représentant des parents, accompagnés d'une agente de développement communautaire. Les jeunes ont rempli un questionnaire afin d'identifier la perception des jeunes vis-à-vis la santé.

POURQUOI UN FORUM?

- Afficher les résultats des questionnaires.
- Générer des solutions et des idées d'activités en lien avec les thèmes identifiés tels :
 - alimentation, activité physique, santé mentale et sociale, prévention de la cigarette, drogues et alcool.
- Développer des partenariats.
- Créer une dynamique qui favorisera la continuité des messages lancés de l'environnement école à l'environnement communauté.
- Diffuser à la communauté ce que les jeunes ont identifié comme problématiques et ce sur quoi ils souhaitent travailler.
- Un forum permettra d'identifier ce que la communauté peut apporter aux jeunes ainsi que ce que la communauté peut retirer de voir ses jeunes en santé?

Pour de plus amples renseignements :

Nom : _____

Courriel : _____

Numéro de téléphone : _____

Annexe 9

Prix Soleil : célébrer ses succès et rayonner

MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB) a créé les prix Soleil pour souligner l'excellence du travail effectué par les Communautés, Organisations et Écoles en santé dans le cadre d'une activité précise.

Le formulaire est disponible sur le site du MACS-NB
www.macsnb.ca



Prix
SOLEIL

LES CRITÈRES DE SÉLECTION SONT :

- La participation des citoyens et citoyennes
- La concertation entre les différents secteurs et partenaires
- Le rôle actif joué par la Communauté, École ou Organisation en santé
- Le caractère innovateur de l'initiative
- L'envergure de l'initiative par rapport aux capacités du milieu
- La possibilité de l'exporter dans une autre Communauté, École ou Organisation en santé
- Les retombées concrètes sur la qualité de vie des citoyens et citoyennes

Une oeuvre artistique récompensant les récipiendaires des prix SOLEIL est remise lors de l'événement annuel du MACS-NB.

Annexe 10

L'approche globale de la santé en milieu scolaire

QU'EST-CE QUE L'APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE?

L'approche globale de la santé en milieu scolaire est un cadre de référence reconnu internationalement qui aide les étudiants à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé en milieu scolaire d'une manière planifiée, intégrée et holistique.

Il ne s'agit pas seulement de ce qu'il se passe en salle de classe. Elle s'adresse plutôt à l'ensemble du milieu scolaire en proposant des interventions dans quatre secteurs distincts, mais reliés, qui établissent les fondements solides *d'une approche globale de la santé en milieu scolaire*:

- environnement social et physique;
- enseignement et apprentissage;
- politique d'écoles en santé;
- partenariats et services dans le milieu scolaire.

Une fois les quatre secteurs harmonisés, les étudiants bénéficient d'un soutien qui leur permet de réaliser le plein potentiel de leurs capacités d'apprenants, ainsi que de membres de la société, productifs et en santé.

POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN D'UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE?

La santé et l'éducation sont interdépendantes : les étudiants en santé apprennent mieux et les personnes instruites sont en meilleure santé. Les études ont démontré que l'approche globale de la santé en milieu scolaire est un moyen efficace d'établir cette corrélation qui améliore à la fois la santé et les résultats scolaires, et qui favorise les comportements sains qui durent toute la vie.

En salle de classe, l'approche globale de la santé en milieu scolaire permet d'améliorer plus facilement les résultats scolaires et elle peut entraîner une diminution des problèmes de comportement. Dans le milieu scolaire général, elle aide les étudiants à perfectionner les compétences dont ils ont besoin pour mener une vie saine, sur les plans physique et émotionnel.

L'approche globale de la santé en milieu scolaire:

- reconnaît que les jeunes en santé apprennent et réussissent mieux;
- comprend que les écoles peuvent directement influencer la santé et les comportements des étudiants;
- favorise les choix d'habitudes de vie saines, ainsi que la santé et le bien-être des étudiants;
- intègre la santé dans tous les aspects de la vie et de l'apprentissage scolaire
- lie les questions et les systèmes de santé et d'éducation; et
- exige la participation et le soutien des familles et de la communauté à part entière.

