

1 LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Gérer la santé d'un groupe d'enfants, ce n'est pas seulement soigner les petits bobos ou faire appel à des spécialistes en cas d'incidents plus importants. C'est d'abord développer une attitude qui permette à chaque enfant d'être «en santé», c'est-à-dire d'évoluer dans un environnement sain et rassurant avec des adultes disponibles, à l'écoute, soucieux de son bien-être, de son épanouissement et des conditions de son développement.

Avoir le souci de la santé de l'enfant, c'est avant tout être attentif à :

- respecter son rythme de vie et d'activité ;
- lui offrir des conditions de vie optimales pour qu'il puisse rire, jouer, s'amuser, être en contact avec la nature ;
- développer des comportements bien-traitants ;
- lui permettre de se reposer et dormir dans de bonnes conditions (environnement calme, literie confortable, heures de sommeil suffisantes, réveil en douceur, possibilité de sieste si nécessaire...) ;
- lui apporter une alimentation de bonne qualité, variée et équilibrée, respecter son appétit ;
- lui donner accès à de l'eau en suffisance et veiller à ce qu'il en boive suffisamment ;
- l'aider à se protéger du soleil (chapeau, crème solaire, etc.) ;
- développer la prévention pour éviter les accidents dans les activités comme dans les moments de temps libre.

La bientraitance ?

La bientraitance est une attitude positive, bienveillante, favorable et généreuse à l'égard des autres.¹ Dans le cadre de l'accueil des enfants et des jeunes, une attitude bientraitante se traduira par une attention renforcée à veiller au bien-être de chacun. Il s'agira de développer sa prévenance, sa capacité à aller au-devant des besoins d'autrui.

L'adulte responsable pensera à :

- reconnaître les spécificités de chaque enfant, ses besoins et veiller à ce que chaque enfant soit accepté par le groupe avec ses différences ;
- mettre en place un encadrement et un lieu d'accueil qui permettent à chacun de se sentir en sécurité affective ;
- créer un environnement favorable au développement de l'estime de soi ;
- éviter les stigmatisations (filles-garçons, différences sociales...) ;
- être vigilant aux phénomènes de groupe qui peuvent entraîner de la violence et de la souffrance ;
- éviter les jugements, les étiquettes, les petites brutalités (non intentionnelles) comme un geste brusque, des paroles mordantes,...
- renforcer les côtés positifs, valoriser les capacités ;
- écouter, soutenir, s'adapter.

Pour aller plus loin :

- « Accueillir des enfants de 3 à 12 ans, Viser la qualité, Un référentiel psychopédagogique pour des milieux d'accueil de qualité », sous la coordination de P. Camus et L. Marchal, ONE (disponible auprès de l'ONE, direction Accueil Temps libre) ;
- « Égal-e avec mes élèves, c'est tout à fait mon genre », Petite littérature à l'usage des profs qui se soucient des filles et des garçons, Université des femmes.
- La valisette bientraitance, outil pédagogique, Résonance Asbl, ex-ICC (disponible via le site www.resonanceasbl.be).

- « Prévention du harcèlement entre élèves : Balises pour l'Action », sous la coordination de A. Ferrard et B. Galand, Réseau prévention harcèlement, disponible sur www.reseau-prevention-harcelement.be
- « Cyber Harcèlement, Petits meurtres entre 'amis' », Question Santé Asbl, disponible sur www.questionsante.org

1- La bientraitance, une manière d'être dans la relation à l'autre. Cette manière d'être implique notamment l'écoute, l'empathie et se base sur des principes d'égalité, de respect des individus et de la prise en compte de leurs besoins fondamentaux tant physiques que psychiques et sociologiques

UNE QUESTION D'IMAGE ET D'ÉPOQUE... _____

Standards de beauté, modèles de corps parfaits, la tyrannie du paraître nous envahit au quotidien et nous incite à nous regarder en fonction des normes en vigueur aujourd'hui... Car les normes changent : auparavant on considérait les femmes maigres comme en mauvaise santé et peu attirantes.

