



HAL
open science

L'importance de l'action à la santé à l'école primaire : faire vivre les apprentissages aux élèves

Charlotte Duquenne

► **To cite this version:**

Charlotte Duquenne. L'importance de l'action à la santé à l'école primaire : faire vivre les apprentissages aux élèves. Education. 2023. dumas-04157240

HAL Id: dumas-04157240

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04157240v1>

Submitted on 10 Jul 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

MASTER 1 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation

Mention **Premier degré**

Année universitaire 2021-2022

Dossier UEC.2 - Mémoire de fin d'étude

Semestre 4

L'importance de l'action à la santé à l'école primaire: faire vivre les apprentissages aux élèves

Charlotte Duquenne

INSPE Arras

Section 4

Monsieur Groenen

Table des matières

INTRODUCTION	5
Partie 1: Cadre théorique.....	6
I) Définitions	6
1) La santé: un concept aux multiples facettes.....	6
2) Activité physique et sédentarité	9
3) L'alimentation ou la nutrition ?.....	11
4) La promotion de la santé.....	13
5) L'éducation à la santé.....	13
II) Revue de littérature.....	14
Partie 2: Cadre pratique.....	19
III) Problématique et ancrage professionnel	19
1) Problématique.....	19
2) Intérêt personnel.....	19
3) Intérêt professionnel.....	20
IV) Le projet d'éducation à la santé.....	23
V) Emission d'hypothèses	24
VI) La méthodologie.....	24
1) Profil de la classe participant à l'expérimentation.....	24
2) Présentation de la séquence d'apprentissage.....	25
VII) Recueil de données.....	37
CONCLUSION GENERALE.....	51
BIBLIOGRAPHIE.....	53
ANNEXE.....	57

Remerciements

J'adresse mes premiers remerciements aux personnes ayant contribué de près ou de loin à la concrétisation de mon mémoire. Les aides, faits et conseils apportés durant cette année de master m'ont permis de prendre du recul sur mon travail et m'ont été bénéfiques.

Je souhaite ensuite exprimer ma gratitude à l'ensemble du personnel de l'école primaire Jean Jaurès de Gosnay où j'effectue mon alternance tous les jeudis depuis le mois de septembre, et notamment à ma binôme Madame Dassonneville et mes collègues.

Je remercie également les parents d'élèves d'avoir participer en répondant à mon questionnaire.

Pour terminer, je remercie Monsieur Groenen, directeur de mon mémoire, pour son accompagnement et ses conseils durant l'accomplissement de mon projet.

Résumé

Dès la maternelle les élèves doivent se familiariser avec les principes d'une alimentation saine et équilibrée pour contribuer à leur santé. Cet apprentissage est progressif puisqu'il se continue à travers les cycles afin de réaliser leur parcours éducatif de santé. La place de l'enseignant dans la réalisation de ce parcours y est primordiale. Les apprentissages doivent être progressifs puisque tous les apprentissages ne peuvent être réalisés sur un seul cycle, il faut prendre en compte les attendus de chacun des cycles et ne pas aller au delà de ce qu'ils sont capables de comprendre. Ce mémoire de recherche présente une façon d'aborder l'éducation à l'alimentation et au goût au cycle 1 de façon globale et cycle 2 plus particulièrement.

Mots clés: alimentation, activité physique, éducation à la santé, familles d'aliments

Introduction

Depuis quelques années, de nombreuses études nous montrent l'augmentation en France mais aussi dans le monde, du surpoids chez les enfants et de l'obésité infantile. Environ 17% des enfants sont en surpoids ou obèses en France aujourd'hui (même si on constate une certaine stagnation depuis 2 ans, la France est beaucoup plus touchée que les autres pays européens, (Programme national nutrition santé (PNNS), 4ème version, 2019, Ministère des solidarités et de la santé), cela est notamment dû à des écarts sociaux importants. La persistance des inégalités sociales en matière de nutrition demeure le défi principal.

En cause le changement radical de nos modes de vie ces dernières années, notamment l'essor industriel avec le développement de l'automobile qui a remplacé le mode de locomotion naturel de l'Homme: la marche par des déplacements quasiment exclusivement en voiture. De plus, ces dix dernières années, l'essor technologique a petit à petit installé des comportements sédentaires chez les enfants (télévision, console et internet). S'ajoute à cela le développement de l'industrie agro-alimentaire et l'arrivée en masse des Fast-food sur nos territoires ce qui a complètement bouleversé les habitudes alimentaires des enfants copiées sur celles des parents. En résumé, il y a d'un côté des modes d'alimentation changeants: les plats rapides, les fast-food, on ne prend plus la peine de faire goûter les aliments aux enfants, les sodas, une société en manque de temps; et d'un autre côté une diminution de l'activité physique des jeunes constatée par rapport aux recommandations de l'OMS: 60 minutes d'activités physiques par jour pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans et 180 minutes pour les enfants âgés de 3 à 4 ans. Mon mémoire traite de l'éducation à la santé en milieu scolaire, ce qui exclut la catégorie des moins 3 ans car l'âge obligatoire d'entrée à l'école est de 3 ans.

Chacun doit avoir accès à une alimentation diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité, à un environnement qui facilite ces choix et la pratique d'une activité physique au quotidien tout en limitant la sédentarité. (La santé par l'alimentation, ministère des solidarités et de la santé, publié en 2019 et mis à jour en 2021).

En tant que future enseignante, il est de mon devoir de promouvoir l'éducation à la santé dans les écoles. D'une part, elle est présente dans les programmes et d'une autre comme

nous l'avons vu elle est essentielle au développement de l'enfant et est recommandée par tous les acteurs de la santé, les institutions officielles. L'école étant le lieu fondamental de tous les apprentissages (Docteur Hélène Romano, 2021), elle se doit de faire valoir cette éducation à la santé auprès de ces élèves. J'ai pu constater durant mes premières recherches et en discutant avec mes collègues de l'école que les moyens pour mener des actions sur la santé étaient assez limités, et qu'ils se sentaient parfois un peu démuni face à cette problématique, notamment par manque de formation et d'informations à ce sujet. Mais être un bon enseignant, c'est aussi savoir demander une aide extérieure quand on ne possède pas les compétences nécessaires à l'apprentissage d'une notion, par l'intervention de professionnels qui maîtrisent le sujet. C'est une réflexion que j'ai pu voir et comprendre lors de mes différents cours à l'INSPE, en effet on nous a souvent répéter qu'il faut savoir faire appel à des intervenants, c'est aussi ça être un bon enseignant avec des valeurs éthiques. Mon mémoire s'axera autour de la problématique de l'éducation à la santé à l'école primaire: nutrition et activité physique seront les deux grands axes, suivi du projet réalisé en école.

Pour ce projet de mémoire, dans un premier temps, nous définirons les concepts clés de l'éducation à la santé. Puis, nous verrons les différentes revues de littérature réalisées afin de commencer à résoudre nos premières interrogations sur le sujet.

1) Définition

1) La santé: un concept aux multiples facettes

« La santé est un concept aux multiples facettes » (DARLINGTON Emily, MASSON Julien, 2020 « Promotion de la santé et réussite scolaire ») qui regroupe plusieurs dimensions, comme la nutrition, l'activité physique, le sommeil, le tabagisme, l'alcool. Pour ce mémoire j'ai choisi de me concentrer sur deux domaines: être en bonne santé grâce à la pratique d'une activité physique et l'adoption d'une meilleure alimentation puisque cela rentre dans le cadre du séminaire sur l'EPS que j'ai choisi.

Les habitudes et les comportements des personnes influencent leur état de santé. Par exemple, nos habitudes alimentaires, notre niveau d'activité physique, notre consommation d'alcool ou de tabac (tabagisme passif pour les enfants) peuvent influencer sur notre santé. Les

déséquilibres nutritionnels et un manque d'activité physique durant notre enfance peuvent avoir de lourdes conséquences sur notre santé à venir. Cependant un mode de vie plus sain peut réellement réduire le risque de développer des maladies chroniques, en plus d'améliorer la qualité de vie en général.

La santé va au-delà de l'absence de maladie est définie par l'OMS (organisation mondiale de la santé, Constitution de l'OMS, conférence internationale de la santé, 1946) comme un « état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». L'infirmité étant une altération définitive d'une fonction de l'organisme, d'origine congénitale ou acquise. (Dictionnaire Larousse)

L'aide mémoire « La santé publique » co-écrit par Éric Lajarge, Hélène Debiève, Zhour Nicollet, Soazig Piou (Juin 2017) nous donne une autre définition emprunté à Winnslow, bactériologiste américain et expert en santé publique, il nous dit que « La santé publique est la science et l'art de prévenir les maladies, de prolonger la vie, et d'améliorer la santé et la vitalité mentale et physique des individus par le moyen d'une action collective concertée visant à assainir le milieu, à lutter contre les maladies qui présentent une importance sociale, à enseigner les règles d'hygiène personnelle, à organiser des services médicaux et infirmiers en vue du diagnostic précoce et du traitement préventif des maladies, ainsi qu'à mettre en œuvre les mesures sociales propres à assurer à chaque membre de la collectivité un niveau de vie compatible avec le maintien de la santé, l'objet final étant de permettre à chaque individu de jouir de son droit à la santé et à la longévité ». C'est une définition qui peut paraître assez longue mais qui est cependant très complète et nous permet de comprendre les enjeux de la santé.

Une meilleure alimentation et la pratique d'une activité physique régulière permettent d'éviter certaines maladies chez les enfants comme le surpoids ou l'obésité infantile qui correspond à un excès de masse grasse et à une modification du tissu adipeux entraînant des inconvénients pour la santé et pouvant réduire l'espérance de vie, impliqués dans le développement et la progression de maladies chroniques (Inserm, institut national de la santé et de la recherche médicale, « La santé passe par l'assiette et l'activité physique », modifié en 2018).

Il existe plusieurs formes de santé la santé physique et la santé mentale. Ces deux types de santé sont influencés par différents facteurs. Si on reprend la définition de l’OMS sur la santé générale on se rend compte que la santé mentale n’est pas prise en compte. Pourtant, lorsque l’on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale, qui, comme la santé physique, est un équilibre entre des facteurs internes et externes propres à chaque personne. (Semaine sur la santé mentale, 2016). Santé physique et santé mentale sont étroitement liées. La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l’absence de troubles ou de handicaps mentaux. L’OMS a donc également défini la santé mentale après avoir été reconnu lors d’une conférence européenne à Helsinki en 2005 et devient une priorité pour l’OMS et ses états membres. La santé mentale est défini par l’Organisation comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d’être en mesure d’apporter une contribution à la communauté» (Santé publique France, 2021). N’étant pas dans le domaine médical et voyant que la santé mentale est un domaine complexe que je ne maîtrise pas, j’ai décidé de centrer mon mémoire sur la santé physique, jouir d’une bonne santé physique passe par l’activité physique et l’alimentation. De plus durant mon année de stage a venir il me sera impossible de mesurer la santé mentale des élèves et de construire des séances sur celle-ci, mon ébauche de problématique s’articule donc autour de la santé physique.

Il existe plusieurs indicateurs de la santé physique selon Sandra AYMERIC, Interne de santé publique, 2012: la mortalité, la morbidité qui est le nombre des malades dans un groupe donné et pendant un temps déterminé, il existe trois types de morbidité: la morbidité ressentie, la morbidité diagnostiquée et la morbidité réelle, les facteurs de risques et le handicap, d’autres auteurs ajoutent l’indicateur démographique. Mais aussi plusieurs déterminants les facteurs endogènes: biologie, génétique, les facteurs environnementaux: géographie et lieu de travail, les facteurs mode de vie: comportements sociaux, les facteurs liés au système de santé: soins/iatrogénie (= la iatrogénie médicamenteuse désigne l’ensemble des effets indésirables provoqués par la prise d’un ou plusieurs médicaments), les facteurs psycho-sociologiques

2) Activité physique et sédentarité

Mon mémoire s'axera autour de la santé par l'alimentation mais aussi par l'activité physique. En effet, dans de nombreuses études, ce sont les deux éléments majeurs qui permettent de se maintenir en bonne santé.

L'organisation mondiale de la santé (OMS, 26 novembre 2020) nous définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produisant une contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique au repos ». L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre (utiliser son vélo ou la marche pour venir à l'école plutôt que la voiture). Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé (OMS).

Pour l'OMS, l'activité physique a de nombreux bienfaits (ceux qui ont été choisis sont ceux qui correspondent au domaine des enfants et de l'école):

- est très bénéfique pour la santé du coeur, du corps et de l'esprit
- garantit une croissance et un développement sain chez les jeunes
- améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement

Les recommandations de l'OMS en terme d'activité physique sur une journée de 24 heures sont:

Pour les enfants de 3 à 4 ans:

- au moins 180 minutes par jour d'intensité variée;
- ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure;
- dans les moments sédentaires, il est conseillé de lire ou raconter une histoire plutôt que les écrans, pas plus d'une heure par jour pour les écrans.

Pour les enfants de 5 à 17 ans:

- en moyenne 60 minutes par jour, principalement d'endurance, d'intensité modérée à soutenue;
- des activités d'intensité intense doivent être pratiquées 3 fois par semaine;
- le temps de sédentarité doit être limité, notamment durant les activités de loisirs les écrans doivent être évités .

Cette présentation de l'activité physique est à différencier de celle du sport qui se définit comme un « ensemble des situations motrices sous formes d'institutions, de compétitions et de règlement ». La pratique d'un sport relève d'une intensité élevée alors que l'activité physique peut être plus modérée à condition que la consommation du nombre de calories dépasse celle au repos, cela peut être simplement d'aller marcher ou encore de se lever de sa chaise. Le ministère chargé de l'éducation nationale s'engage, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles primaires.

Dans les programmes on nous dit que tout au long de la scolarité, « l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'éducation physique et sportive initie au plaisir de la pratique sportive » (Ministère de l'Éducation nationale).

Le manque d'activité physique est lié à l'essor des nouvelles technologies: télévision, jeux vidéos, téléphones portables que les jeunes ont de plus en plus tôt, consoles, tablettes, entraînent une sédentarité grandissante chez les enfants. La sédentarité est l'un des principaux facteurs de risques de maladies non transmissibles. C'est un des maux de notre siècle: elle correspond à une dépense énergétique faible. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives (chiffre de l'OMS).

D'autant plus qu'il est assez facile d'augmenter son niveau d'activité quotidien par des moyens relativement simples tout au long de la journée (vélo, marche, sport en général, jouer dans le jardin...).

