

Proposition de décret relatif au sujet : « En santé à l'école : un défi personnel et collectif pour construire un avenir durable, solidaire et participatif »

CHAPITRE Ier. - Objet et définition

Article 1er. – La présente proposition de décret a pour objet la création d'un dispositif permettant la mise en œuvre, le suivi et la promotion d'une politique transversale pour instaurer un mode de vie sain à l'école qui formera les bases afin de construire un avenir durable, solidaire et participatif.

Dans le cadre de la présente proposition de décret, la notion de *santé*, ainsi que de l'adjectif *sain* comprend systématiquement celle comprise par l'adage latin *mens sana in corpore sano*, que nous interprétons dans le contexte de ce projet comme suit : pour se sentir bien dans son esprit, il faut prendre soin de son corps, et le contraire vaut également : pour se sentir bien dans son corps et sa peau, il faut prendre soin de son esprit.

Ce dispositif vise à concourir au respect de l'article 35 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne en matière de solidarité pour la protection de la santé.¹

Article 2.

§ 1er. Au sens du présent décret, on entend par « mode de vie sain » : y compris mais sans s'y limiter, les éléments suivants :

- 1° se sentir bien dans sa peau, dans son esprit et dans son corps ;
- 2° se sentir bien à l'école, être entouré et ne pas se sentir isolé ;
- 3° être serein ;
- 4° disposer d'équipements sanitaires propres, de savon et d'eau courante ;
- 5° s'alimenter de manière saine et équilibrée ; c'est-à-dire :
 - a) prévoir trois repas par jour ;
 - b) avoir au moins un repas comprenant des protéines par jour ;
 - c) consommer des fruits et légumes frais tous les jours ;²
- 6° Adopter des gestes réflexes afin d'éviter les contagions et se comporter en respectant les conditions d'hygiène : il vaut mieux prévenir que guérir ;
- 7° faire de l'exercice, se dépenser ;

§ 2. Au sens de la présente proposition de décret, par « avenir durable, solidaire et participatif », on entend un futur dans lequel les points suivants sont appliqués, mais pas uniquement :

1° les produits d'alimentation consommés sont des produits locaux et/ou des produits cultivés biologiquement. Le gaspillage est évité au maximum ;

2° les citoyens s'entraident afin que tout le monde ait accès aux mêmes produits et services qui permettent de vivre sainement et que personne ne soit oublié ;

3° tous les membres de la société sont impliqués dans les processus permettant à tous de vivre sainement. Les nouvelles initiatives et décisions sont prises via un procédé démocratique et n'importe qui peut présenter de nouvelles idées d'amélioration.

CHAPITRE II. – Champ d'application

Article 3. - Le présent décret est applicable dans toutes les écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Cependant, cette proposition de décret se veut inclusive et prend donc en compte les différences de chacun. En effet, chaque école est différente et certaines sont situées dans des petits villages, d'autres dans des villes. Elles n'ont donc pas accès aux mêmes ressources. Certaines ont de grands espaces verts qui permettent la mise en œuvre facilitée de certaines des propositions suivantes. D'autres disposent de locaux plus récents, généralement mieux équipés ou mieux agencés. Enfin, certaines écoles n'ont que quelques dizaines d'élèves et d'autres presque un millier d'élèves. Face à ses inégalités, nous comprenons que certaines des propositions suivantes ne puissent être appliquées partout. Dès lors, chaque école est requise de rédiger elle-même son Plan d'Objectifs stratégiques, reprenant au moins dix des défis repris sous l'Article 7.

CHAPITRE III. – Entrée en vigueur

Article 4. – L'entrée en vigueur du présent décret est fixée au 1^{er} septembre 2021.

