



# Le parcours éducatif de santé

## Un diagnostic

Céline Airaud – Directrice adjointe Ireps Nouvelle Aquitaine  
Céline Cottineau – Chargée de projets – Ireps Nouvelle Aquitaine  
[celine.cottineau@educationsante-pch.org](mailto:celine.cottineau@educationsante-pch.org)  
Le 22 juin 2017

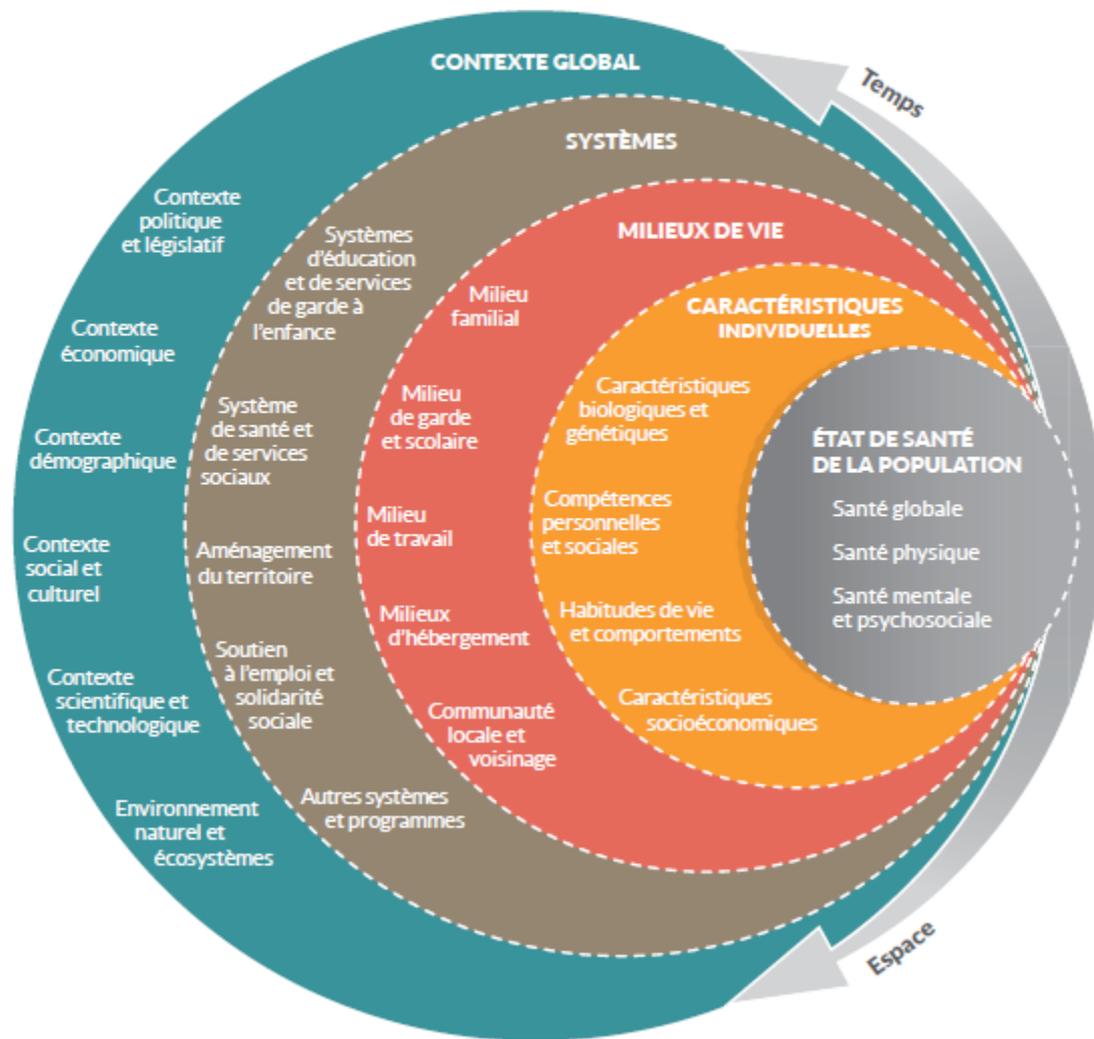


## La promotion de la santé

**La promotion de la santé** a pour but de donner aux individus davantage de **maîtrise de leur propre santé** et davantage de **moyens de l'améliorer**.

Pour parvenir à un état de complet **bien-être physique, mental et social**, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir **identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu** ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; c'est un concept positif mettant l'accent sur les **ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques**.

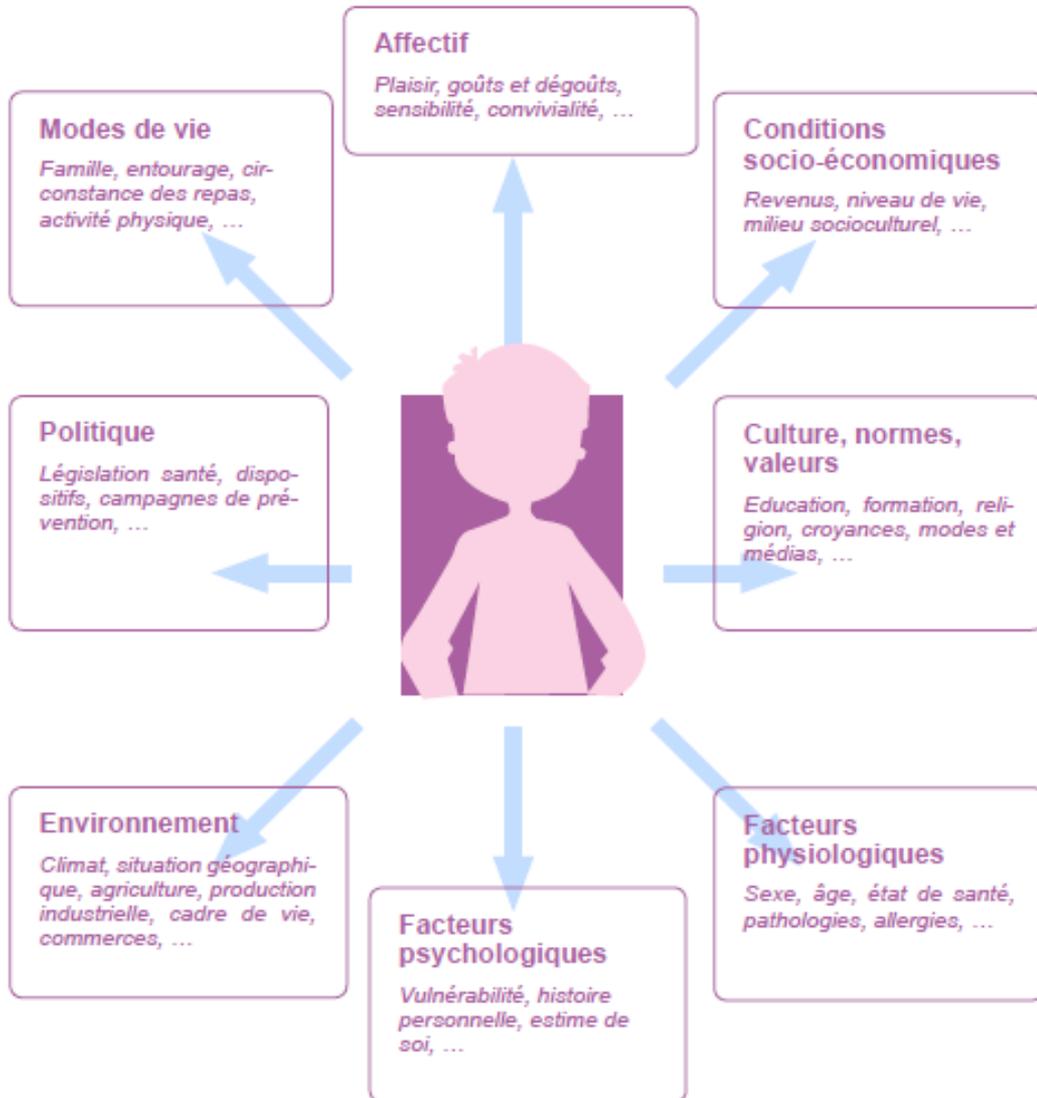
# CARTE DE LA SANTÉ ET DE SES DÉTERMINANTS



11-20209E

Source : La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir, Santé et services sociaux Québec, 2012.