Selon une étude publiée en mai 2021, le nombre de jeunes devant un écran est en constante augmentation: 87% des enfants de 3 à 10 ans regardent la télévision, 48% utilisent une tablette et 41% une console de jeu. 33% des enfants se servent aussi d'un ordinateur, et 30% d'un smartphone. Une surexposition aux écrans peut engendrer des dommages cognitifs et peut affecter leurs apprentissages et leur concentration en classe. Un usage excessif ou mal maîtrisé peut aussi avoir des effets néfastes sur leur santé physique ou psychologique (e-enfance, plateforme du ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse):

- Problèmes de concentration, de mémorisation : la baisse des résultats scolaires, un repli sur soi peuvent vous alerter.
- Troubles du sommeil : la lumière bleue des écrans bloque la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil. L'horloge interne et les cycles de sommeil s'en trouvent perturbés.
- Troubles du comportement et conséquences psychologiques : rupture du lien social, complexes, baisse de l'estime de soi, anxiété, stress, dépression, changements d'attitude et d'humeur.
- Conséquences physiques : fatigue oculaire, migraines, mauvaise posture, surpoids (liée à une inactivité et au grignotage devant les écrans).

D'après le rapport 2017 de la Santé publique, les enfants passent, en moyenne, 4 h 11 min par jour devant les écrans, bien plus que les temps recommandés par les spécialistes.

3) L'alimentation ou la nutrition ?

On peut se demander si on doit employer le terme d'alimentation ou de nutrition. L'alimentation est définie comme l'action de fournir à un être vivant ou de se procurer à soi-même les éléments nécessaires à la croissance, à la conservation (cnrtl.fr). Il n'y a pas de réelle définition scientifique de l'alimentation.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) de la France s'engage sur une perspective de 2023 à prendre de nombreuses mesures pour améliorer la qualité nutritionnelle, l'accessibilité à l'offre alimentaire, ainsi qu'un environnement favorable à l'activité physique. Pour lui, la nutrition est "un facteur majeur de santé". Le programme nous explique que la nutrition englobe le terme de l'alimentation et de l'activité physique.

La nutrition est dite « évolutive » car elle est liée aux comportements de chacun. Les modes de consommations, les pratiques alimentaires de chacun, le recours à la restauration rapide ont énormément évolué ces dernières années. L'alimentation est un élément majeur de la culture et de l'identité de chacun.

Pour sa 4^{ème} édition (2019-2023), le PNNS instaure une politique de santé renouvelée autour de la prévention. Le programme met alors en place deux projets:

- Le programme national pour l'alimentation (PNA) qui vise à promouvoir une alimentation sûre, saine, durable et accessible à tous. Il s'inscrit dans les objectifs de l'éducation alimentaire de la jeunesse, la lutte contre le gaspillage alimentaire, la justice sociale et ses deux axes transversaux, les projets alimentaires territoriaux et la restauration collective.
- La Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) dont l'ambition est de promouvoir l'activité physique et sportive comme un élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie.

Pour la promotion d'une meilleure nutrition, l'OMS a lancé un plan d'action mondial sur une perspective de 2030 pour la santé (activité physique et alimentation). Une stratégie européenne sur l'activité physique sur la perspective 2025 a été mise en place par le bureau européen de l'OMS. L'Union européenne définit également des cadres d'intervention pour les politiques publiques en matière de promotion de l'activité physique. Un plan d'action européen pour une politique alimentaire et nutritionnelle a été également élaboré, la «santé dans toutes les politiques».

4) La promotion de la santé

La promotion de la santé « vise à donner aux individus davantage de maîtrise sur leur propre santé et de moyens pour l'améliorer » (Jourdan, 2010).

La promotion à la santé est depuis 1986, date de la première conférence internationale sur la promotion de la santé, à Ottawa, un objectif. Son but est de « promouvoir la santé de tous et pour tous ». C'est depuis longtemps un objectif international: une meilleure connaissance des besoins pour la santé de chacun permettrait d'éviter de nombreuses maladies.

La promotion de la santé permet de donner aux individus la maîtrise de leur propre santé, cela va au-delà du simple fait de se soigner. C'est faire réaliser que chacun est acteur de sa santé notamment les enfants et par conséquent atteindre les parents (qui sont les principaux acteurs de la santé de leurs enfants même si l'école y joue un rôle). Leur faire prendre conscience que les décisions qu'ils prennent aujourd'hui en termes d'alimentation ou d'activité physique, de pratique sportive auront des conséquences sur leur avenir.

La différence entre la promotion de la santé et l'éducation à la santé c'est que la promotion de la santé a pour but de rendre l'accès à la santé plus accessible à chacun.

5) L'éducation à la santé

L'éducation à la santé ne doit pas être vue comme de la prévention. L'éducation à la santé « vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables en matière de santé, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui » (« Education à la santé », Jourdan, 2010). « Elle permet de préparer les jeunes à exercer leur citoyenneté » (Jourdan, 2010). L'école doit permettre à chaque enfant de développer sa capacité à opérer des choix et « à décider par soi-même » (Jourdan, 2010). C'est ce que l'on va essayer de transmettre grâce à la séance réalisée à l'école. L'éducation à la santé comme toutes autres éducations vise à éduquer les enfants à devenir autonomes et responsable, c'est le principe même de l'éducation.

La santé ne doit pas se voir de manière individuelle au cas par cas mais de manière collective.

Il est donc important de promouvoir l'éducation à la santé au sein des écoles puisque l'école est le lieu central de tous les apprentissages (« La santé à l'école », Hélène Romano, docteur, 2021).

La mission première de l'école est de transmettre des savoirs. Cependant, parce qu'il existe un lien réel entre santé et apprentissages, parce que les établissements scolaires sont fréquentés quotidiennement par tous les enfants, il appartient aussi à l'école, espace de socialisation et de pratique de la citoyenneté, de veiller à leur santé et de les aider à adopter des comportements qui préservent celle-ci dans le respect d'eux-mêmes, des autres et de l'environnement. (Sandrine BROUSSOULOUX, chargée de mission, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, Guide « Éducation à la santé en milieu scolaire », 2006).

Le rôle des enseignants pour la promotion de la santé à l'école est essentiel et est défini par le Code de l'Éducation dans son article L. 541-1 établit l'importance de la promotion de la santé à l'école et pointe le rôle premier des médecins et infirmiers de l'Éducation nationale. Le parcours éducatif de santé pour tous les élèves, défini dans la circulaire n° 2016-008 du 28 janvier 2016, élargit la mobilisation à l'ensemble de la communauté éducative : directeurs d'école, chefs d'établissement et adjoints, enseignants, personnels sociaux et de santé, psychologues de l'Éducation nationale, conseillers principaux d'éducation, parents, élèves et associations partenaires. L'implication des familles, des élèves et des personnels est essentielle à l'école.

II) Revue de littérature

1) Ce que dit la législation

De nombreuses organisations ont rédigé des recommandations sur la santé des enfants:

Le programme national nutrition-santé (PNNS) depuis 2001 se préoccupe de cette sédentarité en augmentation et de la qualité de l'alimentation des enfants. Les chercheurs du PNNS ont démontré le lien entre alimentation, activité physique et la santé physique et mentale.

Avec l'aide du Professeur Serge Hercberg, professeur de nutrition à la faculté de médecine (Université Paris 13) et directeur de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, ils ont écrit un article publié par l'INSERM intitulé « la santé passe par l'assiette et l'activité physique » (publié en 2017, modifié en 2018). Ils nous expliquent que le lien entre nutrition et santé ne fait aucun doute. Une alimentation de qualité et une activité physique régulière permet de réduire le risque de développer certaines maladies comme le cancer, le diabète ou des maladies cardiovasculaires.

La promotion de l'activité physique et d'une meilleure qualité nutritionnelle est donc nécessaire. Celle-ci est confiée aux parents mais aussi à l'école puisqu'elle est le lieu central de tous les apprentissages, de la fonction éducative dans tous les domaines selon Didier Jourdan dans son livre « L'éducation à la santé: Quelle formation pour les enseignants ? ». Un livre écrit en collaboration avec l'Inpes, Santé en action (2010). Il nous dit que: L'école doit participer au bien-être et à la santé des enfants, c'est même un de ses principaux objectifs. Elle doit intégrer l'éducation à la santé dans ses enseignements et la promouvoir. Selon Didier Jourdan, cela serait d'autant plus important qu'être en bonne santé permettrait d'améliorer la réussite éducative et aurait un impact sur le comportement et la concentration des enfants en classe (ce domaine est beaucoup plus complexe que cela c'est pourquoi je ne m'étendrai pas dessus). Pour lui, être en meilleure santé signifie accéder à de meilleures conditions de travail pour les élèves. C'est pourquoi le ministère de l'éducation nationale a rédigé un programme (PNNS) sur les pratiques alimentaires à adopter et la santé et a confié à l'école de faire valoir ce projet auprès des enfants, de leur faire comprendre les enjeux.

Trois grands axes vont s'articuler autour de la loi:

- L'éducation à la santé: comment améliorer l'hygiène de vie des enfants
- Les bienfaits de l'activité physique: la lutte contre la sédentarité
- Une éducation au mieux manger

Le Code de l'éducation, art L541-1 (2013) nous explique l'importance de la promotion à la santé à l'école. Un parcours éducatif de santé défini dans le circulaire de janvier 2016 est mis en place pour tous les élèves. Il implique toutes les parties du corps enseignant dans la promotion à la santé des enfants, ainsi que les médecins et infirmiers

scolaires qui ont un lien plus étroit avec la santé, il estime aussi que l'implication des familles est nécessaire. Il doit y avoir coéducation pour faire valoir la santé auprès de l'acteur majeur du projet: les enfants. En effet, l'enfant est au centre, il faut qu'il y ait une participation de sa part pour pouvoir lui faire comprendre les enjeux. C'est pour cela qu'avec l'école Sainte Jeanne d'Arc à Laventie où je réalise mes stages, nous avons décidé de réaliser un projet sur l'éducation à la santé. Ce projet a permis aux enfants de se familiariser avec les différentes catégories des aliments et savoir comment consommer chacune d'entre elles.

Le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP, relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans, 30 juin 2020) fixe les objectifs nutritionnels de santé publique pour les enfants et adolescents. Il structure l'orientation stratégique du programme et servent de base pour le PNNS, leur objectif « améliorer la santé de chacun par l'alimentation et l'activité physique, un enjeu majeur de santé publique ».

Les objectifs s'articulent autour de quatre axes:

- réduire la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et adolescents
- augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et adolescents
- améliorer les pratiques alimentaires et apports nutritionnels: augmenter la consommation de fruits et légumes, réduire le sel, augmenter le calcium, lutter contre la carence en fer, promouvoir l'allaitement maternel
- réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles

2) Ce que disent les articles et chercheurs

De nombreuses lectures ont permis d'alimenter les diverses parties de ce mémoire.

L'école est un lieu fondamental pour les élèves et la santé à l'école a depuis longtemps été une préoccupation, « c'est une notion qui suscite de multiples attentes » comme nous dit le Docteur Hélène Romano dans l'un de ses livres « La santé à l'école », 2021. En effet, le Docteur Hélène Romano a édité plusieurs versions de son livre, la crise sanitaire l'obligeant à procéder à certaines modifications sur son précédent ouvrage. Elle publie alors une nouvelle version abordant la crise au sein de l'école.

Comme nous avons pu le voir pour l'éducation à la santé en milieu scolaire, on assiste à un débordement de textes officiels relatifs à la santé à l'école, on a une « impression d'un éparpillement peu cohérent » nous dit le Docteur Hélène Romano. Les textes, ces dernières années, ont modifié les objectifs de la santé à l'école par l'alimentation et l'activité physique mais on ne voit pas de réel cadre d'organisation même si on les retrouve dans les programmes scolaires, on ne connaît pas, en tant qu'enseignant, la place que l'on doit accorder à l'éducation à la santé dans les apprentissages des enfants. La multitude d'objectifs et de missions menées autour de la santé ainsi qu'un manque de moyens dû au trop grand nombre de missions amènent à la conclusion qu'il n'y a pas de réelles actions permettant de développer la santé à l'école. C'est ce que nous dit la Cour des Comptes dans son rapport du 5 juin 2020.

La santé est un sujet qui reste délicat puisque plusieurs intervenants sont pris en compte: les enfants, les enseignants, les familles mais aussi les professionnels de santé (infirmières, médecins).

L'éducation à la santé doit permettre aux élèves de se prendre en charge de manière plus autonome, y compris pour leur santé (Jourdan, 2010). « C'est l'éducation qui apprend à décider par soi-même, à prendre du pouvoir sur son existence que ce soit en termes de santé ou pour autre chose » (Jourdan, 2010). Le bien-être des élèves a une place majeure aujourd'hui au sein de l'école mais aussi dans les compétences professionnelles de l'enseignant: il est constaté qu'un élève en meilleure santé est un élève qui voit son bien-être individuel augmenter notamment dans le cadre scolaire. Il est donc dans l'intérêt de l'école de faire une place à l'éducation à la santé dans les nombreux apprentissages de ses élèves. Cependant pour Didier Jourdan, « il n'est rien d'évident à ce que l'école, dont la mission se cantonne à la sphère publique, prenne en charge l'éducation à la santé, domaine perçu comme relevant d'abord du privé, de l'intime. Il n'existe pas non plus de consensus sur la façon de l'aborder». Pour Didier Jourdan, les professeurs qui souhaitent enseigner la santé doivent recevoir une formation ou alors laisser place à des professionnels. Être un bon enseignant c'est savoir déléguer quand un manque de connaissances se fait ressentir sur un sujet. L'enseignant doit s'interroger sur la nature de son enseignement: Ce que je fais est réellement pertinent ? Est ce que cela va apporter quelque chose à mes élèves ? « Il s'agit d'accéder à la

compréhension des contradictions inhérentes au métier d'enseignant, entre les exigences des apprentissages et celles de l'exercice réel du métier, pour offrir une formation adaptée » (Didier Jourdan, 2010). Il faut faire le lien entre les apports académiques et son expérience et ainsi se construire en tant qu'enseignant. L'éducation à la santé doit être un des éléments de la « culture commune » à tous les enseignants.

Dans son mémoire sur l'éducation à la santé, Clarisse Aubert, étudiante en Master MEEF, nous explique « qu'il est admis que les déséquilibres nutritionnels ont une incidence sur le bien-être immédiat des enfants et conditionnent leur santé à venir ». Or, l'apprentissage de bonnes pratiques alimentaires peut les corriger (Ministère de l'Éducation Nationale).

