

# DES PROGRAMMES DE BIEN-ÊTRE POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES JEUNES

---

ANALYSE DOCUMENTAIRE ET SYNTHÈSE

Par  
Heidi Bates, M.Sc.(C), R.D.  
Karena Eccles, M.Sc.

2008



## SOMMAIRE

Par l'entremise des écoles, Alberta Education tient à transmettre aux enfants et aux jeunes les connaissances et les habiletés qui leur sont nécessaires pour se maintenir en bonne santé. Cette approche rationnelle vise à leur permettre de lutter contre la menace qui plane sur le bien-être physique et mental et qui est associée à de mauvais choix alimentaires, à une vie sédentaire, au stress et à l'isolement social. L'environnement scolaire est un milieu particulièrement propice à la promotion de la santé auprès des jeunes. La mise en œuvre de programmes d'études pertinents et axés sur les comportements favorise le bien-être, comme les programmes de santé, d'éducation physique, ou d'aptitudes à la vie quotidienne. Elle peut avoir des répercussions significatives sur les enfants et les jeunes, maintenant et dans l'avenir.

Alberta Education s'engage à promouvoir la santé et le bien-être des élèves de l'Alberta grâce à des programmes tels que *Santé et préparation pour la vie – Maternelle à 9<sup>e</sup> année*, *Carrière et vie – Secondaire 2<sup>e</sup> cycle* et *Éducation physique – Maternelle à 12<sup>e</sup> année*.

Alberta Education examine actuellement les différentes options qui permettront d'améliorer la santé et les résultats d'apprentissage des élèves, et explore les possibilités de mettre en œuvre de nouveaux programmes de bien-être. Cette analyse documentaire est une composante du processus exploratoire et servira à guider l'élaboration des programmes. Elle a été entreprise dans le but de :

- faire un examen en profondeur des études portant sur le bien-être et des définitions se rapportant au bien-être;
- relever deux ou trois définitions du bien-être qui sont recommandées dans les écoles de l'Alberta et qui s'appliquent aux élèves de la maternelle jusqu'à la douzième année;
- donner une description globale du bien-être et des programmes de bien-être mis en œuvre au Canada et dans d'autres pays, y compris les États-Unis, l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Royaume-Uni, Hong Kong et ailleurs dans le monde, en insistant plus particulièrement sur le bien-être et sur les programmes connexes dans les écoles secondaires;
- tirer des conclusions et faire des recommandations au sujet des programmes de bien-être, qui faciliteront l'élaboration des prochains programmes d'études et des stratégies de mise en œuvre.

Une méthodologie conceptuelle progressive a été utilisée pour cet examen, lequel a exigé une analyse en profondeur de travaux de recherche sur la santé des enfants et des jeunes et sur la promotion de la santé dans les écoles. Ces recherches ont d'ailleurs été examinées par des pairs et ont fait l'objet de publications. Des entrevues ont également été effectuées auprès de spécialistes qui travaillent dans ces secteurs.

Voici les principales conclusions de cette analyse documentaire :