# Alimentation et activité physique



## Les déterminants du comportement alimentaire et de l'activité physique

Source : Le petit Cabas, IREPS Aquitaine, 2010



## Aux comportements alimentaires

**32 %**

des élèves déclarent ne pas prendre de petit déjeuner tous les jours

**31 %**

des élèves déclarent ne pas consommer des fruits et légumes tous les jours

**20 %**

des élèves déclarent consommer des sucreries tous les jours

**32 %**

des élèves déclarent consommer quotidiennement au moins un produit sucré

Recommandations : PNNS 4 à venir en fin d'année 2017

*Source : Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014 (CM2 - seconde). Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016*

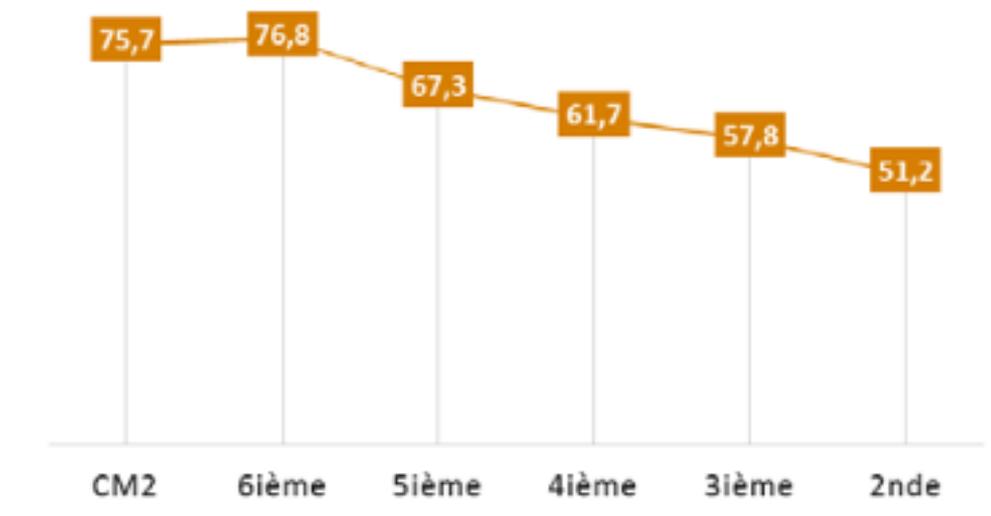
# De la perception de soi

L'IMAGE DU CORPS CHEZ LES COLLÉGIENS EN FONCTION DU STATUT PONDÉRAL						
STATUT PONDÉRAL	IMAGE DU CORPS					
	 BEAUCOUP TROP MAIGRE		 UN PEU TROP MAIGRE	 À PEU PRÈS AU BON POIDS	 UN PEU TROP GROS	
					BEAUCOUP TROP GROS	
 POIDS NORMAL OU INSUFFISANT	1 %	13 %	<b>63 %</b>	21 %	2 %	
 SURPOIDS	0 %	2 %	<b>24 %</b>	61 %	13 %	
 OBÉSITÉ	1 %	2 %	<b>9 %</b>	48 %	40 %	

Lecture : 1 % des collégiens de poids normal ou insuffisant se trouvent beaucoup trop maigres. HBSC, 2010.

## Aux comportements alimentaires

Figure 18. *Elèves déclarant prendre un petit déjeuner tous les jours selon le niveau scolaire (%)*



Source : *Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014 (CM2 - seconde)*. Données de l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016

# Aux comportements alimentaires

Tableau 8. *Prises de repas en famille*

	Effectif brut	% redressé
<b>Fréquence petit déjeuner en famille</b>		
Jamais	532	26,3
Moins d'une fois par semaine	183	8,5
Une fois par semaine	339	16,5
2 à 4 jours par semaine	153	7,7
5 à 6 jours par semaine	197	9,6
Une fois par jour	629	31,4
<b>Fréquence du dîner en famille</b>		
Jamais	49	2,4
Moins d'une fois par semaine	29	1,4
Une fois par semaine	44	2,2
2 à 4 jours par semaine	69	3,2
5 à 6 jours par semaine	149	7,5
Une fois par jour	1684	83,2

Source : *Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014 (CM2 - seconde)*. Données de l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016



## A l'activité physique

### Définitions :

- **Activité physique** : « *Tout mouvement corporel* produit par les muscles squelettiques qui entraîne *une augmentation* substantielle *de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense énergétique de repos*". (INPES)

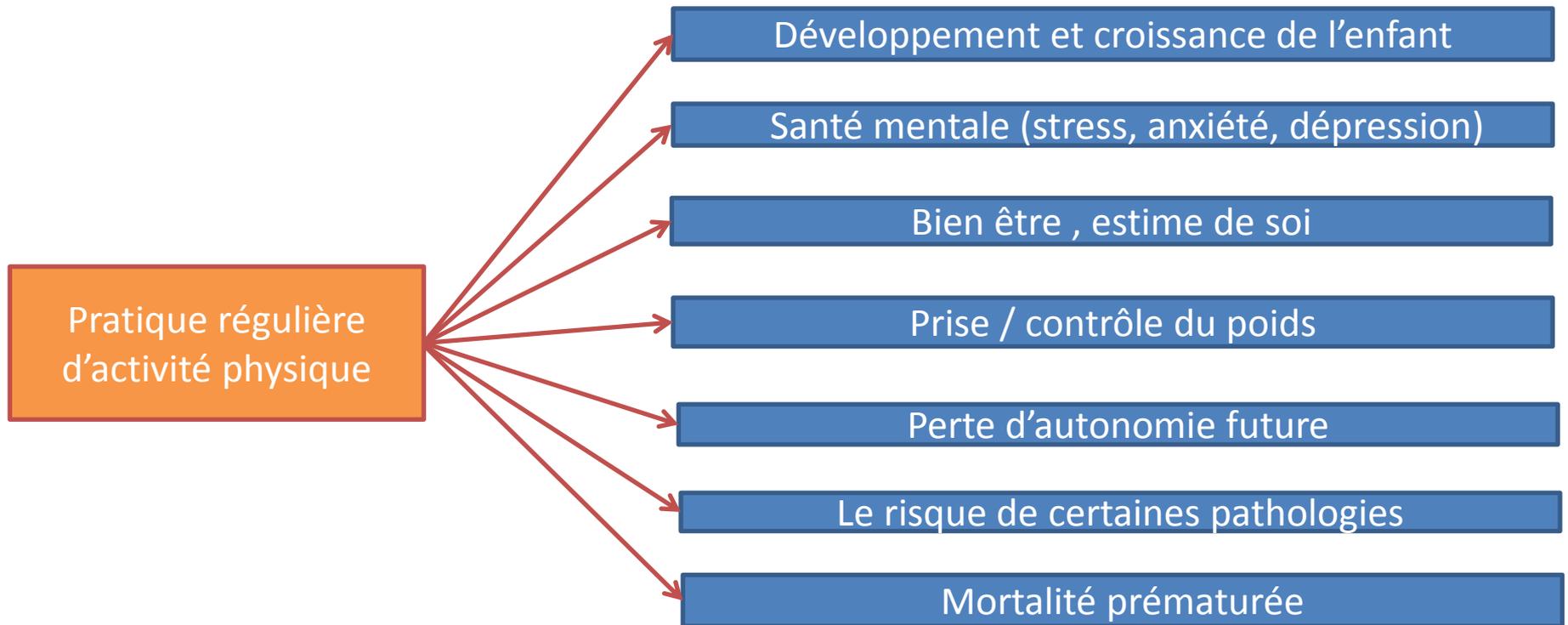
**Recommandation : au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour**

