

Promouvoir la santé à l'école est un e-Journal destiné aux professionnels de la promotion de la santé à l'école et, plus largement, ceux intéressés par les enjeux de santé en milieu scolaire.



*L'e-Journal PSE*

n°74 Février 2020

## Sommaire

**DOSSIER** Qui veut du fast-food, des frites, des boissons sucrées ? Mais qui veut aussi des fruits, des légumes ? Qui est au régime et avec quel moyen pour perdre du poids ? Qui bouge et fait du sport ? Qui passe un peu, beaucoup, énormément de temps sur les écrans ? Qui ferait mieux de dormir davantage ? Voici les résultats du premier volet de l'enquête HBSC, avec les réponses fournies en 2018 par les jeunes.

**ECRANS** Face au cyber et aux conséquences qu'il peut avoir, comment agir ? Une journée de rencontres a permis de désamorcer les peurs et de découvrir des outils pour aborder ce thème avec les jeunes.

**SEXUALITE** La sexologue Jocelyne Robert propose un nouveau guide pour lutter contre les abus sexuels envers les enfants. Dans une interview destinée aux professionnels de l'enfance, elle parle des difficultés et des leviers pour aborder cette problématique.

**PIPSA** Des outils pour... susciter l'empathie !



## DOSSIER

### ENQUETE - Une photo troublante...

**Alimentation, activité physique, sédentarité, sommeil : le premier rapport HBSC sur les comportements, la santé et le bien-être des jeunes en 2018 a été publié. Thérèse Lebacqz, chercheure au Sipes (ESP-ULB), parcourt et commente cet instantané qui en dit long sur les chemins encore à parcourir en matière de prévention et de promotion de la santé.**

Il y a encore bien du pain sur la planche ! Voilà probablement le premier constat qui vient en tête à la lecture des résultats publiés sur certains des thèmes investigués par le rapport HBSC sur les

comportements, la santé et le bien-être des jeunes en 2018 (1). Cette brochure, disponible sur le site du Sipes, traite de **l'alimentation, de l'activité physique, de la sédentarité et du sommeil**. A coup sûr, pour chacun de ces thèmes, il existe **une large marge de progression** possible. Et donc autant de pistes d'améliorations importantes. En tout cas, "le rapport donne des points concrets sur lesquels il est nécessaire de **mener des actions ou de poursuivre celles déjà entreprises**, d'autant que l'on sait que les évolutions positives sont souvent lentes à s'installer", souligne Thérèse Lebacq, chercheuse au SIPES (Ecole de Santé publique de l'ULB) et l'une des auteures de la brochure.

De fait, et en particulier pour les services de la PSE, il y a de bien **nombreuses batailles** à mener sur chacun des thèmes envisagés... En effet, malgré certaines évolutions positives, une part encore trop importante des adolescents admet par exemple avoir une consommation fréquente de boissons sucrées et de fast food, ne pas manger quotidiennement des fruits et des légumes, sauter le petit-déjeuner, avoir un manque de sommeil (mais un trop plein d'écrans) et - quelle surprise ? – pratiquer une activité physique insuffisante...

Voilà donc, en résumé, les résultats obtenus en Fédération Wallonie-Bruxelles auprès de plus de 14 000 adolescents de la 5<sup>e</sup> primaire à la fin du secondaire sur des thèmes qui, comme le rappelle Thérèse Lebacq, "jouent un **rôle clé pour le bien-être physique et psychologique** des jeunes".

## Au marché, j'ai acheté...

En premier lieu, voici un **point plutôt positif** : "Les consommations de **légumes et de fruits** confirment que les efforts du passé apportent des bénéfices, et ce même si les résultats méritent encore d'être améliorés", assure Thérèse Lebacq.

En pratique, au quotidien, 54,4 % mangent des légumes (dont 25,5 % plus d'une fois par jour). Et, 40,0 % des jeunes placent des fruits à leurs menus chaque jour. Mais 45,2 % le font seulement de façon hebdomadaire, 14,8 % n'en mangent que peu fréquemment : 10,2 % moins d'une fois par semaine et 4,6 %, jamais. Plus les jeunes grandissent, moins ils ont tendance à croquer dans un fruit ou à opter pour des légumes. De manière générale, les filles sont plus friandes de ces types d'aliments que les garçons. Rendre **ces aliments plus accessibles dans les enceintes scolaires** et les différents lieux de vie des jeunes (à la maison, lors des activités sportives ou associatives...) reste donc un enjeu majeur en FWB, comme de continuer à en diffuser une image positive et attractive, y compris pour leur santé à court terme.

## Dans les rayons, j'ai choisi...



Mine de rien, 65,8 % des jeunes prennent un **produit laitier** (lait, fromage, yaourt, fromage blanc) tous les jours, et ce chiffre exclut les laits aromatisés, crèmes et autres desserts lactés sucrés. Sur ce point, **les garçons** précèdent les filles. Cependant, compte tenu de l'importance des produits laitiers à cette période de la vie et ultérieurement, pour la santé osseuse notamment, le tiers qui n'en consomme pas chaque jour mérite toute notre attention.

