



# Le rôle des familles dans la promotion des habitudes de vie favorables à la santé

Coordination:

*Gemma Bermejo-Martínez, Javier Sevil-Serrano,  
Luis García-González et Eduardo Generelo Lanaspá.*



Projet cofinancé par le FEDER







**Le rôle des familles dans  
la promotion des habitudes  
de vie favorables à la santé**





# Le rôle des familles dans la promotion des habitudes de vie favorables à la santé

Coordination:

*Gemma Bermejo-Martínez, Javier Sevil-Serrano,  
Luis García-González et Eduardo Generelo Lanaspá.*



Projet cofinancé par le FEDER

Servicio de Publicaciones  
Universidad de Zaragoza

© Gemma Bermejo-Martínez, Javier Sevil-Serrano, Luis García-González  
et Eduardo Generelo Lanaspá

1<sup>ère</sup> édition. Huesca, 2019

Édition: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

ISBN: 978-84-16723-67-6

Impression: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

Dépôt légal: Z 1166-2019

***\*Si vous êtes intéressé.e par les différents documents  
mentionnés dans le guide, veuillez nous contacter:***

Edificio Empresa y Gestión Pública - Despacho 46

Ronda Misericordia, 1 - 22001 Huesca

unizar@capas-c.eu • 974 29 25 81

[www.capas-c.eu](http://www.capas-c.eu)

 @capas-ciudad



Ce guide a été cofinancé à hauteur de 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) dans le cadre du programme Interreg V-A Espagne-France-Andorre (POCTEFA 2014-2020). L'objectif du POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de l'espace frontalier Espagne-France-Andorre. Le programme concentre son aide sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières par le biais de stratégies conjointes en faveur du développement durable du territoire.

### *En introduction*

Affirmer que la promotion de la santé est une question prioritaire semble indiscutable de même qu'il est évident de douter de l'efficacité des actions qui sont mises en œuvre. Toutefois, il est admis que s'il y a un élément qui doit être pris en compte pour promouvoir correctement les habitudes de vie favorables à la santé, c'est la coordination et la participation de tous les agents impliqués. Dans le contexte scolaire, deux agents jouent un rôle déterminant dans la promotion des comportements favorables à la santé : il s'agit de l'action de l'équipe enseignante et des familles. Mais, ces agents sont parfois trop séparés ou mal coordonnés.

Ce guide est le résultat d'années de travail mené par les groupes de recherche « Educación Física y Promoción de la Actividad Física » (EFYPAF) et CAPAS-Ciudad pour la mise en œuvre d'un programme scolaire de promotion de l'activité physique et de la santé intitulé « Sigue la Huella ». Nous tenons à remercier tous les établissements scolaires qui ont participé à cette initiative, leurs professeurs, leurs élèves et notamment les familles qui ont permis l'élaboration de ce guide grâce à leurs points de vue, leur implication et leur engagement.

Etant donné que dans d'autres travaux de recherche l'efficacité du programme scolaire « Sigue la Huella » a été démontrée, l'objectif de ce guide n'est pas de répéter les résultats trouvés. Le but de ce guide est de fournir des idées et des directives méthodologiques pouvant aider toute communauté éducative qui souhaite impliquer les familles dans l'élaboration d'un programme scolaire visant à promouvoir des habitudes saines. Concevoir et mettre en œuvre un programme scolaire en tenant compte du point de vue des familles est très utile pour combiner et coordonner des actions et pour unifier le discours verbal utilisé.

Enfin, nous tenons à apporter une précision quant à l'utilisation du langage. Le texte utilisera en alternance le genre masculin, féminin et des tournures neutres. Cependant et de manière intentionnée, les deux formes seront indiquées puisque nous avons constaté une différence importante et non justifiée entre les garçons et les filles dans les comportements sains évalués dans la recherche que nous avons faite.

En assumant le risque d'employer un langage moins fluide et agile, nous pensons qu'une telle utilisation est appropriée pour mettre en relief cette préoccupation dans les familles et en général dans n'importe quel domaine afin de réduire de telles différences.



# SOMMAIRE

## **1. Introduction**

- 1.1. Que pensent les familles de la santé et des habitudes de leurs fils et de leurs filles ?
- 1.2. Synthèse des principales contributions des familles participant au programme « Sigue la Huella »

## **2. Pourquoi les familles jouent-elles un rôle important dans l'établissement scolaire et la promotion de la santé ?**

- 2.1. Que disent les lois ?
- 2.2. La contribution de l'environnement social à la promotion de la santé comme clé du succès : nous construisons tous ensemble un environnement sain
- 2.3. De quelle manière contribuons-nous au développement d'un environnement sain ?

## **3. Comment devons-nous encourager ces habitudes favorables à la santé chez les adolescents ?**

- 3.1. Dans le propre établissement scolaire
  - 3.1.1. Écoles promotrices de santé
  - 3.1.2. L'établissement scolaire en tant que promoteur de la pratique de l'activité physique et d'autres comportements favorables à la santé
- 3.2. Un exemple de participation des familles à un projet d'établissement : le programme « Sigue la Huella »

## **4. Que peuvent faire les familles pour promouvoir des comportements sains chez leurs enfants ?**

## **5. Expérience réelle avec les familles : quelles sont leurs inquiétudes ?**

- 5.1. Obstacles et opportunités
  - 5.1.1. Obstacles perçus par les pères et les mères chez leurs fils et leurs filles
  - 5.1.2. Opportunités ou facteurs favorables

## **6. Conclusions et recommandations pour les familles et l'établissement scolaire**

## **7. La famille laisse son empreinte : autres propositions et suggestions**

## **8. Bibliographie**

# 1

## Introduction

### 1.1. Que pensent les familles de la santé et des habitudes de leurs fils et de leurs filles ?

**Question :** Pensez-vous que vos enfants ont de bonnes habitudes de santé ?

**Mère 1 :** En général, je ne crois pas. La société est en train de changer et nos enfants passent de plus en plus de temps assis et toute la journée devant des écrans.

**Mère 2 :** Je crois que nos enfants n'ont pas du tout la même notion de santé que celle des adultes. Ils ne font donc pas attention à leurs habitudes. Ils se sentent jeunes et pensent qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent car rien ne peut leur arriver.

**Mère 1 :** L'autre jour, je me suis réveillée à 2 heures du matin et la chambre de mon fils était éclairée. Je suis rentrée sans frapper ; il était allongé sur son lit et regardait son portable. Après l'avoir grondé puis confisqué son portable, je me suis recouchée avec un profond sentiment de tristesse. Quelque chose nous échappe dans l'éducation de nos enfants...

**Mère 2 :** Mon fils a le même comportement et il n'arrive pas à se lever le matin. Il déjeune sans parler, il est comme absent et part très en retard. Il me demande même parfois de l'emmener en voiture alors que nous habitons à 15 minutes de l'école. Il rentre à 15 heures, mange à peine et fait une sieste de presque 3 heures. J'essaie de faire du bruit au bout d'une heure mais il est incapable de se réveiller.

**Père 1 :** Le mien part au collège sans déjeuner car il dit qu'il n'a pas le temps. L'autre jour, je l'ai surpris en train de s'acheter un pain au chocolat avant d'entrer au collège. Maintenant, je comprends pourquoi le sandwich que je lui

prépare reste souvent au fond de son sac.

**Père 2 :** Ma fille rentre du collège, mange et fait aussi la sieste une partie de l'après-midi. Ensuite, elle fait ses devoirs et ne sort pas. Elle ne va pas s'aérer ni faire un tour. Par contre, le week-end, on ne la voit presque pas.