- **Sédentarité** : « *Situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée* ». (ONAPS)

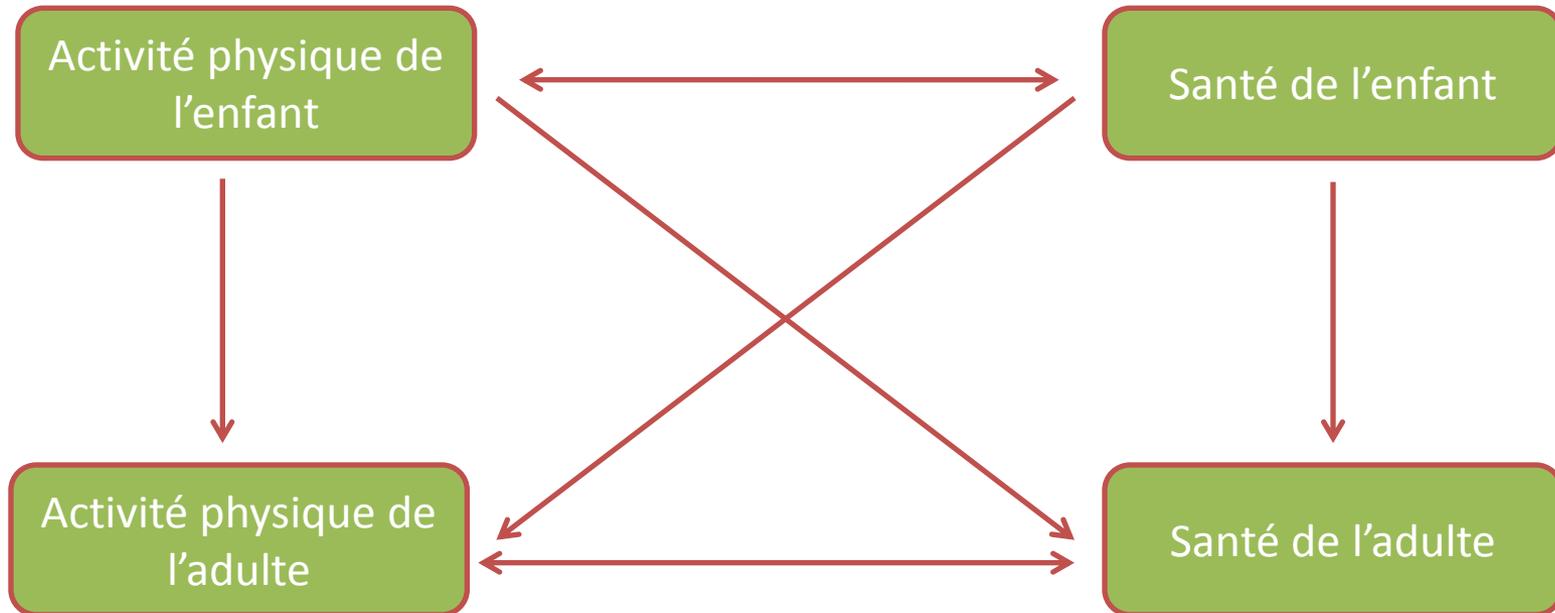
**Recommandation : Limiter les comportements sédentaires**

# A l'activité physique

Pourquoi une pratique régulière d'activité physique?



# A l'activité physique



S.N. Blair and all, Exercice and fitness un chilhood : implications for a lifetime of health, 1989

- *Pratiqué avec plaisir, le niveau activité physique de l'enfant prédit le niveau d'activité physique à l'âge adulte*
- *Les bienfaits de l'activité physique à l'enfance se prolongent à l'âge adulte, indépendamment du degré d'activité physique à l'âge adulte.*

# A l'activité physique

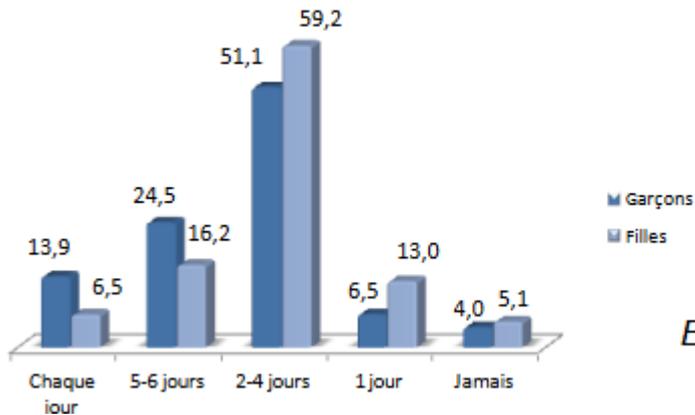
Tableau 10. *Activités physiques et activité sur écran*

	Effectif brut	% redressé
Activité physique au moins 1h dans la semaine <sup>2</sup>		
Chaque jour	207	10,2
5-6 jours	385	20,4
2-4 jours	1063	55,1
1 jour	195	9,8
Jamais	90	4,5
Activité sportive 2h ou plus/semaine		
Non	983	49,4
Oui	1007	50,6
Télévision 2 heures/jour ou plus (semaine et WE)		
Non	798	36,2
Oui	1213	63,8
Jeux vidéo 2 heures/jour ou plus		
Non	1162	57,8
Oui	850	42,2
Ecran autre 2 heures/jour ou plus		
Non	1108	57,2
Oui	877	42,8
Média 2 heures/jour ou plus (TV + jeux vidéo + écran)		
Non	221	11,3
Oui	1744	88,7