S'il est maintenant « bien vu » d'avoir la taille fine et le corps élancé, peut-être que demain d'autres exigences se profileront. On notera que, souvent, c'est le corps des femmes qui est jugé. À elles régimes amaigrissants, vêtements oppressants et complexes. Garçons et filles ne sont pas égaux sur la balance et devant le miroir de « l'apparaître »... Pourtant, avec une société qui pousse à la consommation, les hommes sont aussi attaqués dans leur image corporelle (avoir des muscles, utiliser des produits de beauté « spécial garçon »...). Les publicités nous renvoient une image peu satisfaisante de notre corps avec la promesse que leur produit miracle pourra améliorer notre cas. D'autant plus, si l'usage du produit est régulier et prolongé. Les petites filles sont confrontées à des Reines des neiges ou autres Cendrillons au corps de mannequin, les petits garçons à des « Batmans » et autres super héros, personnages « parfaits » auxquels chacun rêve de ressembler. Et pendant ce temps, le marketing des produits à l'effigie de ces vedettes profite très largement de cet effet de séduction...

Plutôt que de s'échiner à rentrer dans les moules du paraître et développer des complexes, mieux vaut regarder et considérer notre corps et celui des autres avec bienveillance et respect.

QUESTION... QUI CONCERNE TOUS LES ÂGES _____

L'adolescence, avec son lot de changements corporels et de questionnements identitaires, est une période très sensible vers la construction d'une image positive de soi. Mais c'est dès l'enfance que se construit l'état de bien-être dans le corps et dans la tête. Les encadrants, dans leur fonction éducative, ont un rôle primordial à jouer pour :

- éviter les situations-jeux où les normes esthétiques servent de balises (défilé de mode, salon de beauté, concours de type « top modèle »...) ;
- stopper immédiatement et sanctionner les railleries liées au physique de quelqu'un ;
- bannir les surnoms ou sobriquets qui évoquent une particularité physique qualifiée de disgracieuse ;
- limiter les jeux où la compétition est exacerbée et où les performances physiques sont déterminantes ;
- etc.

Le désir d'être reconnu et valorisé par les autres est important pour les jeunes. Ce qui est « à la mode » va être naturellement reproduit. Les encadrants peuvent proposer d'autres repères avec des activités qui ont un réel sens (artistique, sportif, éducatif...) et non liées uniquement à l'image ou au corps. Un défilé mettant en avant des caractéristiques physiques ne fera que valoriser certains jeunes par des images stéréotypées et sexuées, mais s'il s'agit d'un défilé pour présenter les vêtements faits à base de déchets recyclés, on valorisera alors d'autres compétences (la créativité, l'engagement par rapport à l'environnement...).

Les lieux d'accueil collectifs sont des espaces idéaux pour développer l'expression du corps et, par ce biais, la considération et le respect de ce(s) corps. Il y a mille et un moyens de considérer son corps autrement qu'une image figée de mannequin.

On évoquera :

- *le chant : rondes, comptines, chants avec les mains, les pieds pour les petits ; chansons accompagnées, a capella ; chansons célèbres, découvertes ou bruits et onomatopées... le corps est un instrument formidable ;*
- *la danse : elle est souvent liée à des techniques précises et exige maîtrise et synchronisation... mais pourquoi ne pas libérer le corps et le mouvement en dansant de manière absolument improvisée, avec ou sans musique ?*
- *le sport : défoulant et motivant, le sport s'avère une des activités favorites des enfants et des jeunes. Il y a certainement beaucoup à gagner, sur un plan éducatif, de le considérer et de le pratiquer à travers ces valeurs : fair-play, esprit d'équipe, intégration, dépassement de soi, jeux coopératifs... ; plutôt qu'uniquement par la loupe des résultats et de la compétition ;*
- *les jeux de plein air : jouer dans les bois, dans les prairies, se promener sous le ciel étoilé représentent de bons moyens pour relier le corps à la nature et au cosmos... histoire de ne pas oublier d'où nous venons et ce qui nous entoure (voir ci-après).*
- *Etc.*



Pour aller plus loin :

- Le site dédié www.voyonslarge.be
- Les brochures de Question Santé :
 - « Obésité, les normes en question »
 - « Maigrir à tout prix, une obsession intemporelle ? »
- disponibles sur www.questionsante.org

Filles et garçons : éducation à l'égalité des genres²

Dans la vie quotidienne, les idées et les comportements sont porteurs d'inégalités entre les hommes et les femmes. À l'école ou en famille, les clichés sur chacun des sexes ont encore la vie dure. Aujourd'hui cependant, l'égalité des femmes et des hommes est un droit et un principe reconnu. Mais il reste de nombreuses traces de sexisme. Si, à la naissance, petite fille et petit garçon sont égaux, chacun d'eux modulera sa personnalité et ses comportements en se conformant au modèle que la société, dans laquelle ils vivent, a imaginé pour eux.