**Père 3 :** La mienne heureusement fait de l'athlétisme et à mon avis le fait de s'entraîner et de faire du sport lui fait du bien tant physiquement que mentalement. Elle a sa routine et je pense qu'elle dort suffisamment. Par contre, je crois qu'elle passe trop de temps assise et qu'elle mange mal. Elle pense parfois que le fait de faire du sport lui permet de manger ou de faire ce qu'elle veut puisqu'elle n'est pas grosse.

**Père 2 :** Vous avez de la chance, elle fait au moins une activité car de mon côté, j'ai toujours essayé d'encourager ma fille à faire du sport ou une activité pour sa santé actuelle et future mais il n'y a pas moyen. Il est vrai qu'à la maison, nous ne sommes pas très actifs mais lorsque nous proposons de réaliser une activité ensemble les week-ends, elle dit que c'est ennuyeux avec nous et refuse catégoriquement la proposition.

**Père 1 :** Mon fils dit toujours qu'il n'a pas le temps de faire du sport car il a beaucoup de travail et de devoirs. Il est vrai que les professeurs ne lui laissent pas de temps libre pour jouer et s'amuser...

**Mère 4 :** C'est un âge compliqué. Ils se détachent de la famille et attachent une grande importance à leurs amis. L'autre jour, ma fille m'a demandé si elle pouvait sortir jusqu'à minuit. Elle est rentrée et ne se sentait pas bien. Je lui ai demandé ce qu'elle avait fait mais elle ne m'a pas répondu. Ses vêtements sentaient le tabac.

**Père 2 :** Le tabac est un problème mais que dire de l'alcool ? Le week-end, ils sortent et c'est un souci car vous ne savez pas ce qu'ils font, s'ils boivent ou pas... Je crois que nous devrions lutter égale-

ment contre ce problème dans les familles et les écoles en plus de promouvoir de meilleurs comportements de santé.

**Mère 5 :** Oui, mais nous sommes les premiers responsables; c'est comme pour l'alimentation. Si tout jeunes, nous ne leur apprenons pas à la maison à manger équilibré, il ne faut pas s'attendre à des miracles lorsqu'ils rentrent au collège même si de tels comportements sont encouragés. C'est à nous de commencer.

**Mère 3 :** Effectivement, la santé c'est un tout. La santé, c'est bien manger, être actifs, bien dormir, ne pas passer des heures devant le portable et l'ordinateur... mais eux, ils ne sentent pas malades et pensent que c'est ça la santé alors que c'est beaucoup plus complexe. S'ils n'adoptent pas maintenant de bons comportements, que va-t-il se passer lorsqu'ils seront adultes ? Voilà ce qui m'inquiète, penser qu'ils ne sauront pas prendre soin d'eux et qu'ils adopteront un mode de vie qui ne les aidera pas à prévenir les maladies et à être en bonne santé.

---

*Le dialogue précédent reflète les inquiétudes habituelles des familles et pourrait avoir lieu dans n'importe quel établissement scolaire qui organiserait un échange d'opinions sur les questions relatives aux habitudes favorables à la santé chez les adolescents. Étant donné que la plupart des jeunes ne respectent pas les recommandations des habitudes de santé, il est important que les établissements scolaires mènent des programmes qui encouragent de tels comportements chez les élèves. Les familles doivent constituer une partie essentielle de ce processus puisque leur propre comportement et leur soutien exercent une grande influence sur les habitudes de santé adoptées par leurs propres enfants.*

---



## 1.2. Synthèse des principales contributions des familles participant au programme « sigue la huella »

« Sigue la Huella » est un programme scolaire qui vise à promouvoir la pratique de l'activité physique ainsi que d'autres habitudes favorables à la santé chez les élèves et qui porte une attention toute particulière à la participation et l'implication de la communauté éducative. Ce programme insiste également sur le fait que les élèves développent des aptitudes pour la vie telles que l'empathie, la communication assertive, les aptitudes sociales, la pensée critique, la prise de décisions, etc. Grâce à de telles aptitudes, les élèves seront en mesure de prendre des décisions concernant leur mode de vie ou d'exercer une résistance à la pression sociale dans certains comportements à risque (par exemple, la consommation de substances nocives).

La conversation qui a été rapportée au début du guide est bien évidemment fictive mais elle repose sur des idées extraites de réunions qui ont eu lieu avec les familles lors des années de durée du programme. Un des entretiens avec des pères et des mères qui ont participé à « Sigue la Huella » a permis de recueillir des informations relatives aux habitudes favorables à la

santé de leurs fils et de leurs filles. Les principales questions abordées lors de ces rencontres ont été les suivantes :

- Contextualisation du problème : qu'est-ce que la santé pour vous et qu'est-ce qu'un environnement sain ? Cette question a permis de traiter des sujets tels que l'existence de certains comportements comme problème de santé publique, les barrières à la pratique de l'activité physique, les catalyseurs, etc.
- L'influence de la famille et son rôle : influence, modèles, habitudes, participation à la vie de l'établissement scolaire et les interventions pour encourager la pratique de l'activité physique, etc.
- Idées et contributions générales et propres au programme « Sigue la Huella ».

Ces sujets sont développés plus en détail ci-dessous.

### **Notion de santé, environnement favorable à la santé, barrières et catalyseurs pour la pratique de l'activité physique**

Généralement, les pères et les mères estiment et reconnaissent que l'activité physique est importante et constitue un facteur déterminant pour la santé. D'autre part, ils pensent qu'il

existe d'autres habitudes favorables à la santé qui conditionnent la santé de leurs fils et de leurs filles comme une bonne alimentation, l'hygiène et un environnement sain.

Les familles considèrent que leur notion de santé diffère de celle de leurs enfants. L'habitude de vie favorable à la santé qui les inquiète le plus est l'alimentation qu'elles associent directement avec certains aspects précis de la santé.

Les principaux obstacles détectés par les parents pour la pratique de l'activité physique par leurs fils et leur filles sont le manque de connaissances pour savoir comment encourager la santé dans le contexte familial, le manque de temps et de capacité de gestion de ce dernier, le manque de volonté et d'envie pour pratiquer une activité physique, l'âge et les changements qui se produisent à l'adolescence (notamment chez les filles), l'usage inadéquat ou excessif des technologies (notamment les Smartphones) et le manque de ressources économiques.

D'autre part, parmi les éléments qui incitent les adolescents à réaliser une activité physique, il faut citer l'autonomie, la réalisation d'activités en groupe, les relations interpersonnelles et les activités avec leur groupe de pairs, le soutien extérieur (notamment des parents), la promotion d'activités dans lesquelles ils se sentent efficaces et compétents et la diversité et l'étendue de l'offre d'activités de sport physique.

### Rôle et influence de la famille sur l'activité physique et la santé

La plupart des pères et des mères ont reconnu ne pas être actifs, c'est-à-dire qu'ils ne pratiquent pas habituellement d'activité physique. Toutefois, ils sont conscients du fait que leur rôle passif pourrait exercer une influence négative sur leurs fils et leurs filles.

Un élément susceptible de changement souligné par les familles est d'avoir une meilleure relation avec leurs fils et leurs filles puisque cela favoriserait la prévention de conduites à risque.

Les pères et les mères reconnaissent qu'ils sont les premiers responsables dans la promotion de la santé chez leurs enfants et la plupart se disent prêts à modifier leurs propres habitudes pour être un exemple au niveau de la famille. Enfin, les familles ont insisté sur la responsabilité des établissements scolaires pour encourager les habitudes favorables à la santé chez les adolescents. Dans le cas des institutions publiques (notamment la municipalité), elles sont d'avis dit qu'il faudrait concevoir des stratégies pour résoudre l'accès difficile aux équipements sportifs de la ville et encourager des activités à caractère plus ludique et récréatif.