CHAPITRE IV. – Plan d'objectifs stratégiques

Article 5. – Chaque école rédigera son propre Plan d'Objectifs stratégiques, composé d'au moins dix des défis de l'Article 7. Celui-ci sera élaboré lors d'un conseil de classe « Santé » par les classes de dernière année et représentera ainsi les

¹ Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne <https://fra.europa.eu/fr/eu-charter/article/35-protection-de-la-sante>

² Décret relatif à la lutte contre la pauvreté et à la réduction des inégalités sociales https://www.gallilex.cfwb.be/document/pdf/4722_2_000.pdf

principes de durabilité et de solidarité du projet, dans le sens où la génération la plus âgée prend soin de la future génération. Vous remarquerez que certains des défis sont de nature personnelle et d'autres ont une portée collective. Si l'école choisit un des défis à nature personnelle, nous demandons à chacun des acteurs de s'engager à relever ce défi.

Article 6. – La mise en œuvre du Plan demande la participation de tous les acteurs disponibles : élèves, enseignants, parents, Comité des parents, Pouvoir organisateur, directeur, bénévoles... Chaque école aura rédigé son Plan d'Objectifs stratégiques avant la fin du mois de septembre, l'instauration sera réglée avant les vacances d'Automne et la mise en œuvre sera effective à partir de la semaine suivant la semaine de vacances d'Automne et ce, jusqu'à la fin de l'année scolaire. Des Conseils exceptionnels peuvent être organisés durant le second semestre si au moins dix pourcents des élèves considèrent une révision du Plan nécessaire. À la rentrée suivante, la dernière année pourra soit reprendre tel quel le Plan de l'année précédente, soit l'adapter, soit en créer un nouveau afin qu'il reste actuel et en constante amélioration.

Article 7. – Les défis

Les défis à relever ont été classés en quatre catégories, en fonction de leur nature : alimentation, santé mentale, santé physique et hygiène et prévention des contagions.

a) Alimentation

- Créer un verger avec des arbres fruitiers adaptés au climat et utiliser les propres récoltes pour les collations ;
- Créer un potager et y cultiver des légumes et des plantes aromatiques pour en confectionner des potages;
- Planter des graines de fruits ou de légumes que les élèves ont eux-mêmes mangés;
- Créer un « Bar de la Récré », organisé chaque jour de la semaine par une des classes du dernier degré à tour de rôle. Dans ce bar seront servies des boissons faibles en calories et de saison, par exemples, en hiver, de la soupe, du jus de pommes ou du cacao chaud; en été, de l'eau rafraîchissante avec une tranche de citron bio et des feuilles de menthe du jardin de l'école ou encore du thé glacé aux fruits frais ou un jus de fruit fraîchement pressé ;
- Récupérer les légumes invendus des commerçants locaux et en faire des soupes qui seront distribuées au « Bar de la Récré » ;
- Confectionner du jus de pomme à partir des pommes du verger de l'école et des vergers de la région ;

- S'engager à manger deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour ;
- La cantine de l'école doit présenter deux parts de légumes, une de féculents et une de protéines par repas. Idéalement, la part des légumes occupe la moitié de l'assiette ;
- Le repas complet est préparé avec des aliments sains, frais, de saison et les produits locaux sont à privilégier ;
- Diminuer sa consommation de viande et privilégier la viande provenant de producteurs locaux. Manger une portion plus petite mais suffisante. Privilégier d'autres sources de protéines, comme les lentilles, les pois chiches... ;
- Confectionner ses propres collations à base de produits bio et locaux ;
- Limiter la consommation de sucres rapides ;
- Lire et comprendre ce qui est écrit sur les étiquettes des produits alimentaires ;
- Apporter soi-même des collations saines deux fois par semaine, en plus de la collation saine déjà mise en place par le Comité des parents d'un bon nombre d'écoles de La FWB ;
- Créer des paniers de dépôt de collations saines (fruits, barres de céréales peu sucrées), pour les personnes n'y ayant pas facilement accès.
- Commencer l'éducation diététique dès le plus jeune âge en organisant des apprentissages à partir de l'école maternelle pour manger sainement et éduquer à la pyramide alimentaire ;
- Lancer des campagnes de sensibilisation pour manger sainement durant une semaine, organiser un petit déjeuner sain en classe dans toute l'école à chaque changement de saison, proposer une semaine de la santé à l'école ;

b) Santé mentale

- Autoriser l'accès au potager dans un but thérapeutique de détente, car jardiner adoucit les mœurs ;
- Créer des espaces différents accessibles pendant les récréations pour se détendre et se relaxer, avec des tapis de yoga par exemple ;
- Organiser une marche d'après-midi, une fois par mois, avec des thèmes. Par exemples : marche contée, marche parrainée, marche déguisée, marche solidaire, marche accompagnée de personnes âgées ou handicapées, marche avec un animal de compagnie, marche avec un enfant de l'école maternelle... ;
- Durant les récréations, organiser des jeux autour de la détente et de la relaxation ;