Ils sont également 42,3 % à manger du poisson (non pané) au moins une fois par semaine. Si on inclut le poisson pané, ce chiffre monte à 72,1 %.

## Place au gras (et salé, si possible) !

Parmi les répondants, 14,8 % dévorent des **frites ou des chips**... tous les jours, 8,8 % le font de 5 à 6 fois par semaine, et 28,5 % de 2 à 4 fois. Dès lors, faudrait-il admirer les 38,4 % qui déclarent ne goûter à ce type d'aliment qu'une fois par semaine seulement, et les 9,8 % moins d'une fois par semaine ?

Par ailleurs, chaque semaine, un quart des jeunes (24,8%) consomment aussi du **fast-food** : 17,2 % une fois seulement, 6,3% de 2 à 4 fois et 1,2 %, 5 fois ou plus. En revanche, 26,8 % d'entre eux déclarent opter pour ce type de repas uniquement de 2 à 3 fois par mois, 20 %, une fois par mois, et 22,8 % moins encore. Mention spéciale aux 5,6 % qui ignorent définitivement cette alimentation...

La très grande accessibilité de ces aliments (y compris financière), la puissance marketing ciblant particulièrement les jeunes, et leur forte attractivité gustative incitent à **replacer au centre du jeu la promotion de la santé** auprès des adolescents **au sujet de ces aliments**. Sans toutefois culpabiliser les consommations occasionnelles !



## Buvons un coup

L'enquête montre que 86,5 % des jeunes consomment tous les jours de l'eau. La question à se poser concerne donc ceux qui n'entrent pas dans ce nombre : quels liquides avalent-ils donc ?

En tout cas, près d'un tiers des jeunes (30,9 %) ingèrent une **boisson sucrée** (sans inclure le lait aromatisé ou les boissons énergisantes) au moins une fois par jour. "Toutefois, ce résultat montre une **légère amélioration** par rapport aux études précédentes", souligne Thérèse Lebacqz. Malgré tout, 17,8 % prennent plus d'une fois par jour de telles boissons (et presque autant, 16,0 %, une fois par semaine)... Héroïques, 11,4% de jeunes ont banni de leurs habitudes ce type de boissons. Quant aux boissons light, 13,8% en prennent au quotidien, les filles légèrement plus que les garçons.

Si on cumule les boissons au goût sucré (sodas, light ou pas, boissons énergisantes et laits aromatisés), on obtient 47,6 % de consommateurs au quotidien (avec davantage de garçons que de filles) et, chez les jeunes plus âgés, particulièrement ceux de l'enseignement technique de qualification et de l'enseignement professionnel. Par ailleurs, le rapport de cette année s'est spécialement penché sur **les boissons énergisantes** et détaille plus largement l'analyse des déterminants de leur consommation (lire l'encadré ci-dessous).

Comme pour les aliments gras et salés, le **contexte environnant** incite à la consommation de boissons sucrées en toutes circonstances. Les services de promotion de la santé ont donc un rôle majeur à jouer pour faire diminuer ces consommations, particulièrement élevées en Belgique.

## De l'énergie en boîte, hélas...

Environ 10 % des jeunes consomment des **boissons énergisantes** plusieurs fois par

semaine et il s'agit principalement de garçons. Cette consommation **est associée à plusieurs autres comportements défavorables à la santé**, comme la consommation quotidienne de boissons sucrées, la consommation hebdomadaire d'alcool, le temps passé devant des écrans et le fait d'aller se coucher tard. En revanche, elle est également associée, chez les garçons uniquement, à la pratique d'activité physique. Ce résultat suggère que les modes de consommation de boissons énergisantes peuvent **différer entre genres**, ce qui devrait être pris en compte lors du développement d'interventions cherchant à diminuer cette consommation.

En tout cas, 63,8 % des jeunes ne touchent jamais à ces boissons, alors que 17,8 % déclarent en consommer moins d'une fois par semaine.

## Le matin, c'est pas malin (ou pas forcément)

Week-end compris, 45,4 % des jeunes prennent un **petit-déjeuner** quotidiennement. On peut ajouter à ce chiffre les 15,0 % qui sont dans le même cas de 5 à 6 fois par semaine. En revanche, un tiers des jeunes en consomment uniquement de façon occasionnelle (de 1 à 4 fois par semaine). Et 6,5 %, jamais. Grosso modo, ces chiffres ont de quoi susciter la réflexion autour des **trucs et astuces à proposer** pour que les (grands) adolescents gardent la bonne habitude de manger le matin, puisque les plus nombreux à prendre ce repas sont aussi les plus jeunes, souligne Thérèse Lebacqz.

Par ailleurs, 67,8 % déclarent prendre leurs repas en famille chaque jour. Pour 20,6 % des jeunes, ce n'est le cas que "plusieurs fois par semaine". Et pour 4,6 %, cela survient une fois par semaine. No comment pour les 2,6 % qui ont assuré ne jamais le faire...