### Principales propositions des familles

Les principales propositions des familles ont été entre autres la promotion d'un plus grand nombre d'événements sportifs dans l'établissement scolaire, une meilleure utilisation des nouvelles technologies dans l'établissement comme élément éducatif motivant (notamment le blog en raison de sa capacité de divulgation pour les familles), l'amélioration du rapport famille-école, la promotion des activités physiques et sportives minoritaires et non compétitives comme la randonnée et la course d'orientation en raison de leur richesse éducative, privilégier l'hygiène posturale et chercher des solutions permettant de diminuer le poids des cartables.



# 2

## Pourquoi les familles jouent-elles un rôle important dans l'établissement scolaire et la promotion de la santé ?

### 2.1. Que disent les lois ?

La participation des familles dans les établissements scolaires est un des piliers du système éducatif bien qu'elle diminue en général lorsque les adolescents rentrent dans l'enseignement secondaire, en entraînant parfois une rupture du lien environnement familial-établissement scolaire et vice versa. Pourtant, comme l'affirme Silveira (2016), la participation des familles reste « un droit en construction ». La participation ou l'implication des pères et des mères dans les établissements scolaires est établie comme un indicateur de qualité dans l'évaluation de l'éducation. Pour ce faire, une réglementation régit l'accès et la participation des familles dans les établissements scolaires.

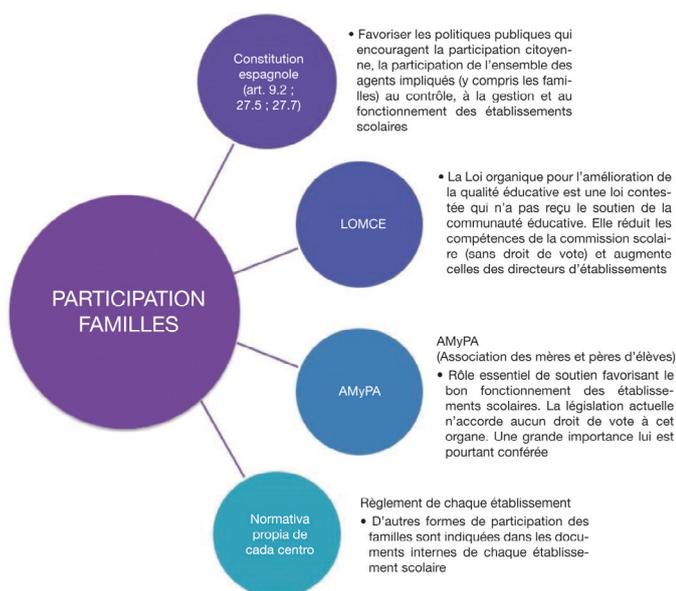


Figure 1. La participation des familles selon les lois et les réglementations actuelles

### 2.2. La contribution de l'environnement social à la promotion de la santé comme clé du succès : nous construisons tous ensemble un environnement sain

Étant donné que la modification des habitudes favorables à la santé est une tâche complexe en raison des multiples facteurs déterminants, il est important d'impliquer toute la communauté éducative dans des actions ou des programmes de promotion d'habitudes favorables à la santé. Ainsi, il est essentiel d'intégrer l'ensemble du contexte social comme les associations sportives, la municipalité ainsi que d'autres organismes et acteurs qui participent à la promotion de la santé. Les synergies établies entre tous les agents significatifs pour les élèves

peuvent favoriser un changement de comportement chez les propres élèves. Avancer dans la même direction n'est pas une tâche simple. C'est cependant la voie à suivre si nous souhaitons vraiment obtenir un changement de comportements.

Avant de savoir ce qu'un « environnement sain » représente, il faut tout d'abord connaître la notion de santé. Selon l'Organisation mondiale de la santé -Organización Mundial de la Salud- (1948), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Un environnement sain est un cadre ou un domaine d'intervention dans la promotion et l'éducation pour la santé. Il vise non seulement l'amélioration de la santé des personnes mais aussi les modèles sociaux et les structures qui le constituent. Par conséquent, il est nécessaire de mobiliser les forces politiques pour la promotion de la santé, d'engendrer des possibilités de participation, de créer des modèles de responsabilisation et de stimuler et mettre en place des réseaux de collaboration, d'innovation et d'échanges d'expériences.

De cette manière, la communauté et l'établissement scolaire apparaissent comme un cadre propice pour articuler et mener à bien des interventions basées sur la promotion et l'éducation pour la santé. Afin de réussir de telles interventions, les familles doivent être des références qui encouragent, soient exemplaires et incitent à adopter les habitudes favorables à la santé qui sont promues par les établissements scolaires.

### 2.3. De quelle manière contribuons-nous au développement d'un environnement sain ?

Au sein de l'établissement scolaire et des familles, nous pouvons orienter nos efforts pour créer une ambiance et un style de vie sains. De nombreuses conduites ou comportements font partie de notre style de vie et peuvent être abordés dans l'établissement scolaire et dans les familles de manière conjointe, comme par exemple:

- L'activité physique.
- Les conduites sédentaires.
- Les habitudes alimentaires.
- La consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.
- Le déplacement actif et l'utilisation de moyens de transports non polluants.
- Le sommeil.
- Les conduites sexuelles à risque.
- Les conduites violentes.

Dans ce sens, il sera important de promouvoir des comportements favorables à la santé comme la pratique régulière de l'activité physique, une alimentation équilibrée ou un nombre d'heures de sommeil suffisant et d'éviter des comportements à risque comme l'adoption de conduites sédentaires, la consommation de substances nocives telles que l'alcool et le tabac, etc.

# 3

## Comment devons-nous encourager ces habitudes favorables à la santé chez les adolescents ?

### 3.1. Dans le propre établissement scolaire

#### 3.1.1. Écoles promotrices de santé

Les établissements scolaires constituent un cadre favorable à la promotion de la pratique de l'activité physique et à d'autres comportements relatifs à la santé comme un nombre d'heures de sommeil suffisant et une alimentation équilibrée. Pour que les établissements scolaires soient en mesure de le faire, ils doivent recevoir le soutien des institutions et des organisations du système de la santé publique. C'est ainsi que les Écoles promotrices de santé (EPS) sont apparues.

Les EPS cherchent à ce que les étudiants-es développent eux-mêmes des aptitudes et des attitudes saines, c'est-à-dire qu'ils-elles apprennent à contrôler et à gérer l'adoption de comportements favorables à la santé (Organisation Mondiale de la Santé, 2003) -Organización Mundial de la Salud-, 2003). Les EPS visent à ce que tous les agents de la communauté éducative soient intégrés dans la promotion des comportements favorables à la santé, à savoir chercheurs, professeurs, pères, mères, étudiants, etc.

Postérieurement, les EPS ont donné lieu à l'apparition en Europe du Réseau des Écoles pour la Santé qui poursuit des valeurs comme la durabilité, l'inclusion, l'égalité, la responsabilisation, la capacité d'action et la démocratie. Il convient d'insister sur cette dernière valeur, la démocratie, compte tenu du rôle essentiel des familles. La démocratie repose sur des éléments tels que la participation, la qualité éducative, les écoles et les communautés, les preuves et l'approche globale de la santé (Ministère

de l'Éducation -Ministerio de Educación-, 2009).