C'est pourquoi l'éducation à la santé est devenue ou redevenue depuis plusieurs années une préoccupation scolaire et de recherches universitaires nous dit Jeanne Guiet-Sylvain dans son livre Carrefours de l'éducation, dossier: les enjeux et les transformations de l'éducation à la santé (p 11 à 13). « De nouvelles perspectives pour l'éducation s'engagent aujourd'hui » (Jeanne Guiet-Sylvain, 2011). Dans son article l'auteure nous parle d'une étude réalisée par Denis Loizon et Maxime Gruet et nous disent que « l'obstacle le plus important à l'éducation à la santé est la nécessité de définir un programme en tant que véritable projet avec des contenus cohérents. C'est pourquoi un parcours éducatif de santé allant de la maternelle jusqu'au lycée a été mis en place par le gouvernement afin d'assurer l'éducation à la santé au sein de l'école, la prévention et la protection de la santé des élèves, il prend en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie.

Le parcours éducatif de santé mis à jour en juin 2021 doit permettre aux élèves, tout au long de leur scolarité, de disposer des connaissances, des compétences et de la culture lui permettant de prendre en charge leur propre santé de façon autonome et responsable. Le parcours constitue une des clés d'une école du bien-être et de la bienveillance (Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, 2021).

III) Problématique et ancrage professionnel

1) Problématique

La problématique retenue dans le cadre de mon projet de mémoire est la suivante:
**Comment à travers le rôle qu'ils ont à jouer auprès des élèves dans leur construction d'avenir et selon les recommandations du ministère, les enseignants peuvent-ils promouvoir l'éducation à la santé physique auprès des élèves à l'école primaire ?
Comment leur donner l'envie d'avoir une bonne alimentation et à mieux manger ?**

Cette problématique a soulevé plusieurs questionnements:

- Comment je vais mettre en place l'éducation à la santé dans ma classe en tant qu'étudiante stagiaire en alternance ? Quels choix didactiques je vais mettre en place afin de composer au mieux ma séquence et séances complémentaires et leur donner les cartes pour prendre en main leur santé à venir ?
- Comment je vais pouvoir coopérer avec mes collègues afin d'avoir une continuité sur les différents cycle ?
- Comment je vais pouvoir réaliser avec eux le parcours éducation de santé ?

2) Interêt personnel

J'ai décidé de réaliser mon mémoire de master MEEF sur l'éducation à la santé via l'axe de l'activité physique et de l'alimentation. J'ai choisi de regrouper ces deux thèmes au sein de ma problématique de mémoire car après plusieurs recherches j'ai remarqué que les experts, ainsi que l'éducation nationale engobaient généralement ces deux termes pour parler de santé, ce sont principalement les deux axes sur lesquels on peut travailler pour jouer sur la santé physique.

Tout d'abord j'ai décidé de réaliser mon mémoire sur l'éducation à la santé car elle est présentée dans les programmes, les enseignants doivent la faire découvrir aux enfants et leur faire comprendre les enjeux. De plus durant mon année de service civique et durant mes stages effectués dans le cadre du master MEEF, je n'ai pu assister à aucune séance en

sciences que ce soit dans n'importe quel niveau de classe. Les enseignantes n'en faisaient que parce qu'elles y étaient obligés et pour les évaluations. Je l'ai vu également durant le projet sur l'éducation à la santé mis en place durant ma première année de stage en collaboration avec l'école, j'ai dû pour certaines classes, à la fin du projet, réaliser des évaluations. Grâce à ces évaluations les enseignantes avaient une note en sciences pour les dossiers d'évaluation des élèves, elles n'avaient pas fait de sciences durant la période. Malgré que le français et les mathématiques soient des matières que l'on veut dominante au sein des programmes, il ne faut pas délaissier les autres enseignements, surtout ceux où l'investissement des enfants y est engagé comme l'éducation à la santé. Ce mémoire m'a permis de développer mes connaissances qui me seront utiles dans mon futur métier d'enseignement.

3) Interêt professionnel

Pour cette année de Master 2, je suis « contractuel alternant » le jeudi à l'école Jean Jaurès dans la ville de Gosnay dans une classe de Grande Section (GS) et CE1. Ma classe se compose de 12 élèves de GS et de 12 élèves de CE1. Ma binôme, Madame Dassonneville est également la directrice de l'école je suis sa décharge pour le jeudi. C'est une petite école qui se compose de quatre classes toutes à double niveau et une à triple niveau, c'est pourquoi ils ont dû faire ces choix particuliers de niveaux de classe comme la mienne. Dans ma classe, je suis en charge des matières « questionner le monde » et « espace et géométrie » pour les CE1, de « explorer le monde du vivant de la matière et des objets » et « explorer des formes, des grandeurs et des suites organisées » pour les GS. Je réalise des activités de français en interdisciplinarité avec les autres matières ainsi que les séances d'EPS en co-intervention avec un intervenant.

Un de mes élèves est placé en famille d'accueil et un autre n'avait jamais été scolarisé avant. Dans ma classe, il y a une AESH qui s'occupe de quatre de mes élèves qui sont notifiés. C'est donc un contexte socio-culturel auquel il faut prêter attention puisque certains des enfants et des parents ne sont pas convaincus de l'utilité de l'école. Il faut donc trouver des leviers de motivation intrinsèques à chacun et favoriser une meilleure relation au savoir. En effet, si l'on arrive à faire de l'apprentissage des élèves un défi pour eux alors il y aura adhésion de leur part. De plus, la manière dont on va transmettre le savoir a une importance primordiale, ainsi

que la façon de regarder les élèves, de parler et manipuler notre voix, de bouger dans la classe pour capter leur regard et surtout de choisir et d'utiliser notre objet d'enseignement. Il faut donc trouver des leviers de motivation à chacun et cela passe notamment par la réalisation de projet comme l'éducation à la santé.

La thématique que j'ai choisie dans le cadre de mon mémoire va me permettre par la suite d'ouvrir des pistes sur ma carrière professionnelle au niveau des apprentissages des enfants. Je l'ai notamment observé durant ma première année de stage où un projet d'éducation à la santé avait été mis en place en collaboration avec mon projet de mémoire. Les différents niveaux de classe de la PS au CM2 avaient participé.

Ce mémoire a pour finalité un mémoire de recherche à visée professionnelle. Il m'a permis une première approche et de débiter la construction et l'acquisition de compétences attendues dans le « référentiel de compétences professionnelles du métier du professorat et de l'éducation » (Bulletin Officiel n°30 du 25 juillet 2013). Ce référentiel relate des différentes compétences que les différents personnels d'éducation doivent être dotés. Il dispose de quatorze compétences communes à tous les professeurs et personnels d'éducatifs, c'est à dire toutes personnes qui accompagnent les élèves dans leur parcours, 5 compétences communes à tous les professeurs, il existe d'autres catégories mais en tant que future enseignante je ne suis pas concernée.

Ce mémoire m'a d'abord permis en partie à construire, grâce à la revue de littérature, la *compétence 14* « **s'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel** ». En effet, ce mémoire de recherche comme son nom l'indique m'a permis d'avoir une première approche de certaines notions scientifiques sur l'éducation à la santé que je ne connaissais pas et de développer mes compétences et connaissances actuelles. Ces notions acquises pourront ensuite être utilisées à des fins professionnelles et me permettent d'enrichir mes connaissances.

C'est d'autant plus intéressant puisque l'éducation à la santé est présentée dans les programmes comme un enseignement transversal qui doit être enseigné aux élèves par les

enseignants. C'est à mettre en lien avec la *compétence P1*: « **maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique** ». En effet pour réaliser mon mémoire ou mes futures séances je dois connaître de manière approfondie l'enseignement et « maîtriser les objectifs et les contenus d'enseignement, les exigences du socle commun de connaissances, de compétences et de culture ainsi que les acquis du cycle précédent et du cycle suivant » et « contribuer à la mise en place de projets interdisciplinaires au service des objectifs inscrits dans les programmes d'enseignement ».

Pour trouver les axes de réflexion lié à mon mémoire, j'ai du m'informer sur de nombreux sites officiels comme le site de l'éducation nationale et consulter de nombreux articles afin de faire un lien entre tous pour dégager une problématique et la mettre en action par la suite.

Puis la *compétence 5* « **Accompagner les élèves dans leur parcours de formation** », grâce à cette formation sur l'équilibre nutritionnel (alimentation + activité physique), les élèves pourront réaliser le parcours éducatif de santé au cours de leur formation qui va les préparer à prendre soin d'eux et des autres. Cela contribue donc à « participer à la construction des parcours des élèves sur les plans pédagogiques et éducatifs ». Cette formation sera réalisée dans le respect des « compétences du socle commun de connaissances, de compétences et de culture », des programmes de l'Education Nationale comme dit précédemment et selon des principes éthiques (*compétence 6* « **Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques** »).

La *compétence P3* « **construire, mettre en oeuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves** » et la *compétence P4* « **assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la sociabilisation des élèves** » ont été en partie construites durant le projet sur l'éducation à la santé réalisé lors de ma première année de stage avec des travaux de groupe et des jeux organisés autour des catégories d'aliments où tout le monde pouvait participer de manière équitable. Cela répond à la sous catégorie « tirer parti de l'importance du jeu dans le processus d'apprentissage » et « favoriser l'intégration de compétences transversales (créativité, responsabilité, collaboration) et le transfert des apprentissages par des démarches appropriées ». L'acquisition de ces compétences sera poursuivie durant la

deuxième année de stage ou d'alternance lors de mes constructions de séquences, séances, recueils de données, évaluations, progressions. (*compétence P5 « évaluer les progrès et les acquisitions des élèves »*)

La *compétence 10 « coopérer au sein d'une équipe »*, *compétence 12 « coopérer avec les parents d'élèves »* et *compétence 13 « coopérer avec les partenaires de l'école »* vont pouvoir être construite durant ma deuxième année de stage. En effet, je vais avoir une classe à ma charge à temps partiel je vais donc devoir faire part de mon projet à l'enseignant(e) titulaire afin que l'on puisse s'organiser et gérer au mieux le temps de travail de la classe, ensemble. Pour le projet j'ai également prévu de réaliser un recueil de données sous forme de questionnaire pour les élèves. Ce questionnaire sera réalisé en début et en fin d'année afin de voir l'évolutions de ces pratiques. De plus comme cette année durant mon projet sur l'éducation à la santé, je vais faire appel à des partenaires spécialisés qui vont pouvoir venir faire des interventions en classe et participer à des activités sur le thème de l'éducation à la santé. Les parents dont la profession correspond au projet seront également invités à venir en classe lors des séances.

IV) Le projet d'éducation à la santé

L'année dernière durant ma première année de stage un projet d'éducation à la santé a été réalisé en collaboration avec mon mémoire. Des séances théoriques ont été mise en place avec une autre étudiante de ma classe afin de donner les connaissances aux enfants sur les catégories d'aliments, puis une séance de pratique de classification d'aliments afin de découvrir quels aliments rentrent dans tels catégories et pourquoi ? Quels sont les substituts de chaque aliments. Avec les plus grands CM1, CM2 la notion de calories a été abordé afin de réussir à composer un menu équilibré en fonction de ses besoins. Puis pendant une semaine des activités sous forme de jeux ont été mise en place sur chacune des catégories d'aliments afin d'ancrer les apprentissages (annexe 3). Enfin une évaluation sommative a été réalisé par mes soins pour la classe de CM1 ce qui m'a permis de faire un retour sur les acquis de chacun. j'ai pu remarquer que l'enseignante n'avait pas fait de trace écrite sur le projet d'éducation à la santé, les connaissances des enfants n'ont donc pas été remobilisées,

l'évaluation n'a donc pas été concluante. Ce projet m'a permis d'avoir des idées de séances pour l'année prochaine et d'avoir une analyse réflexive sur ce qu'il faut travailler plus en détails avec les élèves. Ce projet n'a pas particulièrement impacté les pratiques alimentaires des enfants, c'est pourquoi il faut travailler la notion sur l'année complète et non pendant une semaine uniquement.

V) Emission d'hypothèses

Pour répondre à la problématique, la première hypothèse retenue consiste à penser qu'aborder les habitudes alimentaires favorables à la santé physique en corrélation avec l'activité physique en classe peut faire prendre conscience aux enfants les bienfaits d'une alimentation équilibrée pour leur avenir.

Ma seconde hypothèse repose sur les activités langagières et l'utilisation d'un langage précis qui distingue les différentes catégories d'aliments afin de verbaliser lors de la réalisation de la séquence.

Pour tester mes hypothèses, je vais me concentrer sur des activités de manipulation avec les GS à partir d'un album et les CE1. Chaque activité mobilise également le langage oral (activités d'échanges, apprentissage du vocabulaire permettant de mettre des mots sur ce qui est appris).

VI) La méthodologie

1) Profil de la classe participant à l'expérimentation

Pour cette année de Master 2, je suis « contractuel alternant » le jeudi à l'école Jean Jaurès dans la ville de Gosnay dans une classe de Grande Section (GS) et CE1. Ma classe se compose de 12 élèves de GS et de 12 élèves de CE1. Ma binôme, Madame Dassonneville est également la directrice de l'école je suis sa décharge pour le jeudi. C'est une petite école qui se compose de quatre classes toutes à double niveau et une à triple niveau, c'est pourquoi ils ont du faire ces choix particuliers de niveaux de classe comme la mienne. Dans ma classe, je suis en charge des matières « questionner le monde » et « espace et géométrie » pour les CE1, de « explorer le monde du vivant de la matière et des objets » et « explorer des formes, des

grandeurs et des suites organisées » pour les GS. Je réalise des activités de français en interdisciplinarité avec les autres matières ainsi que les séances d'EPS en co-intervention avec un intervenant.

Ce double niveau particulier me pose souvent des problèmes au niveau de la gestion de la journée. En effet, je dois constamment diviser ma journée de classe en deux parties afin de réaliser les apprentissages de chacun de mes élèves. De plus, des élèves de GS n'ont pas le même rythme de travail que des élèves de CE1. Il faut donc trouver des activités en autonomie pour chacun des deux niveaux quand je suis avec une partie de classe et inversement. De plus, les CE1 voyant parfois les GS en situation de jeux ou d'ateliers autonomes aimeraient faire de même. En effet, je peux rarement réaliser des activités en commun car les apprentissages des deux niveaux sont différents. Il m'est donc difficile d'obtenir une cohésion de groupe classe et un respect entre les niveaux. En effet, j'observais de nombreux bavardages lors des activités en autonomie de chacun des groupes ce qui gêne souvent l'autre groupe avec lequel je suis en train de travailler. Il a donc fallu d'abord trouver des solutions pour faire de cette classe, avec de grandes différences pour les apprentissages, un groupe classe uni. Même au niveau de l'âge, les CE1 ne comprennent pas toujours certaines réactions des GS et en sont déstabilisés.