Femmes et hommes diffèrent sous certains aspects mais la culture en rajoute, et en rajoute même beaucoup ! Aucune étude sérieuse ne dit qu'une fille est plus coquette ou plus intéressée par l'horoscope parce qu'elle a le gène de la frivolité., ni qu'un garçon n'aime pas le rose, n'a peur de rien ou a envie de faire du karaté. La plupart des petites phrases que l'on prononce au détour d'une conversation – « les

filles sont bavardes, superficielles ou hypocrites ; les filles sont plus mûres que les garçons ; les garçons sont bagarreurs ; etc. » - ne se fondent que sur une expérience très subjective dans une culture donnée, et non sur une vérité scientifique. Beaucoup d'opinions et de comportements assez répandus sont dus à l'influence de la famille, de l'école, de l'histoire, des médias, de la publicité...

Et après tout, est-ce si grave ? Marquer les différences n'est pas forcément négatif. Sans aucune différence entre filles et garçons, la vie ne manquerait-elle pas de piment ? L'attention à ce phénomène est pourtant indispensable. Même si l'on admet que ces différences sont le résultat de l'environnement, il arrive très souvent que l'enfant réfléchisse et fasse ses choix à partir des préjugés dont il n'a pas conscience. Il s'agit d'être attentif pour que cette influence n'empêche pas l'épanouissement de la personnalité et des vrais désirs de l'enfant. Un enfant risque plus d'une fois de ne pas faire quelque chose dont il a très envie en pensant que « ce n'est pas

pour les filles » ou « ce n'est pas pour les garçons ».

On notera également qu'il y a une hiérarchisation des genres que les enfants intègrent très vite. Le genre dominant est masculin. Une fille aura accès aux jeux habituellement attribués aux garçons mais pas inversement (puisque que les jeux dits « de filles » ne sont pas valorisés).

Il ne s'agit pas d'éliminer tous les a priori ou les idées toutes faites sans réfléchir ni de demander aux enfants d'abandonner ce qui leur est couramment attribué, par exemple de demander aux filles de jeter leurs poupées à la poubelle : « L'important est d'offrir à chaque fille, à chaque garçon des activités qui leur permettent de développer autant d'émotions, d'ambitions ou de passions que le cœur leur en dit. Chacun est une personne particulière qu'il faut prendre en considération, et non un être prédéfini qui doit se conformer à un modèle passe-partout. »³

3

CORPS ET NATURE

Dans nos contrées, le temps passé à l'intérieur (des bâtiments, de la voiture) est, pour beaucoup d'individus, très largement supérieur au temps passé à l'extérieur. Cette réalité est finalement assez récente. Qui plus est, le temps passé à l'intérieur est, de plus en plus souvent, consacré aux activités sur écrans : Internet, jeux vidéos, télévision... L'éloignement, voire la déconnexion, avec le monde du vivant, avec la nature et avec le cosmos est évident. Pourtant, nous sommes tous issus de cette matière-là. L'oublier ou ne plus en être conscient n'est pas sans conséquences. Sans rentrer dans trop de réflexion philosophique, on évoquera juste la tendance, dans nos sociétés contemporaines, à se refermer dans un individualisme forcené qui véhicule l'illusion de pouvoir fonctionner de manière isolée, détachée.

De nombreuses études démontrent l'importance du plein air, du contact avec la nature pour un bon équilibre physique et mental. Pour qualifier l'insuffisance de temps à l'extérieur, en dehors des surfaces bétonnées, certains iront même jusqu'à qualifier les troubles associés (stress, anxiété, hyperactivité,...) de « syndrome de manque de nature »⁴.

Pour y remédier, il ne s'agit pas seulement de parler de la nature mais surtout de la vivre. Notre relation à la nature se vit par l'émotion, la sensibilité et idéalement, en particulier pour les plus jeunes, par le contact physique. En se rapprochant de la nature, on gagne en sérénité. Pour les enfants, jouer dans la nature est une école idéale.

2- « Filles et garçons la parité A petit pas », Carine Rouard, Editions Actes Sud Junior, 2008.