Annexe 10 *suite*

SECTEURS DE L'APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

Ce que nous disons	Ce que cela veut dire
Milieu social et physique	Le milieu social : <ul style="list-style-type: none">• C'est la qualité des relations au sein du personnel et des étudiants, ainsi qu'entre eux en milieu scolaire.• C'est le bien-être émotionnel des étudiants.• Il est influencé par les relations avec les familles et la communauté à part entière. Le milieu physique comprend : <ul style="list-style-type: none">• Les bâtiments, les terrains, l'espace de jeu et l'équipement qui se trouve à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.• Les commodités d'usage telles que l'hygiène et la pureté de l'air.
Enseignement et apprentissage	<ul style="list-style-type: none">• Les ressources, les activités et le programme d'études provincial ou territorial dans le cadre desquels les étudiants acquièrent des expériences et des connaissances appropriées à leur âge, qui les aident à développer des compétences visant à améliorer leur santé et leur bien-être.
Politique d'écoles en santé	<ul style="list-style-type: none">• Les pratiques de gestion, les procédures de prise de décisions, les règles et les politiques à tous les niveaux, qui favorisent la santé et le bien-être, et façonnent un milieu scolaire respectueux, accueillant et attentif.
Partenariats et services	Les partenariats comprennent : <ul style="list-style-type: none">• Les liens entre l'école et la famille de l'étudiant.• Les relations de travail coopératives au sein des écoles (personnel et étudiants), entre les écoles, et entre les écoles et d'autres organismes communautaires et représentants de groupes.• La santé, l'éducation et les autres secteurs travaillant en collaboration à l'avancement des écoles en santé. Les services comprennent : <ul style="list-style-type: none">• Les services communautaires et scolaires qui appuient et favorisent la santé et le bien-être du personnel et des étudiants.

Différente terminologie, même idées

L'expression « approche globale de la santé en milieu scolaire » est largement répandue au Canada. D'autres pays utilisent les expressions « écoles-santé » ou « programme coordonné de promotion de la santé en milieu scolaire » et déterminent leurs secteurs différemment.

Toutefois, les concepts sous-jacents sont les mêmes. Ils sont tous fondés sur la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé de 1986 de l'Organisation mondiale de la santé.

Source : Agence de la santé publique du Canada. 2012.

Annexe 11

FORMULAIRE

Mise en candidature pour le comité de santé

Nom : _____

SVP cocher si vous êtes :

- Un(e) jeune
- Un(e) employé(e) de l'école
- Un(e) partenaire de la communauté
- Un parent
- Autre

Classe foyer (si applicable): _____

Courriel : _____

Les personnes choisies pour faire partie du comité de santé et mieux-être s'engagent à :

- Participer aux rencontres qui auront lieu pendant l'heure du dîner;
- Participer activement en exprimant leurs idées et leurs opinions de façon constructive;
- Aider à l'organisation et à la tenue des activités du comité.

Faire partie du comité santé et mieux-être de mon école m'intéresse parce que...

Je crois que je serais un bon candidat pour ce comité parce que...

Remets ton formulaire à _____ avant le _____ .

MERCI!

Annexe 12

Quelques pistes pour créer un comité santé mieux-être **INCLUSIF**

Afin de t'assurer que ton comité représente tous les jeunes de ton école, il est important qu'il compte des membres qui représentent toute la diversité des jeunes que compte l'école.

QUI FAIT PARTIE DE L'ÉCOLE?

Bien sûr, il y a des jeunes de différents niveaux scolaires. Le comité devrait donc compter des jeunes de tous les niveaux. C'est aussi un bon moyen d'assurer la continuité du comité d'une année à l'autre.

Il y a aussi des gars et des filles. Assurez-vous qu'ils fassent partie du comité afin que les activités offertes par le comité aient de meilleures chances de plaire au plus grand nombre possible, quel que soit leur genre.

Il y a des jeunes avec des habiletés, des forces, des cultures variées. Pensez à des jeunes qui ont des habiletés manuelles, des talents en dessin, en informatique, en communication, en rédaction, ceux qui ont « la bosse des affaires » ... Identifiez les jeunes qui ont de bons contacts avec des groupes variés de la communauté...

Afin d'identifier des personnes avec l'ensemble de ces talents, n'hésitez pas à consulter l'agent de développement scolaire et communautaire de l'école, le mentor ou les enseignants.

Inclure ces personnes, c'est faire bénéficier votre comité de leur richesse!!!

Assurez-vous que tous peuvent participer aux rencontres du comité. Tenir les rencontres pendant l'heure du dîner ou lors de la période « foyer » maximise les chances de tous de pouvoir faire partie du comité qu'ils habitent près de l'école ou non.

Annexe 13

Trucs pour souder les membres du comité

Une fois que votre comité est formé avec tous les meilleurs ingrédients, que faire pour que la magie opère, que la « colle prenne » entre les membres du comité, qu'il se développe un sentiment d'appartenance face au comité ?

QUELQUES ÉLÉMENTS PEUVENT AIDER À MOUSSER LE SENTIMENT D'APPARTENANCE ET LA FIERTÉ DE FAIRE PARTIE DU COMITÉ.

Par exemple :

- Avoir un local bien à vous, décoré selon les goûts des jeunes;
- Porter un vêtement qui vous distingue (un chandail, un bandeau...);
- Être équipé de matériel de base (cartable du comité, ...);

PRÉVOIR UNE ACTIVITÉ TELLE QUE « LA CARTE DES RESSOURCES » PEUT AIDER À SOUDER LE COMITÉ EN METTANT EN VALEUR LES CARACTÉRISTIQUES DE CHACUN.

Sur une carte de « BINGO » traditionnelle, inscrivez dans chaque case un trait recherché (joue de la guitare, a la bosse des maths, aime écrire, est né à l'extérieur du NB, fait du bénévolat, a un compte twitter, préfère facebook, ...). Le premier membre du comité à identifier une personne sous chaque trait est le gagnant!

