



## Apports scientifiques

### Les trois dimensions de la santé : physique, mentale et sociale<sup>1</sup>

La santé peut être définie selon l'OMS (1986) comme « un état total de bien-être physique, mental et social ». Cette définition apporte deux idées importantes. La première met en évidence que l'on peut définir la santé comme étant proche du concept d'épanouissement de soi. La seconde suggère que la santé ne peut être envisagée uniquement selon la dimension somatique. La « santé mentale » renvoie à un bien être psychologique. Quant au concept de « santé sociale », il peut être défini comme la capacité à s'investir dans des projets communautaires. Cette acception semble proche du concept de citoyenneté. Nous envisagerons la santé à l'école sous ces trois aspects.

« À l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement. Elle permet aussi de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté avec responsabilité, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure »<sup>2</sup>. Nous concevons l'éducation à la santé comme contribuant à l'émancipation de l'élève par le développement de compétences personnelles et sociales, la création d'un environnement physique et social favorable plutôt que par la transmission d'information dont l'efficacité est faible (Denman, 1994)<sup>3</sup>. Ainsi, la finalité de l'éducation à la santé à l'école n'est-elle pas de conduire, donner les moyens aux élèves de se tracer une voie personnelle vers le bien-être physique, mental et social ?

### Une approche globale, gage d'efficacité

Un rapport établi pour l'OMS (Stewart-Brown, 2006)<sup>4</sup> met en évidence que les initiatives visant à promouvoir la pratique des activités physiques à l'école sont plus efficaces si elles s'inscrivent dans une approche globale prenant en compte plus d'une composante de la vie de l'élève dans l'école. Les thèmes de l'environnement scolaire, de la qualité de vie, du climat des établissements et des relations constituent les déterminants les plus importants dans le cadre de cette approche.



Les différentes dimensions de l'éducation à la santé en milieu scolaire<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Osadczuk, C., Pironom, J., Fiard, J., Jourdan, D., Education physique et santé à l'école primaire, Evaluation de l'outil "Sport, santé et plaisir", USEP, 2012.

<sup>2</sup> Les orientations pour l'éducation à la santé à l'école et au collège (1998). BO n°45 du 3 Décembre.

<sup>3</sup> Denman, S. (1994). Do schools provide an opportunity for meeting The Health of the Nation Targets?. Journal of Public Health, vol. 16, n°2, p. 219-224.

<sup>4</sup> Stewart-Brown, S. (2006). What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report); [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/74653/E88185.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/74653/E88185.pdf).

<sup>5</sup> [http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/mise\\_oeuvre/oeuvre\\_formation.asp](http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/mise_oeuvre/oeuvre_formation.asp)



D'autres études mettent en relief le fait que le développement des compétences psychosociales (capacité à exprimer ses émotions, confiance en soi...), la durée de l'action, le soutien institutionnel et la formation ainsi que l'accompagnement des acteurs constituent des facteurs d'efficacité (McQueen et Jones, 2007).

### Le PER en adéquation avec ces principes<sup>6</sup>

Au cours des cinquante dernières années, la promotion de la santé à l'école a passablement évolué, reposant sur une base considérable de recherches et de pratiques. Durant les années 1990, l'OMS, avec le concours de la *Commission européenne* et du *Conseil de l'Europe*, a lancé l'initiative des *Écoles-santé*<sup>7</sup>. Ainsi, est lancé le projet de *Réseau Européen des Écoles en Santé (REES)* (42 pays auxquels se joint la Suisse), fondé sur les principes définis dans la *Charte d'Ottawa*. Celle-ci précise:

*«La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la «santé» comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci.*

*La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être »<sup>8</sup>.*

Ces considérations montrent que l'éducation à la santé se veut systémique et qu'elle se doit d'intégrer dans toutes ses actions qu'elle met en place un ensemble de dimensions qu'il est difficile de dissocier ou d'étudier de manière séparée :

- **Une approche biomédicale**, permettant une meilleure compréhension des besoins de l'être humain, des systèmes de régulation et des mécanismes liés au métabolisme ou ayant un rôle dans la santé des individus (stress, sommeil,...) ;
- **Une approche éducative**, incitant les élèves et leur famille à tenir compte des recommandations en terme de santé : viser une alimentation variée, avoir une activité physique régulière, conserver un rythme de sommeil ;
- **Une approche psychosociale**, qui renvoie à l'attention portée au sein de la classe et de l'établissement au bien être psychologique de chacun et ce également dans sa dimension sociale, pour que chaque élève puisse développer ses capacités à s'investir dans des projets communautaires et des relations à autrui.
- **Une approche pédagogique**, où les **domaines disciplinaires** (corps et mouvement, mathématiques et sciences de la nature, sciences humaines et sociales, langues et arts), la **formation générale** (santé et bien-être, choix et projets personnels, vivre ensemble et exercice de la démocratie, interdépendances – sociales, économique et environnementales) et les **capacités transversales** (collaboration, communication, stratégies d'apprentissage, pensée créatrice, démarche réflexive) se rejoignent dans ce même objectif qu'est la promotion de la santé ;
- **Une approche institutionnelle**, enfin, cherchant à intégrer dans toute réflexion la question de l'éducation à la santé, que ce soit au niveau de son organisation ou des ses orientations pédagogiques.

<sup>6</sup> PER – CIIP - 2010

<sup>7</sup> Celle-ci repose sur une démarche multifactorielle qui a recours au transfert de connaissances et de compétences sanitaires en classe, à la modification de l'environnement social et physique de l'école, et à la création de liens avec l'ensemble de la collectivité – Extrait de <http://www.euro.who.int>.

<sup>8</sup> Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, 1986.