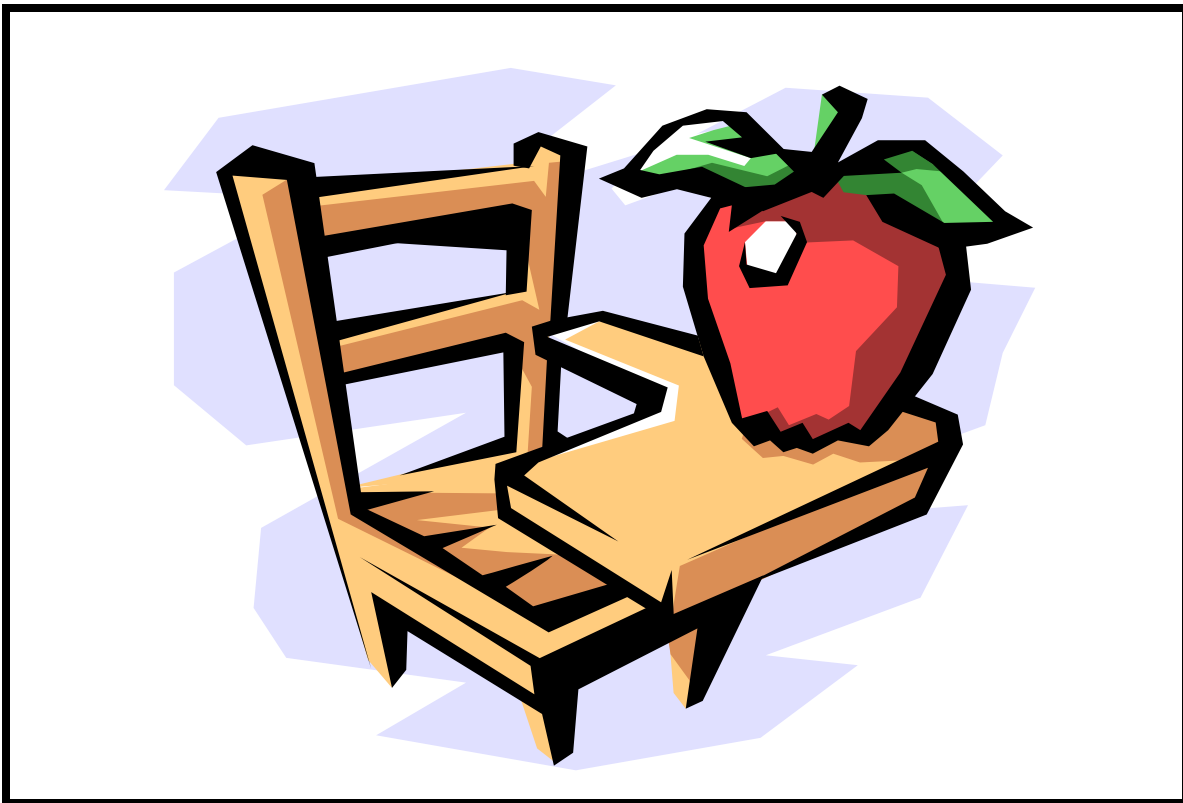


Une école en santé, c'est à nous d'y croire!

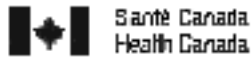
Guide pratique pour organiser
un comité de santé à l'école



Réseau Communauté en santé – Bathurst

Financement

La réalisation de ce guide a été financée par Santé Canada et son Programme de contribution en Prévention et Promotion, Stratégie canadienne sur le diabète.



Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le points de vue de Santé Canada.

Reproduction

Les organismes sans but lucratif et les écoles peuvent reproduire ce guide pour un usage collectif. Merci de citer la source comme suit :

Une école en santé, c'est à nous d'y croire ! Guide pratique pour organiser un comité de santé à l'école (2004). Préparé par Barbara Losier pour le Réseau Communauté en santé de Bathurst.

Copie du guide et autres renseignements

Réseau Communauté en santé – Bathurst
165, rue St Andrew
Bathurst, N.-B. E2A 1C1
Tél. : (506) 547-2062
Télec. : (506) 547-7459

Mouvement Acadien des Communautés
en Santé du Nouveau-Brunswick Inc.
MACS-NB
220, boul St-Pierre Ouest, pièce 215
Caraquet, N.-B. E1A 1W5
Tél. : (506) 727-5667
Télec. : (506) 727-0899
Courriel : macsnb@nb.sympatico.ca

Collaborateurs

Rédaction et préparation :
Barbara Losier

Dessins de la couverture :
Images Microsoft Office

Graphisme et mise en page :
Nadine Bertin

Dessins intérieurs :
Images Microsoft Office

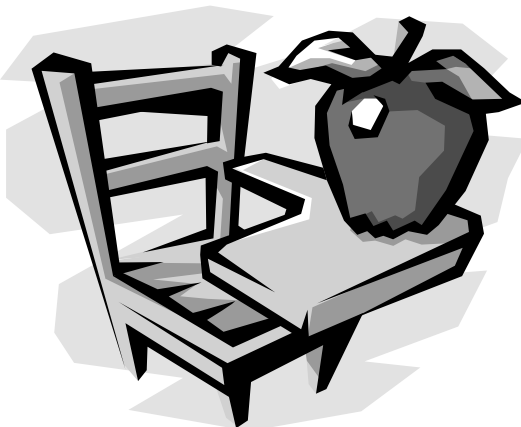
Révision linguistique :
Paula Robichaud

Une production du Réseau Communauté en santé – Bathurst

Février 2004

*Une école en santé,
c'est à nous d'y croire!*

Guide pratique pour organiser
un comité de santé à l'école



Une production du Réseau Communauté en santé – Bathurst

Plan du guide

Merci à nos partenaires	7
Bienvenue au guide	9
La stratégie Communauté en santé – École en santé.....	10
Pourquoi créer une École en santé	19
Objectifs d'une École en santé	19
Étapes à suivre pour organiser un comité de santé dans l'école.....	21
Étape 1 Démarrer le comité de santé.....	22
Étape 2 Se donner un plan d'action annuel.....	26
Étape 3 Réaliser notre plan d'action	32
Étape 4 Évaluer notre travail et maintenir le comité santé.....	37
En route vers le succès et la santé.....	40
Exemple de projets d'une École en santé.....	47
Outils pour aider votre comité de santé	54
Autres sources d'information	54
Conclusion	55
Bibliographie	56

Annexe 1 – Outils pour aider votre comité de santé	57
 Questionnaire sur ta santé et la santé des jeunes de ton école	57
 Formulaire de candidature.....	60
 Concours logo et slogan	61
 Règles de fonctionnement du comité de santé de l'école XXXXX	62
 Valeurs de la coopération	63
 Plan stratégique du Comité de santé	64
 Article pour le journal local	66
 Formulaire d'évaluation des activités	67
 Forum communautaire.....	69
 Autorisation des parents pour camp de leadership	70
 Activité brise-glace : bingo humain.....	71
 Questionnaire de fin d'année scolaire	72
 NOTES	74

Merci à nos partenaires

Les comités de santé des quatre écoles ayant accueilli le projet École en santé :

Comité de santé
École Sr St-Alexandre
Lamèque

Comité de santé
École Le Domaine Étudiant
Petit-Rocher

Comité de santé
École Place des jeunes
Bathurst

Comité de santé
École Le Tremplin
Tracadie-Sheila

La personne ayant initié le projet École en santé :

Nathalie Boivin, professeure, École de science infirmière, Université de Moncton Campus de Shippagan – site Bathurst

Accompagnés par les agents de développement communautaire suivants :

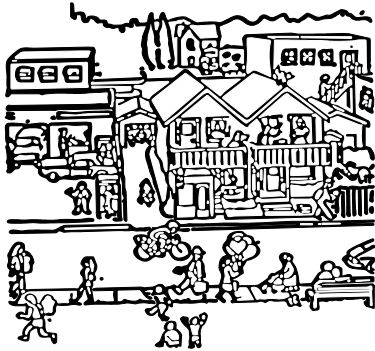
- Marie-Josée Pitre - Stephen Brideau - Marie-Josée Roussel

Appuyés par les partenaires membres du comité directeur du projet École en santé :