TENIR UNE ACTIVITÉ ORGANISÉE PAR LE COMITÉ, MÊME SI ELLE EST TOUTE SIMPLE ET PETITE, PERMET AUX MEMBRES DU COMITÉ DE SE DÉROUILLER ET DE COMMENCER À TRAVAILLER ENSEMBLE.

LES ACTIVITÉS BRISE-GLACE FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT ET AIDENT À DÉVELOPPER UNE BONNE AMBIANCE AU SEIN DU GROUPE.

Elles permettent aux gens de faire un premier contact. Il existe plusieurs types d'activités brise-glace.

L'activité brise-glace devrait être : De courte durée • Adaptée au groupe • Amusante!

VOUS TROUVEREZ QUELQUES EXEMPLES DANS L'UN DES SITES SUIVANTS :



http://www.eycb.coe.int/edupack/fr_64.html

<http://www.dialoguenb.org/site/fr/activites-brise-glace>

L'exemple ...

Une des premières activités organisées par les membres du comité de santé de l'École Le Tremplin de Tracadie-Sheila a consisté à un concours de lanciers de tartes à la crème. L'achat d'une tarte à la crème permettait de ramasser des fonds pour les activités du comité tout en procurant une chance au jeune de barbouiller de tarte à la crème le visage d'un membre de la direction. Cette activité, toute simple, a eu beaucoup de succès! Et les calories ont été évitées, car ces tartes n'ont pas été mangées!

Annexe 14

Rôles et responsabilités au sein d'un comité

**SUR LE COMITÉ, VOUS ÉLIREZ PLUSIEURS MEMBRES CLEFS.
VOICI CES MEMBRES ET LEURS DESCRIPTIONS DE TÂCHES.**

Le(la) président(e) :

- Agit à titre de porte-parole officiel au nom du comité;
- Est le(la) principal(e) responsable des affaires courantes du comité;
- S'assure de la bonne exécution des tâches qu'ont les membres du comité;
- Signe les documents officiels;
- Prépare l'ordre du jour des réunions, en collaboration avec le(la) secrétaire;
- Préside les réunions du comité, mais n'a habituellement pas le droit de voter.

Le(la) vice-président(e) :

- Assiste le(la) président(e) dans ses tâches;
- Remplace le(la) président(e) en cas d'absence;
- En cas de démission du(de la) président(e), assume le rôle jusqu'à la prochaine élection.

Le(la) secrétaire :

- Rédige et signe les comptes rendus des réunions;
- Rédige les ordres du jour avec le(la) président(e).

Le(la) trésorier(ère) :

- Est responsable de l'administration financière du comité;
- Est responsable des rapports financiers.

Les membres réguliers :

- Participent aux réunions et aux prises de décisions

Pour l'élection, il faut que les membres soient élus à la majorité, c'est-à-dire par plus de la moitié des membres. Cela peut se faire à main levée ou par vote secret (par papier). En général, s'il n'y a qu'une personne pour le poste, cela se fait en discutant simplement.

Annexe 15

Sondage pour faire le portrait santé des jeunes de votre école



Questionnaire

sur ta santé et
la santé des jeunes de ton école

BONJOUR!

L'école _____ et ses partenaires ont fait ce questionnaire pour savoir ce que **TOI, TU PENSES** de la santé !

Tu n'as pas à donner ton nom.

Toutes les réponses que tu nous donnes demeureront confidentielles.

Les réponses que nous allons recueillir nous permettront de faire le portrait de ce que toi et les autres jeunes de ton école pensent par rapport à la santé!

Dès le mois de _____, notre équipe te transmettra les renseignements que nous aurons recueillis auprès des jeunes de ton école.

Répondre à ce questionnaire prend environ 15 à 20 minutes.

Écris lisiblement, svp!

**Ton opinion est importante.
MERCI!**

Questionnaire

ÉCOLE : _____

no. du questionnaire : _____

Lis attentivement et réponds à chaque question des deux côtés de la feuille.

1. Tu es de sexe : masculin féminin
2. À quel niveau scolaire es-tu à l'école? 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e
3. Quel âge as-tu? _____ ans
4. Quel est ton poids ? _____ lbs
5. Quelle est ta taille ? (grandeur) _____ pieds _____ pouces
6. Qu'est-ce que ça veut dire pour toi être en santé ?

7. Toi, te considères-tu en santé ? Oui Non
Pourquoi?

8. D'après toi, est-ce que la majorité des jeunes de ton école sont en santé ? Oui Non
Pourquoi?

Questionnaire

9. Selon toi, qu'est-ce que les jeunes de ton école pourraient faire pour être encore plus en santé? _____

10. À l'école, qu'est-ce qui aide les jeunes à être en santé?

11. À l'école, qu'est-ce qui empêche les jeunes d'être en santé?