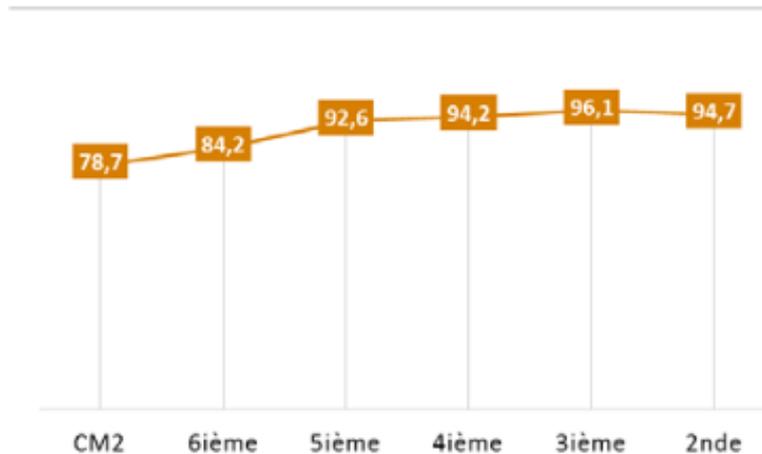
L'activité physique est définie comme étant « n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et fait se sentir essoufflé par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des amis à l'école ou ailleurs, ou bien en allant à l'école en marchant. Quelques exemples d'activité physique : courir, marcher vite, faire du roller, faire du vélo, danser, faire du skate, nager, faire du foot, du rugby, du basket ou du surf. »

# A l'activité physique

Activités physiques au moins une heure selon le sexe (%)



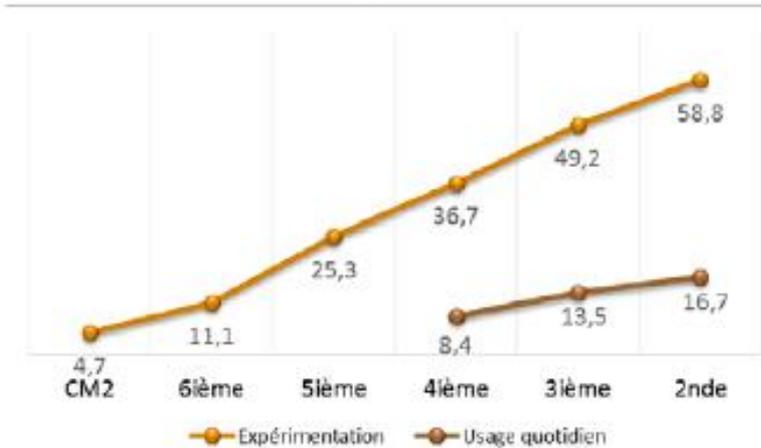
Elèves passant au moins 2 heures par jour devant un écran selon le niveau scolaire (%)



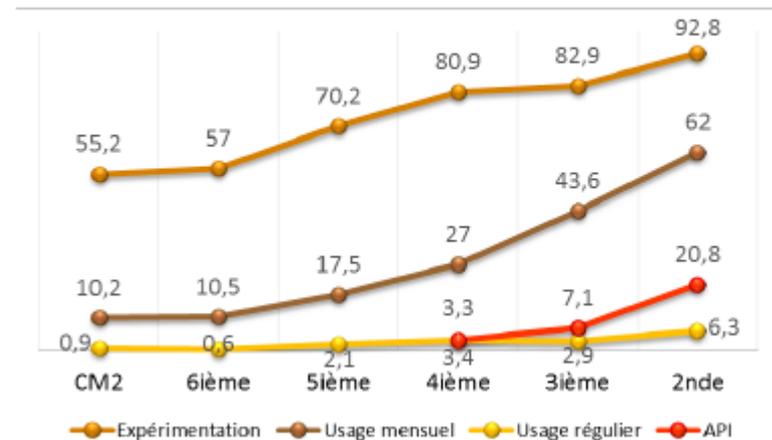
Source : Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016

# Les addictions

Expérimentation et usage régulier de tabac selon le niveau scolaire (%)



Expérimentation, usage mensuel, usage régulier d'alcool et API selon le niveau scolaire (%)

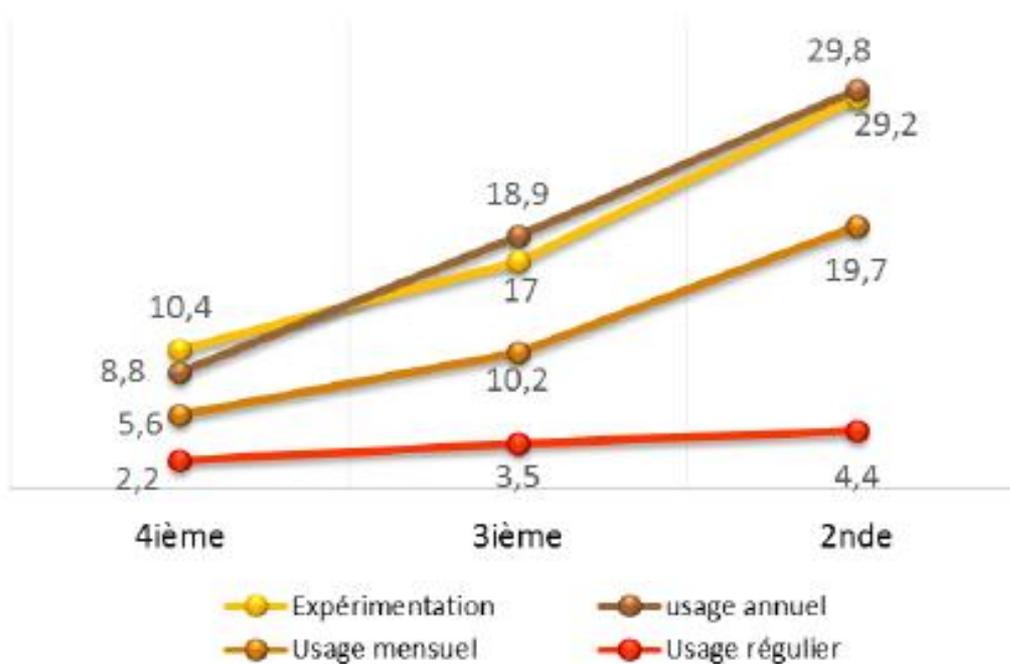


\* API : 5 verres et plus les jours de consommation d'alcool habituels

Source : Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016

# Les addictions

Usages de cannabis selon le niveau scolaire (%)



Source : Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016



# Les addictions

**Les facteurs de vulnérabilités.** Alto-oswaldde Cock - Psychologue

## CONTEXTE PROCHE

Pauvreté  
Violence, abus  
Messages familiaux ambigus  
Parents abusifs, qui contrôle  
Niveau d`autorité excessif ou absence totale d`autorité.  
Parents négligeant  
Parents violents  
Parents consommateurs  
Lacune dans la communication  
Conflits dans la famille, climat de tension  
Surprotection

