

Mots clés : Activité physique | Nutrition | Promotion



Eve Guillemin

Étudiante en Master secondaire 1 en EPS, Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP-VD), Lausanne, Suisse



Nathan Bösiger

Étudiant en Master secondaire 1 en EPS, Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP-VD), Lausanne, Suisse



Magali Descoedres

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (UER-EPS), Haute École Pédagogique du Canton de Vaud (HEP Vaud), Lausanne, Suisse

@ : magali.descoedres@hepl.ch

MISE EN PLACE D' ACTIONS DE PROMOTION EN LIEN AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA NUTRITION

QUELS EFFETS SUR LES ÉLÈVES ?

Résumé

L'adolescent est actuellement au centre des préoccupations des enseignants, mais aussi du monde de la santé. Dans une société où tout est facilité pour maximiser la productivité, la santé physique et la nutrition sont parfois mises de côté. Les adolescents sont ainsi touchés par le manque d'activité physique et une nutrition qui laisse souvent à désirer. La littérature montre que les études menées au plus proche des individus ne sont que très rares lorsqu'il s'agit de combiner activité physique et nutrition. Une étude a été réalisée par deux enseignants stagiaires de la HEP Vaud afin de déterminer dans quelle mesure des actions de promotion en lien avec l'activité physique et la nutrition seraient bénéfiques aux élèves. L'objectif final étant de mettre à disposition des enseignants et du personnel de l'éducation des pistes d'intervention permettant de faire évoluer les connaissances des adolescents concernant leur santé physique et leur nutrition au quotidien.

Habitudes alimentaires et activité physique chez les adolescents

L'activité physique et la nutrition sont des thèmes qui nous tiennent particulièrement à cœur du fait de notre formation et profession d'enseignant d'éducation physique. Force est de constater que c'est souvent dans cette discipline, où le corps est exposé sur la scène sociale, que les enfants en surpoids sont le plus stigmatisés, malgré les efforts des enseignants. Les comportements alimentaires, la sédentarité et l'activité physique sont au cœur des préoccupations de l'enseignement de l'éducation physique et nutritionnelle et représentent des déterminants importants de la santé physique et mentale des élèves.

En plus d'habitudes alimentaires qui apparaissent régulièrement comme perfectibles au regard des enseignants, l'augmentation de la fréquentation des écrans, déjà très jeune, amplifie la sédentarité de nos élèves et pourrait représenter un facteur aggravant du surpoids. Selon les chiffres de l'OMS, près d'un adolescent sur six âgé de 10 à 19 ans était en surpoids en 2016. Cette statistique témoigne de pistes de changements nécessaires afin de promouvoir la santé physique des élèves.

La plupart des recherches effectuées dans le domaine de la santé relèvent l'importance de la complémentarité entre les différentes structures en charge de promouvoir la santé chez les adolescents. Bernal et ses collègues (2020) organisent ces structures en différents facteurs, allant du rôle de l'environnement à des facteurs individuels. Afin d'opérer un changement à long terme sur les habitudes alimentaires et motrices, les interventions centrées sur les ressources individuelles (notamment les connaissances en matière de santé) apparaissent fondamentales et représentent un levier d'impact en contexte scolaire.

A contrario, des interventions sur des niveaux plus distaux (modification de l'environnement sportif d'une cour d'école) permettent des changements immédiats dans les habitudes des enfants, mais elles ne sembleraient pas forcément s'inscrire dans le temps lorsque les mesures prises à ces niveaux disparaîtraient.

Ainsi, en nous centrant sur les connaissances et compétences individuelles, nous avons mis l'accent sur trois ateliers en lien avec la santé physique et la nutrition. L'objectif des leçons (45 minutes) était d'explorer dans quelle mesure un programme de promotion de la santé était susceptible d'engendrer un



changement dans les habitudes alimentaires et l'activité physique des élèves. Pour réaliser ces ateliers, nous avons suivi les conseils de deux diététiciennes en charge du programme « Collations saines à la récré » dans le canton de Genève. Ce projet se base notamment sur le renforcement des compétences des élèves et l'enseignement de l'éducation nutritionnelle en lien avec le Plan d'Études Romand (PER) au travers d'actions dans l'école.

Les ateliers étaient en lien avec les thématiques des calories, des sucres et de l'équilibre alimentaire. Ces trois aspects sont primordiaux selon nous et permettent de balayer des aspects centraux de l'éducation physique et nutritionnelle pour faire évoluer les perceptions des élèves afin de promouvoir la santé physique (équilibre alimentaire et lutte contre la sédentarité).

Méthodologie : trois ateliers en lien avec l'alimentation et l'activité physique

Notre échantillon regroupe deux volées de 9H issues de deux établissements vaudois dont nous avons pu recueillir 265 réponses d'élèves âgés de 11 à 14 ans.