12. Si tu devais trouver des solutions pour améliorer la santé des jeunes de ton école que proposerais-tu ?
Donne des exemples :

13. Nomme la ou les personnes responsables de ta santé?

Questionnaire

14. Nomme la ou les personnes responsables de la santé des jeunes de ton école?

15. Est-ce que c'est important pour toi la santé ? Encerle la lettre correspondant à ton choix.

- A : pas important du tout
- B : un peu important
- C : moyennement important
- D : très important

MERCI
TON OPINION EST IMPORTANTE!



DE LA PART DU COMITÉ _____ DE TON ÉCOLE!

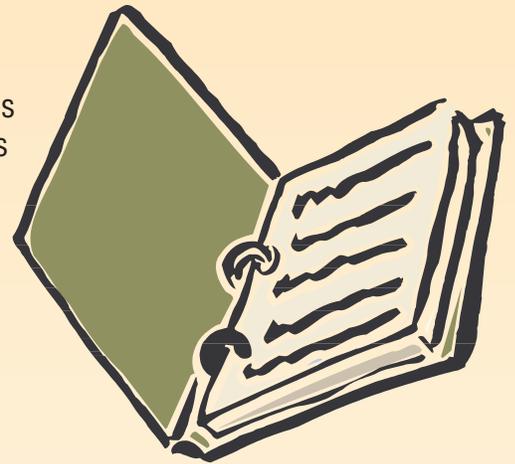
Annexe 16

PLANIFIER UNE RÉUNION

Déterminer la fréquence des réunions

Il est recommandé de faire au moins une réunion toutes les deux semaines pour savoir quels sont les avancements réalisés par chacun et sur quoi les actions du comité vont se diriger. Mais cela peut être adapté au besoin.

Par exemple, lors de la préparation d'une activité, il n'est pas rare de faire une réunion par semaine.



Préparer l'ordre du jour

UN ORDRE DU JOUR A PLUSIEURS FONCTIONS. IL SERT À :

- Établir le plan de route de la réunion; (s'entendre sur ce qu'on veut accomplir)
- S'assurer que tout le monde est d'accord avec ce plan de route;
- Se donner des priorités sur les sujets à aborder discuter;
- Avoir un ancrage lorsque la réunion divague.
- Avoir un outil pour nous ramener à l'ordre quand on s'éloigne du sujet.

L'ORDRE DU JOUR DOIT COMPRENDRE :

- Le but de la rencontre;
- Les sujets à traiter;
- Les personnes ressources pour chaque sujet;
- Le temps prévu pour chaque sujet.

DANS LES SUJETS À ABORDER, TOUJOURS FAIRE :

- Un point « autre » ou « questions diverses »;
- Un point « prochaine rencontre ».

Au début de chaque rencontre, vous pouvez faire un tour de table pour présenter chaque personne.

Voici un exemple de plan pour organiser votre ordre du jour.

Annexe 16 **suite**

RÉUNION D'ÉQUIPE

Date
Heure
Emplacement
Réunion organisée par
Animateur

POINTS À L'ORDRE DU JOUR

Sujet	Intervenant	Temps alloué
1)		
2)		
3)		
4) Autres		
5) Prochaine rencontre		

Annexe 17

Gérer une réunion

DÉROULEMENT DE CHAQUE RÉUNION :

- Un ordre du jour (voir annexe 17) doit être préparé avant la réunion par le (la) président(e) et le (la) secrétaire. Il doit être envoyé aux membres du comité au moins une semaine avant la date de la réunion.
- Le(la) président(e) va animer la réunion.
- Lors des décisions très importantes, il faut faire une « proposition ». Une personne propose, une autre personne appuie la proposition et après, on passe au vote. Tous les membres du comité votent, sauf le (la) président(e). Il ou elle peut par contre, lors d'une égalité, prendre la décision finale pour briser cette égalité. Pour que la proposition soit acceptée, il faut que ce soit voté à la majorité (plus de la moitié des membres). Les propositions doivent apparaître dans le compte-rendu de la réunion.

EXEMPLE DE PROPOSITION QUI POURRAIT APPARAÎTRE DANS LE COMPTE-RENDU DE RÉUNION.

Rémi propose que le budget de l'activité à venir « concours d'activité physique », soit adopté tel que proposé. (Mettre en pièce jointe le budget).

Mireille appuie la proposition.

Proposition adoptée à la majorité.

- Le (la) secrétaire écrit le compte-rendu de la réunion et l'envoie par courriel à tous les membres du comité.

ATTENTION

de ne pas oublier d'envoyer le compte-rendu aux membres qui étaient absents à la réunion. Cela permet de faire le suivi à propos de ce que chaque personne a à faire. Le compte-rendu peut être envoyé environ une semaine après la réunion. Le plus tôt, le mieux!