2) Présentation de la séquence d'apprentissage

Deux séquences sont réalisées puisque j'ai des élèves de CE1 et de Grande Section dans la même classe, cela est très intéressant puisque cela permet de travailler l'éducation à la santé de différentes manières selon le niveau. Pour les Grande Section, en période 3 en complément de la séquence, réaliser un matin un petit déjeuner bien sur les CE1 le feront aussi. Cette réalisation d'un petit déjeuner à l'école est en lien avec le projet du ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, « des petits- déjeuners dans l'école pour favoriser l'égalité des chances ». Ils nous disent « L'éducation à la nutrition intervient en classe, dès l'école où les enfants acquièrent leurs premières habitudes alimentaires. Les enseignants jouent un rôle clé pour apprendre aux élèves les règles d'un bon comportement alimentaire et leur faire connaître les effets de l'alimentation sur la santé ». J'ai donc demandé aux parents de ne pas faire déjeuner leur enfant avant de venir en classe et je leur ai proposé un petit

déjeuner qu'ils ont pu composer selon 5 catégories alimentaires: les produits laitiers (fromage, chocolat chaud, yaourt), les féculents (pains, croissant, céréale), fruits (compote, banane, clémentine), boissons (eau, jus et lait), produits sucrés (confiture, chocolat, sucre). Ils ont alors du composer leur petit déjeuner en choisissant un aliment de chacune des catégories. Pour mieux se repérer sur les catégories alimentaires elles ont été travaillé au préalable et un set de table a créé avec les 5 catégories avec un place pour chacun des aliments à choisir afin de leur donner des points de repères. Des activités complémentaires ont également organisés comme par exemple la confection de pain avec un boulanger qui est venu en classe en décroissement avec les GS dans la classe des petits et moyennes sections (annexe 2). Cette activité permettra d'expliquer aux enfants comment on fabrique du pain, les élèves ont du à leur tour en fabriquer et une dégustation a été réalisée par la suite sous forme de goûter. Certains parents ont été conviés pour participer à cette activité. L'implication des parents dans ce genre d'activité est primordiale car elles sont motivantes pour les élèves qui veulent montrer qu'ils savent le faire et bien le faire. Pour les Grande Section ces activités sur le petit déjeuner ont été introduites avec l'album « Le petit festin du matin » (annexe 2). Il est important pour des élèves de Grande Section d'entrer dans une activité par un album, cela permet de réaliser un projet autour de cet album. L'album, peut leur permettre par la suite de développer des stratégies de lecture. L'album peut les aider à acquérir de nouvelles connaissances lexicales, syntaxiques et textuelles, et peut également les amener à lire et à interpréter l'image et à découvrir le lien texte-image. Le ministère de l'éducation et le l'enseignement supérieur nous dit: « Les compétences en littératie sont fondamentales, car elles constituent les assises sur lesquelles les autres apprentissages scolaires vont pouvoir être intégrés. La maîtrise de la langue ouvre non seulement l'accès à la connaissance et aux savoirs, mais aussi à la communication et aux relations personnelles et sociales qui enrichissent la qualité de vie de la personne. ». La lecture d'album pour entrer dans un apprentissage fait partie de la politique de la réussite éducative.

Une fois par semaine, durant la séquence une discussion sur le repas du midi est réalisée afin d'ancrer les apprentissages sur les catégories des aliments que l'on doit consommer et dans quelle quantité. A la fin de la séquence un bilan de ces grilles d'analyse des repas de la cantine a été effectué en classe entière. Le but est également pour les enfants

qu'ils puissent juger eux même de l'équilibre alimentaire d'un repas et composer ainsi par la suite leur repas équilibré qui correspond à leurs besoins. Cette analyse était plutôt compliquée et peu utile puisque seulement trois de mes élèves mangent à la cantine, la discussion était donc vite écartée par les repas qu'avaient consommé les élèves qui avaient mangé à la maison. De même que ces élèves qui mangent à la maison ne se sentaient pas inclus dans la discussion. Au départ il été prévu avec les élèves de réaliser une grille d'analyse afin de synthétiser les repas de la cantine afin d'en faire une analyse après la réalisation de la séquence sur l'alimentation puis d'écrire une lettre à la mairie à viser informatives ayant pour but d'expliquer ce qu'il peut manquer pour que les menus soient sur la semaine équilibrée. En effet tout au long de la séquence on a bien fait comprendre aux élèves que une bonne alimentation se réalisée sur la durée et non au jour le jour. Il est possible de réaliser des écarts ou de manger des catégories alimentaires moins recommandées de temps à autre si le reste du temps l'alimentation est équilibrée. Cependant le fait que peu d'élèves soient concernés par les repas à la cantine, j'ai trouvé que cette initiative n'était pas idéale je ne l'ai donc pas réalisé.

Déroulement de la séquence:

- **Séance 1** : D'où proviennent les aliments que nous mangeons?
- **Séance 2** : Découvrir les 7 groupes des aliments.
- **Séance 3** : Que trouve-t-on dans les aliments?
- **Séance 4** : Le rôle des aliments
- **Séance 5** : Evaluation: composer un menu équilibré

A plusieurs moment dans la période différentes évaluations ont été réalisées: des évaluations diagnostiques pour connaître leur acquis en début de séquence lors du recueil des représentations des élèves. L'évaluation des acquis des élèves fournit un état des lieux. Que savent-ils déjà ? Sur quelles compétences peut-on compter ? Les acquis préalables nécessaires sont-ils bien en place ? Que fait défaut ? Quelles représentations et connaissances ont-ils sur le sujet de la santé ? de l'alimentation ? de l'activité physique ? on pourra alors connaître pour les points forts sur lesquels ancrer les nouveaux apprentissages et les points faibles, signes des difficultés que les élèves rencontrent et travailler dessus. Ce type

d'évaluation a été réalisé au début de la séquence. Cette évaluation est à destination de l'enseignant, elle permet de fournir les repères pédagogiques afin d'organiser au mieux les apprentissages et adapter l'enseignement aux élèves. Elle permet également de connaître les modalités d'organisation des séances en groupe pour un enseignement plus ciblé ou en classe entière. Il n'y aura pas de note pour cette évaluation, cela n'a pas d'intérêt, le but est simplement de relever le niveau d'acquisition de chaque élève.

La discussion en classe est lancée lors de la première séance les représentations des élèves sont plutôt simple la plupart savent dire que les aliments servent à grandir et être en forme mais aucun de connaît le rôle de chacun des aliments et les bienfaits de chacun d'entre eux (même des aliments gras et sucrés) pour notre santé. La séquence sur l'alimentation en lien avec les programmes scolaires semblent alors tout à fait de mise dans cette classe. Pour la future séquence j'ai décidé malgré mon double niveau de me concentrer sur les élèves de CE1 pour le recueil de données de mon mémoire.

Pour les séances mises en place avec les élèves, une présentation des différentes catégories d'aliments (7 familles) a été mise en place. Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires. Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas sont des connaissances que les élèves ont dû acquérir durant la séquence. Mais aussi maîtriser le vocabulaire suivant : familles d'aliments (eau, fruits et légumes, produits laitiers, céréales et dérivés, viande-poisson-cœuf, matières grasses, produits sucrés), besoins énergétiques. (Annexe 1)

Cette séquence est en lien avec les programmes, ils nous disent que les élèves doivent:

- reconnaître des comportements favorables à sa santé
- connaître les catégories d'aliments, leur origine
- comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger)
- aborder la notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).

Durant la séquence nous avons veillé à ce que les programmes soient respectés et que les élèves aient acquis ces connaissances.

Pour faire entrer les élèves dans l'activité à l'oral en collectif les élèves doivent dire ce qu'ils ont mangé la veille (tous les repas, même les en-cas, même les boissons) on note au tableau les différents aliments qu'ils ont mangés durant leur journée de la veille. Par la suite on réalise une mise en commun pour essayer de classer les aliments par catégories. Donner un nom aux catégories (pour les plus grands CM1-CM2 aborder la notion de calories qui est présente dans les programmes, savoir combien ils peuvent consommer de calories dans la journée et comprendre combien cela représente dans une journée mais ici ce n'est pas le cas on aborde pas cette notion). Comme dit précédemment nous avons posé la question aux élèves que faut-il pour être en bonne santé. Les réponses principales ont été « faire du sport » et « manger équilibrée ». Nous pouvons voir que les conceptions initiales des élèves mettent en lien pratique d'une activité physique et manger équilibrée. Surement dû à ce qu'ils peuvent entendre dans leur entourage ou avec les nombreuses publicités du gouvernement à la télévision. Certains des élèves ont cité les rubriques du gouvernement insérées dans les publicités sur l'alimentation « Pour ta santé, mange au moins 5 fruits et légumes par jour », « Ne mange pas trop gras, trop salé, trop sucré », « Pour ta santé pratique une activité physique régulière ». On peut donc voir que cela permet de faire passer des messages qu'ils retiennent de façon intuitive à une génération d'enfant télévision comme expliqué dans l'introduction.

Une recherche est ensuite réalisée sur ardoise en binôme afin de pouvoir confronter les idées entre pairs, une phrase est alors notée au tableau « ce que je mange vient de... ». Les élèves doivent compléter cette phrase avec ce qu'ils pensent. Sur les 12 CE1, 10 ont répondu que les aliments venaient du supermarché, les 2 autres ont répondu de la ferme. On peut voir que les élèves sont centrés sur la provenance des aliments: où on se procure les aliments plutôt que l'origine des aliments. Cette représentation n'est pas à laisser de côté puisque une deuxième discussion a été lancée sur la provenance des aliments. Nous sommes allées plus loin pour les élèves qui avaient répondu au supermarché. Ma question a été: « Que trouve-t-on alors dans un supermarché? » A partir de cette question une énumération des

aliments a été réalisé par les élèves et notée au tableau afin d'en faire un classement. Une modification de la séance initiale a été réalisée afin de s'adapter aux réponses des élèves.

Une deuxième recherche par binôme a donc fait suite à cette question pour classer les aliments qu'ils ont énuméré. Le rôle de l'enseignant dans ces moments de recherche est l'observation, elle doit repérer les élèves qui ont réalisé le bon classement c'est à dire: les aliments qui proviennent d'un animal et les aliments qui proviennent d'autre choses (pour l'instant les enfants ne savent pas distinguer que tous les autres aliments proviennent d'un végétal). Une fois la recherche terminée l'enseignant demande aux élèves en réussite de passer au tableau pour présenter leur classement. Un classement en 2 groupes apparaît, les aliments provenant d'un animal et les autres. L'enseignant se focalise alors sur cette colonne du classement qui ne porte pas de nom et demande aux élèves si il ne voient pas une caractéristiques communes à tout ces aliments dans la colonne. « Ce sont tous des plantes ». Le vocabulaire est alors instauré, les aliments d'origine végétale et les aliments d'origine animale. Il est important que les élèves s'expriment avec le bon vocabulaire quand ils parlent d'une notion, c'est à l'enseignant d'apporter ce vocabulaire.

La liste des aliments est ensuite reprise pour la quatrième phase afin de trier les aliments indispensables et ce qui ne le sont pas et justifient. Cela permet de réaliser une première approche sur les besoins des aliments, voir que l'on a pas besoin de tout les aliments dans la même quantité.

La trace écrite suivante a été réalisée en collectif et réalisée en texte à trou dans le cahier de sciences (le texte à trou est essentiel pour des élèves de CE1, la tâche d'écriture n'est pas essentielle, ici il est demandé de retenir les 2 origines des aliments: animales et végétales).
« Les fruits et les légumes sont des aliments d'origine végétale car ils sont issus de plantes qui poussent dans le sol. La viande, le poisson et les œufs sont des aliments d'origine animale. De même, le fromage, le lait et le beurre qui sont fabriqués à partir du lait de certains animaux (vaches, brebis). » Une affiche est également complétée pour la classe. Cette affiche est progressive tout au long de la séquence, les différentes traces écrites y sont inscrites pour le projet final. Ayant déjà réalisé cette séquence l'année dernière durant mon stage, j'ai pu remarquer que cela ne suffisait pas pour ancrer les apprentissages des élèves et retenir le rôle de chacune des catégories, j'ai constaté cela durant l'évaluation des CM1 où peu d'élèves avait su nommer les catégories et leur utilité. L'enseignante référente n'avait pas

fait de trace écrite qui sert de support pour la leçon. Il a donc été important d'ajouter à ma séquence une trace écrite afin de mettre en mots ce qu'on a appris et de faire réviser à plusieurs moments les enfants avant l'évaluation sommative.

Une phase de rappel est réalisée à chaque début de séance il est important de faire ce rappel pour qu'ils réactivent les notions nécessaires à la séance qui va suivre. Interroger les élèves sur ce qui a été appris la dernière fois: les aliments sont soit d'origine animale, soit d'origine végétale.

Durant la deuxième séance la question du classement des aliments en catégories dites « scientifiques » est réalisée.

Cette séance permet d'ancrer les apprentissages. Les enfants ont besoin de pratiquer, c'est pourquoi en séance suivante, des jeux sur le thème des catégories d'aliments seront mis en place afin de comprendre à quoi sert chaque catégorie (ex: la viande = protéines = pour les muscles). La consigne est donnée et les aliments énumérés durant la première séance repris. On met en petits groupes homogènes les élèves ce qui permet l'échange et la confrontation des idées entre pairs sans trop de dispersion et sans qu'un leader prenne le dessus en grand groupe. On explique aux élèves qu'en plus de leur origine les aliments doivent être classés selon un critère plus complexe, selon des familles d'aliments. En petits groupes, les élèves essaient de classer les aliments énumérés (on aura pris le soin d'ajouter des aliments pour certaines catégories si il n'y en a pas ou peu comme le beurre, l'huile...). Une fois de plus le rôle de l'enseignant a été l'observation et l'étayage en passant dans les différents groupes mais aussi de réguler dans la prise de parole, vérifier si tout le monde a pris la parole au moins une fois et donner son avis. Toutes les affiches sont ensuite affichées au tableau avec le visualiseur afin de les comparer et les confronter. Chaque groupe passe au tableau pour proposer leur classement. Les confronter et faire valider par les autres. Avec un diaporama proposer le classement des 7 familles d'aliments: viande, poisson, oeuf; les féculents; les fruits et légumes; les produits sucrés; les produits laitiers; les produits gras et les boissons. Les aliments de la liste sont alors classés dans les différentes catégories, un début est engagé sur le beurre car certains élèves remarquent qu'il est dans les produits gras mais interpellent sur le fait qu'il est fait à partir de produits laitiers. Le beurre est un produit gras.