- Chacune des 4 écoles d'accueil du projet;
- Les infirmières du programme Apprenants en santé des régions Chaleur et Péninsule;
- Une représentante de l'Alliance pour la Paroisse de Lamèque en santé;
- Une représentante du Réseau Communauté en santé de Bathurst;
- Les membres du comité de gestion du projet : Nathalie Boivin, de l'Université de Moncton; Danielle Gilbert et Sylvie Smith, de la Santé publique NB, région de Bathurst

Et les partenaires membres du Réseau Communauté en santé – Bathurst :

Chaleur Addiction Services	Ville de Bathurst
Groupe Action Port-Folio	Santé mentale N.-B.
Bathurst Sustainable Development	Superstore
Parcs, Loisirs et Tourisme, Ville de Bathurst	Sobey's
Victoria Order of Nurses	Centre des Jeunes
University of New-Brunswick	Communauté
Fédération d'alphabétisation du N.-B.	Nursing paroissial
Société des Acadiens et Acadiennes du N.-B.	School District 15
Conseil Alpha Bathurst Chaleur	Dames d'Acadie
Centre de ressources Chaleur pour parents	Santé publique N.-B.
Secrétariat à la culture et au sport du N.-B.	
Université de Moncton – Campus de Shippagan à Bathurst	



Réseau communauté en Santé – Bathurst

Bathurst Healthy Community Network

Notre partenaire financier : Santé Canada

Bienvenue au guide

Une école en santé, c'est à nous d'y croire !

Le Réseau de Communauté en santé de Bathurst est heureux de vous offrir ce guide pratique pour vous aider à organiser un comité de santé dans votre école. Nous croyons que les jeunes sont prêts à s'engager dans leur santé. Et nous savons que l'école est un lieu par excellence pour encourager les jeunes à adopter de saines habitudes de vie qui vont améliorer leur santé générale.

En 2002-2003, grâce à l'appui de Santé Canada, le Réseau de Communauté en santé de Bathurst a mené un projet dans quatre écoles francophones des régions Chaleur et Péninsule acadienne, au Nouveau-Brunswick. Ces écoles abritaient les niveaux de la 6^e à la 8^e année, donc des jeunes de 11 à 14 ans.

Le projet visait à organiser des comités de santé dans chacune des quatre écoles, en plaçant les jeunes au cœur de la démarche. On a voulu encourager les jeunes à prendre conscience de leur capacité à prendre en main leur santé et à mener des stratégies en faveur de leur santé à l'école. Ce faisant, les jeunes agissaient pour 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 poussé notre organisme à développer ce guide pratique. Celui-ci est le résultat de l'expérience réussie vécue par les comités de santé des quatre écoles suivantes :

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

Partez avec nous à la découverte des façons de bâtir une École en santé! Voyez comment les comités de santé de ces quatre écoles pionnières s'y sont pris pour agir sur leur santé et celle de leur école. Explorez leurs trucs et essayez les outils qu'ils ont développés en cours de route. **Bonne chance dans votre projet de faire de votre école une École en santé!**

La stratégie Communauté en santé – École en santé

Ce que c'est



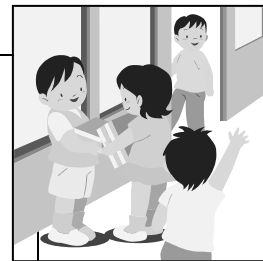
La stratégie «Communauté en santé - École en santé» est assez simple. Il s'agit en fait d'un projet de promotion de la santé et du mieux-être de la population qui habite dans un milieu donné. Le projet peut se vivre aussi bien dans une communauté locale comme une grande ville ou un petit village, ou encore dans une école, dans le cas qui nous intéresse.

L'idée de base est la suivante. Il faut amener tous les gens de la communauté ou de l'école à travailler ensemble pour améliorer la santé et la qualité de vie dans le milieu de vie ou d'études. Pour ce qui est de la communauté, on parle des élus municipaux, de la population et d'acteurs tels les entreprises, les organismes sociaux et communautaires et les agences gouvernementales. Dans l'école, on peut penser à des joueurs comme la direction, le conseil étudiant, les élèves, les enseignants, les parents ou d'autres intervenants scolaires ou encore, communautaires.

Une Communauté en santé c'est donc une communauté qui décide de se soucier d'améliorer et de maintenir la santé et la qualité de vie de sa population locale. Elle prend ensuite les moyens pour y parvenir, en posant des gestes, parfois grands et souvent petits, en faveur de la santé et du mieux-être.

Si on fait le parallèle, une École en santé sera donc une école qui décidera de se soucier d'améliorer et de maintenir la santé et la qualité de vie de ses élèves. Elle prendra les moyens pour y parvenir et posera des gestes (petits ou grands) en faveur de la santé et du mieux-être des jeunes et des gens qui les accompagnent.

Une École en santé sera donc une école qui décidera de se soucier d'améliorer et de maintenir la santé et la qualité de vie de ses élèves.



Une approche positive



Ce qui est intéressant dans la stratégie Communauté en santé - École en santé, c'est son approche positive. Plutôt que de s'attarder aux problèmes et faiblesses, la Communauté en santé ou l'École en santé va miser sur les forces, les atouts, les bons coups présents dans le milieu. Elle va mettre ses forces positives en action pour faire avancer la communauté ou l'école vers une meilleure santé. Elle va miser sur les histoires de réussite de ses gens pour créer des modèles à prendre en exemple.

Bien sûr, la Communauté en santé ou l'École en santé reconnaît que sa plus grande richesse, c'est le monde qui la compose.

Le cœur de la Communauté en santé – de l'École en santé

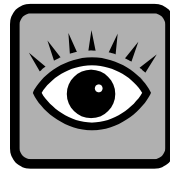


Les Communautés, Villes, Villages, Écoles en santé évoluent d'une manière différente selon les régions du monde où l'on a implanté la stratégie. Ici, au Canada, plusieurs reconnaissent que **les plus grands succès se vivent lorsque la personne est placée au cœur de la démarche**. C'est cette approche qui a été préférée, tant par le Réseau québécois des Villes et Villages en santé, que par le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick.

On dit souvent que **la Communauté en santé – l'École en santé a pour objectif la recherche du bonheur pour les gens qui y vivent**. On parle même de l'importance de développer «l'obsession du citoyen, de la citoyenne». Il faut s'assurer que la population est présente partout dans tout ce que l'on fait. Elle doit participer à toutes les étapes de développement d'une Communauté en santé – École en santé. Ceci part de l'expression de ses besoins et de ses rêves, en passant par la planification et l'organisation des activités, sans oublier l'étape de la prise de décision.

Il devient nécessaire pour les groupes de voir à ce que cette participation de la population puisse se vivre pleinement à l'intérieur de leur Communauté en santé – École en santé. Ainsi, on verra à développer les moyens de permettre aux gens de se soutenir entre eux et de développer leur plein potentiel. Ce n'est qu'ainsi que les gens pourront, individuellement et collectivement, devenir les maîtres de leur destinée et de leur santé.

Le Réseau de Communauté en santé de Bathurst partage cette volonté de faciliter la participation et tente, dans tous ses projets, de placer l'individu au centre de l'action. Il en a été de même pour le projet École en santé où les jeunes ont agi comme leaders durant toute la stratégie. Le présent guide se veut un outil pour les jeunes et les personnes qui les accompagnent dans leur vie à l'école. Nous espérons qu'il saura être utile à ceux et celles qui veulent s'engager pour faire de leur école une École en santé. Assurons-nous de faire une vraie place aux personnes qui sont la raison d'être des écoles : les élèves!



Une nouvelle définition de la santé

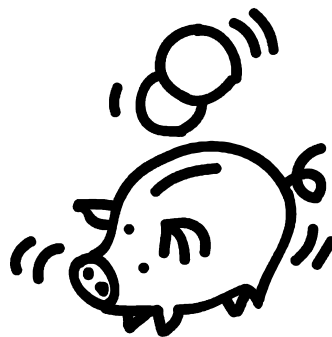
La stratégie Communauté en santé – École en santé propose une vision plus large de la santé que celle que l'on a connue dans le passé. Ici, la santé est plus qu'une absence de maladies ou que les bons soins reçus dans les hôpitaux ou auprès des médecins. Pour la Communauté en santé et l'École en santé,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

Santé Canada appelle ces éléments **les déterminants de la santé**.