Annexe 17 *suite*

EXEMPLE DE COMPTE-RENDU DE RÉUNION :

RÉUNION DU COMITÉ	
Date	Présents
Heure	
Emplacement	
Réunion organisée par	
Animateur	Absents

POINTS À L'ORDRE DU JOUR			
Sujet	Notes	Actions	Rresponsable
1)			
2)			
3)			
4) Autres			
5) Prochaine rencontre			

Compte-rendu écrit par: _____, le _____.
signature date

Annexe 18

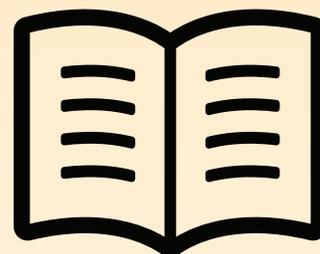
Se fixer des buts à atteindre

IL EXISTE PLUSIEURS FAÇONS DE FAIRE POUR FIXER LES BUTS À ATTEINDRE.

Certains se basent sur leurs observations. D'autres consultent les membres de leur école ou utilisent des sondages. Quelle que soit la façon retenue, vous avez pu dresser une liste de ce qui semble aller bien et une deuxième sur ce qui semble causer problème ou manquer.

Les éléments retrouvés dans la colonne « ce qui va bien » constituent les forces. Il est important de les mobiliser pour planifier et mettre en œuvre votre plan.

Les éléments retrouvés dans la colonne « ce qui manque ou ne va pas » sont des éléments sur lesquels vous pourriez décider de travailler. Comment choisir ces éléments?



PLUSIEURS OPTIONS SONT POSSIBLES.

VOUS POUVEZ :

- tenter d'effectuer des regroupements parmi les éléments listés;
- demander aux membres de votre école de numéroter chaque élément selon l'importance qu'ils y accordent;
- décider de cibler les éléments sur lesquels vous pouvez agir maintenant;
- consulter le plan de l'école et retenir les éléments qui cadrent avec ses priorités;
- consultez les résultats de votre école au sondage sur le mieux-être;
- établir une priorité d'action selon vos ressources (\$, matérielles, personnelles, etc...).

Assurez-vous de vous limiter à 1 ou 2 thèmes ou priorités de façon à ce que vos actions aient plus d'impact.

VOTRE THÈME OU PRIORITÉ, C'EST UN PEU COMME VOTRE PHARE.

Le phare vous éclaire et permet de maintenir le cap, d'atteindre le but visé par votre comité. Quel est votre but?



Vous pouvez aussi consulter un planificateur, accessible en ligne au : www.healthyschoolplanner.uwaterloo.ca/jcshsite_app/controller/index.cfm

Annexe 19

Faire un plan

Une fois le but identifié (votre phare), vous devez décider comment vous allez vous y rendre?

Une carte vous serait définitivement utile!

Cette carte, c'est votre plan d'action!

Votre plan d'action permet de faire en sorte que les différentes activités planifiées par votre comité aident à atteindre le but fixé.

Les activités deviennent comme des parties de la route.



Par exemple,

Dans le Sud-est, le comité de santé de l'école a décidé que leur but était d'améliorer l'alimentation à l'école. Pour y arriver, plusieurs activités ont été effectuées au sein de l'école et du comité de santé : changement dans le menu de la cafétéria, offre d'ateliers de cuisine avec un chef pour les jeunes, conférence avec une diététicienne qui a appris aux jeunes comment modifier une recette afin qu'elle soit plus « santé », fabrication et vente d'un livre de recettes par les jeunes, offre de collation santé à tous les jeunes...

Annexe 20

Partenaires à embarquer avec vous

Partenaires communautaires

- i. Municipalité, par exemple, votre comité local de Communautés en santé!
- ii. Des groupes communautaires tels que :
le Centre de bénévolat, les Aînés ou les Femmes francophones et acadiennes, la société culturelle...
- iii. Entreprises, commerces et restaurants
- iv. Parents et grand-parents
- v. Cercles d'ami.e.s

Les médias

- La radio
- La télévision
- La presse écrite (journal, site internet de CapAcadie, etc...)
- KBoom.ca (pour jeunes du secondaire)

Les associations

- Richelieu
- Richelieu féminin
- Lions
- Rotary
- Clubs sportifs
- Chevaliers de Colomb

Quels sont les autres partenaires

qui se retrouvent dans votre région et qui pourrait les approcher?

Annexe 21

Exemple de plan de santé et de mieux-être pour une École en santé

MAIS N'OUBLIEZ SURTOUT PAS QU'ILS PEUVENT ÊTRE TRÈS DIFFÉRENTS D'UNE ÉCOLE À UNE AUTRE!

ÉCOLE _____

Plan stratégique du Comité de santé
Septembre _____ à juin _____

DE FAÇON CONTINUE

Faire de la publicité concernant l'activité physique et l'alimentation.
Afficher de l'information concernant les activités dans l'école.
Promotion...savais-tu que....

Entrevue vedette

Publicité : aliment du mois

SEPTEMBRE

- Rassembler les membres du comité de santé de l'année
- Établir des règles de fonctionnement à l'intérieur du comité
- Procéder à l'élection de l'exécutif

OCTOBRE

- Publicité : aliment du mois
- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste
- Marchons vers...