La deuxième phase de cette séance a été réalisée un autre jour. Une manipulation est proposée afin d'ancrer les apprentissages et réaliser un entraînement. Une fleur des aliments correspondant avec les programmes est distribuée aux élèves et chacun remplit sa fleur des aliments avec des aliments découpés dans les prospectus (les prospectus ont été ramenés par les élèves au préalable). L'enseignant passe dans les rangs pour valider. Il a été demandé aux élèves d'au moins mettre deux aliments par catégorie. Une affiche collective pour la classe est également réalisée (une fleur des aliments agrandie) afin de compléter notre affiche commencée en séance 1.

A ce stade ont été vu par les élèves, l'origine des aliments et le classement en sept familles d'aliments.

Pour une partie plus ludique et toujours dans le but d'ancrer les apprentissages en variant les supports d'apprentissage une vidéo sur les « familles d'aliments » de maître Lucas leur est proposée. Le bilan de cette séance est réalisé à la suite de cette séance en demandant aux élèves ce qu'ils ont appris. « On peut classer les aliments en 7 familles :

- Viandes, poissons, œufs
- Produits laitiers
- Légumes et fruits
- Matières grasses
- Féculents
- Produits sucrés
- Boisson »

La séance 3 après un rappel sur les catégories d'aliments vus dans la séance précédente va avoir pour objectif de comprendre les apports spécifiques des aliments. Amener les élèves à établir un lien entre notre alimentation et les besoins qualitatifs de notre corps et connaître les différentes catégories d'aliments (révision), leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas. Les questions « Pourquoi mange-t-on ? » et « A quoi servent les aliments ? » sont posées aux élèves afin d'introduire la séance et lancer le questionnement. Demander aux élèves de noter leur idée seul sur leur ardoise puis

noter leurs idées au tableau. Faire ressortir dans leur idées que l'on mange plus certaines catégories que d'autres comme les féculents (pâtes, céréales) ou les produits laitiers (lait) ou de la viande.

Les réponses aux questions sont: pour grandir, pour avoir de l'énergie. Toutes les réponses des enfants sont validées mais une seule est retenue pour aller plus loin: « pour avoir de l'énergie ». Cette réponse va nous permettre de continuer la séance vers la deuxième phase. La voiture est présentée avec les différentes pièces qui représentent les aliments est présentée aux élèves. (annexe 3)

Les élèves sont appelés un par un pour venir poser les différents pièces de la voiture. En même temps la question est posée aux enfants: « A quoi sert cette pièce dans la voiture ». La pièce est alors discutée et est mise en relation avec une des familles d'aliments, leur rôle sont mis en lien. Notre corps fonctionne comme une voiture: la base est notre corps qui est composé d'eau nous en avons besoin tous les jours, cette base comme la voiture si elle n'a pas les éléments nécessaires elle ne peut pas avancer: monter que la voiture ne peut pas avancer sans ses éléments qui la composent. Notre corps de la même façon a besoin de tous les aliments pour avancer mais en différentes quantités. Les élèves peuvent explicitement voir la différence de quantité que nous avons besoin pour notre corps avec la taille des différentes pièces de la voiture qui diffère. « Que manque-t-il à la voiture? » Un toit: le toit de la voiture est posé sur la voiture et est mis en lien avec la catégorie des aliments viande, poisson, oeuf (les muscles). Elle représente une grande partie de la voiture, nous avons besoin de cette catégorie d'aliments tous les jours également. Le toit de la voiture est un des éléments qui fait partie de la voiture et nous protège une fois dedans. Elle permet de bâtir la voiture. Le coffre est ensuite ajoutée, c'est la catégorie des produits laitiers elle permet aussi de renforcer la voiture et de la construire, comme les produits laitier bâtissent notre corps (les os). Puis vient les fenêtres qui nous protègent des éléments extérieurs et sont mis en lien avec les fruits et légumes qui sont des aliments protecteurs. Le moteur associé aux féculents et des produits sucrés qui permettent de faire avancer la voiture mais aussi pour nous d'avoir de l'énergie. Ils sont placés dans le capot de la voiture. Il reste une catégorie, les produits gras qui sont représentés comme une pièce du véhicule qui la fait également avancer comme ils font fonctionner notre corps. Les produits gras, les produits sucrés et les féculents sont de plus

petites tailles que le reste des pièces pour faire le lien entre la catégorie et les besoins pour notre corps.

Les pièces de cette voiture sont également de couleurs différentes qui sont associées aux différentes catégories de la pyramide alimentaire qui est présentée par la suite aux élèves. (annexe 3)

Les trois rôles des aliments ont été abordés (bâtisseurs, énergétiques et protecteurs) et le vocabulaire apporté. les aliments sont répartis en 3 catégories: les bâtisseurs qui sont les viandes, poissons, oeufs et les produits laitiers; les énergétiques qui sont les féculents, les produits sucrés, les produits gras et les protecteurs qui sont les fruits et légumes. Ainsi les enfants pourront comprendre pourquoi il est important de manger toutes les catégories d'aliments, parce que chacune d'elles correspond à un besoin pour notre corps. Les aliments bâtisseurs : aident à construire notre corps et à l'entretenir. De quel groupe s'agit-il ? le groupe des viandes et des produits laitiers. Les aliments énergétiques : nous donnent de l'énergie pour fonctionner. De quel groupe s'agit-il ? les groupes graisses et féculents. Les aliments protecteurs : nous protègent des agressions. De quels groupes s'agit-il ? Le groupe des légumes.

A la fin de la séance une nouvelle fois une vidéo est montrée aux élèves sur les pouvoirs des aliments, différencier les supports est d'autant plus important pour ancrer les apprentissages.

La trace écrite suivante est construite collectivement avec un texte à trou: *Notre corps est comme une machine. Il a besoin d'énergie pour fonctionner. L'alimentation va lui apporter :*

- *Les aliments bâtisseurs. Ils interviennent dans la construction de notre corps.*
- *Les aliments énergétiques. Ils constituent la source d'énergie de notre corps.*
- *Les éléments protecteurs. Ils aident au bon fonctionnement de notre corps.*
- *L'eau. C'est un élément essentiel et vital pour notre corps.*

L'affiche commencée en séance 1 est complétée avec les nouveaux éléments: les rôles des aliments pour suivre une progression.

Pour préparer à l'évaluation qui consistera à composer un menu équilibré, la séance 4 porte sur les capacités à reconnaître des menus équilibrés. Différents menus sont présentés en collectif au tableau et une discussion est lancée sur chacun des menus présentés. « Les menus

sont-ils équilibrés ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ? ». Les élèves sont maintenant en capacité de reconnaître si des familles d'aliments sont manquantes ou si une des familles est en trop grande quantité pour un repas. Les menus équilibrés sont mis de côté et leur composition est retenue pour l'évaluation. La trace écrite suivante est alors réalisée pour finir l'affiche collective: « *Une bonne santé dépend d'un régime alimentaire varié avec des aliments de chaque famille. Je dois chaque jour équilibrer mon alimentation.* »

L'évaluation portera sur la compétence à comprendre la nécessité de se nourrir en respectant un équilibre alimentaire et que cet équilibre est indispensable au développement de notre corps. Les élèves en binôme Grande Section / CE1 auront pour consigne « Composez un menu équilibré ». Ils ont à leur disposition des prospectus alimentaires afin de pouvoir découper les aliments qui les intéressent. Un set de table est distribué à chacun des binômes. Sur ces sets de table ont été délimités des emplacements: la boisson, l'entrée, le plat et le dessert. Les élèves réalisent leur set de table puis passent chacun à leur tour au tableau afin d'expliquer leur choix de menu. Les choix sont validés ou non par les camarades et une discussion est lancée entre les élèves. Il est également demandé aux élèves pour chacun des aliments de nommer sa catégorie et son utilité pour le corps. (annexe 3)

Le critère de réussite sera que les catégories alimentaires principales qui composent un repas soient présentes. La capacité à connaître les familles d'aliments est donc évaluée également à savoir fruits et légumes; viandeS, poissons, oeufs; féculents; produits laitiers; boisson qui est uniquement de l'eau et produits sucrés (les aliments gras ne sont pas représentés car c'est souvent avec que l'on cuisine). Les sets de table ont été ajoutés après correction à l'affiche pour l'exposition dans le couloir.

En fin de séquence ont été réalisées des évaluations sommatives par groupe à l'oral en binôme CE1 qui elles sont évaluées et permettent d'alimenter le dossier pour les notations des élèves. Elles ont permis de dresser un bilan de connaissances et de compétences des élèves. Elles ont été réalisées sous forme d'exposé, les élèves ont dû expliquer ce qu'ils ont appris au sujet de la santé, comment être en bonne santé physique et le partager. Expliquer avec leurs mots ce qu'ils ont appris sur un sujet est le meilleur moyen d'ancrer les

apprentissages chez les élèves. L’affiche réalisée collectivement depuis le début de la séquence a été affichée dans les couloirs de l’école.

Cela permettra la motivation intrinsèque des enfants. L’évaluation portera sur: les connaissances des enfants qui se traduisent dans le langage mais aussi à travers les traces: réponses apportés aux cours d’exercices, évaluations.

Cette progression sera à poursuivre en CE2 notamment pour évoquer les produits transformés, non transformés ou semi-transformés et au cycle 3 avec la notion de calories dans une journée.

En fin de cycle 2 les élèves doivent:

	Domaine du socle
Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques.	domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques.
S’appropriier des outils et des méthodes.	domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre.
Pratiquer des langages.	domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer.
Adopter un comportement éthique et responsable.	domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen.

Attendus de fin de Cycle
• Expliquer les besoins variables en aliments de l’être humain.
Connaissances et Compétences associées
Les fonctions de nutrition
• établir une relation entre l’activité, l’âge, les conditions de l’environnement et les besoins de l’organisme. - Apports alimentaires : qualité et quantité.
• Relier l’approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition. - Apports discontinus (repas) et besoins continus.

À l'issue du cycle 2, l'élève :

- connaît les grandes catégories d'aliments composant les repas et leur origine (fruits légumes, céréales, viandes, poissons, œufs, produits laitiers, eau...);
- sait que le fonctionnement des muscles est possible grâce aux aliments consommés ;
- connaît les principes d'une alimentation équilibrée et sait déterminer si un repas (ou un ensemble de repas) est équilibré;
- sait que la pratique d'une activité physique régulière est bénéfique pour la santé.

En classe cette année les élèves ont pu découvrir et acquérir tout ces attendus de fin de cycle 2.

VII) Recueil de données

La séquence a été réalisée durant la période 4 ainsi qu'un questionnaire de fin de séquence. J'ai également réalisé un questionnaire pour les parents afin de recueillir les informations de chacun des élèves sur leur milieu et habitude d'alimentation cela m'a paru important de voir les représentations des parents en comparatif avec celles des enfants. J'ai donc décidé de réaliser un questionnaire de fin de séquence pour les élèves sur les connaissances qu'ils ont pu intégrer durant la séquence et un pour les parents afin de voir les habitudes alimentaires de chacun et voir l'influence que pouvait avoir l'école à la maison. Il est important de connaître les représentations des élèves, il a donc fallu créer un questionnaire intéressant et attractif pour eux. Pour les plus petits, j'avais prévu de réaliser deux questionnaires sous forme orale. Un en début de séquence afin de récolter les représentations de chacun et un autre en fin de séquence afin de voir l'évolution. Finalement, l'idée du questionnaire a été laissée pour une discussion afin de recueillir les représentations initiales et un bilan de fin de séquence avec les GS. Seul pour les CE1 et leur parent le modèle de questionnaire a été conservé.

Le questionnaire a d'abord été pré-testé par les enseignants de l'école et quelques proches et enfants de mon entourage afin de voir la faisabilité de celui-ci et si des changements sont à prévoir. Le vocabulaire que j'avais principalement émis dans le questionnaire paraissait trop

complexe et peu abordable pour des élèves de CE1, j'ai donc du réaliser quelques modifications pour adapter le vocabulaire à des élèves de CE1.

Le questionnaire est anonyme et non noté pour que les enfants puissent répondre en toute sincérité. Il a été précisé sur le questionnaire qu'il me permettrait simplement de savoir ce qu'ils savent de l'alimentation et de l'activité physique et ce qu'ils réalisent comme pratique à cela. Le questionnaire a été réalisé sur 12 CE1. Le questionnaire se divise en 3 parties: 1 partie informationnelle, une partie sur l'alimentation et une partie sur l'activité physique. Le questionnaire a été fait en différé de la séquence afin de voir si ils ont retenu certaines choses.

1) Questionnaire à destination des élèves

Le questionnaire vierge est situé en annexe 4.

1.1) Réponses au questionnaire

Question 4: Pour toi que veut dire « être en bonne santé » ?

- Elève n°1: C'est quand on mange de bons aliments équilibrés.
- Elève n°2: C'est avoir de l'énergie.
- Elève n°3: Cela veut dire bien s'alimenter.
- Elève n°4: Manger de tous les aliments sains et équilibrés.
- Elève n°5: Etre en bonne santé veut dire manger sainement et équilibré, beaucoup de légumes, apporter des protéines au corps et pratiquer une activité « sportive ».
- Elève n°6: Il faut manger des légumes.
- Elève n°7: Etre en bonne santé ça veut dire ne pas être malade.
- Elève n°8: Ne pas être malade.
- Elève n°9: Manger des fruits et des légumes.
- Elève n°10: Que tu manges bien.
- Elève n°11: Cela veut dire que notre santé est bien.
- Elève n°12: Se sentir bien.

Question 5: Sais-tu ce que veut dire « avoir une bonne alimentation » ?

- Elève n°1: C'est quand on mange des fruits et légumes.
- Elève n°2: Manger de bons aliments.
- Elève n°3: Oui.
- Elève n°4: Manger des aliments.
- Elève n°5: Une bonne alimentation contribue à apporter un bon équilibre comme manger des légumes ou des produits laitiers.
- Elève n°6: Non.
- Elève n°7: Pas de réponse.
- Elève n°8: De bien manger.
- Elève n°9: Manger beaucoup beaucoup de fruit et légumes.
- Elève n°10: Faire attention à ce qu'on mange.
- Elève n°11: Oui ça veut dire bien manger.
- Elève n°12: Ça veut dire manger équilibré.

Question 6: A quoi cela sert d'avoir une bonne alimentation ?