## Plus c'est grand...

Pour clore ce chapitre **alimentation**, "de manière générale, note Thérèse Lebacqz dans le rapport, on constate une **baisse de sa qualité dans le secondaire**. Ce point concerne par exemple la diminution de la consommation de fruits et de légumes ou de produits laitiers, et une hausse des boissons sucrées (jusqu'en milieu de secondaire pour ce qui les concerne), ainsi qu'une diminution de la consommation de petits déjeuners au quotidien."

Par ailleurs, parmi les différents items analysés, très souvent, les **résultats les plus favorables** sont obtenus **dans l'enseignement général et technique** de transition plutôt que dans l'enseignement technique de qualification et l'enseignement professionnel. C'est le cas, entre autres, pour la consommation de fruits et de légumes, pour celle de frites et chips, pour les boissons énergisantes, le petit-déjeuner quotidien ou le fast-food. Les réponses faites par les jeunes des différentes filières d'enseignement confirment donc l'enjeu majeur, en promotion de la santé, de la réduction des inégalités sociales de santé en matière d'alimentation...

## Génial, j'ai remué un doigt...

Certes, il y a ces 51,5 % de jeunes - et parmi eux largement davantage du côté des garçons - qui pratiquent un sport au moins trois fois par semaine (dont 10,1 % tous les jours). Par ailleurs, 17,6 % s'y adonnent deux fois par semaine. Mais **plus ils grandissent, plus leurs activités sportives diminuent**. De plus, si on s'intéresse au niveau d'activité physique globale nécessaire (ce qui revient à être physiquement actif au moins une heure par jour et à pratiquer une activité sportive plus intense au moins trois fois par semaine), "seuls 11% des jeunes entrent dans les

recommandations de l'OMS", remarque Thérèse Lebacqz (lire l'encadré ci-dessous concernant le trajet maison-école).



Le rapport livre une série de chiffres qui ne laissent aucun doute quant au **succès des écrans** auprès des jeunes. En primaire, la majorité des élèves passent entre 30 minutes et 4 heures par jour devant la télé. Tous niveaux scolaires confondus, 17,2 % des jeunes admettent faire de même pendant 5 heures ou davantage. De manière générale, les garçons sont plus nombreux que les filles à rester au moins 2 heures par jour devant le petit écran.

De plus, 20,5 % des jeunes jouent entre 3 et 4 heures par jour sur un écran, et 18,5 % au moins 5 heures (à nouveau, surtout les garçons). Ouf (?), 61,0 % se "contentent" d'y jouer au maximum 2 heures... En ce qui concerne Internet, les filles sont plus nombreuses que les garçons à y passer plus de 2 heures par jour. En semaine, il faut compter 22,5 % des adolescents qui s'y "promènent" entre 3 et 4 heures et 24,2 % 5 heures ou davantage (au total, 62 % y sont plus de 2 heures).

Très peu d'activité physique et des temps passés à des activités sédentaires qui s'allongent... C'est tout un **mode de vie bouleversé** ces dernières décennies, et pour lequel des interventions innovantes et attrayantes pour les jeunes sont à imaginer...

## Le trajet vers l'école, une piste d'activité physique...

Comment inciter les jeunes à être moins sédentaires ? Pour la première fois, l'enquête HBSC a interrogé les jeunes sur **les moyens de favoriser l'utilisation de modes de transports actifs** sur leur trajet maison-école. Les répondants ont donc donné leur avis sur différents éléments (qui leur étaient suggérés) pouvant influencer leurs habitudes de transport.

Actuellement, 40,2 % se rendent à l'école en transports en commun, 38,2 % en voiture, moto, scooter ou mobylette, 19,7 % à pied, et 1,3 % à vélo. Le premier élément qui pourrait inciter les jeunes à changer leur mode de transport vers un mode plus actif serait, pour 68,2 % d'entre eux, l'aménagement **d'endroits sûrs leur permettant de traverser les routes**, un point qu'ils jugent important ou très important. Ils plébiscitent ensuite (à 63,6 %) la présence de **casiers à l'école**. Ils aimeraient également (61,5%) qu'il y ait **moins de trafic**. Toujours sur ce chapitre de la sécurité routière, 55,8 % évoquent la nécessité de **trottoirs aménagés** ou de **pistes cyclables**, et 52,3 % réclament un **meilleur éclairage**.

Parmi **les freins** au fait de se déplacer autrement, 58,2 % mettent en avant leur **crainte d'être embêtés ou attaqués sur le chemin de l'école** et 47,9 % disent qu'ils devraient pouvoir bénéficier de **garages à vélos sécurisés**. Pour 50 %, la présence de quelqu'un avec qui marcher pourrait faire la différence. Mais 47,3 % signalent aussi qu'habiter plus près de l'école les inciterait à utiliser des modes de transport actif...