Annexe 21 *suite*

NOVEMBRE

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Publicité : aliment du mois
- Journée collation santé

DÉCEMBRE

- Étirements au début des cours
- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Publicité : aliment du mois

JANVIER

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Faire un pique-nique santé à l'intérieur de l'école
- Publicité : aliment du mois

FÉVRIER

- Publicité : aliment du mois
- Étirements au début des cours
- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école

MARS

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Jeu questionnaire
- Publicité : aliment du mois

AVRIL

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Distribution de collation santé
- Publicité : aliment du mois

MAI

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Publicité : aliment du mois

JUIN

- Entrevue vedette avec jeune sportif ou artiste une fois par mois et afficher dans l'école
- Faire un pique-nique santé à l'extérieur
- Publicité : aliment du mois

Annexe 22

FORMULAIRE D'ÉVALUATION D'UNE ACTIVITÉ

(pour les participants)

Activité : _____

SVP cocher la case appropriée :

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Un(e) jeune | <input type="checkbox"/> Un parent |
| <input type="checkbox"/> Un(e) employé(e) de l'école | <input type="checkbox"/> Autre |
| <input type="checkbox"/> Un(e) partenaire de la communauté | |

Encerle ton niveau scolaire (si tu es un ou une jeune):

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

As-tu participé à l'activité? Oui _____ Non _____

Si tu n'as pas participé, pourquoi? _____

Si tu as participé, qu'as-tu le plus aimé? _____

As-tu appris quelque chose? Oui _____ Non _____

Aimerais-tu y participer à nouveau? Oui _____ Non _____

Si non, pourquoi? _____

MERCI!

Tes commentaires aideront le comité santé et mieux-être à améliorer ses activités!

Annexe 23

FORMULAIRE D'ÉVALUATION D'UNE ACTIVITÉ

(par les membres du comité)

Votre comité pourra choisir s'il veut ajouter des choix de réponses tels que : oui, un peu, non.

QUESTIONS POSSIBLES À SE POSER



(1) NOS OBJECTIFS :

Avons-nous atteint nos objectifs?
Nos objectifs étaient-ils réalisables?
Nos objectifs ont-ils été bien choisis?



(2) CHOIX DE L'ACTIVITÉ

L'activité était-elle adéquate?
L'activité était-elle intéressante?



(3) ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ?

Le matériel était-il accessible EN QUANTITÉ SUFFISANTE?
L'endroit était-il approprié?
La répartition des tâches était-elle équilibrée?



(4) DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Y avait-il un début, un milieu et une fin à l'activité?
Le taux de participation était-il satisfaisant? (Sinon, vérifier les causes possibles)



(5) L'ANIMATION

Le style d'animation était-il approprié?
L'animation était-elle soutenue et constante? (est-ce que l'activité se déroulait bien?)



(6) LA PUBLICITÉ

Y a-t-il eu de la publicité?
A-t-elle été efficace?
Quand la publicité a-t-elle débuté?

Voici quelques recommandations du comité suite aux leçons apprises :

Annexe 24

Fiche descriptive de chaque activité

- Le but de l'activité;
- Les préparatifs nécessaires
 - Par exemple : permission à demander, local, ...;
- Le matériel requis;
- La durée prévue.

METTEZ UNE SECTION POUR L'ÉVALUATION.

Par exemple :

- Le nombre de participants;
- Ce qu'ils ont le plus aimé;
- Ce qu'ils ont moins aimé;
- Raisons données par les absents pour leur non-participation.

SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CETTE ACTIVITÉ

Cette activité devrait :

- être reprise telle quelle
- être reprise après ajustements
- ne pas être reprise car

Annexe 25

Des idées d'activités

Comme ce guide a pour but de fournir aux futures Écoles en santé autant d'information utile et pratique que possible, une série d'idées de projets et d'activités vous est suggérée.

La plupart de ces idées proviennent des quatre écoles ayant participé au projet École en santé mené par le Réseau Communauté en santé de Bathurst.

- École Soeur St-Alexandre de Lamèque;
- École Le Tremplin de Tracadie-Sheila;
- École Place des Jeunes de Bathurst;
- École Le Domaine Étudiant de Petit-Rocher.

Dans ces quatre écoles, on a choisi de se concentrer surtout sur des activités touchant l'activité physique et l'alimentation. Nous les remercions de leur contribution et de la vitalité de leur action qui nous permettent de partager avec vous leurs bons coups.

À noter que ces quatre écoles ont depuis été reconnues comme des écoles communautaires par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du NB.

UN PETIT CONSEIL

La liste des projets possibles peut être aussi longue que le pouvoir de votre imagination. C'est à chaque comité de santé et à chaque École en santé de choisir quel projet il veut et peut réaliser.

Cependant, il faut absolument s'assurer que toutes les activités que l'on fait visent à améliorer la santé sans mettre en danger la sécurité des jeunes. Par exemple, l'hygiène et les allergies alimentaires sont à surveiller si on offre aux jeunes des choses à manger durant nos activités.

Il faut aussi être sûrs que notre comité de santé saura choisir des activités qu'il est capable de mener. Par exemple, il ne faudrait pas penser à faire des activités touchant à l'intimidation ou au suicide chez les jeunes si on n'a pas les spécialistes pour le faire convenablement.