Les voici :

Le revenu et la situation sociale

Un bon revenu familial et une position sociale intéressante permettent d'améliorer la santé. Par exemple, il est plus facile d'avoir un logement, de la nourriture et des vêtements convenables.



Les réseaux de soutien social

Le soutien de la famille, des amis et de la communauté contribue à une meilleure santé.



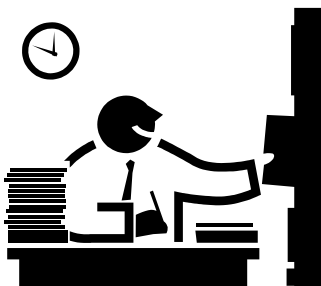
Le niveau d'instruction

Plus on est instruit et plus on a de chances d'avoir un emploi et de le garder. On a aussi le sentiment de mieux contrôler sa propre vie



L'emploi et les conditions de travail

Un emploi sûr et bien payé, ainsi que des conditions de travail sans danger vont normalement améliorer la santé des gens.



Les environnements sociaux

Un milieu où l'on peut vivre en paix, où l'on accepte les différences et où les gens et la communauté se soutiennent entre eux procure un milieu de vie sain.



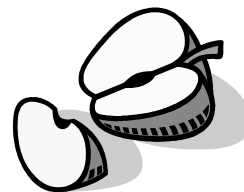
Les environnements physiques

Le milieu naturel – dont l'air, l'eau et le sol – a une influence sur la santé. Le milieu bâti par l'humain – dont le logement, l'école et les routes – influence aussi la santé.



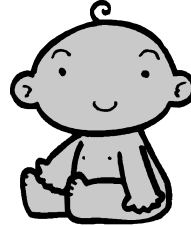
Les habitudes de vie et les compétences d'adaptation personnelles

Les connaissances, les comportements, les attitudes et la façon de s'adapter aux situations influencent la santé. Les gens peuvent faire des choix et adopter des habitudes de vie qui vont améliorer leur santé.



Le développement sain durant l'enfance

L'enfant qui part du bon pied dans la vie et qui a un développement sain durant sa petite enfance a plus de chances de devenir un adulte en bonne santé.



Les services de santé

L'accès à de bons services de santé qui peuvent maintenir et encourager la santé, tout en prévenant la maladie, contribue à garder la population en santé.



La culture

La langue parlée et les croyances jouent un rôle dans les comportements liés à la santé. La culture d'une personne influence sa façon d'interagir avec le système de santé et de comprendre l'information sur la santé.



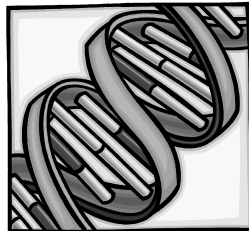
Le sexe

Les hommes et les femmes ne partagent pas toujours les rôles et le pouvoir de manière juste. Les mesures visant à régler les problèmes de sexisme ou de partage équilibré du pouvoir entre les deux sexes peuvent améliorer la santé.



Le patrimoine biologique et génétique

Le patrimoine génétique, c'est-à-dire la constitution biologique et organique de l'être humain, influence la façon dont les personnes sont affectées par des maladies ou des problèmes de santé particuliers.





La petite histoire derrière l'idée d'une Communauté en santé – École en santé

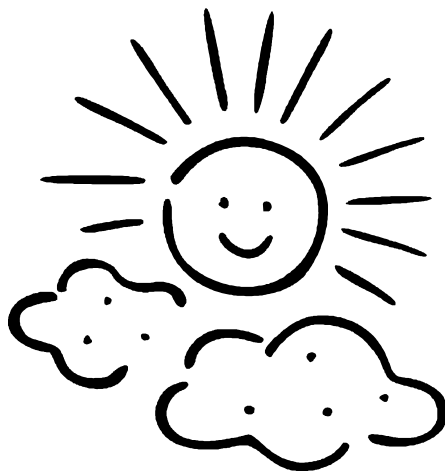
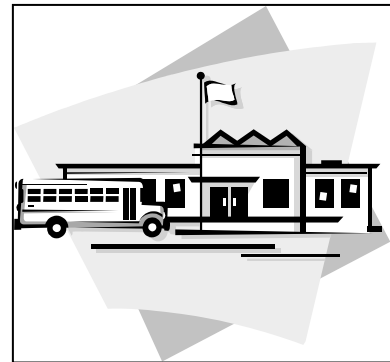
En 1976 se tenait à Ottawa, au Canada, l'Assemblée mondiale de la santé. Tous les pays présents s'interrogent alors sur les moyens d'agir pour améliorer le sort et la santé des humains habitant la planète. On confie à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) le défi de la «Santé pour tous en l'an 2000». Les grands chercheurs du monde multiplient les recherches pour découvrir de nouvelles façons de relever ce défi. Deux de ces chercheurs, Len Duhl, de l'Université Berkeley, aux États-Unis, et Trevor Hancock, du Canada, lancent à l'OMS l'idée de monter un programme de Villes-Santé. On estime qu'il est nécessaire de travailler avec les municipalités au point de vue local sur trois fronts : la santé, l'économie et l'environnement. Les premières Villes-Santé font leur apparition en Europe dans les années 1980.

L'idée fait son petit bonhomme de chemin et traverse l'Atlantique. En 1986, Rouyn-Noranda, au Québec et Atlanta, en Georgie deviennent les premières Villes en santé des Amériques. En 1988, le Réseau québécois des Villes et Villages en santé voit le jour. Par son approche plaçant la population au cœur de la stratégie Communauté en santé, le Réseau québécois deviendra le phare qui inspirera plusieurs communautés à suivre l'exemple. Ce réseau regroupe aujourd'hui plus de 120 Villes et Villages en santé, rejoignant ainsi plus de la moitié des citoyens du Québec.

Dans la même vague, l'idée arrive au Nouveau-Brunswick. Quatre projets de Communautés en santé sont lancés dans des milieux anglophones ou bilingues. **La Ville de Bathurst se proclame Communauté en santé en 1991.** Elle demeure le seul de ces quatre projets qui existe encore à ce jour.

Dans la province, au fil des ans, l'idée séduit de plus en plus de gens. L'approche proposée plaît. Elle est souple et peut s'adapter dans différents contextes. On entend de plus en plus parler des histoires à succès qui se vivent dans les Villes ou Communautés en santé. C'est ainsi qu'en 1996, la Société des Acadiens et Acadiennes et l'Association francophone des municipalités du Nouveau-Brunswick s'unissent pour expérimenter à leur tour la stratégie. De ces premières initiatives naîtra en 1999 le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick, un réseau qui accompagne maintenant 23 Communautés et Organisations en santé dans la province, incluant le Réseau Communauté en santé de Bathurst.

Bien qu'il n'existe pas à notre connaissance de réseau formel d'Écoles en santé, nous savons que certaines écoles ont adopté la stratégie, surtout en Europe. Le Réseau Communauté en santé de Bathurst est heureux d'avoir initié cette idée ici dans des écoles du Nouveau-Brunswick. Nous espérons que ce guide contribuera à faire germer et grandir plusieurs Écoles en santé.



Pourquoi créer une École en santé

Il faut bien l'avouer! Les Néo-Brunswickois remportent deux championnats peu élogieux : ceux de l'inactivité et de l'obésité (Tremblay, 1999). Ce sont ces tristes données qui ont amené les membres du Réseau de Communauté en santé de Bathurst travaillant auprès des jeunes à vouloir passer à l'action. La stratégie choisie a été de mettre sur pied des comités de santé dans quatre écoles francophones de 6^e à 8^e année dans les régions Chaleur et de la Péninsule acadienne. Le but visé était de créer une École en santé, avec les élèves au cœur de l'action.

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 faire 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 élèves 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.

Approches et déterminants privilégiés pour créer une École en santé

L'approche des Communautés en santé et le modèle de la Santé de la population ont guidé le Réseau Communauté en santé de Bathurst dans son projet d'École en santé.