## Pas dodo

Pour les 42,2 % de jeunes qui dorment au moins 9 heures les jours d'école, on aimerait dire : pourvu que ça dure ! Mais comment ne pas s'interroger sur les 12,0 % qui parlent de moins de 7 heures de sommeil ? En fait, 39,6 % des répondants déclarent un **temps de sommeil considéré comme insuffisant**. Les garçons arrivent « en tête » de ce résultat, tout comme les jeunes de l'enseignement de qualification et du professionnel.

On recense également 22,9 % d'adolescents (dans ce cas, surtout des filles) qui ont présenté des **difficultés d'endormissement** à peu près tous les jours lors des six mois précédents, et 15,6 % plus d'une fois par semaine. En revanche, 35,0 %, ne rencontrent jamais ce cas de figure ou alors rarement. Cette situation de difficultés d'endormissement touche particulièrement les jeunes en fin de primaire.

Compte tenu de ces premiers résultats, seuls 8,1 % ne se sentent jamais fatigués, ou bien rarement, lorsqu'ils se lèvent pour aller à l'école. En revanche, cela arrive de temps en temps à 37,7 % de jeunes. Pour 34,6%, cet état est leur lot quatre fois ou plus par semaine... Bien que cet **état de fatigue permanente** paraisse à première vue inhérente au statut d'adolescent, les conséquences sur leur bien-être et leur réussite scolaire peuvent être telles qu'elles ne peuvent être ignorées par les parents et les intervenants en promotion de la santé.

Une rapide conclusion à la lecture des résultats de cette enquête ? Il n'est pas exclu qu'à la lecture de cette première brochure HBSC concernant les réponses des jeunes en 2018, pendant un court instant au moins, ceux et celles qui s'engagent pour la prévention et la promotion de la santé des jeunes n'aient pas, eux-aussi, comme "un coup de mou" face aux défis encore à accomplir... Mais il est important de noter que **cet état des lieux n'est pas que négatif**. Des brochures de résultats complémentaires, qui paraîtront dans le courant de 2020, permettront aussi de nuancer ce constat. En fait, certaines **évolutions** observées en FWB depuis plusieurs décennies vont clairement **dans le bon sens**. De plus, en comparaison des autres pays participant à l'enquête HBSC, notamment ceux proches de chez nous, les adolescents de FWB ne font souvent pas pire que leurs voisins européens, sinon même parfois un peu mieux. Une certaine prise de conscience vis-à-vis de ces sujets largement médiatisés laisse espérer une évolution positive de ces comportements à l'avenir, y compris chez les adolescents. A condition de ne rien lâcher ?

(1) Lebacqz T., Pedroni C., Desnouck V., Holmberg E., Moreau N., Dujou M., Castetbon K. Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018 – Enquête HBSC en Belgique francophone. Service d'Information, Promotion, Education Santé (SIPES), Ecole de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2019. Disponible sur : <http://sipes.ulb.ac.be/>

## Un régime à l'eau et au pain. Mais parfois sans le pain...

"Une autre brochure à venir cette année détaillera les réponses des adolescents sur leur perception corporelle, explique Thérèse Lebacqz. En attendant, **pour la première fois** en Fédération Wallonie-Bruxelles, l'enquête HBSC menée en 2018 a choisi d'étudier de façon plus approfondie **la pratique de régimes**.

Premier enseignement : 23,6 % des jeunes disent qu'ils auraient besoin de faire un régime... mais qu'ils s'en dispensent. En revanche, **14,6 % déclarent suivre un régime** au

moment de l'enquête (17 % de filles), ce qui est loin d'être un chiffre négligeable. De plus, ce chiffre grimpe à 62,3 % lorsqu'on considère les adolescents ayant cherché à contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête. Mais comment ceux-ci ont-ils procédé ?

La majorité a bu plus d'eau (82,6 %) ou fait du sport (82,3%). De plus, 71,8 % ont consommé davantage de fruits et de légumes, alors que 67,9 % réduisaient les sucreries, 60,8 % buvaient moins de boissons sucrées, 60,4 % mangeaient moins gras et 47,2 % mangeaient globalement moins. Ces méthodes peuvent donc être considérées comme appropriées à première vue.

D'autres choix semblent cependant plus problématiques. Ainsi, 29,8 % choisissent de **sauter un repas**. De plus, 16,1 % privilégient une "méthode" consistant à se limiter à un **aliment unique** ou à un groupe d'aliments, et 13,9 % croient erronément aux vertus du **jeûne**. Par ailleurs, 4,7 % admettent se faire **vomir**, et 2,3 % prendre des laxatifs ou des pilules amaigrissantes.

Au final, **45,9 % des adolescents** (49,8 % de filles, le plus souvent dans l'enseignement technique et de qualification professionnelle) ont eu recours à **au moins une méthode jugée défavorable** à la santé. Cherchez l'erreur...