Annexe 25 *suite*

Aliment du mois

Un aliment santé différent (fruit, légume, etc.) est mis en vedette chaque mois. On peut faire connaître l'aliment vedette de plusieurs façons :

- affiches de promotion de l'aliment placées partout dans l'école;
- dégustations de groupe;
- recettes avec aliment du mois offertes au menu de la cafétéria de l'école;
- recherche informatique pour décrire l'origine et les bienfaits de l'aliment;
- distribution d'information et recettes sur chaque aliment du mois;
- jeu questionnaire;
- collaboration avec les nutritionnistes locales et la cafétéria pour nous aider;
- présentations par des diététistes et nutritionnistes.

Journée de l'activité physique à l'école

Une fois par semaine sur l'heure du dîner, des activités sportives de groupe sont organisées à l'école, soit à l'extérieur ou dans le gymnase.

- activités ouvertes à tous les jeunes, qui doivent s'inscrire à l'avance;
- activités mixtes (garçons et filles jouent ensemble);
- genre d'activités : ballon panier, ballon volant, badminton, etc.;
- invitation lancée aux partenaires de la communauté pour venir partager leurs idées d'activités avec les jeunes (ex. : yoga, aérobic, danse, Tae Boe, etc.).

Kiosque sur la nutrition

Mars est le mois de la nutrition. Durant ce mois, le comité de santé peut tenir un kiosque qui fera la promotion de la bonne alimentation. Il parlera de l'importance d'avoir une alimentation équilibrée, variée et encouragera les jeunes à manger avec modération.

- kiosque installé à l'école dans un lieu où passent souvent les jeunes;
- tables avec affiches du comité de santé;
- dépliants d'information sur la santé;
- distribution de recettes et information sur les divers aliments du mois.

Chronique santé

Le comité de santé trouve les sujets pour tenir une petite chronique sur la santé des jeunes dans le journal de l'école. Il peut s'agir de conseils, de trucs pratiques ou encore de recettes santé.

Babillard santé

Le comité de santé voit à obtenir la permission d'installer un babillard santé dans un endroit stratégique de l'école, là où il attirera l'attention des jeunes.

Le comité pourra y annoncer ses activités et y faire la promotion de la santé.

On pourra aussi y lancer des concours santé ou y exposer des dessins santé faits par des jeunes.

Pensée positive de la semaine

Chaque semaine, le comité de santé trouve une pensée positive qui est annoncée sur l'interphone de l'école et affichée sur le babillard santé et partout où c'est possible dans l'école.

Jeune vedette du mois

Le comité de santé identifie des jeunes de l'école qui font des choses spéciales (sports, art, chant, danse, etc.) et qui peuvent servir de modèles pour les autres jeunes. Une fois par mois, une entrevue est faite par le comité de santé avec un des jeunes. L'entrevue sera diffusée à la radio étudiante ou sur l'interphone à l'heure du dîner, ou résumée dans le journal de l'école.

Journée internationale Marchons vers l'école

Lors de cette journée spéciale, le comité de santé peut s'organiser avec la direction de l'école pour faire marcher tout le monde vers l'école. Au lieu de s'arrêter à l'école, les autobus s'arrêtent un peu plus loin et tous les jeunes doivent se rendre à l'école à pied, escortés par la police, les pompiers et les enseignants. Les jeunes ne prenant pas l'autobus et les enseignants sont invités à venir à l'école à pied, en patins à roulettes ou à bicyclette ce jour-là.

Conférences santé

Une fois par mois, le comité de santé invite une personne spécialiste de la communauté à venir parler aux jeunes de l'école et à leurs parents d'un sujet santé. On peut penser à des sujets comme la bonne alimentation, les bienfaits de l'activité physique, la prévention du diabète et de l'obésité chez les jeunes, les soins de la grippe et du rhume, l'environnement, etc. Le comité peut profiter de l'occasion pour offrir une collation santé sur place.

Annexe 25 *suite*

Pique-nique santé

Les jeunes sont invités à apporter une collation santé qu'ils pourront manger dans leur classe ou dans la classe de leur frère, soeur ou ami. Les parents peuvent aussi être invités à apporter leur collation et à participer.

Marchons le thermomètre

Durant la récréation du matin, tous les jeunes sont invités à marcher dans le gymnase. On inscrit le nombre de kilomètres faits jusqu'à ce que l'école ait marché une distance égale à l'objectif fixé. Ex. : superficie de la province ou du Canada, distance jusqu'à une autre école avec qui on ferait un échange. Le comité peut comparer les distances à l'aide d'un thermomètre qui monte à mesure que la distance est marchée. Des prix sont offerts lorsque l'objectif est atteint. On peut aussi inviter les enseignants à marcher avec les jeunes.

Collecte de jouets et nourriture

Le comité de santé peut choisir de s'associer à un organisme local, tel un centre d'aide aux familles démunies, pour recueillir des jouets et de la nourriture à l'école.

Concours de mascotte

Un concours peut être lancé dans l'école pour trouver une mascotte pour le comité de santé.

