



@Kampus Production, Pexels

Édito

Alors que l'année scolaire se termine et que les vacances se profilent à l'horizon, nous tenons à vous remercier pour la richesse de nos échanges tout au long de cette année.

Votre engagement continu et votre détermination contribuent à faire de nos écoles des lieux propices à l'épanouissement de chaque élève.

Cette année fut riche en avancées sur le plan de la promotion de la santé et du bien-être à l'école, à l'image des actions en faveur de la santé mentale des élèves. Le développement des compétences psychosociales est aussi en plein essor, porté entre autre par le « kit empathie » testé dans de nombreuses écoles.

La labellisation Édusanté s'ancre également dans de nombreuses académies. Nous pouvons nous en féliciter car c'est un pilier essentiel en faveur du déploiement de la démarche École Promotrice de Santé dans nos établissements scolaires.

Nous vous donnons rendez-vous à la rentrée prochaine, pour de nouvelles actions en faveur du bien-être de nos élèves.

Bonne lecture !

Dans ce numéro

Vous trouverez dans ce numéro une sélection de projets inspirants déployés en académies sur les thématiques du sommeil, des neurosciences ou des écrans ainsi qu'une série de ressources pour vous tenir informés de l'actualité en matière de promotion de la santé en milieu scolaire.

Ressources

- * Le nouveau programme d'éducation morale et civique (EMC) vient d'être publié. Il fait notamment le lien avec le développement de l'empathie et des comportements altruistes et prosociaux, en pages 5 et 6 de l'annexe ([lien](#)).
- * La page éducol « Agir pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves » vient d'être publiée ([lien](#)). Elle propose des ressources sur la santé mentale et le protocole-cadre pour la santé mentale.

Actions inspirantes

Les Learning Labs : un réseau autour des sciences cognitives au service de la réussite de tous les élèves

Le réseau des Learning Labs est un réseau national de collèges et lycées qui utilisent les sciences cognitives au service des apprentissages de tous les élèves. Ces tiers-lieux, impliquant l'ensemble des communautés éducatives, fonctionnent de manière horizontale par des pratiques de coopération et de mutualisation.

Chaque Lab est porté par des professeurs-ressources formés et mis en lien les uns avec les autres par un espace Magistère. Des réunions régulières et en visio permettent à ces relais précieux d'échanger sur des thématiques en lien avec le bien-être et la réussite des élèves. Chaque année, des conférences articulées autour d'activités sont proposées aux élèves et sont des moments de partage au sein des établissements. Ces conférences (les neuromythes, le sommeil, l'attention, les écrans) ainsi que toutes les informations pour rejoindre le réseau sont à retrouver sur [le site Learning Labs](#).



« Le sommeil parlons-en », une expo-quiz de l'association Le Moutard



Avec son exposition « Le sommeil, parlons-en ! », l'association Le Moutard propose des supports pour organiser et animer des temps d'échanges avec des élèves à partir de 13 ans sur la thématique du sommeil.

L'objectif est de mieux faire comprendre les bénéfices du sommeil pour la santé, son fonctionnement et ce qu'il est possible de faire pour l'améliorer. Le kit, composé de kakémonos et de documents d'accompagnement, est à commander sur le site de l'association ([lien](#)). Des expositions sur d'autres thématiques sont également proposées.

Course d'orientation et mathématiques dans l'académie de Lille

L'académie de Lille organise des courses d'orientation mathématiques pour les élèves du cycle 3, mêlant mathématiques et éducation physique et sportive (EPS).

Ces courses permettent de travailler les savoirs fondamentaux, le développement de gestes professionnels de sécurité en EPS et l'éducation à la sécurité par les activités de pleine nature. Elles contribuent à favoriser le bien-être des élèves, le plaisir d'apprendre, le développement de la coopération entre élèves, l'activité physique et la construction de liens inter-dégré.

Des groupes composés d'élèves de CM2 et de 6^e se sont ainsi affrontés lors de challenges amicaux qui consistent à résoudre des problèmes mathématiques variés à chaque balise ou pour trouver les bonnes balises. Les problèmes mathématiques sont conçus et encadrés par des élèves de 3^e. Pour en savoir plus ([lien](#)).

Mémé ton pyj - apprendre le sommeil à l'école

En réponse au constat récurrent de manque de sommeil chez les enfants, des chercheurs et médecins se sont associés à des enseignants et dessinateurs pour créer un programme pédagogique visant à expliquer le sommeil aux élèves de cycle 2. Avec l'aide de la mascotte Mémé Tonpyj, le sommeil est abordé au travers de bandes dessinées, dessins animés, exercices et enquêtes.