## ECRANS

### Les armes du cyber

**Quand vous entendez le mot cyber, sortez-vous votre pistolet ? Pour éviter d'en arriver à de telles extrémités, le Groupe Cyber (1) et PIPSa (Solidaris) ont proposé une journée d'expérimentation d'outils. De quoi commencer à désamorcer peurs et problèmes...**

Le cyber c'est... ? Pour 56 des personnes qui assistaient à la journée "Quand le cyber pose question" (2), la réponse a été, à 63 %, "un outil de communication". Mais 14 % ont plutôt estimé qu'il s'agissait d'un outil à risque, 9% un outil de travail, 5% un outil ludique et, pour un même pourcentage, "quelque chose qui me dépasse"...

Quelle que soit la réponse dont vous vous sentez le plus proche, comme l'a signifié Melissa Chebieb (CBPS), "ce qui remonte du terrain, c'est que le **cyber** - sujet très vaste - **pose problème aux professionnels confrontés aux jeunes et aux adolescents**". De fait, dans un sondage réalisé en 2018 auprès des acteurs scolaires et extrascolaires bruxellois, les répondants



avaient exprimé leurs questionnements importants sur cette problématique et les **préoccupations** qui en découlait (dont, en premier lieu, les **risques de cyberdépendance et de harcèlement**). Ils avaient également regretté leurs **manques de connaissances d'outils**

**spécifiques et d'acteurs relais** pour la prise en charge de la cyberdépendance.

Organiser une journée pour répondre à certains questionnements et combler ces manques - d'autant que les outils existent, et qu'ils ne demandent qu'à rencontrer des utilisateurs, comme l'a souligné Catherine Spièce (PIPSa) - relevait donc d'une initiative pour le moins pertinente...

Pour amorcer les réflexions, Fabienne Philippe (chargée du projet jeunes et assuétudes au service de la Prévention de la commune d'Anderlecht) a invité à faire la part des choses en évitant de confondre des questions différentes lorsque l'on évoque les usages excessifs des écrans. "Les acteurs de terrain sont souvent déçus face au phénomène de l'utilisation des écrans et de l'attrait qu'ils ont sur les jeunes. Aux yeux des adultes, il peut sembler excessif. Pourtant, la **majorité des jeunes** utilise le **cyber sans usage dépendant**", a-t-elle constaté. D'ailleurs, elle a souligné l'hésitation de nombreux professionnels à utiliser le **terme de cyberdépendance**, susceptible **d'agrandir le fossé** entre jeunes et adultes et vecteur possible de stigmatisation, ou porteur du risque de pathologiser le changement social...

Comme l'a rappelé Michaël Hogge (Eurotox), il n'en reste pas moins que les résultats de l'enquête HBSC, par exemple, révèlent qu'une proportion non négligeable de jeunes passe 4 heures, 6 heures ou même davantage devant des écrans. Selon diverses autres études, on parle de 10 % ou de 21 % de jeunes présentant des signes d'usage compulsif, a-t-il précisé. Or, "il existe un lien avéré entre **l'absentéisme scolaire** et un tel usage. De même, un lien significatif a pu être établi entre ces durées et celles du **sommeil**, tout comme pour les **difficultés d'endormissement**. On constate aussi une relation entre surconsommation des écrans et **'bien-être'** du jeune, a-t-il précisé. Mais il arrive également que l'écran soit **un refuge** propre à **apaiser les tensions** rencontrées par les jeunes ou lui permettant de **se valoriser** et/ou de (re)trouver une estime de soi... "

En fait, pour les professionnels de la jeunesse, il s'agirait de sortir des représentations propres à l'adulte en ce qui concerne le cyber, de **replacer le numérique dans le contexte du jeune** et de la réalité de ses usages. Ainsi, cette utilisation peut aussi être vue comme une prolongation des **liens sociaux** des jeunes ou bien comme un **capital de développement et d'émancipation**, a suggéré Damien Favresse (coordinateur CBPS). Quant à l'utilisation jugée excessive, "elle est habituellement un symptôme d'autres choses (stress, état dépressif, problèmes scolaires) et il s'agirait donc de **comprendre ce qui se joue derrière l'excès** - un terme qui d'ailleurs, dans ce domaine, ne fait pas consensus", a-t-il précisé.

En fait, il importerait surtout de **distinguer entre le temps passé devant un écran et ce qu'on y fait**. En effet, cette indication permet aux adultes de tirer des conclusions réalistes et, parfois, de **sortir d'une vision catastrophique et erronée**. Dans ce contexte, pour les adultes et les professionnels de l'enfance, l'essentiel consisterait donc à pouvoir accompagner le parcours des jeunes, y compris en lui apprenant à **savoir dire non**. **Etre une ressource pour le jeune**, un adulte en qui il a confiance et à qui il peut parler : voilà, dans un premier temps, une réponse forte au cyber...

(1) Le CBPS, le Fares, Infor Drogue, Eurotox, le Pélican, Prospective jeunesse, Question Santé, la chargée de projet Jeunes et Assuétudes du service de prévention d'Anderlecht et les services scolaires communaux de Prévention du décrochage scolaire d'Anderlecht, de Saint-Gilles, de Schaerbeek et d'Uccle.