#### 3.1.2. L'établissement scolaire en tant que promoteur de la pratique de l'activité physique et d'autres comportements favorables à la santé

Les établissements scolaires se doivent d'engendrer et promouvoir des opportunités de pratique de l'activité physique et d'autres comportements liés à la santé, en concevant et en mettant en place des stratégies d'intervention qui ont fait leurs preuves.

Les interventions réalisées dans les contextes éducatifs doivent intégrer tous

les agents de la communauté éducative pour obtenir le plus de réussite possible. Toutefois, le principal enjeu devrait être l'éducation des jeunes en les dotant de ressources et d'outils pour qu'ils puissent devenir les propres gestionnaires de leur santé, à l'adolescence et tout au long de leur vie. Pour ce faire, les établissements scolaires peuvent entreprendre des actions à partir de différentes voies d'action. L'école doit mener à bien des initiatives pour promouvoir les habitudes favorables à la santé dans son propre contexte tout en utilisant les opportunités offertes par le propre environnement.



Figure 2. Opportunités pour la promotion de la santé dans les établissements scolaires.



Les réunions avec les familles sont un élément clé

### 3.2. Un exemple de participation des familles à un projet d'établissement scolaire : le programme « sigue la huella »

Nous étudierons dans cette partie la manière dont les familles ont participé au programme « Sigue la Huella ». Pour ce faire, des idées sont fournies sur la manière de stimuler la communication avec les familles dans le but de renforcer la connexion de celles-ci avec le reste de la communauté éducative.

Bien qu'il n'y ait pas une seule manière d'aborder la participation des familles à l'école, l'importance d'établir de bons canaux de communication est par contre indéniable. Traditionnellement, des réunions sont programmées au début, au milieu et à la fin de l'année dans les établissements scolaires pour informer et réaliser un suivi des groupes-classes. Il y a aussi des rencontres individuelles entre le tuteur, d'autres membres de l'équipe de direction ou le reste des enseignants, avec les familles. D'autre part, les activités qui vont être réalisées avec les élèves sont communiquées aux familles qui sont même invitées à y participer.

Les rapports périodiques constituent une autre forme de communication courante entre le corps professoral et les familles qui ne peuvent pas assister aux réunions. Cette méthode est restée intacte dans le programme « Sigue la Huella ».

D'autre part, au cours des dernières années, les TIC - technologies de l'information et de la communication -

(Cf. guide d'utilisation des TIC dans le programme « Sigue la Huella » sur le site CAPAS-Ciudad : « <https://capas-c.eu/inicio/profesionales/> ») ont gagné en importance. Le blog éducatif ou le site de l'établissement scolaire facilitent la diffusion des informations concernant les actions qui vont être effectuées.

La création de groupes de travail avec les familles est une autre méthode de coordination introduite dans certains établissements. Lors de ces réunions, des groupes de discussion ou des débats sont créés pour faciliter la participation et l'écoute de toutes les voix

participant aux différentes actions entreprises par les centres d'enseignement. Ce genre d'initiatives favorise la responsabilisation de tous les agents de la communauté éducative dans le processus et renforce le lien d'union qui a une influence positive sur l'efficacité des interventions visant la promotion des habitudes favorables à la santé.

Il convient de souligner la participation des familles au programme « Sigue la Huella » selon les domaines d'action suivants :

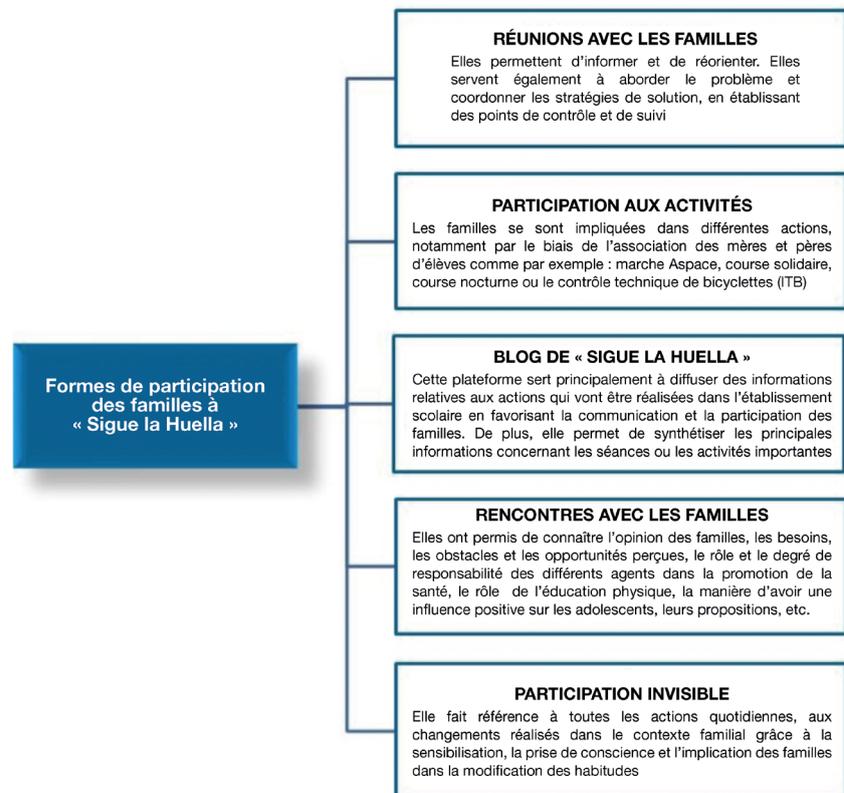


Figure 3. Formes de participation des familles au programme "Sigue la huella".

# 4

## Que peuvent faire les familles pour promouvoir des comportements sains chez leurs enfants ?

Tout au long du document, il a été question de savoir ce que pensent les familles, ce qui les inquiète et pourquoi les familles sont essentielles dans la promotion de la santé. Des exemples de leur participation au programme « Sigue la Huella » ont même été cités. Dans la partie suivante, nous souhaitons apporter quelques lignes directrices pour sensibiliser les familles à un meilleur respect des habitudes favorables à la santé par leurs fils et leurs filles. Pour ce faire, il convient de savoir quelles sont ces recommandations selon les organisations internationales afin de pouvoir intervenir au sein de la famille.

Nous savons grâce à de multiples études qu'au fur et à mesure que nous adoptons simultanément un nombre croissant de conduites à risque (fumer, boire de l'alcool, adopter des comportements sédentaires, etc.), plus le risque d'être atteint d'une maladie non transmissible comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'obésité ou certains types de cancer est élevé. Au contraire, l'adoption de comportements favorables à la santé (activité physique, sommeil, alimentation, etc.) est liée à une série de bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. Par conséquent, éviter les comportements à

risque et adopter le plus grand nombre de comportements sains permettront d'obtenir de meilleurs bienfaits pour la santé des personnes.

De telles recommandations sont brièvement résumées ci-après, d'après la révision des études scientifiques réalisées dans une des thèses doctorales qui a analysé le programme « Sigue la Huella ». Pour des informations plus approfondies, veuillez consulter la thèse doctorale, le document « Sigue la huella : guía para el profesorado para la promoción de hábitos saludables en el alumnado » ainsi que le rapport des résultats du propre programme sur le site CAPAS-Ciudad :

<https://capas-c.eu/inicio/profesionales/>.