L'approche des Communautés en santé a incité à bâtir à partir des jeunes, de leurs forces et de leurs besoins. Elle a permis aux jeunes de prendre plus facilement en charge leur projet d'École en santé. Ceux-ci, en étant invités à participer activement au sein d'un Comité de santé dans leur école, ont pu créer des partenariats avec les différents acteurs impliqués dans la santé des

jeunes. Et, en tant que leaders de leur École en santé, les élèves ont pu exercer une influence positive sur leurs amis, sur leurs familles et dans leur communauté.

Du modèle de la Santé de la population, on a retenu l'importance d'intervenir là où les gens vivent, dans ce cas-ci à l'école. On a aussi choisi d'agir sur les déterminants les plus étroitement reliés à la santé des jeunes en milieu scolaire, soit les suivants :

- habitudes de vie et compétences d'adaptation personnelles;



- éducation



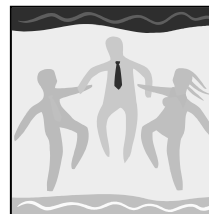
- environnements sociaux



- services de santé



- réseaux de soutien social



Ces deux approches ont fait en sorte que le projet a permis aux élèves de travailler à l'élaboration et la création d'un milieu social et scolaire où les choix santé sont plus faciles à faire. Ainsi, les jeunes ont pu participer et contribuer à bâtir leur École en santé.

Étapes à suivre pour organiser un comité de santé dans l'école

Nous l'avons vu, un projet d'École en santé est une stratégie, un outil dont on peut se servir si on décide de relever le défi de la santé dans notre école. Il appartient donc aux élèves et aux gens qui les accompagnent dans leur vie scolaire. Chaque école pourra alors développer son projet de façon à l'adapter à ses besoins précis et à ses propres goûts. Notre École en santé aura donc la personnalité qu'on lui donnera.

Certaines étapes de base sont cependant les mêmes pour tous les milieux, que l'on soit dans une Communauté en santé ou dans une École en santé.

Cette partie du guide est développée pour être la plus pratique possible. D'abord, nous présentons chaque étape qui a été suivie dans les quatre écoles ayant vécu le projet d'École en santé avec le Réseau Communauté en santé de Bathurst. Ensuite, nous avons ajouté des exercices pratiques pour vous permettre de bâtir votre propre projet d'École en santé.

Le temps de l'aventure est maintenant arrivé. À nous de démarrer notre École en santé, en s'inspirant des étapes suivantes.

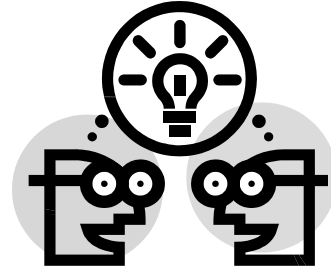
Les étapes en un clin d'œil

Étape 1	Démarrer le comité de santé
Étape 2	Se donner un plan d'action annuel
Étape 3	Réaliser notre plan d'action
Étape 4	Évaluer notre travail et maintenir le comité santé

Étape 1 Démarrer le comité de santé

Activités suggérées :

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



Quelques stratégies :

1.1- Pour lancer l'idée d'une École en santé

- 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 une personne qui voudrait accompagner la démarche
- Décidez de la composition voulue du comité (idéalement cinq élèves de différents niveaux, un parent, un employé de l'école que ce soit un enseignant, la direction, ou autre)

1.2- Pour recruter les membres du comité

- 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 élèves intéressés pourront remplir et déposer à un endroit convenu à l'avance
- 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 élèves de l'école de façon à trouver un logo et/ou un slogan pour le comité de santé

1.3- Pour fixer les règles du jeu

- 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

GRILLE D'ANALYSE-ÉTAPE 1

Pourquoi est-ce que je crois que l'idée d'une École en santé serait une chose importante dans notre école?

Personnes de notre école qui pourraient s'intéresser à l'idée :

Approche pour rencontrer et convaincre la direction :

La personne idéale pour accompagner, guider notre comité de santé

Qui devrait faire partie du comité de santé dans notre école?

Autres choses que l'on pourrait faire dans notre école pour lancer l'idée :

1.2- Pour recruter les membres du comité

Outils de l'école à utiliser pour annoncer qu'on recrute des membres pour notre comité de santé :

Arguments pour convaincre tout le monde que notre idée est géniale :

Façons de présenter notre idée d'École en santé :

Moyens d'annoncer notre idée à la communauté :

Autres choses que l'on pourrait faire pour recruter les membres du comité :

Mon dessin de logo et de slogan pour notre comité de santé :

1.3.- Pour fixer les règles du jeu

Liste des règles que je voudrais suggérer au comité de santé :

- *Ne pas parler tous en même temps*
- *Respecter et écouter les idées des autres*

Quels postes veut-on voir dans le comité?

- *Président.e*
- *Secrétaire*
- *Responsable de la publicité*
- *Autres :*

Qui sont les meilleures personnes pour faire ce travail?

Étape 2 Se donner un plan d'action annuel



Activités suggérées :

- 2.1- Analysez comment les élèves de l'école voient la santé
- 2.2- Identifiez les défis santé sur lesquels le comité de santé peut agir
- 2.3- Montez le plan d'action annuel du comité santé

Quelques stratégies :

2.1- *Pour analyser comment les élèves de l'école voient la santé*

- Développez un questionnaire pour savoir comment les élèves voient la santé dans votre école
- Testez le questionnaire sur quelques élèves de chaque niveau, pour s'assurer qu'il est simple et facile à répondre
- Distribuez le questionnaire à tous les élèves 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

2.2- *Pour identifier les défis santé sur lesquels le comité de santé peut agir*

- Obtenez de l'aide pour compiler les données et analyser les réponses reçues au questionnaire santé
- Présentez les résultats aux élèves 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

2.3- Pour monter le plan d'action annuel du comité santé

- Révissez 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



GRILLE D'ANALYSE – ÉTAPE 2

2.1- Pour analyser comment les élèves de l'école voient la santé

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 élèves :

Genre de concours qu'on pourrait organiser pour encourager les élèves à participer :

Comment les élèves pourront-ils nous remettre leur questionnaire complété?

*2.2- Pour identifier les défis santé sur lesquels le comité de santé peut agir
Qui pourrait nous aider à compiler les données et analyser les réponses
reçues?*

Les comportements qui me semblent associés à un mode de vie sain :

*Selon moi, voici des facteurs qui influencent ou limitent la pratique d'un
mode de vie sain dans mon école :*

Comment allons-nous présenter les résultats aux élèves :

Les deux ou trois priorités à retenir :

Il y a des solutions. Voici celles auxquelles je pense :

Étapes à franchir pour organiser un forum communautaire :

Les groupes et les gens qu'on doit absolument inviter à ce forum :

2.3- Pour monter le plan d'action annuel du comité santé

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 :

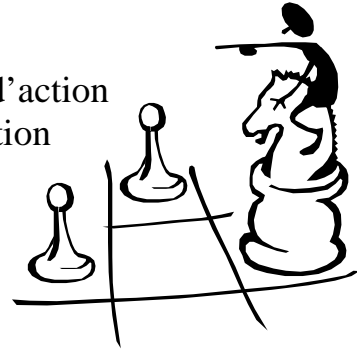
Les activités que je voudrais voir dans notre plan d'action :

Les grandes lignes du plan d'action accepté par notre comité de santé pour cette année :

Étape 3 Réaliser notre plan d'action

Activités suggérées :

- 3.1- Faites connaître à tout le monde votre plan d'action
- 3.2- Organisez les activités prévues au plan d'action
- 3.3- Stimulez la participation aux activités



Quelques stratégies :

3.1- Pour faire connaître à tout le monde votre plan d'action

- 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 élèves d'en informer leurs parents

3.2- Pour organiser les activités prévues au plan d'action

- 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

3.3- *Pour stimuler la participation aux activités*

- Montez 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 élèves
- Organisez des tirages d'articles promotionnels pour les élèves qui participent à vos activités
- Faites vos activités sur l'heure du midi pour s'assurer que tous les élèves puissent participer
- Assurez-vous de fournir l'équipement nécessaire pour tous les élèves lors des activités, afin que tous puissent y participer.



