

**ÉCOLE** Estime de soi, respect des autres, stress, la santé a aussi sa place à l'école. Certains établissements scolaires prennent des dispositions.

Les écoliers et les étudiants passent de nombreuses heures sur les bancs d'école et dans la cour de récréation. Dans cet univers, ils s'instruisent auprès des enseignants et grandissent auprès de leurs camarades. L'école est également un lieu où les élèves apprennent à prendre soin de leur santé. Avoir une image positive de son corps, une bonne estime de soi, une alimentation équilibrée, savoir respecter les autres, ne pas harceler un élève, savoir gérer son stress sont autant d'apprentissages qui peuvent se faire dans le cadre scolaire.

En Valais, 31 établissements scolaires ont fait la démarche de devenir des écoles en santé et durables en adhérant au réseau valaisan d'écoles21 (voir encadré). «Certains projets sont coûteux et les écoles manquent de ressources financières pour les concrétiser. Le réseau d'écoles21 peut leur apporter un soutien financier», explique Fabienne Degoumois, coordina-



**Certains projets sont coûteux et les écoles manquent de ressources financières pour les concrétiser.**

FABIENNE DEGOUMOIS,  
COORDINATRICE CANTONALE DU RÉSEAU  
VALAISAN D'ÉCOLES21

trice du réseau d'écoles21. Un coup de pouce bienvenu dont a pu bénéficier l'école de commerce et de culture générale (ECCG) de Monthey. Le groupe



**L'école peut offrir un environnement sain à ses élèves notamment en:**

- les encourageant à bouger régulièrement et à manger sainement
- les invitant à développer une bonne estime de soi
- les sensibilisant à être tolérants envers les autres
- leur offrant des outils pour gérer le stress et l'angoisse

## Les défis santé à l'école ne manquent pas

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH** / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR

santé de l'ECCG a ainsi pu concrétiser un projet pour soutenir les étudiants en proie au stress ou à l'angoisse. Deux fléaux qui semblent avoir toujours plus de prise sur les jeunes étudiants en Valais dans les écoles de maturité ou les écoles professionnelles. «En 2016 et 2017, plusieurs étudiants ont été victimes de crises d'angoisse pendant les cours. En tant qu'enseignants, nous nous sentons vite démunis face à de telles situations. Nous sommes

là avant tout pour transmettre une matière et nous n'avons pas forcément les compétences pour gérer une telle crise», explique Amélie Chapuis, professeure titulaire et responsable du groupe santé de l'ECCG de Monthey. Face à cette situation, la direction et le groupe santé – très soucieux de la santé et du bien-être des jeunes – ont lancé une réflexion. «Nous voulions les aider, leur offrir des outils pour gérer leur stress et leurs angoisses», continue-t-elle.

### Yoga et auto-hypnose

L'an dernier, l'école a proposé trois ateliers. Le premier aide les jeunes à apprendre à apprendre, le deuxième leur permet de pratiquer l'auto-hypnose et le troisième le yoga. Des professionnels encadrent ces ateliers donnés en dehors des cours. S'ils sont payants, la somme demandée reste très modeste – 25 francs pour cinq séances. «Vingt-deux jeunes ont pris part à ces ateliers. Ils nous ont donné des retours positifs», poursuit Amélie Chapuis. Les enseignants ont également eu une demi-journée de formation. Ils y ont rencontré les intervenants et ont pu recevoir des conseils pour faire face à ces problèmes en classe. «Les professeurs ont apprécié de pouvoir proposer ces ateliers aux jeunes qui rencontraient des difficultés», note-t-elle. La mesure est reconduite cette année scolaire.

### Climat scolaire

Dans les autres degrés, les problématiques rencontrées sont différentes. L'école primaire de Vollège, par exemple, a rencontré une situation de harcèlement scolaire en 2016.