- Elève n°1: C'est pour mieux vivre.
- Elève n°2: Ça sert à être en bonne santé.
- Elève n°3: Pour être en bonne santé et ne pas grossir.
- Elève n°4: Cela sert à éviter de grossir.
- Elève n°5: D'être en bonne santé.
- Elève n°6: Pour être en bonne santé.
- Elève n°7: Pour ne pas être malade.
- Elève n°8: Pour être en bonne santé.
- Elève n°9: Bien manger.
- Elève n°10: Manger équilibré.
- Elève n°11: Oui pour avoir de la force.
- Elève n°12: Cela sert à avoir une bonne santé.

Question 7: Selon toi les repas que tu as pendant la journée sont-ils équilibrés ?

Explique ton choix

- Elève n°1: Oui je mange équilibré. Pas de justification.
- Elève n°2: Oui. Pas de justification.
- Elève n°3: Oui. Pas de justification.
- Elève n°4: Oui car je mange des légumes et d'autres aliments.
- Elève n°5: Equilibré. Pas de justification.
- Elève n°6: Oui parce que je mange des légumes.
- Elève n°7: Oui parce que c'est bon pour la santé.
- Elève n°8: Oui je fais attention.
- Elève n°9: Mon repas est équilibré.
- Elève n°10: Oui parce que je mange des légumes.
- Elève n°11: Oui et non.
- Elève n°12: Oui ils sont équilibrés parce qu'il y a une entrée, un plat, un dessert

Question 8: Que bois-tu au cours des repas ?

- Elève n°1: Du jus de pomme.
- Elève n°2: Du jus de pomme.
- Elève n°3: Du soda ou de l'eau et du sirop.
- Elève n°4: Toujours de l'eau.
- Elève n°5: De l'eau et parfois du coca.
- Elève n°6: De l'eau.
- Elève n°7: De l'eau.
- Elève n°8: De l'oasis et de l'eau.
- Elève n°9: Un jus de fruit.
- Elève n°10: Eau et grenadine.
- Elève n°11: De l'eau « picante » = gazeuse.
- Elève n°12: Je bois de l'eau.

Question 9: A quelle fréquence manges-tu dans les fast food ?

Jamais: 1 élève

1 à 2 fois par an: 4 élèves

1 fois par mois: 3 élèves

1 fois par semaine: 2 élèves

Plusieurs fois par semaine: 2 élèves

Question 10: Grignotes-tu entre les repas ? Quand ?

Jamais: 4 élèves

Tous les jours: 6 élèves

Le week end: 3 élèves

Question 11: As-tu faim quand tu grignotes ? Si non explique pourquoi tu grignotes ?

Oui: 7 élèves

Non: 5 élèves

- Elève n°8: Je ne grignote pas

- Elève n°9: Je ne grignote pas du tout.

- Elève n°12: Parce que je ne m'ennuie pas.

Question 12: Sais-tu ce que signifie « être en surpoids » ?

Oui: 6 élèves

Non: 6 élèves

Question 13: Penses-tu que cela peut être lié à l'alimentation ?

Oui: 6 élèves

Non: 6 élèves

Question 14: Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ?

Oui: 8 élèves

Non: 4 élèves

Question 15: Est ce ton choix ou celui de tes parents ?

Mon choix: 10 élèves

Celui de mes parents: 2 élèves

Question 16: Aimes-tu l'activité physique ? Entoure ton sentiment et explique ton choix

Aime beaucoup: 10 élèves

Aime: 1 élève

Neutre: 1 élève

Peu: 0 élève

Pas du tout: 0 élève

- Elève n°2: J'aime faire du sport.
- Elève n°6: J'aime faire du sport.
- Elève n°8: Je cours avec mes copines.

Question 17: Est-il important de pratiquer une activité physique régulière ? Pourquoi ?

- Elève n°1: Oui c'est bien.
- Elève n°2: Oui parce que on va avoir des muscles.
- Elève n°3: Oui pour garder la forme.
- Elève n°4: Non, car je n'aime pas le sport.
- Elève n°5: Oui. Pas de justification.
- Elève n°6: Non ce n'est pas important.
- Elève n°7: Oui parce que on a envie.
- Elève n°8: Oui pour son bien.
- Elève n°9: On travaille les muscles.
- Elève n°10: Oui pour être en forme.
- Elève n°11: Oui parce qu'on maigrit.
- Elève n°12: Non.

1.2) Synthèse des résultats

Il persiste une mauvaise compréhension chez certains élèves des questions malgré les aides apportées. On aurait dû réaliser un questionnaire oral mais qui ne serait plus anonyme mais cela aurait permis d'aller plus loin dans les réponses des élèves qui ont du mal à formuler leurs réponses et à préciser. L'enseignante aurait pu à l'oral faire préciser leurs réponses par des questions supplémentaires, étayage de la prise de parole. Les réponses écrites restent vagues et généralement pas comprises. On remarque également très peu de justifications dans les réponses des élèves. Le questionnaire ne reflète pas les acquis des élèves. On remarque

qu'il est difficile d'ancrer les apprentissages sur le long terme chez les élèves. Les conceptions initiales comme quoi il faut manger des légumes et des fruits pour être en bonne santé restent bien ancrées chez les élèves et persistent. En effet à la question manges-tu équilibré. La majorité a répondu: oui je mange des légumes. Ils ont compris que pour qu'une assiette soit équilibrée il fallait en manger mais il fallait aussi manger les autres aliments, il faut manger de tout. Cependant à la question 4, ils ont compris pour la majorité que pour être une bonne santé il fallait manger de tout. Je pense donc que cela relève donc plus d'une mauvaise compréhension des questions. Pour les élèves, activité physique et alimentation pour la santé ne font pas lien. Les élèves restent persuadés que seul l'alimentation en particulier jouent un rôle sur notre santé. Ils savent que l'activité physique joue un rôle sur notre santé mais ne font pas le lien avec l'alimentation équilibrée en corrélation. Seul la moitié des élèves comprend la signification du surpoids il faudra donc poursuivre cet apprentissage en CE2 et leur faire comprendre le lien avec l'activité physique et l'alimentation. Seuls quelques élèves ont compris qu'il fallait manger de tout en quantité raisonnable pour être en bonne santé. Certains élèves pensent qu'être en bonne santé signifie ne pas être malade. Dans l'ensemble, à la question que signifie « être en bonne santé », les élèves répondent qu'il faut manger de tout, des aliments sains et variés. Pour la question que veut dire « avoir une bonne alimentation », les élèves ont généralement répondu: manger équilibré.

Concernant les repas, les élèves boivent généralement de l'eau pendant les repas, certains du jus de pomme ou du soda. Ils vont peu au fast food, seulement 4 élèves vont au moins une fois par semaine au fast food. Les élèves ont un rapport plutôt sain avec l'activité physique, pour eux elle s'apparente à un jeu plus qu'une contrainte pour la santé.

2) Questionnaire à destination des parents

Le deuxième questionnaire est à destination des parents des élèves. Ce questionnaire a pour visé de voir l'impact que peut avoir une séance d'apprentissage réalisée en classe sur les habitudes alimentaires à la maison. Mais aussi elle permet de voir si les séances réalisées en classe sont racontées par les enfants à la maison ou si les parents questionnent les enfants sur ce qu'il se passe en classe. Le questionnaire a été sensiblement le même afin de comparer les

réponses entre élèves et parents. Le questionnaire est encore une fois anonyme. Le parent n°1 ne correspond pas forcément à l'élève n°1. Nous avons reçu 7 retours de questionnaire sur les 12 distribués.

Le questionnaire vierge se situe en annexe 5.

2.1) Réponses au questionnaire

Question 1: Pour vous qu'est que « bien manger » ?

- Parent 1: Manger sain, varié et équilibré. Manger de bons produits (pour lesquels on va privilégier une filière courte).
- Parent 2: Le bien manger c'est manger des repas équilibrés, sains, du fait maison, diversifiés.
- Parent 3: Manger de tout en quantité raisonnable.
- Parent 4: Bien manger c'est faire au moins 3 repas par jour, composés de viandes ou - poissons, légumes ou produits laitiers.
- Parent 5: Faire 3/4 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).
- Parent 6: Prendre un bon petit déjeuner, un bon repas le midi, ne pas manger entre deux et le repas du soir.
- Parent 7: Bien manger = nourriture équilibrée, aliments de 4 groupes alimentaires, pas trop de sucre, de gras, de sel, produits les moins transformés.

Question 2: Selon vous à quoi sert une bonne alimentation ?

- Parent 1: Une bonne alimentation est un gage de vie saine, durée de vie plus longue, réduction des potentiels problèmes de santé.
- Parent 2: A avoir une bonne hygiène de vie qui aura une répercussion sur notre santé.
- Parent 3: Etre en bonne santé (physique et mentale).
- Parent 4: Une bonne alimentation sert à être en forme toute la journée, à mieux se concentrer sur ce que l'on fait.
- Parent 5: A avoir des forces, aider à grandir, à nourrir les cellules et aider les organes à travailler.

- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Sensation de bien être et rester en bonne santé.

Question 3: Votre enfant vous a-t-il parlé de la séquence sur l'alimentation ?

- Parent 1: Oui bien sûr. On « s'amuse » à lire les étiquettes, à communiquer sur les aliments et la répartition dans notre assiette.
- Parent 2: Oui un peu.
- Parent 3: Oui. Mais en général c'est rare qu'il me raconte quelque chose de façon spontanée.
- Parent 4: Vaguement, rapidement.
- Parent 5: Non.
- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Oui.

Question 4: Que vous a-t-il dit à ce propos ?

- Parent 1: Que certains aliments nourrissaient les muscles, d'autres permettaient l'endurance, d'autres favorisent des dents et des os solides. Que chaque aliment avait ses propres vertus.
- Parent 2: De manger des fruits et légumes pour être en bonne santé.
- Parent 3: Il m'a parlé des différentes familles, qu'il faut manger de tout.
- Parent 4: Il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour mais je pense que cela est ancré dans la tête des enfants.
- Parent 5: Pas de réponse.
- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Pas de réponse.

Question 5: Avez vous appris quelque chose ?

- Parent 1: Non désolée. C'est une leçon que je traite depuis des années.
- Parent 2: Non je le savais déjà.
- Parent 3: Non.
- Parent 4: Non.
- Parent 5: Non.

- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Non.

Question 6: Est ce que cela a fait changer des habitudes dans la préparation de vos repas ?

- Parent 1: Oui puisque cela amenait des discussions (et notamment le bien fondé des légumes), il en mange plus maintenant qu'il sait que cela peut le protéger.
- Parent 2: Non.
- Parent 3: Non, j'essaie en général de leur préparer une alimentation équilibrée avec parfois des moments plaisirs (pizza, fast food).
- Parent 4: Non.
- Parent 5: Non.
- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Non car on mange équilibré.

Question 7: Pour vous le repas est-il un moment important de la journée ?

- Parent 1: Oui c'est un moment de partage et d'échange (en terme de communication).
- Parent 2: Oui pour se retrouver et échanger.
- Parent 3: Oui surtout le petit déjeuner
- Parent 4: Toujours c'est le moment où l'on se réunit le plus.
- Parent 5: Oui c'est un moment où toute la famille est réunie.
- Parent 6: Oui.
- Parent 7: Oui.

Question 8: Quel est le rapport que votre enfant a avec la nourriture ?

- Parent 1: Il faut le surveiller, le recadrer. Il avait tendance à manger trop de sucre, de graisse.
- Parent 2: Difficile, même si ça va de mieux en mieux.
- Parent 3: Il adore manger, j'essaie de leur apprendre à manger même si on n'aime pas on goûte ou en petite quantité. Le lait était difficile à remplacer le matin mais on a changé par du fromage blanc.

- Parent 4: Il n'a aucun problème, prêt à tout goûter même si il ne mange pas tout pas la suite.
- Parent 5: Ils aiment manger, ils mangent les légumes crus.
- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Il mange de tout.

Question 9: Où prenez vous vos repas ? (devant la télé, dans le salon, la cuisine...)

- Parent 1: Dans la cuisine, à table.
- Parent 2: Dans la salle à manger.
- Parent 3: Dans la cuisine mais la télé fonctionne en fond sonore. Quand cela est possible je ne l'allume pas.
- Parent 4: Nous n'avons qu'une grande pièce à vivre tout est ouvert. Donc vue sur la télévision (uniquement des jeux télévisés).
- Parent 5: A table dans la salle à manger.
- Parent 6: Dans la salle à manger devant la télé.
- Parent 7: Dans la cuisine.

Question 10: Pensez vous que la manière dont vous prenez vos repas influe sur le rapport à la nourriture de vos enfants ?

- Parent 1: Oui si l'on se fait une soirée repas-télé, on mange moins équilibré et on mange plus.
- Parent 2: Oui car en mangeant à des heures régulières, on évite de grignoter.
- Parent 3: Oui, on travaille tous les deux, se retrouver au moment des repas est important, on prend le temps de partager un repas tous ensemble et donc le plaisir de manger.
- Parent 4: Si c'est à table à la maison non. Si c'est en vacances bien sûr c'est toujours plus vite et pas toujours ensemble.
- Parent 5: Oui.
- Parent 6: Pas de réponse.
- Parent 7: Oui le repas c'est un moment de partage et on leur explique à quoi servent les aliments pour le corps. (vitamines, minéraux, protéines..) comme vous leur avez expliqué.

2. 3) Synthèses des résultats

Pour les questionnaires rendus les parents sont plutôt impliqués dans la vie scolaire de leurs enfants et dans la gestion de leur alimentation. Ils prennent soin à ce que les repas soient en général équilibrés. Même si des écarts sont fait de temps en temps ce qui est normal. Il faut savoir également se faire plaisir. Les réponses à la question qu'est-ce que le bien manger, les parents ont répondu de manière générale que cela signifie manger sain et équilibré, de bons aliments, manger de tout en quantité raisonnable ou encore manger 3 repas par jour. Ils savent et comprennent les enjeux d'avoir une bonne alimentation: longévité de vie, réduction des problèmes de santé, être en forme, mieux se concentrer, être en bonne santé plus longtemps. Dans la majorité des cas, les élèves ont parlé de la séquence sur l'alimentation aux parents, 3 d'entres-eux sur les 7 parents qui ont répondu au questionnaire les enfants ont parlé des différentes catégories d'aliments et leurs bien-faits. Deux ont seulement parlé des bien-faits des fruits et légumes et 3 n'ont pas répondu. Les parents dont les enfants ont parlé de la séquence n'ont en majorité rien appris, ce sont des connaissances qu'ils possédaient déjà. Les habitudes alimentaires n'ont pas été modifiées suite à la séance puisque généralement les parents confectionnent des repas équilibrés à leurs enfants. Un élève communique souvent avec ses parents sur le bien fondé des aliments. Pour le repas, les parents ont de bonnes habitudes ils mangent en majorité à table dans la salle à manger ou dans la cuisine mais avec parfois un fond sonore de la télévision ce qui peut décentrer l'attention de leur enfant de leur assiette, ils mangent sans regarder ce qu'ils ont dans l'assiette ce qui peut instaurer des mauvaises habitudes alimentaires et un mauvais rapport à la nourriture. Ils sont conscients que la manière dont ils prennent leur repas influe sur le rapport à la nourriture de leurs enfants. Concernant le rapport à la nourriture, les parents estiment que leurs enfants n'ont généralement pas de problème avec la nourriture et qu'il faut simplement le surveiller afin qu'ils ne mangent pas n'importe quoi, n'importe quand, on le voit dans le questionnaire destiné aux élèves, 6 élèves grignotent tous les jours et 3 occasionnellement le week-end quand ils sont chez eux.