### • **Activité physique**

L'inactivité physique est une problématique actuelle qui a pris une dimension mondiale. Les spécialistes (par exemple, Tremblay et al. 2016) et des organismes tels que l'OMS se rejoignent pour indiquer que les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient réaliser au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Les jeunes qui n'atteignent pas

cette recommandation sont qualifiés d'inactifs. D'autre part, il est recommandé de réaliser plusieurs heures d'activité structurée (jeux, déplacement à pied, etc.) et non structurée (tâches ménagères, etc.).

Une des manières de réaliser une activité physique est de se déplacer activement jusqu'à l'école (à pied, à vélo, en trottinette, etc.). Ce type de déplacement permet aux adolescents de respecter les niveaux d'activité physique quotidienne recommandés. De plus, il contribue à améliorer la condition physique, à avoir un environnement plus sain et une ville plus durable.

### • **Durée du sommeil et de la sieste**

La National Sleep Foundation (Hirshkowitz et al., 2015) ainsi que les dernières recommandations canadiennes sur la durée du sommeil (Tremblay et al. 2016) indiquent que les enfants de 6 à 13 ans doivent dormir chaque jour entre 9 et 11 heures alors que les adolescents de 14 à 17 ans doivent dormir entre 8 et 10 heures. Selon certaines études, la sieste est bénéfique pour la santé si elle dure moins de 30 minutes. Toutefois, des recherches supplémentaires semblent nécessaires pour confirmer de telles recommandations.

### • Temps sédentaire et temps d'écran sédentaire

La plupart des auteurs soulignent qu'il ne faut pas dépasser 360 minutes de temps de sédentarité quotidien (assis au travail ou à l'école, en voiture ou en bus, dans l'environnement domestique et pendant les loisirs). En particulier, chez les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans il est recommandé de ne pas dépasser 120 minutes par jour de temps d'écran sédentaire (par exemple, smartphone ou téléphone portable, tablette, ordinateur, télévision ou jeux vidéo). Par ailleurs, elles insistent sur le besoin d'éviter de longues périodes en position assise et de réaliser des pauses actives toutes les 60 minutes.

L'activité physique, le sommeil et les conduites sédentaires représentent les recommandations appelées « mouvement sur 24 heures » car ces trois comportements prédominent et interagissent pendant toute cette période de 24 heures par jour (Tremblay et al., 2016). Par conséquent, il est important de respecter non seulement les recommandations d'activité physique mais aussi les

consignes relatives au sommeil et aux conduites sédentaires pour optimiser les bienfaits sur la santé.

### • Alimentation

Il est recommandé de consommer des aliments sains comme les fruits et les légumes ainsi que d'éviter la consommation des aliments ultra-transformés comme les viennoiseries, les sucreries, les céréales, les biscuits, les boissons sucrées, etc. Ces dernières sont associées à des maladies comme le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.

### • Alcool et tabac

Les recommandations relatives à ces deux substances indiquent que le niveau le plus sûr est zéro, c'est-à-dire, la non-consommation. Ces recommandations ont été établies en raison du fait que leur consommation, même en quantité réduite, augmente notablement le risque sur l'organisme.

### • Respect des recommandations chez les adolescents

Il est important de souligner dans ce paragraphe que la plupart des adolescents-es

ne respectent pas les recommandations relatives à ces habitudes favorables à la santé. De plus, les comportements à risque chez les jeunes ont augmenté au cours des dernières années, (pour plus d'informations, cf.

[http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2016\\_Informe.pdf](http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2016_Informe.pdf)).

Il est particulièrement inquiétant de constater la baisse de la pratique de l'activité physique et l'augmentation de comportements sédentaires chez les adolescents, des comportements à risque liés aux maladies non transmissibles comme le diabète de type 2, l'obésité, les problèmes cardiovasculaires et certains cancers. C'est là où la famille comme référence doit jouer un rôle majeur en soutenant la pratique régulière d'activité physique, en adoptant une alimentation équilibrée, etc. Nous ne devons pas oublier que la plupart des habitudes sont acquises lors de l'adolescence puis reproduites à l'âge adulte.

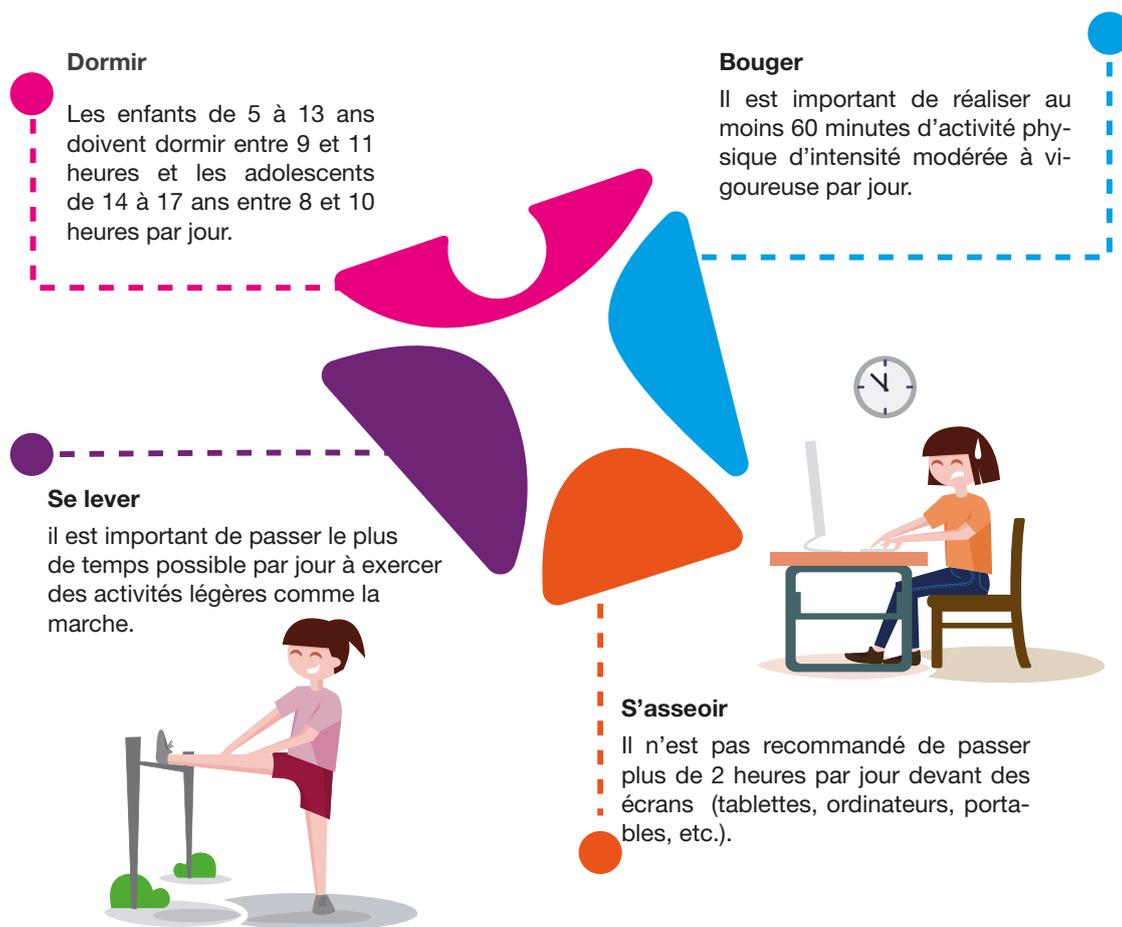


Figura 4. Recomendations extraites de "The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth" (Tremblay et al. 2016).