## MILIEU SOCIAL

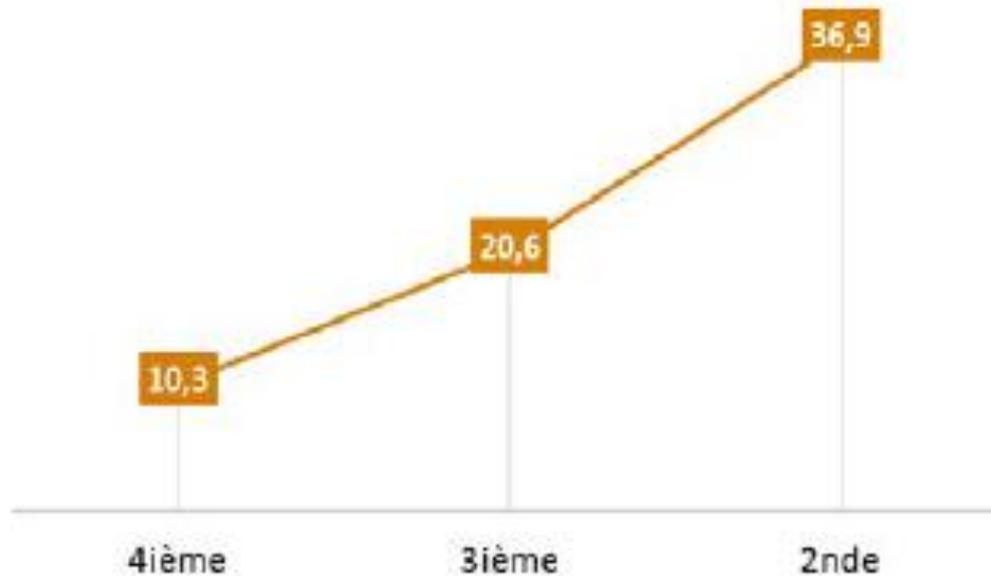
Absence d`offre récréative  
Précarité ambiante  
Milieu exerçant des pressions  
Consommation dans le cercle d`amis  
Manque de reconnaissance  
Manque de satisfaction dans les rapports avec autrui  
Echecs, décrochage scolaire et/ou absentéisme  
Pression de performance élevée  
Conditions de travail difficile  
Publicité incitative.  
Grande accessibilité  
Nombreuses occasions de consommer

## INDIVIDU

Faible estime de soi  
Difficulté de faire face à l`environnement  
Ambivalence  
Repli sur soi  
Difficulté d`affirmation  
Isolement, solitude  
Attitude de rébellion  
Lacune au niveau de la communication  
Peu de résistance au stress et à l`angoisse  
Manque de motivation  
Souffrance psychologique

# Santé sexuelle

*Elèves de 4<sup>ième</sup>, 3<sup>ième</sup> et 2<sup>nde</sup> ayant eu au moins un rapport sexuel selon le niveau (%)*



Source : *Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016*



## Santé sexuelle

17 %

Des élèves ayant eu au moins un rapport sexuel auraient souhaité que cela arrive plus tard

3%

Des élèves ayant eu au moins un rapport sexuel n'en avaient pas vraiment envie

# Santé sexuelle

## XV.4. Contraception et protections

Tableau 24. Contraceptions et protections

	Effectif brut	% redressé
Protection utilisée lors du dernier rapport**		
Ni préservatif ni pilule	13	9,8
Pilule seule	18	11,5
Préservatif seul	68	52,5
Préservatif et pilule	36	26,2
Utilisation d'une autre méthode de contraception**		
Oui	8	6,0
Non	120	72,0
Ne sait pas	33	22,0
Recours à la contraception d'urgence lors du dernier rapport**		
Oui	9	4,8
Non	131	83,0
Ne sait pas	20	12,2

\*\* question posée aux 4<sup>ième</sup>, 3<sup>ième</sup>, 2<sup>nde</sup> ayant déjà eu un rapport sexuel uniquement



## Santé mentale

**87,7 %**

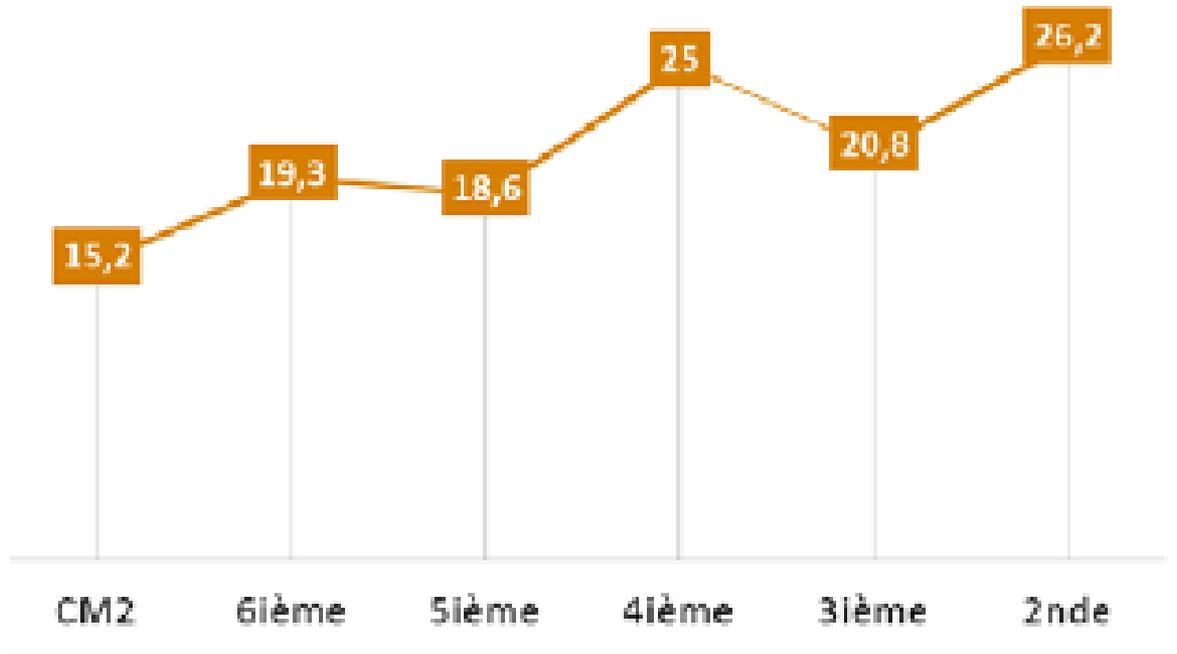
des élèves de collège se déclarent en excellente ou en bonne santé, les garçons davantage que les filles (90,0 % vs 85,2 %)

**42,3 %**

des élèves déclarent des plaintes somatiques et/ou psychologiques récurrentes (au moins deux symptômes plus d'une fois par semaine durant les six derniers mois) les filles étant plus souvent concernées que les garçons (51,3 % vs 33,8%). La prévalence de ces plaintes récurrentes augmente avec l'avancée dans la scolarité chez les filles (43,7 % en 6<sup>e</sup> vs 59,1 % en 3<sup>e</sup>), alors qu'elle reste stable chez les garçons

# Santé mentale

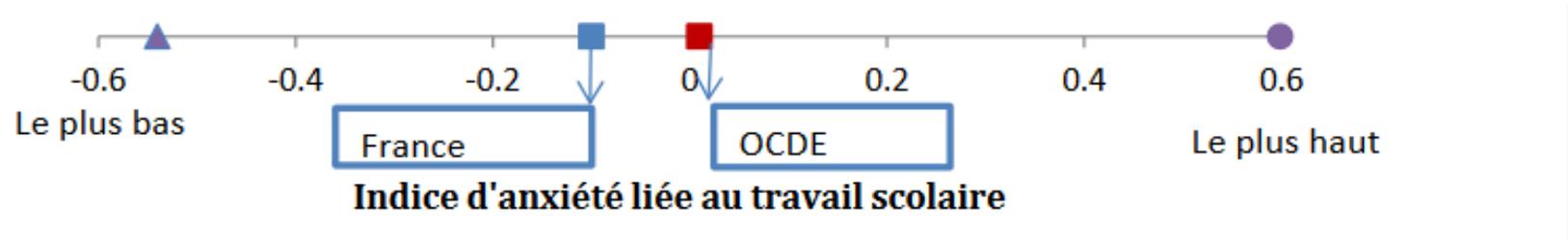
*Stress lié au travail selon le niveau scolaire (%)*