3- « Y a-t-il encore des préjugés sur les filles ? », Clara Mankowski, Editions de la Martinière, 2006.

4- « Syndrome de nature : du besoin vital à la prescription de sorties », téléchargeable sur le site du réseau Ecole et Nature : www.reseaucoleetnature.org

Au nombre des compétences développées, on citera les possibilités de :

- favoriser le développement moteur ;
- développer des compétences techniques, sociales et émotionnelles ;
- augmenter la qualité du jeu ;
- diminuer le stress ;
- développer la créativité ;
- donner plus de confiance en soi ;
- encourager la prise d'initiative.

Quelques exemples d'activités simples pour se reconnecter avec la nature et faire fonctionner nos 5 sens :

- expérimenter le silence dans la nature ;
- écouter le chant des oiseaux ;
- enlacer un arbre ;
- observer les nuages ou les constellations ;

- connaître les phases lunaires ;
- trouver des empreintes d'animaux ;
- suivre une fourmi ;
- respirer l'humus de la forêt ;
- goûter aux fruits et légumes du jardin ;
- faire des cabanes avec des branches ramassées au sol ;
- etc.

Comme tout type d'activité, jouer dans les bois et forêts avec les enfants se réfléchit et se prépare afin qu'une fois sur place, chacun en profite pleinement.

Pour des idées d'activités extérieures :

- www.bosquets.be
- www.oselevert.be (Rubrique Boîte à outils pédagogiques)

Pour créer un coin nature :

- « Un coin nature avec des jeunes », guide pratique édité par Goodplanet asbl, téléchargeable sur www.canalnature.be/guidepratique
- « Vitamine (V)erte : la nature s'invite dans les milieux d'accueil (0-6 ans) », disponible sur www.one.be



Pour aller plus loin :

- « Jouer en plein air », revue « Enfants d'Europe » n°19 (novembre 2010), disponible sur www.grandirabruelles.be
- « Les enfants des bois : Pourquoi et comment sortir en nature avec de jeunes enfants », Sarah Wauquiez, Books on Demand GmbH 2014.
- www.tousdehors.be

- « Syndrome de nature : du besoin vital à la prescription de sorties », téléchargeable sur le site du réseau Ecole et Nature : www.reseaucoleetnature.org
- « Jouer en plein air : enjeux, pistes de réflexion et d'action pour aménager l'espace extérieur », Analyse du RIEPP n°14 (déc. 2012), Louvain-la-Neuve, disponible sur www.riepp.be
- la campagne « Écrans » de Yapaka : www.yapaka.be/ecrans

Il arrive à tout le monde de connaître des moments de tristesse, d'angoisse, de repli sur soi, des difficultés passagères de sommeil, des pertes d'appétit, des épisodes de colère ou de grande frustration, des périodes de stress ou de mélancolie... Dans la vie surgissent parfois de grandes questions existentielles, un deuil, un échec, un épisode difficile...

Les enfants et les jeunes ne sont pas exempts de telles bourrasques.

Chaque individu, petit ou grand, a sa propre manière de réagir à ce qu'il vit et de s'adapter à son environnement. En fonction des expériences rencontrées, cela peut parfois amener chez certains des comportements qui surprennent, déconcertent, voire mettent mal à l'aise. Pourtant, un enfant qui parle très peu n'est, pas forcément angoissé, asocial ou déprimé... Il n'empêche que dans certains cas, le mal-être est visible et il faut pouvoir en tenir compte.

En leur offrant un cadre sécurisant, les encadrants veillent au bien-être et à la sécurité psychique et affective des enfants et des jeunes. Ils veillent à prendre soin de la spécificité de chaque enfant dont l'histoire et la santé sont différentes. En se mettant à leur écoute avec bienveillance, ils accueillent les petits et grands chagrins, les peurs, les frustrations,...

Que faire quand certains comportements posent problème ou

inquiètent les encadrants ? Que faire lorsque nous observons, par exemple :

- une relation étrange à la nourriture (en excès, en dégoût, des vomissements...);
- de la tristesse et une forte démotivation ;
- un rejet de la vie ;
- un isolement récurrent ;
- beaucoup d'énervement, d'agressivité ;
- une attirance excessive pour les dangers ?

À partir de quand faut-il s'inquiéter ? Comment savoir si ce que l'on observe est grave ou pas ? Et comment réagir ?