# 5

## Expérience réelle avec les familles : quelles sont leurs inquiétudes ?

Dans les paragraphes 1.1. et 1.2. du présent document, nous faisons référence aux points de vue des familles qui ont participé au programme « Sigue la Huella » et nous proposons une synthèse des principaux aspects. Dans cette partie, nous nous intéressons de plus près et de manière plus visuelle aux informations relatives aux obstacles et aux opportunités perçus par les familles quant à l'adoption d'un mode de vie actif et sain par leurs fils et leurs filles.

### 5.1. Obstacles et opportunités

Lors des groupes de conversation avec les pères et les mères des élèves impliqués dans le programme « Sigue la Huella », une série d'obstacles et d'opportunités pour pratiquer l'activité physique a été décelée et sera exposée ci-après.

#### 5.1.1. Obstacles perçus par les pères et les mères chez leurs fils et leurs filles

Lors des groupes de conversation, une série d'obstacles à la pratique de l'activité physique a été décelée. Les principaux aspects sont indiqués ci-dessous dans chacune de leur catégorie. (cf. figure 5).

#### 5.1.2. Opportunités ou facteurs favorables

Pour ce qui est des opportunités ou des facteurs favorables perçus par les familles dans les groupes de discussion, nous avons constaté que seules les opportunités de type environnemental, sociologique et psychologique ont été évoquées. (cf. figure 6).

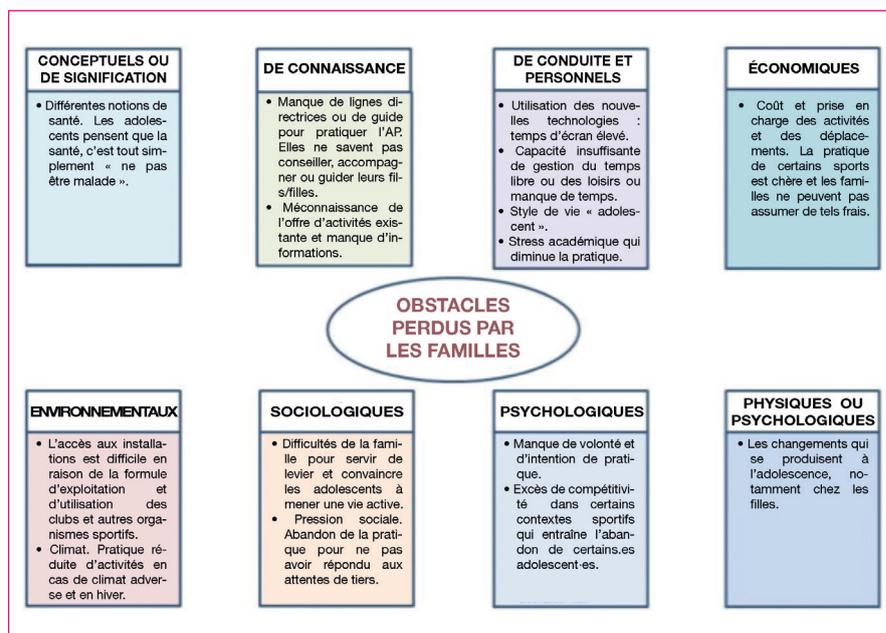


Figure 5. Obstacles perçus par les familles.

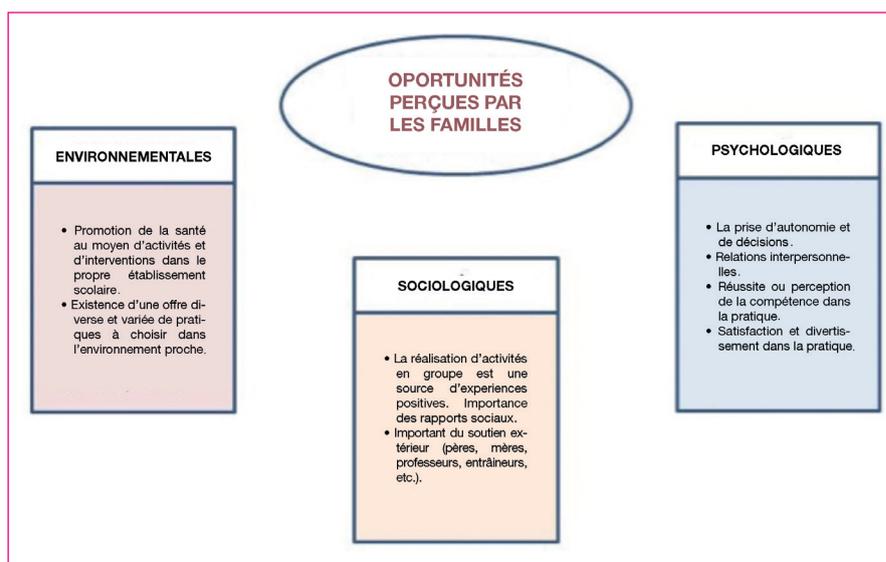


Figure 6. Opportunités perçues par les familles.

# 6

## Conclusions et recommandations pour les familles et l'établissement scolaire

*Sur la base de toutes les informations contenues dans ce guide et des informations reçues lors des réunions avec les familles, une série de conclusions et orientations. Ces dernières impliquent dans une mesure plus ou moins large les différents agents de la communauté éducative.*

### Recommandations destinées principalement aux familles

- Soutenir les enfants et les adolescents-es dans l'acquisition d'habitudes favorables à la santé et principalement dans la réalisation de l'activité physique est essentiel au sein de la famille. Si nous arrivons d'autre part à devenir un modèle ou une référence et être cohérents avec ce que nous disons, nous transmettons plus efficacement le même message de l'établissement scolaire. Nous pouvons commencer par de petits changements et y consacrer un peu de temps puis augmenter progressivement les exigences. Il est essentiel d'être cohérents entre nos paroles et nos actes.
- Nous devons tout mettre en œuvre pour encourager les enfants et les adolescents-es à faire une activité physique en groupe, notamment chez les filles en utilisant l'importance qu'ils accordent à leurs amis.
- Offrir différentes options de participation à des activités de sport physique et favoriser leur écoute, leur prise de décision et leur responsabilité facilite leur sentiment d'autonomie, d'écoute et de motivation. Il est important de les

éduquer en autonomie de manière progressive en diminuant notre contrôle pour qu'ils se sentent capables de faire des activités et d'adopter un style de vie par eux-mêmes. Si nous leur laissons choisir une activité et que nous pouvons la partager en famille, ce sera une excellente occasion de nouer des liens sans qu'ils ne s'ennuient.