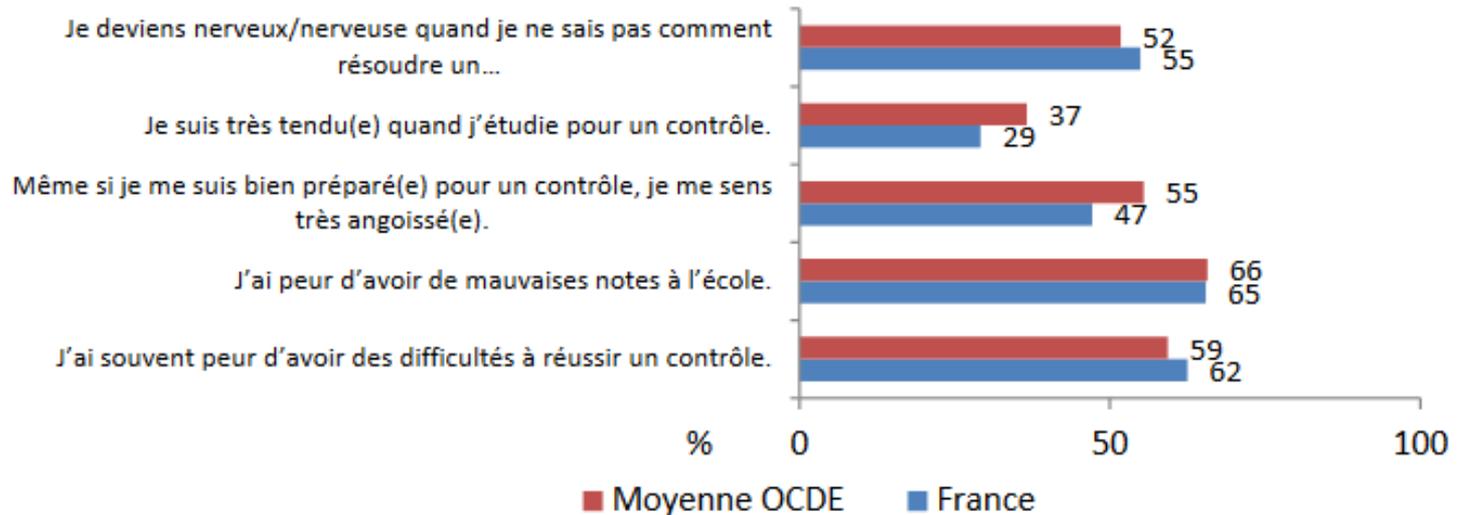
Source : *Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers, ORS PCH, Mai 2016*

# Santé mentale

Satisfaction des étudiants à l'égard de leur vie et bien-être psychologique

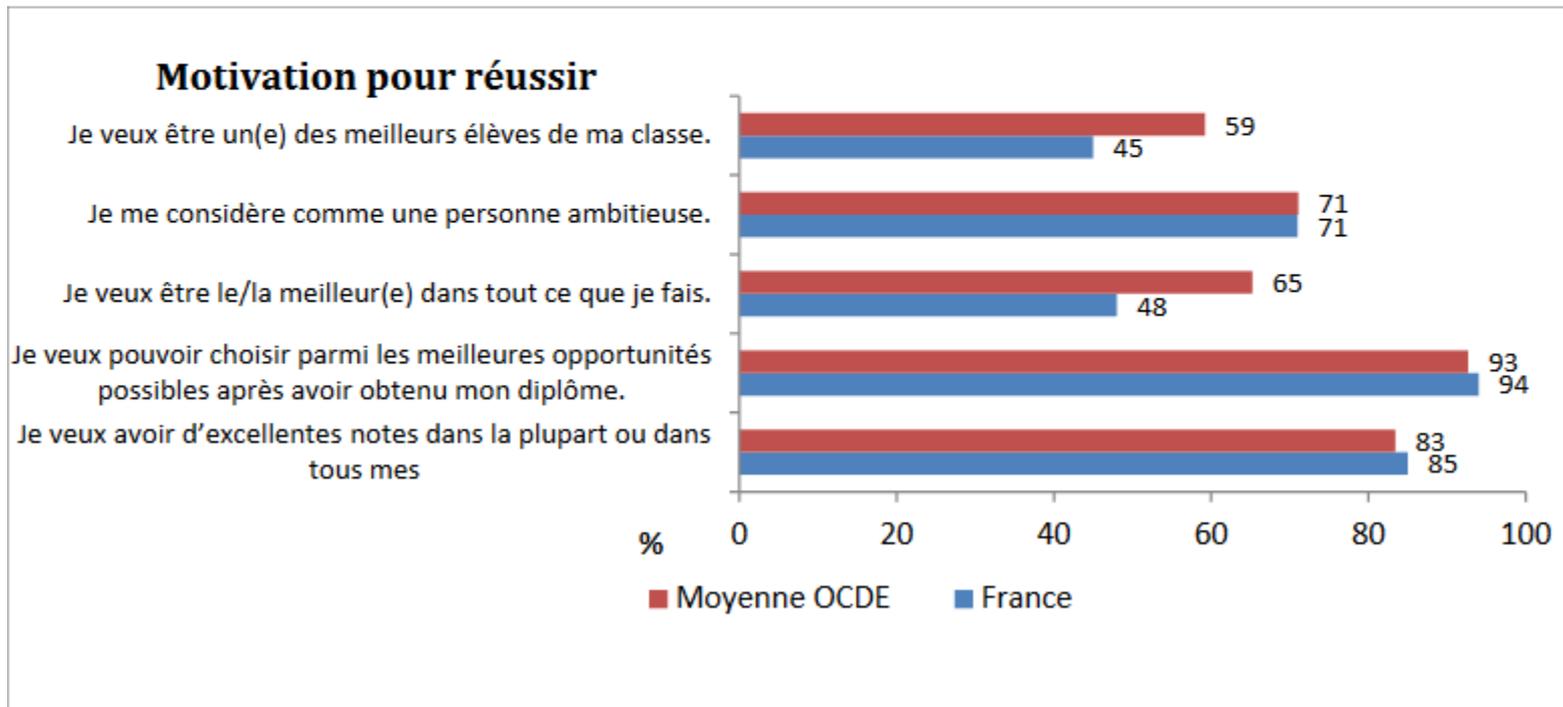
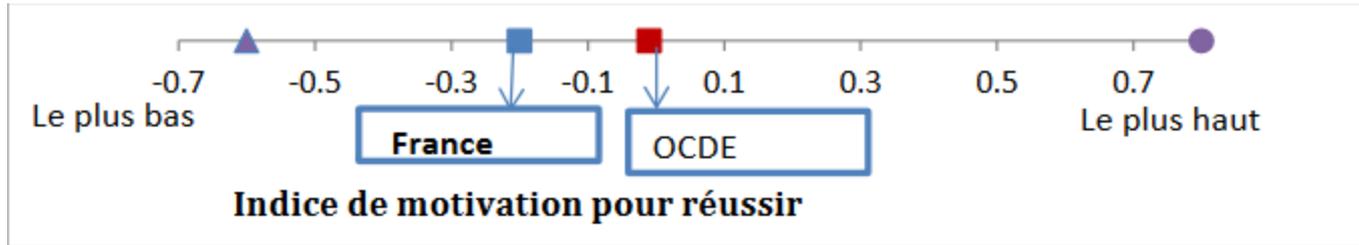