3) Pour aller plus loin

D'autres séances peuvent être mises en place pour ce genre d'apprentissage mais trop complexe en tant qu'alternante, il faudrait avoir une classe à temps plein pour le réaliser:

- Repérer les moments où l'on mange et se rendre compte que les repas rythment notre journée: exprimer ce qu'on ressent quand on a faim, donner des moments où l'on mange dans la journée et préciser ce que l'on mange à ce moment là, les élèves pourront analyser ce que l'on mange sous forme d'expression orale ou dessin, rechercher des illustrations pour compléter et mettre le tout sur une affiche à mettre dans la classe avec la présence de plusieurs sortes d'aliments au cours d'un même repas.

- Réfléchir sur sa santé sous forme de recherche documentaire qui sera utilisée pour réaliser l'exposition, s'interroger sur certaines manifestations de la vie du corps.
- Essayer de comprendre la nécessité de manger de tout: pendant une semaine dans l'année faire représenter par un dessin le menu de la cantine puis comparer les aliments qui ont été mangés chaque jour, repérer les substitutions possibles par exemple avec la viande, le poisson et les oeufs et ainsi travailler plus en détails les familles d'aliments, constater la diversité des aliments.
- Comprendre les bienfaits de pratiquer une activité physique régulière: faire une séance de sport et recueillir les ressentis des enfants après une séance de sport, comment ils se sentent ? qu'éprouve t-il ?

Des évaluations formatives peuvent se faire durant l'année afin de voir les progressions des élèves, elles apportent les acquis en construction des élèves, de situer la progression de l'élève et de faire de la remédiation. Elles seront réalisées de manière naturelle au cours des apprentissages en faisant de l'observation de classe (préférable sur de petits échantillons): en regardant les élèves travailler; durant une séance; en observant une collègue réaliser une séance en sciences sur la santé physique, les catégories d'aliments; en observant les cahiers; en les écoutant ou en corrigeant leurs exercices. Elle permettra aux élèves de prendre conscience de leurs progrès et ce qui leur reste encore à acquérir afin de comprendre les enjeux d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière pour être en bonne

santé. Une grille d'observation des élèves sera alors mise en place à cette étape afin de recueillir les données de progression de chacun.

Par rapport au parcours éducatif santé, les programmes s'engagent dans son sens, les enfants au cours de leur scolarité vont devoir réaliser trois parcours, il faudra leur faire comprendre l'enjeu du parcours éducatif santé et qu'il constitue un facteur important de la réussite éducative des enfants (éducation nationale). Il existe 3 axes au parcours : éducation, prévention, protection: l'axe prévention et éducation relève du rôle de l'enseignant: l'éducation à l'alimentation et au goût: une semaine du goût pourra être réalisée avec les enfants, un fruit ou un légume à goûter tous les jours. Il faudra recueillir leur avis sous forme d'une grille, la promotion de l'activité physique (30 minutes par jour), ces 30 minutes par jour sont mises en place avec la classe et les ressentis après la séance sont recueillis comme expliqué précédemment. Leur montrer aussi que la récréation contribue à cette dépense quotidienne et qu'il est nécessaire pour eux d'avoir ces temps de récréation pour se dépenser sinon il ne pourrait pas tenir la journée en classe.

Repères de progressivité pour le cycle 3: pour expliquer les besoins variables en aliments, l'élève est capable de :

- nommer les grandes catégories de composants des aliments (lipides, glucides, protides, sels minéraux, vitamines) ;
- citer les qualités nutritionnelles de quelques aliments, notamment leurs apports énergétiques ;
- élaborer un menu équilibré.
- déterminer si des apports alimentaires (sur un repas, une journée ou un temps plus long) sont équilibrés au niveau quantitatif et qualitatif en comparant à des valeurs de référence ;
- relier, sur un exemple, l'activité physique, l'âge, ou les conditions de l'environnement aux besoins alimentaires de l'organisme.

VIII) Conclusion générale

Ce mémoire de recherche nous informe sur l'importance de l'action à la santé à l'école primaire: faire vivre les apprentissages aux élèves en répondant à la problématique suivante: **Comment à travers le rôle qu'ils ont à jouer auprès des élèves dans leur construction d'avenir et selon les recommandations du ministère, les enseignants peuvent-ils promouvoir l'éducation à la santé physique auprès des élèves à l'école primaire ? Comment leur donner l'envie d'avoir une bonne alimentation et à mieux manger ?**

Pour répondre à la problématique suivante nous avons élaboré une séquence d'apprentissage au cycle 2 en classe de CE1 en essayant de répondre aux attendus de fin de cycle concernant l'éducation à l'alimentation et au goût. Puis pour savoir si la séquence a été efficace nous avons réalisé un questionnaire sous forme écrite à destination des élèves afin de voir les acquis suite à la séquence et à niveau informatif pour les années à suivre afin de continuer la progression. Puis, nous avons réalisé un questionnaire cette fois à destination des parents afin de voir l'importance qu'ils accordent à l'alimentation et leurs connaissances sur le sujet. Ainsi une co-éducation peut avoir lieu.

Les résultats aux questionnaires des élèves n'ont pas été concluant, en effet les conceptions initiales restent bien ancrées dans la tête des enfants comme le fait que manger équilibré signifie manger des fruits et des légumes. C'est pourquoi le travail d'apprentissage doit être plus approfondi et avoir recours de façon plus importante à l'apprentissage par le jeu.

Pour une meilleure réussite il faudrait faire vivre les apprentissages aux élèves et faire participer les parents dans un projet d'éducation à la santé. En effet on voit que les parents dans les réponses aux questionnaires sont dans la majorité soucieux de l'alimentation de leur enfant et veulent participer à cette éducation à la santé. Un projet en co-éducation serait donc intéressant. On peut voir qu'avec le questionnaire réalisé plus loin dans l'année révèle que les apprentissages ont du mal à être ancrés sur le long terme chez les élèves. Un projet vivant où les parents seraient impliqués permettrait de les ancrer de manière plus durable. Un rappel dans l'année et à la maison serait également le bienvenue. Le projet d'éducation à la santé doit être travaillé dès le cycle 1 et poursuivi à travers les cycles en complexifiant la tâche et

en apportant des connaissances nouvelles au fur et à mesure afin d'en faire des individus responsables de leur santé et capable d'en connaître les enjeux.

Grâce à la mise en place de l'expérimentation en classe, j'ai également évolué d'un point de vue professionnel. J'ai dû apprendre à m'organiser dans mes séances et à les réorganiser en fonction du comportement et des réactions des élèves. Lorsque la séquence est réfléchi en amont, il est plus facile d'adapter sa séance en temps réel. La mise en place de la séquence m'a également appris à réaliser de façon efficace une fiche de préparation reprenant les étapes essentielles de la séance. Je retiens que l'explicitation est un point clé dans la compréhension de l'activité.

Ce mémoire m'aura fait évoluer au niveau professionnel en ayant acquis de nouvelles connaissances qui me serviront pour mon avenir professionnel et dans ma future classe quel que soit le niveau.

Les limites de ce mémoire sont au niveau de ma situation professionnelle, en effet en tant que stagiaire alternante et ne voyant les élèves qu'une seule fois dans la semaine, il est difficile de suivre les apprentissages des élèves de façon constante. Ayant la classe a raison d'une fois par semaine et ayant en charge les matières « questionner le monde » et « espace et géométrie », je dois réaliser un grand nombre d'apprentissage durant l'année. Il est donc difficile de travailler une notion de manière approfondie durant toute l'année au vue des nombreuses notions à travailler.

Je compte travailler plus en profondeur sur l'éducation à la santé en classe et travailler ces notions avec mes futurs élèves sous forme de projet, faisant intervenir des personnes extérieures expertes ou faisant participer les parents afin qu'il puisse y avoir co-éducation. Ce projet sera possible quand j'aurais une classe à temps complet, quand les moyens techniques et le temps me le permettront.

Bibliographie

BORNANCIN Bernadette et Michel, MOULARY Danielle, « A la découverte du corps et de la santé, Apprendre à l'école maternelle », Edition Delagrave Pédagogie et formation, Collection André GIORDAN et Jean Louis MARTINAND

BROUSSOULOUX Sandrine, HOUZELLE-MARCHAL Nathalie, «Éducation à la santé en milieu scolaire : Choisir, élaborer et développer un projet »: https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/30/4/guide_education_sante_115304.pdf

Centre national des ressources textuelles et lexicales, définition de l'alimentation:

<https://www.cnrtl.fr/definition/alimentation>

CHARDONNET, Christophe, MAUREL, Laurent. « 50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école ».

Charte d'Ottawa sur la promotion de la santé, 1986

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

DARLINGTON Emily, MASSON Julien, « Promotion de la santé et réussite scolaire »

<https://www-cairn-info.ressources-electroniques.univ-lille.fr/promotion-de-la-sante-et-reussite-scolaire--9782100801473.htm>

Duma, banque de données des masters, AUBERT Clarisse, « La mise en œuvre d'un projet d'éducation à la santé à l'école primaire », consultable via le lien: <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01090854/document>

EDUSCOL, Vade mecum « Education à l'alimentation et au goût »:

https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sante/84/2/VM_EcolePromotriceSante_1240842.pdf

Guiet-Silvain, J. (2011). Dossier : Les enjeux et les transformations de l'éducation à la santé. *Carrefours de l'éducation*: https://doi-org.ressources-electroniques.univ-lille.fr/10.3917/cdle.032.0011#xd_co_f=MzhINDJjN2MtZDJhZC00YzZhLWIyNTktYWFjODE3NWNmMzYy~

Inserm, Nutrition et Santé: <https://www.inserm.fr/dossier/nutrition-et-sante/>

Inserm, Obésité: Une maladie des tissus adipeux: <https://www.inserm.fr/dossier/obesite>

JOURDAN, Didier. « Éducation à la santé : Quelle formation pour les enseignants ? »

LAJARGE Éric, DEBIEVE Hélène, NICOLLET Zhour, PIOU Soazig, aide mémoire, «La santé publique »

<https://www-cairn-info.ressources-electroniques.univ-lille.fr/sante-publique--9782100765331-page-1.htm?contenu=resume>

L'album en classe, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR: http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/rpd-album-classe.pdf

Ministère de l'Éducation Nationale. « Bulletin Officiel n°21 du 21 mai 2009 : circulaire n° 2009-068 du 20-5-2009»: <http://www.education.gouv.fr/cid27581/mene0911464c.html>

Ministère de l'Éducation nationale. « Nutrition à l'École : Alimentation et activité physique », consultable via le lien: <https://eduscol.education.fr/cid47664/education-a-la-nutrition.html>

Ministère de l'Éducation nationale, de la jeunesse et des sports, EDUSCOL, santé: <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

Ministère de l'Éducation nationale, progression: https://eduscol.education.fr/document/1_6_9_6_9_/download#:~:text=À%20l'%27issue%20du%20cycle,les%20principes%20d'%27une%20alimentation

Ministère de l'Éducation nationale, vademecum, éducation à la santé et au goût: <https://eduscol.education.fr/document/1857/download>

Ministères des solidarités et de la santé, « La santé passe par l'assiette »:

<https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/priorite-prevention-les-mesures-phares-detaillees/article/la-sante-par-l-alimentation>

Ministère des solidarités et de la santé, Programme National Nutrition Santé (PNNS):

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, Des petits déjeuners dans les écoles pour favoriser l'égalité des chances: <https://www.education.gouv.fr/des-petits-dejeuners-dans-les-ecoles-pour-favoriser-l-egalite-des-chances-1061>

MOLTRECHT Brigitte, Médecin conseillère technique auprès de la Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO); COFFINEAU Marie-Pierre, Enseignante, « Le rôle des enseignants pour la promotion de la santé à l'école »

Mutualité Française Hauts-de-France : Nutrition <https://hautsdefrance.mutualite.fr/role-et-missions/programme-prevention-sante/nos-thematiques-de-prevention/nutrition/>

Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Rapport de l'OCDE, «Assurer le bien-être des enfants», 2009 et «Regards sur l'éducation», 2011.

Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation, Bulletin officiel, 2013, n°30 du 25 juillet 2013

ROMANO Hélène, docteur en psychopathologie, «La santé à l'école», 3ème édition.