La direction a mandaté une responsable parmi le personnel enseignant afin de mettre en place un projet pour enrayer ce problème. Ils ont donné naissance au projet «climat scolaire» dont le but est de donner des outils aux élèves pour gérer leurs relations sans recourir à la violence. Dès le plus jeune âge, les enfants apprennent à mieux comprendre leurs émotions et à les communiquer. De quoi désamorcer les conflits et instaurer un climat apaisé au sein de l'école. Du côté des écoles primaires de Saint-Maurice, le groupe santé travaille également à mettre en place un climat scolaire positif. «Un nouveau projet intitulé «A chacun ses forces» vient de voir le jour. L'objectif est de mettre en avant les forces et les ressources des élèves en milieux scolaires plutôt que les faiblesses», se réjouit Fabienne Degoumois.

«Les retombées de ce type de projet ne sont pas immédiates. L'objectif de l'école est de construire quelque chose de solide au fil des années et de développer ainsi une vraie culture d'établissement», termine Fabienne Degoumois.

### RÉSEAU D'ÉCOLES21

## PROMOUVOIR LA SANTÉ À L'ÉCOLE

Le Réseau d'écoles21 s'adresse aussi bien aux écoles de la scolarité obligatoire qu'à celles du secondaire II général et professionnel. Le réseau compte 31 écoles membres. Le cycle d'orientation de Münster et les écoles professionnelles de Viège et Brigue sont les dernières à avoir rejoint le réseau cette année. L'objectif du réseau est de soutenir les écoles membres pour qu'elles deviennent des lieux de vie et de travail favorables à la santé. En tant que membres, les écoles bénéficient de certains avantages. Une coordinatrice et un coordinateur aident les membres. Il est possible d'obtenir un fonds financier pour mettre sur pied des projets de prévention de la santé. Une demi-journée

de formation et d'échange est organisée chaque année. Cette année, elle a lieu le mercredi après-midi 7 novembre au lycée collège des Creusets sur le thème de la santé des enseignants. Cette journée permet aux participants d'échanger et de découvrir les projets des autres écoles. Enfin, les établissements qui adhèrent au réseau s'engagent à mettre en place un groupe de pilotage qui comprend la direction de l'établissement. Ce groupe aura la responsabilité de fixer des objectifs et de planifier les projets de l'établissement sur trois ans. Une convention est signée avec Promotion Santé Valais. Plus d'infos: [www.promotionsantevalais.ch/fr/reseau-valaisan-ecoles21-235.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/reseau-valaisan-ecoles21-235.html)

**LE CHIFFRE DE L'AN** Observatoire Valaisan de la Santé

**Plus d'un décès sur quatre en Valais est dû aux maladies cardiovasculaires**

Depuis de nombreuses années, en Suisse comme en Valais, la mortalité due aux maladies cardiovasculaires diminue. Néanmoins, celles-ci représentent toujours la première cause de mortalité en Valais comme en Suisse, devant le cancer. En 2015 en Valais, 335 hommes et 400 femmes sont décédés de maladies cardiovasculaires; cela correspond à 25% des décès chez les hommes et 30% chez les femmes (en Suisse: 30% des décès chez les hommes et 34% chez les femmes). Manger des fruits, ne pas fumer et être actif physiquement permet de prévenir les maladies cardiovasculaires. Le traitement de l'hypertension artérielle et de l'hypercholestérolémie sont également des moyens de prévention efficaces. Plus d'infos sur : [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)

**EN BREF**

### CINÉMA

**Pourquoi les femmes sont nombreuses à détester leur corps?**



Taryn Brumfitt, mère de famille australienne, est partie à la rencontre de femmes à travers le monde pour leur poser cette question. Elle en a fait un film intitulé «Embrace». Son objectif est de montrer aux femmes qu'elles n'ont pas à se conformer à une silhouette universelle pour se sentir bien dans leur peau. Le film sera projeté au cinéma Arlequin de Sion le 27 septembre à 18 h 30.