- Installer une boîte aux lettres dans chaque école, près du bureau du CPMS, pour parler de ses problèmes ;
- Encourager l'expression des sentiments sans craindre les regards ou les moqueries des autres, accepter les autres comme ils sont et les laisser s'exprimer. Aider les autres à exprimer leurs sentiments ;
- Encourager l'entraide, s'occuper des plus jeunes, des enfants seuls;
- Organiser des cours de citoyenneté pour parler des problèmes en société, en classe ;
- Une fois par trimestre, organiser des détente (yoga, écouter de la musique douce, apprendre à respirer...);
- Proposer des jeux où petits et grands coopèrent ;
- Organiser des expositions d'art pour promouvoir l'expression personnelle des sentiments par les élèves et les professeurs ;
- Organiser des sessions de questions-réponses pour pouvoir parler des problèmes environnementaux (faune et flore) en expliquant clairement l'actualité ;
- Utiliser les écrans à bon escient. Et si on les utilise, installer des applications éducatives et les utiliser de manière modérée ;
- Partager ses soucis et s'écouter les uns les autres quand on rencontre des difficultés ;
- Organiser des conseils de classe une période/semaine pour discuter des problèmes ou des difficultés que les élèves rencontrent ;
- Avant de commencer chaque journée, raconter une blague pour créer une atmosphère agréable et procurer de la bonne humeur ;
- Lors de l'arrivée de nouveaux élèves, les accueillir chaleureusement, organiser des présentations, leur faire visiter l'école, donner des responsabilités pour faire connaissance avec les autres enfants ;

c) Santé physique

- Autoriser l'accès au jardin dans le but de se dépenser physiquement ;
- Organiser une marche d'une après-midi, une fois par mois, avec des thèmes. Par exemples : marche contée, marche parrainée, marche déguisée, marche solidaire, marche accompagnée de personnes âgées, marche avec un animal de compagnie... ;

- Proposer des séances yoga, une fois par mois;
- Choisir des jeux qui permettent de se dépenser physiquement ;
- Faire des ventes aux enchères (videgrenier), pour se procurer du nouveau matériel de sport.
- Utiliser les écrans le moins souvent possible pour protéger les yeux et porter des lunettes avec des filtres anti-lumière bleue à chaque lecture sur écran ;

d) Hygiène et prévention des contagions

- Pour éviter les contagions et le gaspillage de gobelets en plastique, les boissons du « Bar de la Récré » seront servies dans les gourdes individuelles. Chaque élève prendra soin de sa gourde et la lavera quotidiennement.
- Installer un lavabo dans chaque classe pour encourager les réflexes d'hygiène et pouvoir se laver les mains au savon régulièrement ;
- Aérer les classes plusieurs fois par jour ;
- Organiser des rencontres d'ainés avec les plus petits pour leur apprendre à se laver les mains correctement, à tousser et éternuer dans leur coude ;

CHAPITRE IV. – Conclusion

Article 8 – À travers cette proposition de décret, nous désirons mettre l'accent sur les défis concernant la bonne santé mentale, qui sont nombreux et très importants. C'est pourquoi il nous tenait à cœur de présenter de nombreux exemples de solutions pour faire face aux "coups de mou" que tout le monde a ressentis cette dernière année. Nous souhaitons vivement que toutes les écoles les appliquent au mieux et le plus souvent possible pour que les élèves et les enseignants et tous les autres acteurs du monde de l'enseignement vivent leur scolarité de manière épanouie tout en créant une génération d'enfants qui pourra construire un avenir durable, solidaire et participatif.