De manière générale, il y a lieu d'être alerté par tout comportement par lequel l'enfant met en danger sa sécurité ou sa santé, ou celles d'autrui : refus répétitif de manger, comportements à risques, accès de violence, (auto)mutilation, etc.

Les changements brusques de comportement sont aussi à observer : un enfant généralement joyeux et enthousiaste qui soudain devient triste et taciturne, des accès de colère et/ou de violence, des troubles du sommeil, l'apparition soudaine d'énurésie (pipi au lit), de gros changements de comportement en lien avec la nourriture, etc.

Quelle que soit la gravité du comportement observé, il est important :

1. d'en parler en équipe, de ne pas rester seul avec ses questions ;
2. de parler aux parents des comportements observés qui interpellent ou posent question, sans jugement mais avec la volonté d'obtenir de leur part des clefs de compréhension et de réaction justes ;
3. de se tourner vers des ressources externes pour se renseigner, poser ses questions, obtenir des conseils sur la meilleure manière d'entourer l'enfant.

En concertation avec les parents, ces ressources peuvent être :

- le médecin de l'enfant ;
- le service de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE) de l'école ;
- le centre psycho-médico-social (PMS) de l'école : www.enseignement.be (Accueil > Système éducatif > Annuaire) ;
- un service de santé mentale (SSM) : pro.guidesocial.be (Accueil > Centres et services > Santé mentale > Santé mentale - thérapies > Services de Santé Mentale - S.S.M.) ;
- un centre de prévention du suicide : www.preventionsuicide.be ;
- www.anorexie-boulimie.be ;

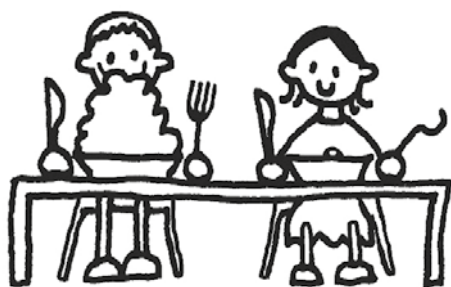
- www.yapaka.be ;
- L'infirmier/ère PSE si disponible ;
- Les éducateurs de l'école ;
- Les médiateurs scolaires de la FWB
- SOS enfants ;
- Les centres de planning familial.

L'alimentation proposée aux enfants doit être variée et équilibrée. L'équilibre alimentaire ne s'obtient pas en un seul repas, ni en un seul jour. Il se construit au fil des jours en fonction de l'appétit de l'enfant et de la variété des aliments qui lui sont présentés.

GRANDS PRINCIPES POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Faire du repas un moment de plaisir et de détente.

- Accorder du temps aux repas et de l'importance au petit-déjeuner et au goûter.
- Prendre le repas dans une ambiance conviviale et détendue. Y contribuent : l'organisation du repas en petits groupes par table, le choix, la propreté, l'aménagement et la décoration du lieu des repas, la présentation des plats.
- Respecter l'appétit de l'enfant. L'appétit d'un enfant est très variable d'un jour à l'autre et d'un enfant à l'autre. Les enfants sont capables d'autoréguler leur alimentation. Ne pas forcer à "finir tout".



Respecter l'appétit de l'enfant

Quatre repas qui rythment la journée.

- Offrir ou organiser chaque jour un nombre suffisant de repas : trois repas et un goûter lors de l'accueil résidentiel et un repas et un goûter lors de l'accueil non résidentiel.
- Un bon petit-déjeuner permet de charger les batteries pour toute la matinée. Il sera composé de pain et de sa garniture (beurre, confiture...), d'un fruit, d'un produit laitier et d'eau. Si le petit-déjeuner est complet, pas besoin de collation durant la matinée, seule l'eau est indispensable.
- Le goûter n'est pas une simple collation, mais bien un repas structuré qui permet de rassasier avant de démarrer de nouvelles activités, d'équilibrer ou de compléter les apports alimentaires de la journée et d'éviter le grignotage d'aliments à forte densité énergétique avant le souper. Il est composé des mêmes aliments que le petit-déjeuner, à savoir : une portion de fruits ou de légumes, un féculent, un produit laitier, de l'eau et un peu de matière grasse (comme du beurre sur le pain).

Équilibrer les repas.