En 2017, un protocole de recherche sur le programme mené auprès de 130 élèves de CE2 de l'Académie de Lyon a montré son efficacité sur l'amélioration de la qualité du sommeil des élèves et de leurs capacités d'attention et de résistance aux distractions.

La mallette pédagogique est téléchargeable gratuitement sur le site du programme ([lien](#)).



Remise du rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans

Enfants et écrans

À la recherche du temps perdu

Dans son rapport remis au Président de la République le 30 avril, la commission d'experts souligne la nécessité d'engager une action résolue en direction des jeunes, autant que possible dans un cadre coordonné au niveau international et dans une démarche multisectorielle.

Elle dresse plusieurs constats, notamment la place prépondérante qu'occupent les écrans dans notre environnement et le consensus scientifique sur les conséquences néfastes des écrans sur plusieurs aspects de la santé. puis elle émet vingt-neuf propositions pour protéger les enfants et pour mieux réguler et accompagner leur exposition aux écrans ([lien](#)).

Sur cette thématique, la « pause numérique complète » sera expérimentée à la rentrée prochaine au niveau collège afin de limiter l'usage des smartphones par les élèves et ainsi améliorer les résultats des élèves et le climat scolaire.

Promotion de la santé

« Bouger dans les espaces scolaires », un cahier pratique de la collection « Bâtir l'École »



Les établissements scolaires offrent un environnement propice pour la mise en mouvement des élèves, dans un cadre sécurisé. Le rôle de l'École dans ce domaine est multiple : éducation physique et sportive, apprentissage en mouvement, pauses et déplacements actifs, activités interdisciplinaires, lien avec le monde sportif, etc.

Ce cahier propose 8 fiches pratiques pour mettre en œuvre des projets éducatifs autour du mouvement et de l'activité physique et sportive, dans les temps scolaire et périscolaire, en mobilisant les ressources du territoire ([lien](#)).

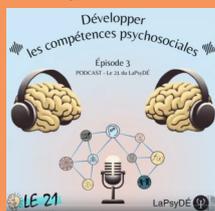
Compétences psychosociales

« Les compétences socio-émotionnelles pour des vies meilleures »

L'OCDE présente les résultats de son enquête sur les compétences socio-émotionnelles. Elle montre notamment la manière dont ces compétences sont liées à des éléments clés de la qualité de vie, particulièrement le bien-être psychologique, la sociabilité, la résistance au stress, l'affirmation de soi ou la réussite scolaire. [Lien](#) (en anglais)

« Développer les CPS », le podcast Le 21 du LaPsyDÉ

Dans ce troisième numéro du podcast Le 21 du laboratoire LaPsyDÉ, Lucie Rose, docteure en psychologie à l'Université Lumière Lyon 2 et neuropsychologue présente ce que sont les compétences psychosociales et comment il est possible de les développer. Elle évoque le lien entre le développement cognitif de l'enfant et les apprentissages ainsi que l'importance du développement de l'altruisme et des comportements pro-sociaux ([lien](#)).



Lutte contre les addictions

La baisse des usages chez les adolescents français confirmée par plusieurs enquêtes

Dans son enquête HBSC (*health behaviour in school-aged children*) sur les consommations de substances des adolescents, le bureau Europe de l'Organisation mondiale de la santé confirme que la position relative des jeunes français s'améliore de manière significative : en 2018 La France était au 1^{er} rang de l'expérimentation de l'alcool à 11 ans, en 2022 la France est au 22^{ème} rang ([lien](#)).

Ces données, objectivées par l'enquête EnCLASS 2022 et l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), sont synthétisées dans une vidéo ([lien](#)).

Activité physique



Baromètre des 30 minutes

Dans ce cinquième rapport, Opinionway présente des données sur la pratique de l'activité physique des Français. On constate une baisse de la pratique régulière ce printemps, les sports les plus pratiqués étant la marche à pied et la course à pied ([lien](#)).

Santé mentale

Les résultats de l'enquête ENCLASS 2022 sur la santé mentale des collégiens et lycéens



L'enquête ENCLASS de 2022 montre que la majorité des collégiens et lycéens présentent un bon état de bien-être. Toutefois la santé mentale et le bien-être se dégradent au cours du collège et ne s'améliorent pas au lycée. Entre 2018 et 2022, les collégiens et lycéens ont connu une dégradation de leur santé mentale et du bien-être, notamment les filles ([lien vers la vidéo](#), [vers la note](#) et [vers la synthèse](#)).