Santé publique France, définition de la santé mentale: <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

Sciensano, Facteurs de risque liés au mode de vie: <https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/facteurs-de-risque-lies-au-mode-de-vie>

Semaine sur la santé mentale, 2016: https://www.semaines-sante-mentale.fr/wp-content/uploads/2016/02/CP_Annonce-SISM-2016.pdf

Ressources pour le projet d'école:

Ministère de l'Éducation nationale, de la jeunesse et des sports, EDUSCOL, Comprendre les enjeux de l'éducation à l'alimentation et au goût:

<https://eduscol.education.fr/2089/comprendre-les-enjeux-de-l-education-l-alimentation-et-au-gout>

<https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

<http://mangerbouger.be/Vous-voulez-mener-un-projet-sante-dans-votre-ecole>

Annexe 1: Séquence sur l'alimentation

SEANCE 1/5		L'HYGIENE ALIMENTAIRE			Niveau : CE1
Champs disciplinaires / sous domaine		Découverte du monde / Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets / Éducation à la santé			Durée de la séance : 50'
Compétences : l'élève est capable de		ES10 : Identifier les aliments gras, sucrés et salés. ES11 : Être sensibilisé à la nécessité de consommer quotidiennement des légumes et des fruits. ES12 : Être sensibilisé à la nécessité de consommer de l'eau.			Matériel : Fiche
Objectifs : amener l'élève à		-Différencier la provenance des aliments ainsi que la façon de les préparer. -Savoir que certains d'entre eux s'avèrent indispensables à sa croissance.			
Phase	durée	Activité de l'enseignant	Mode de groupement	Activités des élèves	Remarques
Découverte	5'	Demander aux élèves d'énumérer ce qu'il faut faire pour bien grandir. Poser le problème : « Que faut t-il pour être en bonne santé » Ecrire au tableau les idées des élèves.	collectif / oral	<i>Les élèves énumèrent leurs idées : bien manger, bien dormir... Manger des fruits et des légumes...</i>	
Recherche par groupe	15'	Chercher sur l'ardoise par 2 Ce que je mange vient de et noter leur idée	En binôme/ écrit	<i>Essayer de répondre au problème posé</i>	
Mise en commun	10'	Afficher le tableau agrandi de provenance des aliments et demander aux groupes de donner leurs solutions. Les autres discutent des solutions.	collectif / oral	<i>Donnent leurs solutions en argumentant</i>	

Recherche collective	10'	Demander aux élèves d'énumérer les aliments indispensables puis ceux non indispensables. Engager le débat.	collectif / oral	<i>Les élèves énumèrent les aliments et argumentent leurs propositions. Les autres donnent leurs idées.</i>	
Institutionnalisation	10'	En collectif, faire la fiche l'origine des aliments			
Bilan	10'	Demander aux élèves de dire ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Etayer en posant des questions.	collectif / oral	<i>Pour bien grandir, Tous les jours, je dois manger des aliments provenant des animaux ou des plantes. Certains aliments se mangent crus (radis...), d'autres cuits (pomme de terre...), d'autres encore se mangent crus ou cuits (carotte...). Certains aliments sont indispensables à la croissance : les laitages par exemple.</i>	
SEANCE 2/5 Divisé en 2 séances		L'HYGIENE ALIMENTAIRE		Niveau : CE1	
Champs disciplinaires / sous domaine		Découverte du monde / Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets / Éducation à la santé		Durée de la séance : 45'	

Compétences : l'élève est capable de		ES10 : Identifier les aliments gras, sucrés et salés. ES11 : Être sensibilisé à la nécessité de consommer quotidiennement des légumes et des fruits. ES12 : Être sensibilisé à la nécessité de consommer de l'eau.	Matériel : fiche marguerite agrandie		
Objectifs : amener l'élève à		Mettre en évidence les 7 catégories d'aliments: fruits et légumes ; Viandes-poissons-œufs ; produits laitiers, matière grasse ; pain-céréales-féculents-légumes secs ; produits sucrés ; boisson			
Phase	durée	Activité de l'enseignant	Mode de groupement	Activités des élèves	Remarques
Rappel	5'	Rappel de la séance précédente sur l'origine des aliments	collectif / oral	<i>Les élèves rappellent qu'il y a des aliments provenant d'animaux, d'autres de végétaux...</i>	
Découverte	5''	« Aujourd'hui, nous allons voir que les aliments en plus de leur origine, se classent d'une façon plus compliquée. Pour cela, il existe 7 familles d'aliments. »	collectif / oral	<i>Les élèves écoutent et observent la fiche</i>	
Recherche par groupe et mise en commun	25'	Noter les aliments énumérés par les élèves aux tableau et leur demander de proposer un classement de ses aliments. Les mettre en binôme et les laisser chercher. Chaque groupe passe au tableau pour proposer un classement qu'il a réalisé Mettre les affiches de chaque groupe au tableau, confronter, débattre et valider. Puis proposer le classements en 7 familles d'aliments (diaporama)	Groupe de 6 / écrit	<i>Les élèves cherchent un classement possible des aliments notés au tableau</i> <i>Chaque groupe argumente leurs propositions et les autres donne leur avis.</i>	

Exercice	15'	Remplir la fleur des aliments avec les prospectus alimentaires ramenés en classe par les élèves Consigne: 2 aliments par catégorie maximum	En binôme	<i>Chercher les aliments dans les prospectus qui peuvent être mis dans chaque catégorie</i>	
Bilan	5'	Passer la vidéo de maître lucas « les familles d'aliments » pour ancrer les apprentissages. Demander aux élèves de dire ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Etayer en posant des questions.	collectif / oral	<i>On peut classer les aliments en 7 familles : - Viandes, poissons, œufs - Produits laitiers et fromages - Légumes et fruits - Matières grasses - Pain, céréales et féculents - Sucre - Boisson</i>	

SEANCE 3/5		L'HYGIENE ALIMENTAIRE		Niveau : CE1	
Champs disciplinaires / sous domaine		Découverte du monde / Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets / Éducation à la santé		Durée de la séance : 55'	
Compétences : l'élève est capable de		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître des comportements favorables à sa santé. ▪ Connaître les catégories d'aliments, leur origine. ▪ Comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger) 		Matériel : Fiche « Les aliments que nous mangeons » p5 Tableau agrandi	
Objectifs : amener l'élève à		<ul style="list-style-type: none"> - Amener les élèves à établir le lien entre notre alimentation et les besoins qualitatifs de notre corps. - Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas. 			
Phase	durée	Activité de l'enseignant	Mode de groupement	Activités des élèves	Remarques

Rappel	5'	Demander aux élèves se rappeler de la séance précédente.	collectif / oral	<i>Les élèves rappellent les familles d'aliments</i>	
Découverte	10'	Pourquoi mange-on ? A quoi servent les aliments ? Les laisser réfléchir sur l'ardoise puis noter les idées au tableau => leur faire comprendre que les enfants mangent souvent certaines catégories d'aliments (pâtes, céréale, lait)	collectif / oral	<i>Lisent les menus et commencent à repérer leur équilibre ou déséquilibre</i>	
Comparatif avec une voiture	15'	Qu'est-ce qui fait avancer une voiture ? de quoi a-t-elle besoin pour rouler ? => Carburant, essence, gazole, électricité ... Et nous ? qu'est-ce qui nous fait avancer, marcher ? Notre corps a aussi besoin de carburant, appelé énergie. Est-ce que quelqu'un sait d'où provient ce carburant ? Des aliments que nous mangeons. Pourquoi avons-nous besoin d'énergie ? Pour grandir, pour bouger, pour courir, danser. notre corps a besoin d'énergie différente selon notre âge et notre <u>corpulence</u> . (noter pour séance dans le dictionnaire) Pour valider les réponses aux questions, je leur fait visionner la vidéo sur les pouvoirs des aliments	collectif / à l'oral		

Institutionnalisation	15'	<p>Pour grandir, on a besoin ? Les aliments bâtisseurs : aident à construire notre corps et à l'entretenir. De quel groupe s'agit-il ? le groupe des viandes et des produits laitiers. Les aliments énergétiques : nous donnent de l'énergie pour fonctionner. De quel groupe s'agit-il ? les groupes graisses et féculents. Les aliments protecteurs : nous protègent des agressions. De quels groupes s'agit-il ? Le groupe des légumes.</p>			
Bilan	10'	Demander aux élèves de dire ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Etayer en posant des questions. Donner l'assiette alimentaire et replacer les 3 catégories	collectif / oral	<i>Une bonne santé dépend d'un régime alimentaire varié avec des aliments de chaque famille. Je dois chaque jour équilibrer mon alimentation.</i>	
Trace écrite	15'	Trace écrite à construire avec les élèves. Modèle souhaité / exemple Notre corps est comme une machine. Il a besoin d'énergie pour fonctionner. L'alimentation va lui apporter : - Les aliments bâtisseurs. Ils interviennent dans la construction de notre corps. - Les aliments énergétiques. Ils constituent la source d'énergie de notre corps. - Les éléments protecteurs. Ils aident au bon fonctionnement de notre corps. - L'eau. C'est un élément essentiel et vital pour notre corps.	collectif / oral	<i>Les élèves construisent la leçon ensemble</i>	

SEANCE 4/5		L'HYGIENE ALIMENTAIRE			Niveau : CE1
Champs disciplinaires / sous domaine		Découverte du monde / Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets / Éducation à la santé			Durée de la séance : 45'
Compétences : l'élève est capable de		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître des comportements favorables à sa santé. ▪ Connaître les catégories d'aliments, leur origine. ▪ Comprendre les apports spécifiques des aliments 			Matériel : Fiche « Les aliments que nous mangeons » p5 Tableau agrandi
Objectifs : amener l'élève à		<p>-Comprendre la nécessité de se nourrir en respectant un certain équilibre alimentaire.</p> <p>-Comprendre que l'équilibre alimentaire est indispensable au développement harmonieux des divers organes de notre corps.</p> <p>-Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.</p>			
Phase	durée	Activité de l'enseignant	Mode de groupement	Activités des élèves	Remarques
Rappel	5'	Demander aux élèves se rappeler de la séance précédente.	collectif / oral	<i>Les élèves rappellent les familles d'aliments</i>	
Découverte	10'	Donner les feuilles aux élèves	collectif / oral	<i>Lisent les menus et commencent à repérer leur équilibre ou déséquilibre</i>	
Recherche par groupe	15'	Puis demander aux élèves de comparer les menus de la page. « Lesquels trouvez-vous équilibrés ? Lesquels ne trouvez-vous pas équilibrés ? Dire pourquoi. »	Groupe de 2 / écrit	<i>Les élèves doivent consigner les éléments énoncés à l'oral dans le tableau</i>	

Bilan	10'	Demander aux élèves de dire ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Etayer en posant des questions.	collectif / oral	<i>Une bonne santé dépend d'un régime alimentaire varié avec des aliments de chaque famille. Je dois chaque jour équilibrer mon alimentation.</i>
Trace écrite	15'	Ecrire la leçon au tableau avec l'aide des élèves : <i>Les aliments que nous mangeons sont soit d'origine animale (viande, oeuf, lait, poisson...) soit d'origine végétale (légume, farine, huile...).</i> <i>Certains sont fabriqués par l'homme avec des aliments des deux origines, on dit qu'ils sont transformés.</i> <i>On peut classer les aliments en 7 familles : - Viandes, poissons, œufs</i> <i>- Produits laitiers et fromages</i> <i>- Légumes et fruits</i> <i>- Matières grasses</i> <i>- Pain, céréales et féculents</i> <i>- Sucre</i> <i>- Boisson</i> <i>Pour être en bonne santé et bien grandir, il faut avoir des repas équilibrés. Pour cela, à chaque repas, il doit y avoir un aliment de chaque famille.</i>	collectif / oral	<i>Les élèves construisent la leçon.</i>

SEANCE 5/5	L'HYGIENE ALIMENTAIRE	Niveau : CE1
Champs disciplinaires / sous domaine	Découverte du monde / Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets / Éducation à la santé	Durée de la séance : 45'
Compétences : l'élève est capable de	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître des comportements favorables à sa santé. ▪ Connaître les catégories d'aliments, leur origine. ▪ Comprendre les apports spécifiques des aliments 	Matériel : Set de table

Objectifs : amener l'élève à		-Comprendre la nécessité de se nourrir en respectant un certain équilibre alimentaire. -Comprendre que l'équilibre alimentaire est indispensable au développement harmonieux des divers organes de notre corps. -Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.			
Phase	durée	Activité de l'enseignant	Mode de groupement	Activités des élèves	Remarques
Evaluation	45'	Donner les set de table et prospectus alimentaires « Vous allez devoir composer un menu équilibré » Critères de réussite: les catégories alimentaires sont présentes: féculents, boisson (eau), fruits et légumes, produits laitiers, produits sucrés. Les faire passer au tableau afin d'expliquer leurs choix et discuter ensemble des choses qui peut manquer pour un repas équilibré.	Binôme / oral	<i>Les élèves composent un menu équilibré</i>	

Annexe 2: Photos séquence avec les GS





Annexe 3: Photos séquence avec les CE1



Nutrition et santé

Le questionnaire suivant est anonyme et non noté, tu peux donc y répondre sincèrement. Le questionnaire me permettra de savoir ce que tu sais de l'alimentation et de l'activité physique et ce que tu réalises comme pratique lié à cela. Pour certaines réponses tu devras cocher, entourer ou alors faire une réponse en quelques lignes. Si tu n'arrives pas à répondre ou que tu ne connais pas la réponse ce n'est pas grave.

- 1) Tu es une fille un garçon
- 2) Es-tu en classe de CE1 GS
- 3) Le midi tu manges à la cantine à la maison

L'alimentation

4) Pour toi que veut dire « être en bonne santé » ?

.....
.....
.....

5) Sais-tu ce que veut dire « avoir une bonne alimentation » ?

.....
.....
.....

6) A quoi cela sert d'avoir une bonne alimentation ?

.....
.....
.....

7) Selon toi les repas que tu as pendant la journée sont-ils équilibrés ? Explique ton choix

.....
.....

8) Que bois-tu au cours des repas ?

.....

9) A quelle fréquence manges-tu dans les fast food ?

- Jamais 1 à 2 fois par an 1 fois par mois 1 fois par semaine
 Plusieurs fois par semaine

10) Grignotes-tu entre les repas ? Quand ?

- Jamais Tous les jours Le week end

11) As-tu faim quand tu grignotes ? Si non explique pourquoi tu grignotes ?

- oui non

.....
.....

12) Sais-tu ce que signifie « être en surpoids » ?

- oui non

13) Penses-tu que cela peut être lié à l'alimentation ?

- oui non

Le sport

14) Pratiques-tu une activité physique en dehors de l'école ?

- oui non

15) Est ce ton choix ou celui de tes parents ?

- mon choix celui de mes parents

16) Aimes-tu l'activité physique ? Entoure ton sentiment et explique ton choix



.....
.....
17) Est-il important de pratiquer une activité physique régulière ? Pourquoi ?

.....
.....

Annexe 5: Questionnaire vierge à destination des parents

Nutrition et santé

Je réalise mon mémoire sur la santé à travers l'alimentation. je vous sollicite donc pour recueillir vos habitudes alimentaires suite à la séquence réalisée avec vos enfants en classe sur les pratiques alimentaires favorables à la santé. Ce questionnaire restera anonyme le but est de savoir les habitudes alimentaires de vos enfants post-séquence. Merci pour votre participation.

Madame Duquenne

1) Pour vous qu'est que « bien manger » ?

.....
.....

2) Selon vous à quoi sert une bonne alimentation ?

.....
.....

3) Votre enfant vous a-t-il parlé de la séquence sur l'alimentation ?

.....
.....

4) Que vous a-t-il dit à ce propos ?

.....
.....

5) Avez vous appris quelque chose ?

.....
.....

6) Est ce que cela a fait changer des habitudes dans la préparation de vos repas ?

.....
.....

7) Pour vous le repas est-il un moment important de la journée ?

.....
.....

8) Quel est le rapport que votre enfant a avec la nourriture ?

.....
.....

9) Où prenez vous vos repas ? (devant la télé, dans le salon, la cuisine...)

.....
.....

10) Pensez vous que la manière dont vous prenez vos repas influe sur le rapport à la nourriture de vos enfants ?

.....
.....