Jeu «Qui est en santé»?

Activité du genre «Who wants to be a millionaire». Il s'agit de monter des jeux questionnaires sur la santé qui peuvent être utilisées lors des activités du comité ou dans les classes de l'école. Ceci peut mieux faire connaître le travail du comité de santé. Ça va aussi améliorer les connaissances des jeunes sur leur santé.

Concours de poèmes

Le comité de santé pourra lancer un concours auprès des jeunes les invitant à écrire un poème sur la prévention de l'alcool et de la drogue. On crée un comité pour choisir les meilleurs poèmes et on offre des prix pour les jeunes gagnants. Les poèmes gagnants sont publiés dans le journal de l'école et affichés sur des tableaux dans l'école.

Facteur de risque (Fear Factor)

Il s'agit d'organiser une série d'épreuves hors de l'ordinaire telles :

- Le jeune traverse différentes stations avec un œuf dans une cuillère. Si l'œuf tombe, le jeune doit le manger cru pour continuer la compétition.
- Le jeune doit manger un plein bol d'aliments santé mélangés dans une grosse marmite.
- Le jeune doit trouver le plus de billes possible dans une petite piscine remplie d'eau, de sable, de roches et de colorant.

Célébrons nos efforts

Il s'agit d'une petite fête tenue entre les membres du comité de santé pour s'arrêter un peu le temps de se féliciter pour les efforts et les succès obtenus. On peut prévoir un petit goûter, des jeux d'animation et un échange de petits cadeaux entre les membres.

Camp de leadership

Le camp de leadership est une rencontre de formation et d'échange pour les jeunes membres des comités de santé. Il doit réunir les comités d'au moins quelques Écoles en santé. Le camp vise à faire ressortir les qualités de leaders des jeunes et à se pencher sur l'avenir des comités de santé. C'est aussi un lieu pour partager et célébrer ce qui a été accompli jusqu'à présent par les comités de santé. Un camp de leadership peut inclure des activités comme :

- présentation d'affiches des comités de santé participants, faisant l'annonce de chaque comité et le portrait des activités réalisées;
- échange des plans d'action entre les différents comités de santé;
- sessions de formation telles :
 - comment planifier une activité;
 - importance et rôle de chaque membre dans un comité;
- remise de t-shirts de promotion aux jeunes participants.

Activités de financement

- Organisation et vente d'un «Rallye recherche» : questions et jeux reliés à la santé, avec prix à gagner pour participation et meilleures équipes
- Vente de fruits et jus aux danses de l'école
- Préparation et vente de lait frappé (milk shake) aux fruits
- Approche de partenaires dans la communauté ou dans l'école pour obtenir des prix pour les activités

Autre ressource intéressante, offrant des idées d'activités : <http://www.fjfnb.nb.ca/outil/leadership/atelier-cole-en-mouvement>

Annexe 26

La démarche École en santé en un clin d'oeil

Étape 1

FORMER UN COMITÉ DE SANTÉ ET DE MIEUX-ÊTRE

- Lancer l'idée d'une École en santé
- Recruter les membres du comité
- Fixer les règles

Étape 2

SE DONNER UN PLAN

- Fouiller dans les informations disponibles
- Analyser comment les jeunes voient la santé
- Identifier les forces présentes sur lesquelles bâtir et les défis-santé sur lesquels agir
- Préparer le plan d'action

Étape 3

METTRE EN ŒUVRE LE PLAN D'ACTION

- Faire connaître votre plan
- Organiser les activités prévues
- Stimuler la participation aux activités

Étape 4

ÉVALUER ET MAINTENIR L'ÉLAN

- Évaluer le travail du comité
- Célébrer ses succès
- Assurer la relève



Rejoignez les rangs d'un
RÉSEAU DYNAMIQUE !

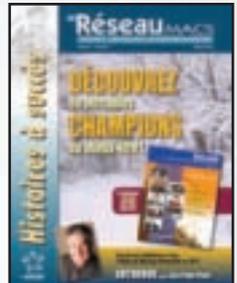
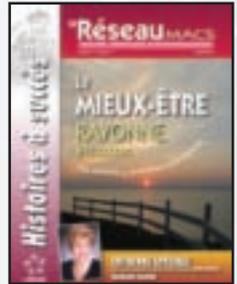
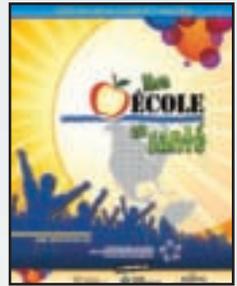
Faites connaître vos
HISTOIRES À SUCCÈS !

DEVEENEZ

une
COMMUNAUTÉ

une
ORGANISATION

une
**ÉCOLE EN
SANTÉ**



MOUVEMENT ACADIEN
DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ
DU NOUVEAU-BRUNSWICK



POUR INFORMATION

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick inc. MACS-NB
Tél. : (506) 727-5667 • Téléc. : (506) 727-0899 • Courriel : macsnb@nb.sympatico.ca

www.macsnb.ca