- Nous reconnaissons que la santé et le bien-être des enfants et des jeunes sont actuellement gravement menacés en raison d'une baisse de l'activité physique, des habitudes alimentaires sous-optimales, du stress et des maladies mentales.
- Nous comprenons que les programmes d'éducation physique et de santé et les programmes de bien-être dans les écoles contribuent à la santé des jeunes.
- Nous constatons l'absence de consensus universel en ce qui concerne la définition du « bien-être » et les moyens de l'atteindre. Ainsi, Alberta Education devra soit adopter une définition existante ou fournir sa propre définition du « bien-être » avant de se lancer dans l'élaboration de programmes ciblés.
- Nous réalisons que les programmes d'éducation physique et de santé actuellement offerts à tous les niveaux scolaires ne sont généralement pas harmonisés aux facteurs que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a identifiés comme étant essentiels au succès des programmes de promotion de la santé dans les écoles.<sup>1</sup>
  - L'analyse de l'OMS indique clairement qu'il existe un lien entre la durée et l'intensité des programmes sur les résultats escomptés.<sup>1</sup>
  - Les programmes d'éducation physique et de santé recommandés dans les écoles de l'Alberta sont d'assez courte durée.
    - Cela risque d'atténuer les répercussions positives à long terme de ces programmes d'études sur les enfants et les adolescents et de nuire à l'objectif visé qui est de jeter les bases d'une vie active continue.
    - L'engagement d'investir plus de temps dans les programmes d'études officiels en éducation physique et en santé contribuerait à corriger la situation.
- Les programmes de bien-être ne contribuent pas de manière significative aux crédits exigés pour l'obtention d'un diplôme d'études secondaires, quelle que soit la province.
  - Le nombre de crédits exigés en éducation physique par rapport au nombre total de crédits exigés pour l'obtention d'un diplôme d'études secondaires est faible.
    - Seulement quatre provinces canadiennes (Colombie-Britannique, Alberta, Terre-Neuve-et-Labrador et Nouvelle-Écosse) exigent que les élèves aient obtenu des crédits en éducation physique pour obtenir leur diplôme d'études secondaires.
    - Trois provinces (Saskatchewan, Manitoba et Ontario) permettent aux élèves d'obtenir des crédits en santé ou en éducation physique ou dans une combinaison des deux matières pour le diplôme d'études secondaires.
    - Trois provinces (Québec, Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard) n'ont absolument aucune exigence en éducation physique.
  - La majorité des provinces n'exige l'obtention d'aucun crédit en santé pour le diplôme d'études secondaires.
    - Les provinces de la Saskatchewan, de l'Ontario et du Manitoba exigent un ou deux crédits au total dans les deux matières combinées de la santé et de l'éducation physique.
    - Les sept autres provinces n'exigent aucun crédit en santé.
  - La moitié des provinces canadiennes demandent aux élèves de s'inscrire à des cours d'introduction au choix de carrières ou d'aptitudes à la vie quotidienne. Toutefois, le

temps d'enseignement consacré à ces programmes au total est généralement assez faible, limitant ainsi leur influence potentielle sur la vie des élèves.

- La province de l'Alberta pourrait élargir et améliorer les programmes de bien-être offerts au secondaire. Même une légère augmentation des exigences en matière d'obtention de crédits en santé, en éducation physique, d'introduction au choix de carrières et d'aptitudes à la vie quotidienne pourrait inciter les élèves à étudier plus longtemps.
- La restructuration de ces programmes pourrait également améliorer l'espérance de vie, la santé et le bien-être. Le cadre du module utilisé dans d'autres provinces et instances scolaires permettrait la prestation d'une plus grande variété de cours de bien-être répondant à des élèves en particulier.
- La prestation de programmes éducatifs améliorés qui sont reliés à l'éducation physique, la santé et au bien-être inciterait les élèves à poursuivre une carrière ou à faire des études avancées dans ces domaines.
  - Des études du marché du travail et des expériences récentes laissent entrevoir une grave pénurie de professionnels de la santé et de professeurs d'éducation physique au cours des deux prochaines décennies, si rien n'est fait pour corriger la situation.
  - Si nous donnons aux élèves du secondaire la chance d'acquérir de solides connaissances et de vivre personnellement des expériences en ce qui concerne le bien-être, cela pourrait susciter un intérêt pour ces professions.
- Si nous tirons profit des stratégies innovatrices utilisées pour la conception et la mise en œuvre de programmes d'études en Alberta et ailleurs dans le monde, les écoles auront la possibilité d'exercer une influence profonde et durable sur la santé des élèves.

---

<sup>1</sup> Stewart-Brown, S. *What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?* Bureau régional de l'Organisation mondiale de la santé pour l'Europe – Évidence factuelle pour les décideurs. [en ligne]. Mars 2006 [cité le 18 novembre 2007]. Disponible à l'adresse suivante : <http://www.euro.who.int/Document/E88185.pdf>