(2) Le 22/11/2019, à Bruxelles

## L'hyperconnectivité et ses conséquences sur le sommeil

Avec une vingtaine de professionnels dont de nombreux enseignants mais aussi des acteurs de l'Aide à la Jeunesse, PSE ou PMS, Patricia Thiebaut (CBPS) a participé à l'atelier proposé par Najat Bouzalmad et Gaetan Oversacq, de l'Ecole du Sommeil, autour du film *Nuit bleue* (1). Voici son récit.

"D'abord un petit échauffement, avec cinq questions auxquelles nous sommes invités à répondre. Exemples : 'M'arrive-t-il d'avoir souvent des problèmes d'endormissement que je pense pouvoir être dus aux écrans?'; 'Je consulte régulièrement mon GSM ?'..."

En fait, 'pointer les dépendances des jeunes et ne pas interroger ses propres pratiques, souligne Najat Bouzalmad, est un coup dans l'eau.' Avec Gaetan Oversacq, elle sillonne les écoles mais aussi les entreprises car 'on s'intéresse au sommeil quand c'est trop tard, quand il est absent au rendez-vous et affecte la santé. Notre société prône le travail et l'efficacité mais elle évite de faire l'apologie du sommeil !'.

### Extinction des lumières

Avec le film *Nuit bleue*, nous évoluons avec 8 jeunes qui, le temps d'un WE, vont faire l'expérience de la déconnexion en éteignant leur GSM. Ils ne se connaissent pas au départ, sont prêts pour vivre un WE ensemble sans savoir ce qui les attend. Une fois arrivés dans un gîte, à la campagne, ils découvrent le pot aux roses; et nous suivons leurs réactions, leurs questions ; des paroles vraies d'ados qui font sourire, réfléchir en nous immergeant dans leur vécu.

On ressort de ce visionnage un peu sonné et les réactions se font attendre. Ce film est clairement propice à la discussion auprès des jeunes, à partir du secondaire, pour échanger sur leur propre usage du GSM et ses conséquences. Aucunement jugeant, il aborde la question des nuits «bleues » hyperconnectées et, en même temps, la plus-value du sommeil en décrivant ses différentes phases. Il invite naturellement les jeunes à faire le lien avec leurs gros coups de pompe, décrochage,... Il vise une approche globale du sommeil, à considérer au même titre que les autres activités dans sa vie. Un conseil : visionnez cet outil et faites-vous un avis. Nous, il ne nous a pas laissé indifférents..."

*Patricia Thiébaut*

(1) Un film de Bertrand Vandeloise en partenariat avec l'Ecole du Sommeil et le CVB (l'E-journal PSE y avait consacré un article en novembre dernier dans le n°72). Disponible en DVD au prix de 10 euros (35') et accompagné d'un dossier pédagogique à la demande.

### A vos tests...

Lors de cette journée, les participants ont pu respectivement tester deux des outils suivants : Cyber@TIC'tudes (CLPS Huy-Waremme), Le Profil dont vous êtes le héros (AMO TCC), "Nuit bleue" (Ecole du Sommeil, voir l'article si-dessous), criTIC (Cultures&Santé), Anti-Spams (CIDJ) Jungle Speed +un internet sûr et responsable (Child Focus).

# AGRESSIONS SEXUELLES

## Ecoutez-les !, dit-elle...



Pour lutter contre les agressions et abus auxquels les enfants sont exposés, la sexologue canadienne Jocelyne Robert propose un nouveau guide destiné aux enfants mais aussi - très largement - aux adultes (1). Son premier conseil aux professionnels ? Croire les jeunes. Un petit pas pour les services PSE, un grand pour les enfants...

Quels sont les signes spécifiques pouvant alerter les adultes, et en particulier les professionnels de l'enfance et de la santé quant à l'éventualité d'abus sexuels sur un jeune ?

**Jocelyne Robert** (sexologue et auteur de "Te laisse pas faire ! Les agressions et les abus sexuels expliqués aux enfants" ) : Ils peuvent être **attentifs à des signes spécifiques** comme par exemple le fait, pour un enfant, d'avoir un comportement très sexualisé ou d'employer un langage sexuel plus cru et inusité. On rencontre aussi des jeunes qui refusent soudain d'entendre parler de sujet liés à la sexualité ou qui, après avoir eu un comportement très amical avec un adulte, ne veulent plus le voir... Il y a également les dessins, leur évolution ou les messages que l'on peut repérer dans ceux-ci. Face à un enfant qui s'emmure et s'entoure de couches superposées de vêtements ou, au contraire, qui se montre très dévêtu, sans doute y a-t-il aussi des questions à se poser... Bien sûr, ce serait une erreur de sauter directement à une conclusion mais ces signes ou une combinaison de certains d'entre eux doivent inciter à être pour le moins attentifs.

### Si le jeune se confie, quelle attitude préconisez-vous ?

Le principal, c'est de le croire, de **ne pas se dire qu'il fabule**. Il existe beaucoup plus d'agressions tues que de faux dévoilements. Or, quand on les interroge, de nombreux jeunes racontent qu'ils n'ont pas été crus, pas été entendus lorsqu'ils ont osé parler. Nous devons nous arrêter et entendre l'enfant, l'écouter, s'asseoir à ses côtés, aller plus loin. Et lui montrer qu'on est **là pour l'aider**, qu'on fait équipe avec lui et non contre lui ou elle.