GRILLE D'ANALYSE – ÉTAPE 3

3.1- Pour faire connaître à tout le monde notre plan d'action

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

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

Liste des personnes de l'école dont l'expérience pourrait servir de modèle de choix santé auprès des autres élèves :

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

3.3- Pour stimuler la participation aux activités

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

Lieux où on pourrait faire de la publicité :

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 élèves aient la même chance de participer à nos activités :

Étape 4 Évaluer notre travail et maintenir le comité santé

Activités suggérées :

- 4.1- Évaluer le travail du comité de santé
- 4.2- Assurer la relève du comité de santé d'une année à l'autre



Quelques stratégies :

4.1- Pour évaluer le travail du comité de santé

- Demandez de l'aide pour développer des outils et techniques simples d'évaluation
- Évaluez régulièrement le fonctionnement de votre comité de santé
- Révissez les comptes rendus des réunions et vérifiez que les actions et les avantages sont partagés correctement entre les membres du comité
- Demandez à d'autres élèves de l'école de donner leur avis sur le travail du comité de santé
- Effectuez les réajustements au besoin
- Évaluez chacune des activités réalisées
- Apportez les améliorations nécessaires lors des prochaines activités
- Analysez, à la fin de chaque année scolaire, les changements survenus dans l'école et chez les élèves grâce au travail du comité de santé

4.2- Pour assurer la relève du comité de santé d'une année à l'autre

- Reconnaissez et faites connaître les succès vécus dans l'école
- Avant la fin de l'année scolaire, préparez un plan d'action du comité de santé pour la prochaine année scolaire
- Soulignez officiellement le bon travail fait par les membres du comité de santé dans l'année qui s'achève
- Ayez des élèves de chaque niveau sur le comité pour assurer la relève et continuer le travail dans la prochaine année scolaire
- En début d'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
- Révissez le plan d'action et adaptez-le selon les demandes des élèves
- **Recommencer chaque étape avec le nouveau comité de santé**

ET SURTOUT, AMUSEZ-VOUS BIEN !

GRILLE D'ANALYSE – ÉTAPE 4

4.1- Pour évaluer le travail du comité de santé

Qui, dans l'école ou chez nos partenaires, pourrait nous aider dans l'évaluation et pour développer des outils d'évaluation simples?

De quelle sorte d'aide avons-nous 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?

4.2- Pour assurer la relève du comité de santé d'une année à l'autre

Liste des personnes qui ont fait beaucoup pour l'école et que le comité de santé devrait penser à reconnaître :

Les membres du comité de santé qui changent d'école et à qui on doit dire un gros merci!

Les membres du comité de santé qui peuvent assurer la relève pour l'année prochaine :

Choses à ne pas oublier dans le prochain plan d'action du comité de santé :

Trucs pour s'assurer que le comité de santé ait du plaisir tout en travaillant pour améliorer la santé dans l'école :



En route vers le succès et la santé

Les étapes à franchir pour monter un comité de santé dans votre école sont maintenant connues. Vous avez en main l'information de base nécessaire pour vous lancer dans cette expérience formidable que peut devenir une École en santé.

Avant d'aller plus loin, cependant, il est important de souligner certains facteurs qui peuvent contribuer au succès de votre démarche. Ces facteurs ont été identifiés au fil des années par les chercheurs et travailleurs oeuvrant dans le domaine du développement des communautés. Ce sont des conseils qu'ils donnent à tout groupe qui choisit de travailler ensemble pour améliorer la qualité de vie des gens.

Voici donc un résumé de ces facteurs qui peuvent augmenter les chances de succès de votre comité de santé.

Mission et objectifs :

La mission d'un comité de santé dans une École en santé est de créer un mouvement vers la santé des jeunes qui va rayonner sur l'ensemble de la communauté étudiante et sur leurs familles.

Votre comité de santé doit s'assurer que cette mission soit bien comprise et partagée par tous vos membres. Lorsque vous fixerez les règles du jeu dans votre comité, vous pourrez choisir d'ajouter des éléments à cette mission pour s'assurer qu'elle répond bien à vos besoins. Si votre groupe le souhaite, vous pourrez aussi identifier des objectifs pour votre comité de santé. L'important, c'est que la mission et les objectifs soient clairs et qu'ils puissent rallier tous les membres du comité.

Participation ouverte à tout le monde

La participation à votre École en santé doit être libre. Il doit être possible à tous les élèves de votre école qui croient dans votre mission de participer à vos activités. Votre École en santé doit essayer de rejoindre aussi bien les élèves et personnes les plus influentes de votre école, que ceux qui ont moins d'influence. Tout le monde doit avoir une chance égale de participer.

Les jeunes au cœur de l'action

Les jeunes doivent devenir les principaux acteurs du comité de santé. Ainsi, le comité sera formé en majorité d'élèves représentant les différents niveaux de l'école. Les jeunes doivent prendre part à tous les aspects de votre projet d'École en santé : participer à l'action, à la recherche de solutions et à la prise de décision au sein du comité de santé.

Se donner la capacité d'agir

Le genre de fonctionnement doit être assez clair et efficace pour que le comité de santé arrive à effectuer son travail. Il faut s'assurer que le comité ait la capacité d'agir, par les moyens suivants :

Le leadership :

Il faut que les règles du jeu soient bien établies et que l'on sache qui dirige le comité de santé. En même temps, il est important de répartir l'autorité le plus possible entre tous les membres du groupe. Le leader doit encourager chaque membre du comité à prendre des responsabilités, selon ses goûts et ses talents. Il faut développer les capacités de leader de tout le monde.

Le mode de prise de décision :

Établissez dès le départ la façon dont seront prises les décisions dans votre comité de santé. Plus le mode de prise de décision sera clair et démocratique (partagé par l'ensemble des membres), plus la participation sera grande.

La communication :

Un de vos plus gros défis sera d'assurer une communication active et efficace au sein de votre comité de santé et à l'intérieur de votre École en santé. Tout le monde doit savoir ce que vous faites et pourquoi. Tous les membres du comité doivent communiquer le même message et ce message doit être simple et clair. Il faut qu'il soit bien compris par tout le monde.

Les ressources :

Tout comité de santé aura besoin d'un minimum de ressources pour fonctionner et faire des activités. Il existe une foule de trucs pour aller chercher certaines ressources de base. L'école a déjà des outils de communication et de l'équipement qu'on peut utiliser. D'autres comités existent dans l'école et peuvent accepter d'en partager avec le comité de

santé. La communauté regorge de ressources qui pourraient être bien utiles. Le comité de santé peut aussi organiser des activités qui lui permettront de ramasser un peu d'argent. Vous en verrez des exemples plus loin.

Une chose à ne pas oublier : il ne faut pas aller demander pour des ressources avant de savoir ce que l'on veut faire avec. Et il faut en avoir vraiment besoin. Les ressources sont précieuses, il faut bien les utiliser.

L'accompagnement du comité de santé :

L'expérience menée dans les quatre Écoles en santé l'a démontré. Les chances de succès sont beaucoup plus grandes si le comité de santé a une personne ressource pour l'accompagner. Cette personne pourra agir comme guide des élèves dans leur démarche. Elle pourra aider le comité de santé à trouver les ressources pouvant collaborer aux activités de l'École en santé. Elle pourra faciliter le travail du comité de santé et vérifier que tout se fait dans l'harmonie et en toute sécurité.

Cette personne peut être un parent, un enseignant, un intervenant scolaire déjà en lien avec les jeunes, un stagiaire à l'école, ou encore quelqu'un de la communauté. Tout est possible. Il s'agit de s'entendre avec les jeunes du comité de santé et de voir qui serait la personne idéale pour les accompagner dans leur cadre scolaire.

L'engagement de la direction de l'école :

Avant de lancer le projet de faire de votre école une École en santé, il faut convaincre la direction de l'école de la valeur de votre projet. Tout sera beaucoup plus facile si tout le monde dans l'école s'engage!

La planification

On l'a vu, le plan d'action est un élément important pour tout comité de santé. Pour que votre école devienne vraiment en santé, il faut que le plan d'action soit vivant et dynamique. Il faut donc planifier sur une base continue et s'assurer que le plan soit transmis dans l'école d'une année scolaire à l'autre.