Les élèves ont participé à 3 ateliers et ont répondu à un questionnaire pré (avant les ateliers) et post (après les ateliers). Dans ces questionnaires, les élèves devaient se positionner sur leur mode de vie alimentaire et sportif (e.g., « mon activité physique est suffisante » ou « mon

alimentation est équilibrée ») de 0 (pas du tout d'accord avec le mode de vie décrit) à 4 (tout à fait d'accord avec le mode de vie décrit), puis répondre à un test de connaissances où des réponses étaient attendues en fonction du contenu des ateliers. Les moyennes avant et après les ateliers étaient comparées. Une feuille de route les accompagnait durant les ateliers afin de garder une trace des contenus d'apprentissage.

Atelier 1

- **Objectif** : sensibiliser les élèves à la quantité de calories dépensée en fournissant un effort physique.
- **Tâche** : effectuer le maximum de sauts à la corde en trois minutes, comparer ce résultat avec des normes et discuter des recommandations en termes d'activité physique.
- **Matériel « pédagogique » / organisation** : grille du nombre de calories dépensées par sauts (car plusieurs sauts) (équivalent marche et course à pied) + recommandations d'activité physique selon l'OMS (marque-page distribué aux élèves).

Atelier 2 :

- **Objectif** : être capable de se représenter la quantité de sucre présent dans certains aliments

courants en cherchant des informations sur des étiquettes de valeurs nutritives.

- **Tâches** : analyser les étiquettes de valeurs nutritives et associer le bon nombre de carrés de sucre.
- **Matériel « pédagogique » / organisation** : recommandation journalière pour la quantité de sucre selon l'OMS + étiquettes nutritives et aliments + discussion aliments salés, sucrés et jus de fruit.

Atelier 3 :

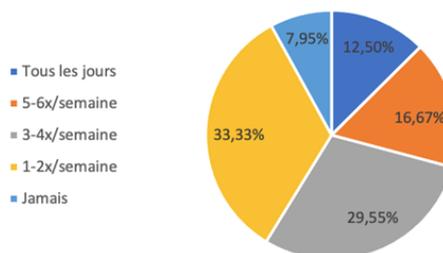
- **Objectif** : identifier la quantité de calories nécessaires pour une journée.
- **Tâche** : comparer la valeur de ses besoins caloriques journaliers calculée à l'aide d'un questionnaire en ligne (SwissMilk calculateur de calories) à celle trouvée en choisissant des aliments pour une journée.
- **Matériel « pédagogique » / organisation** : cartes d'aliments et de boissons (choisir 3 boissons, 1 déjeuner, 2 repas, 2 collations) + discussion sur l'importance relative des calories et la qualité des aliments choisis.

Trois ateliers présentant des résultats nuancés

Les résultats de l'atelier 1 mettent en évidence la sédentarité des élèves. On peut apercevoir, sur la figure 1, que presque la moitié des élèves (41% des élèves) font 1 à 2 fois par semaine une heure d'activité physique ou moins (les heures d'EPS ne sont pas comptabilisées). En moyenne, l'activité physique des enfants ne semble donc pas suffisante si on se réfère aux normes de l'OMS. Cependant, la définition d'activité physique n'ayant pas été précisée, nous pouvons supposer que

les élèves ont dû compter uniquement le nombre d'heures de sport en club qu'ils exercent par semaine et non pas, par exemple, les heures où ils jouent à l'extérieur. Les élèves font entre 0 et 30 heures d'activité physique par semaine. L'écart-type (3,13) est relativement important, ce qui suggère une grande variabilité dans le mode de vie des élèves.

Activité physique hebdomadaire (au moins 1h/jour)



Que ce soit avant (score moyen [M] = 2,89 / 4) ou après l'atelier (M = 2,96), la majorité des élèves pense que leur

Figure 1 – Activité physique hebdomadaire

activité physique hebdomadaire est suffisante. Les élèves ont tendance à considérer leur niveau d'activité physique de manière légèrement plus importante après l'atelier.

Pour donner suite à ce premier atelier, les élèves ont dans l'ensemble bien pris conscience du nombre de sauts à effectuer pour compenser l'absorption d'un menu burger et soda, surtout en comparaison de leurs connaissances initiales (11,36% de réponses exactes avant l'atelier contre 60,61% après).

Enfin, les élèves étaient interrogés sur les différents bienfaits de l'activité physique. Les scores des réponses justes des élèves après l'atelier (66,81% de bonnes réponses) sont également supérieurs à leurs réponses avant l'atelier (63,07% de bonnes réponses).