### Peut-on considérer qu'un niveau insuffisant d'éducation à la sexualité et à l'affectivité constitue un frein en matière de prévention des abus sexuels ?

La sexualité - qui participe pourtant largement au mieux-être de la personne - a toujours été un parent pauvre en matière d'éducation, comme s'il s'agissait d'un sujet mineur, superficiel. Ou comme si tout ce qui touchait au plaisir n'était pas un sujet "noble". De plus, le peu de budget qu'on lui consacre a parfois davantage été utilisé pour développer la peur plutôt que le savoir !

Souvent aussi, on croit que l'enfant "sait". Or, c'est loin d'être le cas et il est évident qu'il n'est pas mieux informé grâce au porno ! En fait, de nombreux adultes ne sont pas à l'aise pour aborder ce thème, ils ont intériorisé un certain nombre de tabous et/ou ils ne savent pas comment s'y prendre pour en parler. Pourtant, il est évident que les gains d'une éducation à la vie sexuelle et

affective, tout comme à la notion de consentement, seraient importants, y compris pour faire face au porno, à l'augmentation des IST, aux IVG, à la violence sexuelle... De plus, une meilleure prévention via une **éducation sexuelle globale** est vraiment une piste à suivre pour donner aux enfants **des clés** afin qu'ils aient conscience de ce qu'est une situation d'abus. On a tout à gagner à investir dans une éducation qui inclut la sexualité en tant que dimension faisant partie intégrante du développement de l'enfant et à convaincre nos décideurs de le faire.

En soi, la sexualité n'est ni bonne ni mauvaise : elle est là et c'est à chacun d'en faire une source de croissance, de mieux-être, d'estime de soi. Plus on en parle avec respect, justesse et limpidité à l'enfant, plus **on le rend apte à se protéger**. Pour y parvenir, il faut d'abord lui fournir les mots justes et valorisants sur la sexualité, ses beautés, puis aborder, plus tard, ses expressions plus appauvrissantes. Pour le dire autrement, si on n'a jamais parlé de sexualité au jeune, il ne faut pas commencer à le faire avec mon dernier livre!

Pour un adulte, je préconise de commencer par une introspection concernant **ses propres limites et angoisses** face à ce sujet. Même sans être un expert, se soucier de ses propres assises, identifier ses difficultés, c'est déjà un pas, une petite prise de conscience. Et c'est déjà beaucoup...

(1) Te laisse pas faire ! Les agressions et abus sexuels expliqués aux enfants. Les Editions de l'Homme (2019).

## La parole est à la défense

Voilà un guide (Te laisse pas faire! Les agressions et les abus sexuels expliqués aux enfants) destiné aux enfants... accompagnés. En effet, en réalité, toutes les pages ne les concernent pas. En revanche, elles apprendront sans doute beaucoup de choses à de nombreux adultes, professionnels de l'enfance y compris. Et toutes, au final, visent à atteindre ce jour où, comme le souhaite l'auteure, la sexologue canadienne Jocelyne Robert, "toutes les petites filles et tous les petits garçons seront **assez libres, assez forts, suffisamment aimés et soutenus** pour s'opposer à quiconque tenterait de les priver de leurs rires et leur enfance".

Pour y parvenir, pas à pas, elle balise ce sujet délicat de manière claire et exhaustive, en mettant par exemple l'accent sur **les raisons du silence** des enfants piégés par un agresseur. Tout en pointant les sources les plus fréquentes de danger - et donc de vigilance -, elle dessine également les pistes susceptibles de protéger (davantage) l'enfant, y compris en établissant une confiance et un dialogue avec lui. Au final, voilà un guide utile (aux parents, aux adultes, aux enfants), avec un ensemble de recommandations et d'attitudes à adopter qui pourraient changer les choses...



## PIPSa

## Des outils pour ... susciter l'empathie !

Dans les groupes d'enfants ou de jeunes, l'empathie est une ressource que l'on peut cultiver pour favoriser les relations sociales et le « vivre ensemble ».

Nous ne sommes pas tous égaux devant l'empathie : certains semblent « tombés dedans » étant petits, d'autres montrent de l'incompréhension, voire de la fermeture à l'autre et sa réalité. Ceux-là ont besoin d'être guidés pour pouvoir développer l'empathie. Comme cela s'apprend, pourquoi pas à l'école ?

La sélection des outils ci-dessous propose de faire vivre l'empathie en classe. Et c'est comme les gammes au piano : plus on s'y exerce, plus on y prend plaisir et plus c'est facile !

Recevez notre newsletter

Email:

Valider

Vos données à caractère personnel sont traitées dans le respect de notre [politique de vie privée](#). Vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

Pour être informés des nouveaux outils et des nouveaux avis de PIPSa, cliquez ci-dessous.