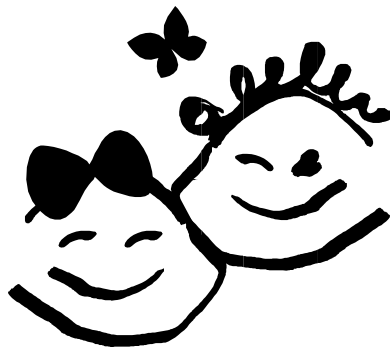
Action et sensibilisation

Les groupes qui ont du succès sont ceux qui passent vite à l'action et qui choisissent de faire des choses faisables. Le comité de santé doit prouver son efficacité en obtenant des résultats concrets. Le comité de santé aura avantage à choisir des activités qui deviendront des victoires rapides. Celles-ci montreront aux élèves et à l'école que des changements sont possibles. Un plan d'action simple, avec une courte liste d'activités faisables, évitera aussi au comité de santé de trop éparpiller ses efforts.

Espoir et célébration

Les activités du comité de santé doivent se vivre dans une ambiance agréable. Il faut permettre à l'École en santé de manifester sa force et sa joie. L'un des plus beaux cadeaux qu'un comité de santé peut donner à ses membres et à son École en santé, c'est l'espoir. Il faut adopter une approche optimiste et croire qu'on peut vraiment faire une différence positive.

Lorsqu'un groupe prend le temps de célébrer ses réussites et son monde, cela a pour effet de renforcer sa vitalité et de remonter le moral des troupes. Et le fait de mousser la fierté des jeunes les encouragera à s'embarquer encore davantage pour contribuer à leur École en santé. N'oublions pas que personne ne peut s'occuper de la santé des jeunes mieux que les jeunes eux-mêmes.



MA RÉFLEXION SUR LES FACTEURS DE SUCCÈS

Est-ce que la mission du comité de santé présentée dans ce guide me convient? Choses que je suggère de changer ou d'ajouter :

Mes suggestions d'objectifs simples, clairs et rassembleurs :

Moyens de s'assurer que tous les élèves puissent participer :

Mes suggestions pour assurer une présence des élèves de tous les niveaux dans le comité :

Trucs pour décider qui va diriger le comité de santé :

Mes suggestions pour bien répartir les rôles dans le comité de santé :

J'ai le goût et le talent pour faire les tâches suivantes :

Intérêts et talents que j'ai observés chez les autres membres du comité :

Mes suggestions pour assurer une bonne communication :

Les ressources dont le comité va avoir besoin et pourquoi :

Où je pense qu'on pourrait trouver ces ressources :

La personne qui pourrait nous accompagner :

Approche à utiliser pour convaincre la direction de notre école :

Comment faire pour que le comité de santé planifie sur une base continue?

Mes suggestions pour nous assurer que le plan d'action et le comité de santé continuent d'exister à l'école l'année prochaine, même si je ne suis plus là?

Quelles activités de notre plan d'action sont faisables rapidement?

Que pourrait-on mettre dans notre plan pour arriver à des succès rapides?

Mes idées pour célébrer les succès de notre comité et apporter l'espoir à notre École en santé :

Exemple de projets d'une École en santé

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

- École Sœur 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.

Un petit conseil !!!!!!!!!



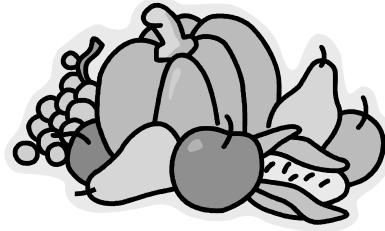
La liste des projets possibles peut être aussi longue que le pouvoir de votre imagination. C'est à chaque comité de santé et à chaque École en santé de choisir quel projet il veut et peut réaliser.

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 élèves. Par exemple, l'hygiène et les allergies alimentaires sont à surveiller si on offre aux élèves 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 au taxage ou au suicide chez les jeunes si on n'a pas les spécialistes pour le faire convenablement.

Aliments 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 origine et 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 élèves, 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 élèves (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 élèves à manger avec modération.

- kiosque installé à l'école dans un lieu où passent souvent les élèves;
- 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 élèves. 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 élèves.

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.

Élève 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 élèves. Une fois par mois, une entrevue est faite par le comité de santé avec un des élèves. 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 élèves doivent se rendre à l'école à pied, escortés par la police, les pompiers et les enseignants. Les élèves 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.

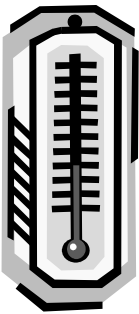
Conférences santé

Une fois par mois, le comité de santé invite une personne spécialiste de la communauté à venir parler aux élèves 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.

Pique-nique santé

Les élèves sont invités à apporter une collation santé qu'ils pourront manger dans leur classe ou dans la classe de leur frère, sœur 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 élèves 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 élèves.

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 élèves sur leur santé.

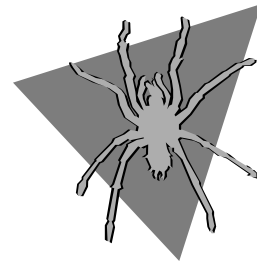
Concours de poèmes

Le comité de santé pourra lancer un concours auprès des élèves 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 élèves gagnants. Les poèmes gagnants sont publiés dans le journal de l'école et affichés sur des affiches dans l'école.

Facteur de risque (Fear Factor)

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

- L'élève traverse différentes stations avec un œuf dans une cuillère. Si l'œuf tombe, l'élève doit le manger cru pour continuer la compétition.
- L'élève doit manger un plein bol d'aliments santé mélangés dans une grosse marmite.
- L'élève 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.

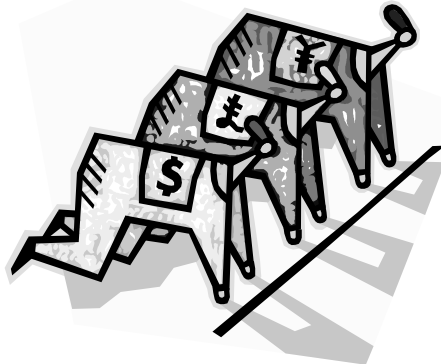
Camp de leadership

Le camp de leadership est une rencontre de formation et d'échange pour les élèves 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 à 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 élèves participants.

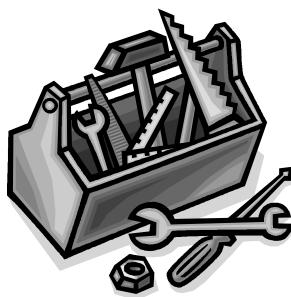
Activités de financement

- 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



Outils pour aider votre comité de santé

Vous pourrez trouver à la fin du guide une série d'outils qui ont été développés dans le cadre du projet École en santé, dans les quatre écoles des régions Chaleur et Péninsule acadienne. À vous de voir s'ils peuvent vous être utiles et faciliter le travail de votre comité de santé.



Autres sources d'information

Les comités de santé à l'œuvre dans leur École en santé sont amenés à utiliser une variété de sources d'information dans leurs activités. Nous suggérons ici une liste de ressources qui peuvent vous aider, selon vos besoins.

- Les intervenants en santé de votre communauté
- Les organismes présents dans votre milieu
- Votre centre d'accès communautaire local
- Le comité de Communauté en santé actif dans votre région
- Le Mouvement Acadien des Communautés en Santé du N.-B.

L'Internet est aussi devenu un lieu où l'on peut trouver une foule d'information. Nous vous invitons à visiter les sites suivants :

www.reseau-canadien-sante.ca

www.lelait.com

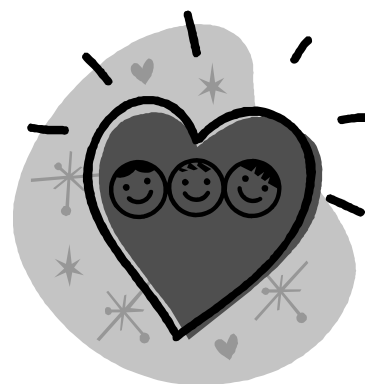
www.hc-sc.gc.ca

www.kino-quebec.qc.ca

www.ec.gc.ca

Conclusion

Voilà! Vous avez maintenant pu découvrir une méthode qui a fait ses preuves et qui a permis de relever avec succès le défi de bâtir des Écoles en santé. Le Réseau de Communauté en santé de Bathurst et les quatre écoles participant au projet École en santé y ont cru.