- Proposer des féculents (pommes de terre, riz, pâtes, pain...) à tous les repas.
- Proposer des fruits et/ou des légumes au moins 3 fois par jour.
- Varier les modes de cuisson (poêler, griller, étuver...).
- Présenter une seule fois par jour de la viande ou du poisson ou de la volaille ou un œuf. La fréquence idéale sur 7 jours est la suivante : 2x du poisson, 1x de la viande rouge, 1x de la viande blanche, 1x des œufs, 1x de la viande hachée.
- Limiter les fritures (frites, croquettes, poisson pané...) à une fois par semaine.
- Varier les plaisirs.

Donner à manger... et à boire !

Donner de l'eau à boire à volonté. La meilleure boisson reste l'eau. L'eau, dont il est important de s'assurer préalablement de la potabilité, doit être mise librement à la disposition des enfants (cruche, fontaine à eau...).

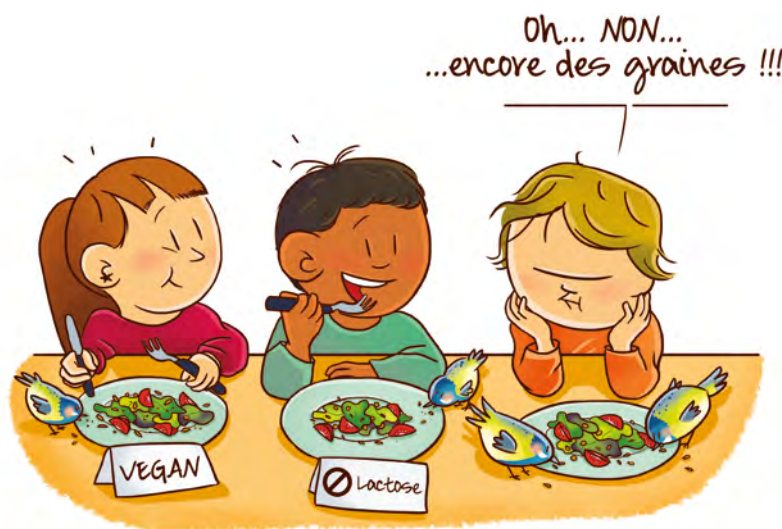
Si occasionnellement des jus de fruits sont proposés aux enfants, ils seront choisis sans sucre ajouté. Les limonades, sirops et autres nectars sont à éviter.



Accès à l'eau

Respecter les habitudes de chacun

Il est important de connaître et de respecter les habitudes alimentaires de chacun, qu'elles soient liées à l'origine socio-culturelle des participants (interdits alimentaires dans certaines religions), à des régimes particuliers (allergies à certains aliments) ou à des choix personnels pour autant que ces choix restent praticables et puissent être pris en compte au sein de la collectivité. Certaines habitudes requièrent cependant des négociations et du moins la prise en compte des besoins de la collectivité. Le respect de certaines abstinences religieuses ou philosophiques ne s'adaptent pas à des pratiques sportives ou à des activités qui demandent trop d'effort.



L'alimentation proposée aux enfants doit être variée et équilibrée en respectant au maximum les habitudes alimentaires de chacun, pour autant que ces choix restent praticables au sein de la collectivité.

Pour aller plus loin :

- « Le Goûter, le repas indispensable », brochure éditée par l'ONE sur le goûter en collectivité avec des idées de recettes, téléchargeable sur www.one.be (Page d'accueil → Professionnels → Accueil temps libre → Le goûter).
- « Un repas plus que parfait. Qu'est-ce qu'on mange ce midi à la cantine ? », un cahier spécial des charges de référence (réalisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles). La partie technique, travaillée par des diététiciens, contient de nombreuses informations : éducation au goût, apports nutritionnels par tranche d'âge, qualité des produits... L'objectif est de servir aux enfants des assiettes équilibrées, savoureuses et durables. À utiliser auprès des fournisseurs de repas chauds ou s'en inspirer pour la préparation des repas. À télécharger sur le site www.centres-de-vacances.be.
- « Un cuistot plus que parfait », outil réalisé par l'asbl Résonance en collaboration avec l'AFSCA. Une affiche présente une charte de 10 règles de bonne conduite, facilement applicables concernant l'hygiène alimentaire. Information disponible sur le site www.resonanceasbl.be.