## Anxiété



# Santé mentale

Satisfaction des étudiants à l'égard de leur vie et bien-être psychologique



Source : Résultats du PISA 2015. Le bien-être des élèves, OECD. 2017

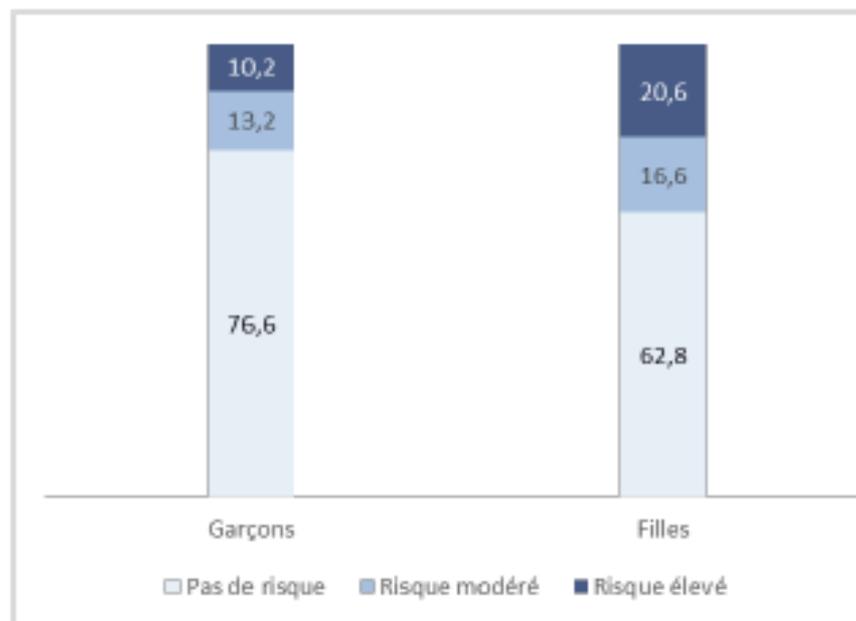


## Santé mentale

1/3

des lycéens du Poitou-Charentes à risque au moins modéré de dépression

*Risque de dépression selon le test ADRS selon le sexe (%)*



Source : Comportements, ressentis et consommations de substances psychoactives des lycéens de Poitou-Charentes L'enquête ESPAD Poitou-Charentes 2015 European School survey Project on Alcohol and other Drugs, ORS PCH, Janvier 2017

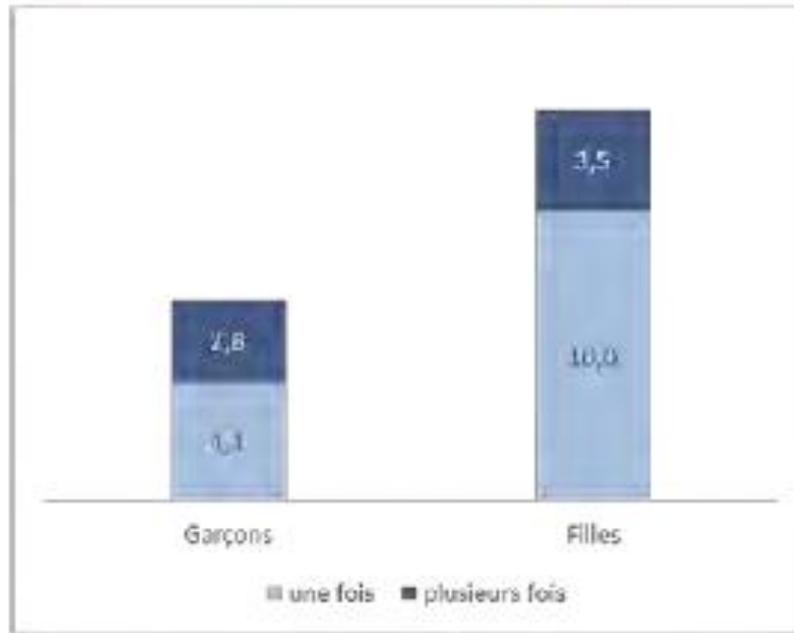


## Santé mentale

10%

des lycéens du Poitou-Charentes à fait une tentative de suicide au cours de sa vie

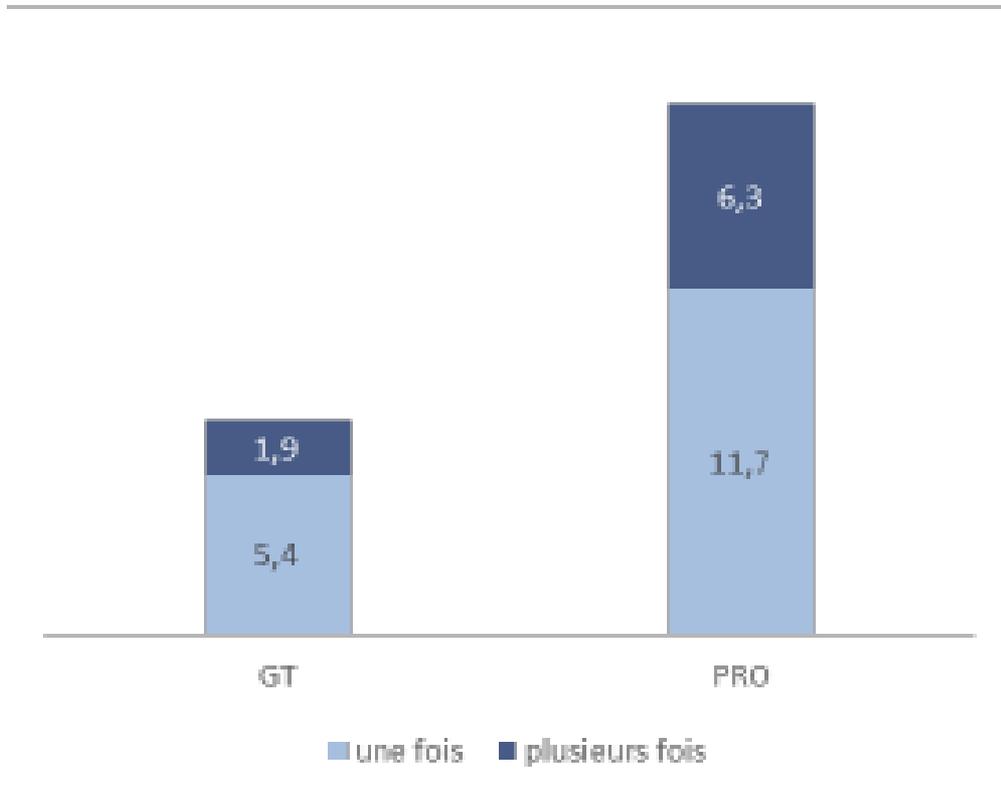
*Lycéens ayant tenté de se suicider selon le sexe (%)*



Source : Comportements, ressentis et consommations de substances psychoactives des lycéens de Poitou-Charentes L'enquête ESPAD Poitou-Charentes 2015 European School survey Project on Alcohol and other Drugs, ORS PCH, Janvier 2017

## Santé mentale

*Lycéens ayant tenté de se suicider selon la filière (%)*



Source : Comportements, ressentis et consommations de substances psychoactives des lycéens de Poitou-Charentes L'enquête ESPAD Poitou-Charentes 2015 European School survey Project on Alcohol and other Drugs, ORS PCH, Janvier 2017