[S'inscrire à la newsletter](#)

## Moi et l'empathie

Cartes-questions au service des débats éducatifs et citoyens, pour comprendre ce qui fait qu'un individu développe des émotions similaires à autrui.

Par exemple :

- Un ami te raconte qu'il a peur de quelque chose. Quelle est ta réaction ? Explique ta réponse
- On dit souvent que la jalousie est un vilain défaut. Qu'en penses-tu ? On t'écoute
- Comment sais-tu que quelqu'un est joyeux ? On t'écoute
- Comment sais-tu que quelqu'un est triste ? On t'écoute

**Public** : adolescents



[Découvrir l'outil](#)

## Dis, raconte...

Un jeu de cartes pour ouvrir la porte au partage, la curiosité et la spécificité de l'autre.

Il n'y a rien à gagner, juste à offrir un temps d'écoute, une attention à l'autre, pour les petites choses de sa vie, ce qui est important pour lui/elle. Pour le plaisir de mieux connaître son camarade de classe, son collègue, son voisin, sa cousine, ou son



grand-père.

**Public** : à partir de 7 ans..

[Découvrir l'outil](#)

## Feelinks

Un jeu sur l'expression des émotions en vue de susciter l'empathie dans un groupe.

À la lecture d'une situation donnée, chaque joueur est invité à se positionner sur l'une des émotions proposées et dont il se sent le plus proche. Il échange ensuite un regard avec son partenaire et mise sur l'émotion qu'il pense choisie par celui-ci. L'objectif ludique est de trouver justement l'émotion de l'autre. La piste des émotions reflètera votre degré d'empathie et d'ouverture aux autres.

**Public** : à partir de 8 ans, ados et adultes



[Découvrir l'outil](#)

## Le monstre des couleurs

Un jeu de société coopératif qui aide les enfants à exprimer leurs émotions et à les structurer

Le monstre des couleurs ne sait pas ce qu'il lui arrive : toutes ses émotions sont chamboulées ! Il faut l'aider à les réunir et à les relier aux événements qui les déclenchent.



Pour cela, les enfants doivent eux aussi dire ce qui les attriste, les rend joyeux, les calme, les énerve ou leur fait peur.

**Public** : à partir de 4 ans.

Découvrir l'outil

### **Vous avez utilisé un outil ? Qu'en pensez-vous ?**

Qu'en avez-vous pensé ? Était-il adapté à votre groupe ? Quels aménagements avez-vous dû réaliser ?

Votre avis peut intéresser des collègues !

Sur [www.pipsa.be](http://www.pipsa.be), entrez le nom de l'outil que vous avez utilisé, onglet « avis des utilisateurs » et laissez un commentaire.

Les futurs utilisateurs vous remercient ! :-)



Donnez votre avis

Vous souhaitez aborder des thématiques particulières ? Vous travaillez avec des publics spécifiques ? Vous souhaiteriez être orienté.e.s dans le choix d'outils intéressants ?

N'hésitez pas à nous le faire savoir via le [formulaire de contact](#) ou par mail [info@pipsa.be](mailto:info@pipsa.be)



## L'e-Journal Promouvoir la santé à l'école

est réalisé par le Service de promotion de la santé

**Question Santé asbl**

Rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles - Belgique

N° BCE : 422 023 343, inscrite au RPM du Tribunal de l'entreprise de Bruxelles

T +32 (0)2 512 41 74

F +32 (0)2 512 54 36

[www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)

[info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)

IBAN : BE98 0682 1150 5493 / BIC : GKCCBEBB

## A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. L'asbl Question Santé offre un service de référence en matière de communication en promotion de la santé et assure une expertise, des accompagnements méthodologiques et des ateliers de mise en pratique pour les professionnels qui désirent traduire leurs actions et outils en projets de communication. Question Santé réalise des outils méthodologiques, d'information et de sensibilisation à destination des professionnels et du grand public. Egalement active dans le champ de l'Education Permanente, l'asbl Question Santé met en débat les questions de société sur diverses thématiques liées aux déterminants de la santé. En résulte chaque année une série d'outils, déclinés en animations, véritables lieux de débat et de participation citoyenne.

---

**Responsable e-Journal** : Bernadette Taeymans

**Conseil de rédaction** : Fabienne Henry, Sophie Lefèvre, Mélanie Royen, Bernadette Taeymans

Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

**Editeur responsable** : Benoît Parmentier - Chaussée de Charleroi 95 B - 1060 Bruxelles



---

*Copyright © 2020 Question Santé A.S.B.L., tous droits réservés.*

Notre adresse :

Rue du Viaduc 72, 1050 Bruxelles - Belgique

[info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org) - Tél : +32 (0)2 512 4174

Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit sur la liste de distribution de Question Santé.

Vous souhaitez modifier la manière dont vous recevez nos e-mails ?

[Modifiez vos préférences](#) ou [désabonnez-vous](#)

---

This email was sent to <<Adresse Email>>  
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Question Santé A.S.B.L. · rue du Viaduc 72 · Bruxelles 1050 · Belgium