- Le site www.mangerbouger.be.
- L'asbl Cordes a réalisé plusieurs outils autour de l'alimentation en collectivité. On citera, entre autres, la démarche pédagogique « Se mettre à table ». Info sur le site www.cordesasbl.be.
- Guide-Repères « Comment gérer les situations liées à l'alimentation en collectivité » Ce guide, édité par Latitude Jeunes asbl, aborde des situations liées à l'alimentation en collectivité, et la manière de les gérer. Exemples de questions développées : comment réagir lorsqu'un enfant prend une boisson énergisante en pleine ? Que faire si des jeunes quittent un barbecue car il n'est pas halal ? Comment gérer le sucre dans les collectivités ? Téléchargeable sur www.latitudejeunes.be/OutilsEtPublications/Alimentation.
- « Pour un camp sans souci alimentaire », édité par l'AFSCA et téléchargeable sur leur site www.afsca.be.
- « Du punch dans ta boîte à lunch » : sous forme d'un calendrier des anniversaires, cet outil contient de nombreuses idées de salades et de tartines pour varier les plaisirs alimentaires des enfants à l'heure de midi. Réalisé par les Mutualités chrétiennes www.mc.be.



Il est important de connaître les habitudes alimentaires de chacun...

MANGER LOCAL, MANGER BIO

Pour augmenter toutes les chances de rester en bonne santé et pour préserver l'environnement, les denrées à privilégier sont celles qui sont **produites localement et si possible qui possèdent l'appellation « bio »**. Ce label garantit des productions plus respectueuses de l'environnement (pas d'utilisation préventive de produits chimiques de synthèse tels que les herbicides, fongicides ou insecticides). Un règlement européen (depuis 1991) régit la production, la transformation et la distribution des produits « bio ».



Le label européen est obligatoirement présent sur tous les produits bio préemballés



Le label privé Biogarantie® est la référence en Belgique. En plus des exigences européennes, l'opérateur l'utilisant s'engage à respecter une charte de durabilité.

LE CAS PARTICULIER DES BOISSONS DITES « ÉNERGISANTES »

Attention, au préalable à ne pas confondre « boissons énergétiques » et « boissons énergisantes ». Les « boissons énergétiques » sont davantage destinées aux sportifs dans le but de maintenir un équilibre dans leur corps et de favoriser la réhydratation après un gros effort.

Les « boissons énergisantes » sont des mélanges de stimulants comme la caféine. Attrayantes par leur design et par leurs slogans, ces boissons plaisent aux jeunes. Pourtant, elles n'ont d'« énergisantes » que leur nom et au final, une consommation excessive peut s'avérer néfaste pour la santé.

Il y a lieu de démystifier les discours publicitaires autour de ces boissons :

- Les boissons qui contiennent de la caféine sont déconseillées aux sportifs. La présence de caféine provoque une déshydratation et une augmentation du rythme cardiaque ;
- Elles ne permettent pas de mieux étudier, ni de mieux se concentrer car elles empêchent de dormir. En manque de sommeil, les capacités d'attention et de mémorisation sont diminuées ;
- Le corps ne réagit pas toujours aussi bien quand il est « floué » par cette impression de non-fatigue... Le risque est de masquer une fatigue réelle... et de favoriser un comportement plus irritable et agressif.

Pour en parler avec des enfants ou des jeunes :

- « La vie est BIOTiful », BD informative réalisée par l'APAQ-W.
- Sur le site de l'APAQ-W, vous trouverez en outre de nombreuses brochures ou dossiers pédagogiques sur l'agriculture, les produits de la ferme... www.apaqw.be > [pédagogique](#). Agence wallonne soutient aussi financièrement, en Wallonie, des projets de collations et de petits déjeuners sains et préparés avec des produits locaux, au bénéfice des écoles (infos sur leur site).
- « Nos bonnes recettes pour la planète : imaginées, testées et appréciées par les jeunes », un livre de recettes durables, saines et savoureuses réalisées par des jeunes et GoodPlanet Belgium, téléchargeable sur www.biendanssonassiette.be (avec d'autres outils, infos et ressources).



Une consommation excessive de boissons énergisantes peut s'avérer néfaste pour la santé (maux de tête, augmentation du rythme cardiaque...)