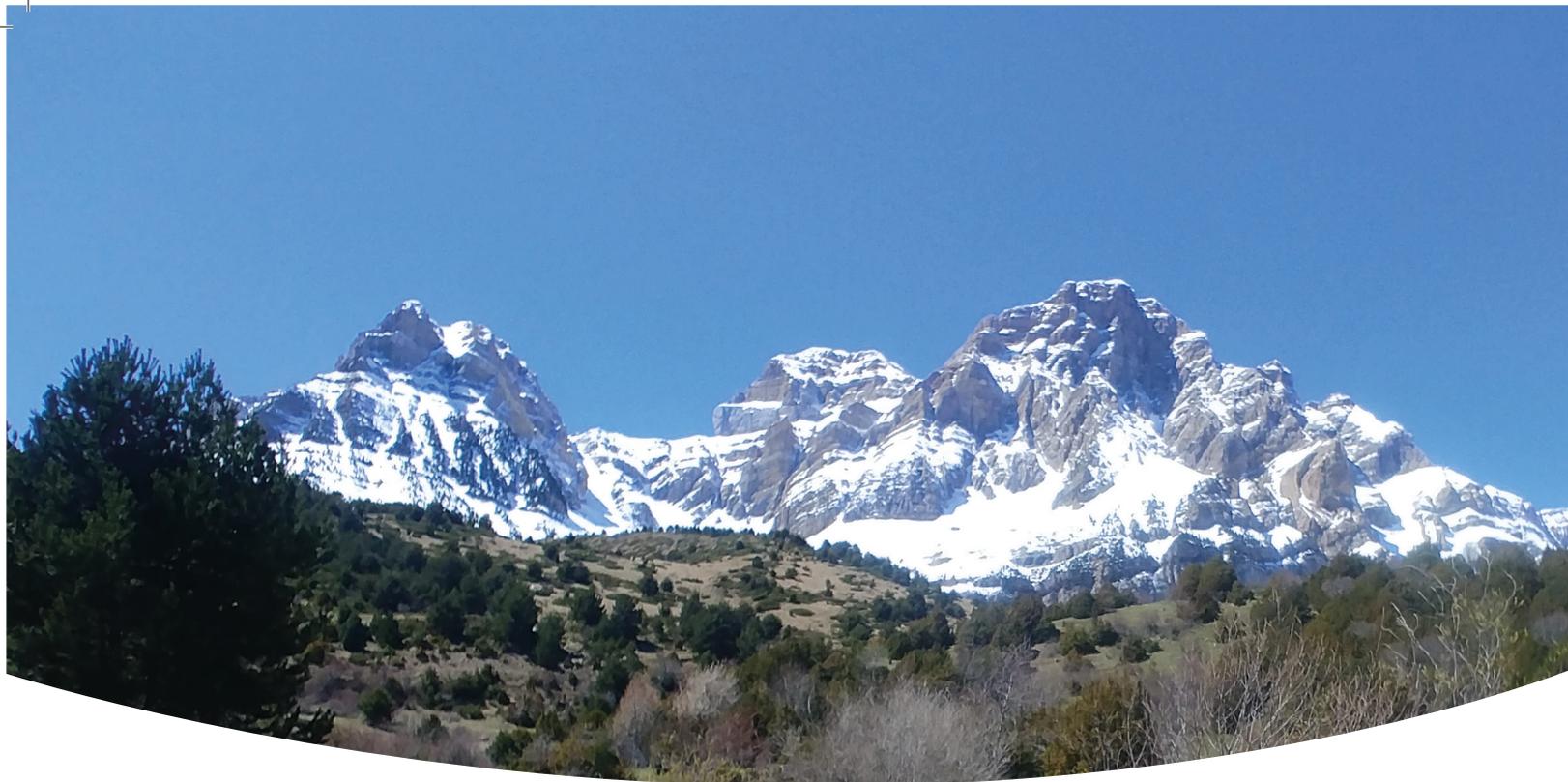
- L'activité physique est une source de bienfaits lors de stress académiques ou de périodes d'examens car elle permet entre autres de mieux se reposer et de sortir de la routine. Il est essentiel de comprendre que tout comme le fait de les punir sans activité physique ou sans match du week-end est négatif, le fait de supprimer leur pratique lors des périodes d'examen l'est aussi. Ils doivent apprendre à gérer leur temps de loisir pour pouvoir compatibiliser les deux activités.
- L'éducation pour les loisirs santé commence et naît au sein de la famille. Une bonne gestion du temps libre par les parents et les autres membres de la famille peut avoir un impact direct sur les fils/les filles.
- Nous ne devons pas avoir d'attentes particulières ni exercer de pres-

sion sur les adolescents quant à la pratique de l'activité physique. L'objectif visé est que les enfants et les adolescents apprécient l'activité physique pratiquée pour pouvoir continuer à la pratiquer à l'avenir. Si nous voulons en faire des sportifs d'élite, nous prenons le risque d'un abandon rapide de la pratique physique et sportive.

- Il est important de réduire le temps d'écran chez les adolescents. Réduire la présence des dispositifs technologiques dans la chambre ou à l'école et lors des repas, éviter de les utiliser une heure avant de dormir pour ne pas perturber le cycle du sommeil, bloquer ou restreindre des applications non adaptées, donner l'exemple avec une utilisation responsable dans la famille, fixer une durée maximum d'utilisation, etc. sont autant de stratégies à prendre en compte.

### Recommandations d'interconnexion établissement scolaire et familles

- Les familles réclament plus d'activités qui encouragent l'activité physique et d'autres habitudes favorables à la santé dans l'établissement scolaire. En raison du manque d'informations



fournies aux familles et à leur manque d'implication, il faut concevoir de nouvelles directives dans ce sens. L'établissement scolaire doit être le porte-parole pour la diffusion d'activités propres et extérieures, encourager des activités, favoriser la participation à des tournois récréatifs, des rencontres inter-centres (cf. guide et rapport de résultats des Rapports Inter-centres sur le site de CAPAS-Ciudad: <https://capas-c.eu/inicio/profesionales/>), etc. mais il ne devrait pas le faire tout seul. Les propres familles et les associations des mères et pères d'élèves peuvent encourager la diffusion et la promotion d'activités dans l'établissement et à l'extérieur, en jouant un rôle actif et en augmentant leur niveau d'implication. De plus, les familles doivent s'engager activement dans ce genre d'actions.

- L'établissement scolaire peut disposer d'un tableau d'affichage dans ses locaux et d'un blog spécifique ou pas pour publier non seulement les actions menées à bien par l'établissement et d'autres agents de la communauté mais aussi des informations importantes : horaires d'utilisation des installations, procédure ou protocole de demande des installations, liste des clubs et offres, sorties organisées par les associa-

tions des mères et pères d'élèves auxquelles participent différents agents, etc. Il est également important de transmettre des informations par lettres, appels téléphoniques, réunions, etc.

- Il faut que le lien entre les familles et l'établissement scolaire persiste dans l'enseignement secondaire. Il est également intéressant d'avoir une interconnexion entre les propres familles. De telles circonstances nous aideront non seulement à être plus efficaces dans la prévention de conduites à risque mais aussi à établir des stratégies communes.
- Parler de promotion de la santé, d'habitudes, de préjudices de certaines conduites dès le plus jeune âge facilitera la prise de conscience, la sensibilisation et la prévention. Dans le contexte éducatif et en particulier en éducation physique et sportive, il est important d'aborder un aspect élémentaire comme l'hygiène posturale.
- La famille doit négocier l'utilisation des installations par les élèves avec l'établissement scolaire et assumer sa part de responsabilité dans le processus.
- Il faut promouvoir au sein des établissements scolaires des rencontres inter-familles et famille-établissement ainsi que tous les agents, au moyen

d'éléments tels que des réunions, des groupes de discussion, des débats, des échanges, des cafés-débats, des activités conjointes, des sorties, etc. Entretenir les liens permettra d'obtenir des expériences plus enrichissantes et des résultats d'interventions plus favorables.

#### **Recommandations destinées à toute la communauté éducative et autres agents de l'environnement**

- Au cours de l'adolescence, il y a un abandon progressif de la pratique physique et sportive. Ceci est dû très souvent à ce que la philosophie des clubs et le sport de base en général s'orientent finalement par erreur vers le rendement, oubliant le principe du « sport pour tous ». Dans les établissements scolaires, nous devons montrer une perspective opposée qui repose sur la transmission de valeurs au moyen de sports moins conventionnels comme la randonnée ou la course d'orientation.
- Les familles, les établissements scolaires et les différents agents de la communauté éducative doivent conjuguer leurs efforts pour exiger aux institutions et aux organismes supérieurs une plus grande implication dans la promotion de la santé et de l'activité physique chez les adolescents.