Une École en santé, plaçant les jeunes au cœur de la démarche, c'est possible, c'est faisable. C'est maintenant à vous d'y croire et à vous d'y voir !

Au moment d'écrire les derniers mots de ce guide, le Réseau Communauté en santé de Bathurst veut transmettre ses plus vifs remerciements à tous ceux et à toutes celles qui ont permis à cette aventure de réussir. Nous remercions tout particulièrement les membres des comités de santé des écoles Sœur St-Alexandre de Lamèque, Le Tremplin de Tracadie-Sheila, Place des Jeunes de Bathurst et Le Domaine Étudiant de Petit-Rocher. Bravo aux jeunes pour votre engagement dans le projet et pour votre belle vitalité!

Nous saluons aussi l'École Cité de l'Amitié de Bathurst et l'École François-Xavier-Daigle d'Allardville qui avaient un peu goûté à l'idée de l'École en santé pendant l'année scolaire 2000-2001. Votre expérience nous a été utile. Merci!

Le guide laisse le mot de la fin à deux personnes qui ont travaillé avec les comités de santé au cours des dernières années. Ceux-ci démontrent l'importance de s'assurer que les jeunes fassent partie de l'aventure d'une École en santé.

« Je trouve que les jeunes sont déterminés à faire une différence. Ils aiment préparer des activités et sont fiers quand il y a une bonne participation. »
Agent de développement du projet École en santé pour la région Chaleur

« Si tu leur donnes (aux jeunes) des responsabilités pour des activités importantes comme celles-ci (collecte pour familles démunies), ils vont être fiers et se sentir importants. C'est comme si tu leur donnais leur dignité. Ce qui est très important pour eux. »

Enseignante dans une École en santé de la Péninsule acadienne

Bibliographie

Les sources documentaires suivantes ont servi de références dans la rédaction de ce guide pratique.

- 1) Documents et outils développés pendant le projet École en santé par le Réseau Communauté en santé de Bathurst et les quatre comités de santé, 2001-2003.
- 2) Documents et outils du Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick, inspirés par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé et le programme Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la santé.
- 3) Documents de Santé Canada relatifs aux déterminants de la santé, au modèle de la Santé de la population, ainsi qu'à l'état de santé des Canadiens et Canadiennes.
- 4) *Concertation locale : Les clés du succès*. Une traduction de «From the Ground Up», de Gillian Kaye et Tom Wolff. Réseau québécois des Villes et Villages en santé, 1998.
- 5) Document de référence du mouvement coopératif.

Annexe 1 – Outils pour aider votre comité de santé

Questionnaire sur ta santé et la santé des jeunes de ton école

BONJOUR!

L'école **XXXXXX** 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 **XXXXXX**, notre équipe te transmettra les renseignements que nous aurons recueillis auprès des jeunes de ton école.

Répondre à ce questionnaire exige environ 15 à 20 minutes.

Écris lisiblement, svp!

Ton opinion est importante.

MERCI!

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 es-tu à l'école? _____ 6^e _____ 7^e _____ 8^e
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?

9. Selon toi, qu'est-ce que les jeunes de ton école pourraient faire pour être 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 :

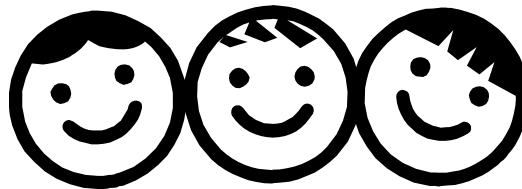
13. Nomme la ou les personnes responsables de ta santé?

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!

Formulaire de candidature

Nom : _____

Classe foyer : _____

Les personnes choisies pour siéger au Comité de santé s'engagent à :

- participer aux rencontres du Comité qui auront lieu sur l'heure du dîner.
- participer activement au Comité en exprimant leurs idées et leurs opinions et en organisant les activités.

Comité de santé

Participer au comité de santé de mon école m'intéresse parce que :

Remets ton formulaire dûment rempli au secrétariat. **Date limite pour déposer ta candidature : Le XXXXXXX.**

Concours logo et slogan

Je participe à la création d'un logo ou d'un slogan qui pourrait bien représenter le comité de santé de mon école!

Nom : _____

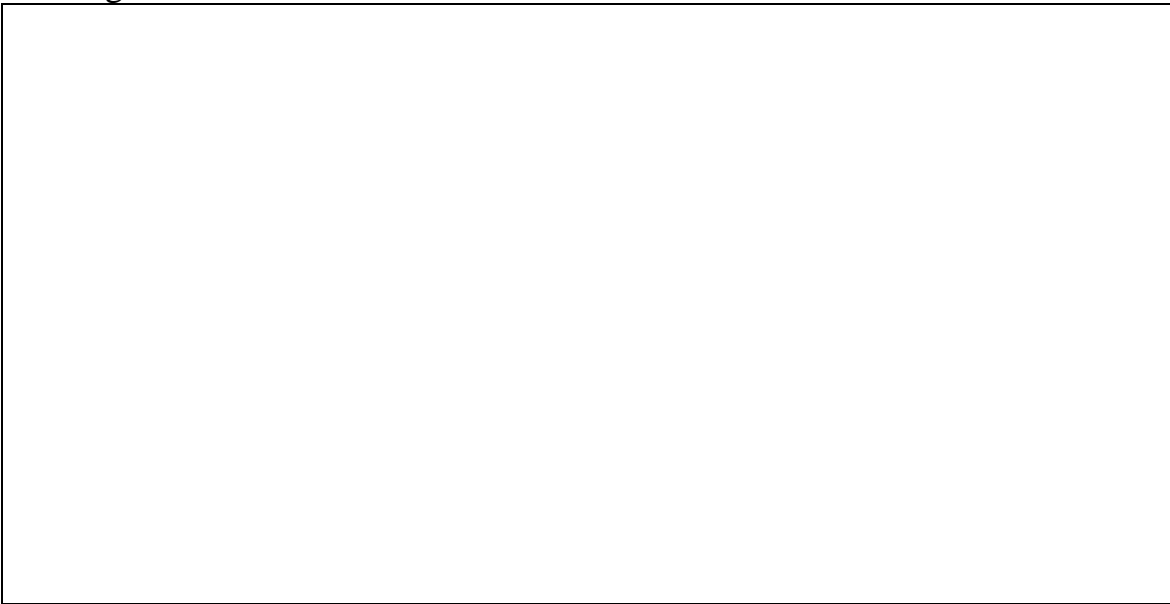
Niveau : _____

École : _____

Ton slogan : _____

et/ou

Ton logo :



Rapporte ta feuille de participation au secrétariat et cours la chance de gagner un prix! Date limite de participation : _____

Règles de fonctionnement du comité de santé de l'école XXXXX

-Assister aux réunions (autant que possible)

-Montrer l'exemple

-Respecter les autres

-S'exprimer librement (participer)

-S'impliquer

-Bon langage



Valeurs de la coopération

La créativité est la ressource la plus importante et la moins chère.

Cherche d'abord à comprendre, ensuite à être compris

Valeurs essentielles à la coopération

Valeur	Exemple de comportement
L'ouverture aux autres	<ul style="list-style-type: none">• Nous pouvons travailler avec tout le monde.• Nous acceptons et apprécions les différences entre les personnes.• Nous nous intéressons aux idées différentes des nôtres.• Nous acceptons l'influence que les autres peuvent exercer sur nous.
La confiance	<ul style="list-style-type: none">• Nous nous faisons mutuellement confiance.• Nous croyons que chaque membre de l'équipe essaiera de nous aider à atteindre notre but commun.
Le plaisir	<ul style="list-style-type: none">• Nous avons le droit d'avoir du plaisir.
Le droit à l'erreur	<ul style="list-style-type: none">• Personne n'est parfait et c'est normal.• Nous acceptons l'erreur de nos coéquipiers.
L'entraide	<ul style="list-style-type: none">• Nous nous entraïdons.• Nous sommes persévérants.• Nous nous assurons que tout le monde comprend.
L'engagement	<ul style="list-style-type: none">• Nous participons activement au travail et nous respectons nos rôles.• Nous persévérons.• Nous réglons ensemble nos conflits.
L'égalité	<ul style="list-style-type: none">• Nous sommes différents mais égaux.• Nous nous comprenons et nous sommes tolérants.
La solidarité	<ul style="list-style-type: none">• Nous avons des objectifs communs.• Nous formons une équipe.• Nous unissons nos forces.