# Santé mentale

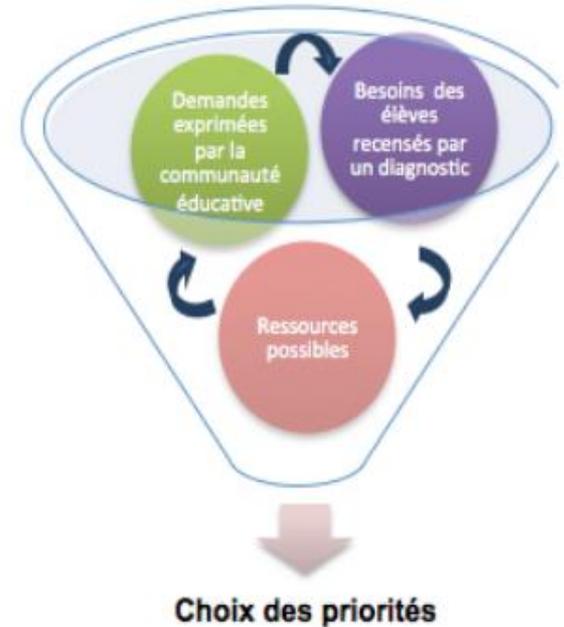
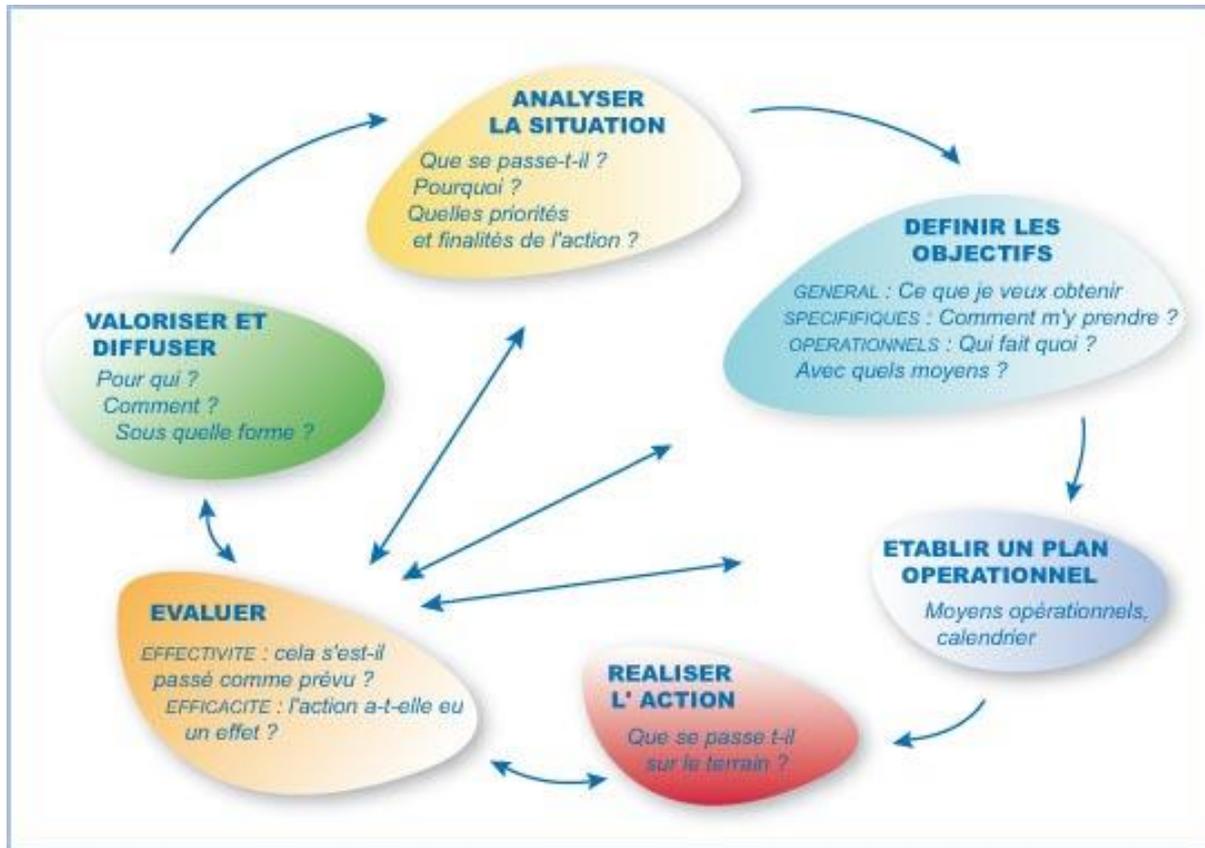
LE SUICIDE ( données chez les 15-19 ans )		
	FILLES	GARÇONS
« J'ai pensé à me suicider au cours des 12 derniers mois »	4,4 %	2,2 %
« J'ai fait une tentative de suicide au cours des 12 derniers mois »	2,2 %	0,4 %
« J'ai déjà fait une tentative de suicide au cours de ma vie »	6,8 %	1,4 %

LA DÉPRESSION ( données chez les jeunes de 16 ans )		
	FILLES	GARÇONS
Intensité dépressive élevée	12 %	6 %

# Conclusion

## Le projet en éducation pour la santé : une démarche dynamique



Sources : Mise en œuvre du parcours éducatif de santé. Guide d'accompagnements des équipes pédagogiques et éducatives, DGESCO, Novembre 2016

Le projet en éducation pour la santé : une démarche dynamique, IREPS Nouvelle Aquitaine



**MERCI**





## Ressources bibliographiques

- **Charte d'Ottawa**, Organisation Mondiale de la Santé, 1986 : [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/129675/Ottawa\\_Charter\\_F.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf)
- **La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir**, Santé et services sociaux Québec, 2012 : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>
- **Le petit cabas**, IREPS Aquitaine, 2010 : <http://www.educationsante-aquitaine.fr/index.php?act=1,20,6>
- **Comportements et ressentis des élèves de Poitou-Charentes en 2014. Données de l'enquête internationale Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) pour l'Académie de Poitiers**, ORS PCH, Mai 2016 : <http://www.ors-poitou-charentes.org/pdf/rkfvX1HBSC16.pdf>
- **Observatoire National de l'Activité physique et de la Sédentarité** : <http://www.onaps.fr/l-onaps/>
- **La santé des collégiens en France / 2014, Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Santé mentale et bien-être**, Santé Publique France, 2016 : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1727.pdf>
- **Résultats du PISA 2015. Le bien être des élèves**, OECD. 2017 : <https://www.oecd.org/pisa/PISA2015-le-bien-etre-des-eleves-France.pdf>
- **Comportements, ressentis et consommations de substances psychoactives des lycéens de Poitou-Charentes L'enquête ESPAD Poitou-Charentes 2015. European School survey Project on Alcohol and other Drugs**, ORS PCH, Janvier 2017 : <http://www.ors-poitou-charentes.org/pdf/aPAyaVESPAD17.pdf>
- **Mise en œuvre du parcours éducatif de santé. Guide d'accompagnements des équipes pédagogiques et éducatives**, DGESCO, Novembre 2016 : [https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sante/32/5/Guide\\_PES\\_v6\\_688325.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sante/32/5/Guide_PES_v6_688325.pdf)