# 7

## La famille laisse son empreinte : autres propositions et suggestions

Le guide a mentionné à maintes reprises le programme « Sigue la Huella ». Nous devons insister sur le fait que ce programme peut être appliqué à tous les établissements scolaires même si l'application et la continuité du programme doivent tenir compte bien entendu des particularités et des caractéristiques de l'établissement scolaire où il sera développé, de son environnement et des possibilités offertes, de ses élèves et ce sans perdre de vue la perspective éducative.



Figure 7. Références du programme "Sigue la Huella" pour s'adapter à un établissement scolaire.

Sans vouloir contredire le principe que nous venons de formuler, nous présenterons ci-après quelques propositions qui peuvent être envisagées du point de vue des familles.

D'une année sur l'autre, les élèves qui ont participé au programme « Sigue la Huella » se chargent de raconter aux nouveaux arrivants dans l'établissement en quoi consiste l'intervention, ce qu'ils ont appris, leur expérience, etc. Nous considérons qu'un élément à prendre en compte ou une action qui peut être positive est la transmission de cette même dynamique aux familles, c'est-à-dire que les propres familles des élèves qui ont participé au programme soient celles qui informent, orientent et conseillent les familles qui vont vivre à leur tour cette expérience par le biais d'espaces et de temps partagés.

### Dépliant

Nous proposons de créer une commission conjointe de familles, professeurs, agents sociaux et représentants des élèves qui se réunira au début de chaque trimestre afin de faire une évaluation des événements programmés pour cette

période. Il conviendrait d'englober non seulement les activités du propre établissement mais aussi celles qui ont lieu dans le quartier ou dans la ville et qui correspondent à la philosophie de l'établissement et aux valeurs éducatives à transmettre : il peut s'agir par exemple de conférences, stages, activités, événements sportifs, etc.

Toutes ces activités sélectionnées par consensus seront exposées dans un dépliant informatif (Cf. figure 8) qui sera diffusé auprès de la communauté éducative. La diffusion de ces activités sera complétée par le blog de l'établissement scolaire, la communication orale et les autres moyens de communications jugés appropriés.

### Excursions ou sorties organisées collectivement par différents agents

Nous proposons également de décider ensemble de sorties qui impliquent tous les agents éducatifs : professeurs, familles et élèves principalement et qui obéissent à un processus de responsabilisation de ces agents qui passe par l'organisation, le choix, la prise de décision, etc. Dans la plupart des établissements scolaires, l'organe le mieux adapté pour diriger de telles actions pourrait être l'association des mères et pères d'élèves.

### La « Semaine Culturelle »

Dans certains établissements scolaires, une semaine est consacrée à la réalisation d'activités autour d'un ou plusieurs thèmes en particulier. Pour cela, il existe un travail préalable d'élèves et d'enseignants qui préparent différents matériels liés aux situations d'apprentissage proposées. Nous pensons que les familles pourraient s'impliquer et jouer un rôle non négligeable lors de ces activités culturelles, ce qui représenterait une opportunité pour traiter et aborder différentes questions liées à la santé et à l'activité physique.



Figure 8. Exemple de dépliant contenant des informations destinées aux familles à distribuer dans l'établissement scolaire.

# Bibliographie

Constitución Española (1978). Art. Nº 9 y 27. Congreso de diputados. Recuperado de 2019 de: <http://www.congreso.es/consti/constitucion/indice/titulos/articulos.jsp?ini=3&tipo=2>

Hernández, M. (2016). *Actividad física y promoción en adolescentes: Influencia y perspectiva de padres y madres*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Don Carlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.

Ministerio de Educación. (2009). *Red de Escuelas para la Salud en Europa*. Recuperado de 2019 de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/188173/Red+SHE+Objetivos,%20Principios,%20Historia/b271813e-2ed9-4ecc-b067-137da3378557>.

Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra. Recuperado de: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Health-promoting Schools: A Healthy Setting for Living, Learning and Working*. Ginebra. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63868/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63868/WHO_HPR_HEP_98.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Creating an environment for emotional and social well-being: an important responsibility of a health promoting and child-friendly school*. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/42819>

Sevil, J., García-González, L., Abós, A., Generelo, E., y Aibar, A. (2018). Which school community agents influence adolescents' motivational outcomes and physical activity? Are more autonomy-supportive relationships necessarily better? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1875. doi:10.3390/ijerph15091875

Sevil, J., García-González, L., Abós, A., Generelo, E., y Aibar, A. (2018). Can high schools be an effective setting to promote healthy lifestyles? Effects of a multiple behaviour change intervention in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 478-486. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.09.027

Sevil, J., Abós, A., Aibar, A., Sanz, M., y García-González, L. (2018). ¿Se deberían replantear las recomendaciones relativas al uso sedentario del tiempo de pantalla en adolescentes? *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 7(2), 75-82.

Sevil, J. (2018). *Análisis de comportamientos relacionados con la salud: efectos de un programa de intervención multicomponente en adolescentes de la ciudad de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza, Huesca.

Silveira, H. (2016). La participación de las familias en los centros educativos. Un derecho en construcción. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(1), 17-29. doi: 10.6018/reifop.19.1.245511.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor, S., Dinh, T., Duggan, M., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 311-327. doi: 10.1139/apnm-20160151

## CONNAISSEZ-VOUS CES RECOMMANDATIONS DESTINÉES AUX ENFANTS ET ADOLESCENTS SUR UN MODE DE VIE SAIN ?

### Dormir:

Les enfants de 5 à 13 ans doivent dormir entre 9 et 11 heures et les adolescents de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures par jour.

### Bouger

Il est important de réaliser au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.

### Se lever:

Il est important de passer le plus de temps possible par jour à exercer des activités légères, comme la marche.



### S'asseoir:

Il n'est pas recommandé de passer plus de 2 heures par jour devant des écrans (tablettes, ordinateurs, portables, etc.).



Recommandations extraites de "The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth" (Tremblay et al. 2016).

## Favorisons-nous l'activité physique et les comportements sains à la maison ?

Voici quelques éléments à considérer en famille.

Comment est notre façon de nous déplacer en la ville ?  
Favorisons-nous un déplacement actif pour se rendre à l'école à pied, en trottinette ou à vélo ?

C'est une bonne manière de faire de l'activité physique et de prendre soin de l'environnement.

Sommes-nous attentifs à l'utilisation des écrans la nuit ?  
Ils adorent voler les rêves !

Passons-nous à la maison de longues périodes de temps assis ou couchés ?

N'hésitez pas à les réduire et bougez !

Disposons-nous durant la semaine de temps pour faire une activité physique en famille ?

Si c'est en extérieur, bien mieux.

Quand nous achetons des équipements de sport (vêtements, raquettes, bicyclette, etc.)

Avons-nous un projet familial ?

Vont-ils l'utiliser avec nous ?

Leur utilisation sera-t-elle intégrée à notre mode de vie ?

Ont-ils des amis avec qui l'utiliser de façon positive ?

Ce sont des aspects importants pour encourager la pratique de l'activité la physique.

Soutenons-nous et encourageons-nous les membres de la famille qui Réalisent une activité physique ?

Faites-le ! Les mots ont beaucoup de force.



# PiensaYActúa. Pour vous. Pour eux. Pour vous tous

**LE MOUVEMENT, C'EST LA SANTÉ**

FACE B



« La famille  
laisse son  
empreinte »



Projet cofinancé par le FEDER



Servicio de  
Publicaciones  
Universidad Zaragoza