Les filles davantage concernées par la dégradation de la santé mentale

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) montre dans une étude une très forte progression des hospitalisations pour geste auto-infligé chez les jeunes filles depuis 2010-2019 alors que les données restent stables pour les garçons sur la période.

Ainsi, les hospitalisations en psychiatrie pour geste auto-infligé ont augmenté de 246% pour les filles entre 10 et 14 ans et de 163% pour les filles de 15 à 19 ans ([lien](#)).

Bien-être

« Bien-être à l'école : quels enjeux de formation ? »

Le réseau des INSPÉ a organisé, de mars à mai, la 10^{ème} édition du Printemps de la recherche en éducation sur le thème du bien-être à l'école. L'objectif était de promouvoir et de mettre en évidence les apports des recherches en éducation à la formation des enseignants et personnels d'éducation, en les articulant de manière interdisciplinaire.



L'ensemble des conférences peut être visionné sur la chaîne Youtube du Réseau des INSPÉ ([lien](#)).

Christophe Marsollier sur le bien-être à l'école

Dans cette vidéo animée de Canotech, Christophe Marsollier, docteur en sciences de l'éducation et inspecteur général de l'Éducation, du Sport et de la Recherche, revient sur la définition de bien-être des élèves. Il met en évidence l'importance centrale de la satisfaction des besoins physiques et psychologiques comme condition de la réussite des élèves et comme nécessité pour l'épanouissement dans l'exercice des métiers de l'éducation ([lien](#)).



« Parier, c'est pas rien », une nouvelle campagne de Santé publique France

Les paris sportifs se sont considérablement développés en France ces dernières années. Ils constituent la 2^e forme de jeu la plus pratiquée en 2019, derrière les jeux de loterie. Ils se sont popularisés auprès d'un public jeune, particulièrement vulnérable, puisque 72% des parieurs ont entre 18 et 35 ans, sont issus de milieux modestes et sont plus fréquemment chômeurs. Les paris sportifs sont un des jeux d'argent présentant le plus de risque pour les joueurs (addiction, surendettement, conflits familiaux) selon Santé publique France.

Ainsi, afin de diminuer le nombre de parieurs ayant une pratique à risque, Santé publique France a lancé le 21 mai, et jusqu'au 25 juillet, une campagne de prévention, au moment de L'Euro de football 2024. Cette campagne s'adresse aux joueurs âgés de 18 à 35 ans., elle aborde des questions autour de l'addiction : les premiers signes, la bascule dans l'addiction...

L'ensemble des vidéos du dispositif est disponible en ligne ([lien](#)).

**PARIER,
C'EST PAS RIEN.**

JOUEURS-INFO-SERVICE.FR
09 74 75 13 13

Les rendez-vous de la promotion de la santé

Contact /

Animation du réseau

Direction générale de l'enseignement
scolaire (DGESCO)

Bureau de la santé et de l'action sociale

Adeline DEL MEDICO, chargée d'études
en promotion de la santé

Johanna CHAUDEAU-HABJA, référente
pédagogique en promotion de la santé

Courriel:

dgesco.c2-2@education.gouv.fr

N'hésitez pas à nous contacter si vous
souhaitez soumettre une idée ou
partager un projet autour de la
promotion de la santé

Toute l'équipe du bureau
de la santé et de l'action
sociale vous souhaite de
passer un été reposant et
ressourçant.

A noter :

Prochaine réunion des équipes académiques EPSa

- Lundi 23 septembre 2024

Conférences et événements à venir

- 9 juil. : émission « Au périscope » de l'IH2EF sur
sujet de la santé mentale ([lien](#)).
- Sept.-Octobre : Roadshow « Mes tips santé »
organisé par la CNAM dans toute la France. Pour
connaître tous les lieux et dates ([lien](#)).
- 5 et 6 novembre : 8^{ème} conférence de consensus du
CNESCO sur « Les nouveaux savoirs et les
nouvelles compétences des jeunes : quelle
construction dans et hors de l'école ? » ([lien](#)).

Des webinaires de juin à visionner en replay

- Le replay des **Rencontres de Santé publique France**
des 13 et 14 juin ainsi que les présentations des
intervenants sont en ligne ([lien](#)).
- Webinaire sur le thème « **Santé mentale des
adolescents : l'impact des programmes impliquant
les jeunes** » de l'École des hautes études en santé
publique (EHESP) ([lien](#)), en anglais.
- Webinaire de l'Institut de l'UNESCO pour les
technologies de l'information dans l'éducation et de
la chaire UNESCO Educations et Santé sur **les
outils numériques pour l'éducation à la santé et au
bien-être en milieu scolaire** ([lien](#)), en anglais.