A la suite de l'atelier 2, les élèves devaient juger leur tendance à manger trop de sucre avant et après l'expérience de l'atelier. Les résultats montrent que le pourcentage d'élèves qui considère manger trop de sucre n'a que peu évolué après l'atelier (M = 2,28 contre 2,09 avant l'atelier). Ces résultats peuvent également suggérer que les élèves sont déjà conscients qu'ils mangent trop de sucre. Cette représentation est probablement largement alimentée par les préventions médiatiques.

Concernant l'atelier 3, les élèves devaient juger de l'équilibre de leur alimentation. Malgré une très légère diminution dans les scores (M = 2,88 contre 2,82), il semble y avoir peu de différences au niveau de la perception de l'équilibre de l'alimentation des élèves. Cet atelier ne semble donc pas avoir permis une remise en question des élèves sur l'équilibre de leur alimentation. Une autre hypothèse serait que les élèves mangent déjà de manière équilibrée.

Enfin, en lien avec le contenu de l'atelier, les élèves étaient interrogés sur les facteurs qui déterminent le nombre de calories à dépenser par jour pour équilibrer la balance énergétique. On constate une nette amélioration des connaissances des élèves après l'atelier (62,64% de réponses justes avant l'atelier contre 73,58% après). Plus précisément, les élèves semblent avoir pris conscience de l'influence de l'âge, du poids, de la taille et de l'activité physique sur leur dépense calorique. A l'inverse, bien que plus fréquemment évoqué après l'atelier (43,18% contre 25,38% avant l'atelier), le rôle du sexe demeure rarement identifié malgré sa mention lors de l'atelier.

Les choix que nous avons opérés pour les différents aliments n'étaient pas forcément au plus proche de ce que les élèves mangent sur une journée type. Cet atelier pourrait être ajusté lors de prochaines expériences afin d'impliquer les élèves. Ces derniers apporteraient eux-mêmes leur consommation d'une journée type à partir de laquelle un travail plus précis pourrait être effectué. Plusieurs élèves nous ayant expliqué qu'ils ne mangeaient pas le matin, l'importance de chaque repas se verrait être développée en regardant l'apport calorique journalier de chaque élève. Cette démarche donnerait la possibilité de s'engager personnellement dans leurs habitudes nutritionnelles.

Conclusion, limites et perspectives

Le premier constat de cette étude démontre que la durée limitée du programme a probablement joué un rôle important dans l'acquisition potentielle de nouvelles représentations. Après avoir effectué nos leçons, nous avons constaté que le manque de temps nous empêchait d'avoir des discussions approfondies sur chacun des sujets traités et d'analyser les habitudes des élèves. Ainsi, si nous devons refaire ce type de leçon de promotion, il nous paraît évident qu'une double période serait absolument nécessaire. Les 45 minutes étaient juste suffisantes pour que les élèves de voies pré gymnasiales puissent intégrer les différentes notions, sans pour autant pouvoir aller plus loin.

Nous relevons aussi l'importance des mots choisis et des explications données qui peuvent changer la compréhension des exercices. Dans ce sens, il est donc indispensable que le dispositif proposé aux élèves soit discuté avec les enseignants engagés dans la démarche. Ainsi, dans le cadre d'un travail interdisciplinaire où les sciences de la nature participeraient à expliquer des notions dans le domaine de l'éducation physique et vice versa, les enseignants devraient collaborer et valider la séquence avec l'équipe santé (PSPS) de l'établissement. Ces échanges permettraient de saisir tous les enjeux et d'adapter le programme en fonction.

Enfin, Bernal et ses collègues (2020) mentionnent l'importance de ce travail sur les connaissances des individus qui permettent de créer des modifications dans le temps des habitudes des adolescents. Nous constatons que ces transformations nécessitent de réaliser des actions de promotion à la santé plusieurs fois lors de la scolarité des adolescents. Des actions ponctuelles semblent générer de changements limités chez les représentations et les comportements élèves. En effet, ces trois ateliers se sont déroulés de manière parfois descendante (contenu imposé par les enseignants), or une approche ascendante, par l'expérience, l'utilisation des sens et un contenu de base amené par les élèves (intégrer au maximum les élèves au projet), permettrait de donner plus de sens aux apprentissages.

Bibliographie

Bernal, C. M. M., Lhuisset, L., Fabre, N., & Bois, J. (2020). Promotion de l'activité physique à l'école primaire : évaluation de l'efficacité des interventions uni-levers et multi-levers. *Movement Sport Sciences*, (4), 49-78.

Fabbi, S. (2022). Les collations saines à l'école | FAPEO. FAPEO. Consulté le 15 mars 2022, à l'adresse <https://www.fapeo.ch/a-propos-de-la-fapeo/commissions-et-delegues/les-collations-saines-a-lecole/>

Santé des adolescents et des jeunes adultes. (2021, 18 janvier). WHO. Consulté le 10 octobre 2022, à l'adresse <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>