COMITÉ DE SANTÉ ÉCOLE XXXXXXXXXXXXXXXX

Plan stratégique du Comité de santé Septembre 200? à juin 200?

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 élève sportif
- Marchons vers...

NOVEMBRE :

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

JANVIER :

- Entrevue vedette avec élève sportif 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 élève sportif une fois par mois et afficher dans l'école

MARS :

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

AVRIL :

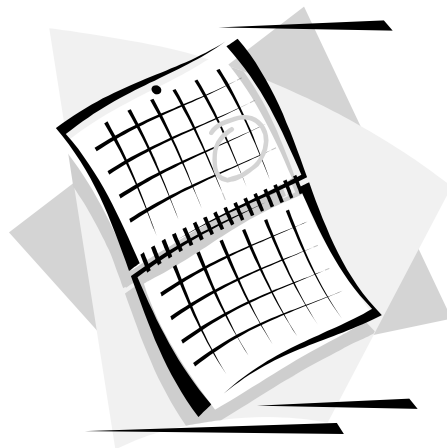
- Entrevue vedette avec élève sportif une fois par mois et afficher dans l'école
- Distribution de collation santé
- Publicité : aliment du mois

MAI :

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

JUIN :

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



Article pour le journal local

Un comité de Santé formé à l'École XXXXXX

Le projet favorisant l'implication des jeunes dans une démarche visant l'amélioration de leur santé se poursuit à l'École XXXXXX de XXXXXX. Un comité de santé a été formé. Il est composé de :

- Lise XXXXXX (6^e année)
- Jessica XXXXXX (6^e année)
- Carl XXXXXX (7^e année)
- Mylène XXXXXX (7^e année)
- Marie-Mai XXXXXX (8^e année)
- Luc XXXXXX (8^e année)
- Roberte XXXXXX (membre du personnel)

On est à la recherche d'un parent pour compléter l'équipe, alors si ça vous intéresse, veuillez contacter XXXXXX au numéro de téléphone XXXXXX. Le comité de santé mènera une réflexion sur les comportements associés à un mode de vie sain, sur les facteurs qui favorisent la pratique d'un mode de vie sain et sur les défis à relever pour agir. Un questionnaire sur la santé a été rempli par les étudiants et les résultats sont en train d'être compilés.

Un concours a été lancé auprès des élèves afin de trouver un logo qui représenterait le comité de santé. Félicitations à XXXXXX qui est la gagnante de ce concours.

Il est à noter qu'on se propose de tenir un forum en XXXXXX. Ce forum veut permettre aux jeunes de l'école de présenter à leur communauté ce qu'ils pensent de la santé. La communauté, les parents et les jeunes auront l'occasion de se consulter, de se concerter pour travailler ensemble afin d'améliorer la santé de nos jeunes.

Je rappelle que ce projet a été élaboré par XXXXXX et que XXXXXX est un partenaire de ce projet.

Formulaire d'évaluation des activités

Activité : _____

Encerle ton niveau. 4 5 6 7 8

(1) As-tu participé à l'activité? Oui_____ Non _____

Si non, pourquoi? _____

(2) L'activité était-elle intéressante? Oui_____ Non_____

Si non, pourquoi? _____

(3) As-tu appris quelque chose? Oui_____ Non_____

(4) Aimerais-tu y participer à nouveau? Oui_____ non_____

Si non, pourquoi? _____

Critères d'évaluation d'une activité

(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?

Matériel

Endroit

Répartition des tâches

(4) Déroulement de l'activité :

Y avait-il un début, un milieu et une fin à l'activité?

Le taux de participation? Si bas, vérifier les causes possibles

(5) L'animation :

Style?

L'animation était-elle soutenue?

(6) La publicité :

Y a-t-il eu de la publicité?

A-t-elle été efficace?

A-t-elle été présentée tôt?

Forum communautaire

Des jeunes en santé : Une Communauté en santé!

L'École XXXXXX 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 :

Confirmez votre présence avant le.....

Autorisation des parents pour camp de leadership

Chers parents

Depuis quelque temps, votre enfant fait partie du Comité de santé de son école. Ce Comité a été mis en œuvre grâce à un projet élaboré par le Réseau Communauté en santé de Bathurst. Ce projet a été subventionné par Santé Canada. Toutefois, le projet prend bientôt. Afin d'encourager les jeunes à continuer leur beau travail l'année prochaine, nous prévoyons organiser un camp de leadership pour votre enfant le XXXXX. Ce camp débutera le matin pour ce terminer vers l'heure du souper. Le repas du midi sera défrayé par le camp. Il regroupera les 2 Comités de santé de la région Chaleur et les 2 Comités de santé de la Péninsule.

Le but de ce camp est d'offrir de la formation et de l'encouragement aux jeunes pour les stimuler et les outiller à continuer le Comité l'année prochaine. Lors de cette journée, votre enfant aura l'occasion de partager avec les autres jeunes tout ce qu'il a accompli dans son comité et en même temps, apprendre des autres jeunes. Nous prévoyons faire de ce camp, une journée amusante et informative pour votre enfant. Nous croyons que ce camp sera grandement bénéfique pour votre enfant.

Nom de l'enfant : _____

Êtes-vous d'accord que votre enfant participe à ce camp? OUI _____ NON _____

Est-ce que le 31 mai 2003 est une date qui vous convient? OUI _____ NON _____

Si non, quelle date vous conviendrait? _____

Voyez-vous un inconvénient si cette journée se déroulait dans la région XXXXXXXX?

OUI _____ NON _____

Signature du parent : _____

Pour toute information, n'hésitez pas à me joindre au numéro suivant :

Merci de votre collaboration!

Xxxxx xxxxxxxx

Personne responsable

Tél. :xxx-xxxx

Activité brise-glace : bingo humain

Demandez à une personne du groupe qui répond à la description d'apposer sa signature dans l'espace prévu à cet effet.

1. Une personne dont le nom de famille commence par la même lettre que le tien. _____
2. Une personne qui aime le même sport que toi. _____
3. Une personne dont la couleur préférée est la même que la tienne. _____
4. Une personne qui a les mêmes goûts de lecture que toi. _____
5. Une personne qui a au moins un frère et une sœur. _____
6. Une personne qui est déjà allée à l'Ile-du-Prince-Édouard. _____
7. Une personne qui aime faire du jogging tôt le matin. _____
8. Une personne qui aime le théâtre. _____
9. Une personne qui a mangé des rôties garnies de beurre d'arachides ce matin. _____
10. Une personne qui célèbre son anniversaire ce mois-ci. _____
11. Une personne qui porte la même pointure de chaussures que toi. _____

Questionnaire de fin d'année scolaire

Questionnaire sur ta santé et la santé des jeunes de ton école

Bonjour!

Le Réseau Communauté en Santé de Bathurst 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.

Répondre à ce questionnaire exige environ de 5 minutes.

Écris lisiblement, svp!

Ton opinion est importante.

Merci

ÉCOLE : _____ No de questionnaire : _____

Lis attentivement et réponds à chaque question.

1. De quel sexe es-tu? _____ masculin _____ féminin

2. À quel niveau es-tu à l'école? _____ 6^e _____ 7^e, _____ 8^e

3. Quel âge as-tu? _____ ans

4. Il y a-t-il un comité de santé dans ton école?

_____ Oui _____ Non

5. Te considères-tu en santé? _____ Oui _____ Non

6. Classe par ordre d'importance (**1 = le plus important, 2 = moyennement important et 3 = le moins important**), la ou les personnes responsables de ta santé :

mon médecin

mes parents

moi

7. D'après toi, est-ce que la majorité des élèves de ton école sont en santé?

_____ oui _____ non

8. Penses-tu que ça influence la santé des élèves quand tu participes aux activités de l'école?

_____ oui _____ non

Merci, ton opinion est importante!

NOTES

NOTES

NOTES

Le Réseau Communauté en santé de Bathurst vous
souhaite une bonne route vers la santé.

Une école en santé, c'est à nous d'y croire!