Que dit la loi pour les boissons énergisantes ?⁶

En Belgique, la vente de boissons énergisantes est tolérée depuis plus de 10 ans. Le Conseil Supérieur de la Santé a cependant émis un avis suite à un constat de consommation exagérée de ces boissons en association avec de l'alcool. Il a donc réaffirmé ses réserves à l'égard des boissons énergisantes. Il recommande de ne pas les boire de manière régulière ou excessive, de ne pas les prendre lors de la consommation de boissons alcoolisées ou lors de la pratique d'une activité physique intense. Il en déconseille également la consommation aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants (jusqu'à 16 ans) et aux sujets sensibles à la caféine.

Pour aller plus loin :

- « Et toi, tu bois quoi ? », dépliant édité par la Mutualité chrétienne, disponible sur www.mc.be
- Guide-Repères « Gérer l'alimentation en collectivité ! », édité par Latitude Jeunes, www.latitude-jeunes.be

Alcool, cigarettes, cannabis et drogues en tous genres, les questions liées aux assuétudes alimentent régulièrement les débats. Dans le cadre de l'accueil des enfants et des jeunes, ces questions concernent tant les enfants et jeunes accueillis que le personnel d'encadrement.

Sans se lancer dans un sujet vaste et complexe, voici quelques recommandations fondamentales à l'intention des encadrants :

- c'est toujours la santé qui prime : la drogue, la cigarette et l'alcool sont nocifs ;
- rappeler la loi :
- concernant la consommation de cannabis, une personne majeure qui fume du cannabis en présence de mineurs pourra être poursuivie pour nuisances publiques⁷;
- depuis le début de l'année 2010, vendre, servir ou offrir de l'alcool ayant un titre alcoométrique acquis supérieur à 0,5% aux jeunes de moins de 16 ans (bière, vin, cidre, eaux-de-vie...) est interdit ainsi que vendre, servir ou offrir des boissons spiritueuses aux jeunes de moins de 18 ans. Une boisson spiritueuse étant définie comme une boisson distillée ayant un titre alcoométrique supérieur à 1,2 % ou une boisson fer-

mentée de plus de 22 %. Cette catégorie comprend donc l'ensemble de ce qui est communément appelé « alcools forts » et cocktails réalisés à partir de boissons distillées ;

- introduire le débat auprès des jeunes et de l'équipe d'encadrement, amener la réflexion, aborder le principe de consommation responsable ;
- éviter les tabous et les interdits, susciter le dialogue ;
- réfléchir à ses propres représentations, à celles du groupe ;
- lors des débats, partir des moments de consommation plutôt que des produits.



Pour aller plus loin :

- www.infordrogues.be
- www.jeunesetalcool.be
- www.jeminforme.be
- www.mongeneraliste.be/nosvidéos/videos-sur-l-alcool

Il est nécessaire de trouver le bon équilibre entre l'apport et la dépense d'énergie. Une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique jouent un rôle important pour le bon fonctionnement du corps et pour une meilleure croissance de l'enfant.

Bouger tous les jours aide à avoir une bonne santé. Les avantages sont connus : on renforce ses os, ses muscles, son équilibre, la posture de son corps...

Les activités physiques ne se limitent pas aux sports : les jeux de plein air, les jeux dans la cour, la danse libre et improvisée sont toutes des occasions de bouger et de se défouler.

L'activité physique donne aussi aux enfants l'occasion de libérer leur énergie de manière positive :

- elle diminue le stress, renforce la confiance en soi ;
- elle peut, dans le cadre d'une activité collective et/ou sportive, favoriser les amitiés.

Lors des activités sportives ou autres, il est important de toujours veiller à respecter les limites de l'enfant et à tenir compte de ses capacités.

En règle générale, on considérera le sport avec un esprit de découverte plutôt qu'un esprit de compétition.



Pour aller plus loin :

- www.mangerbouger.be

8 CARTABLES, SACS À DOS, ETC.

Le port du cartable, d'un sac à dos, d'une valise ou d'un autre bagage peut être à l'origine de maux de dos chez les enfants et les jeunes.

Pour éviter fatigue et douleurs au quotidien ou lors d'une activité (ex. : promenade), on tiendra compte des recommandations suivantes :

- **TRIER** les objets : éviter de s'encombrer d'objets inutiles, en particulier pour un sac utilisé régulièrement (ex. : cartable) - idéalement celui-ci ne devrait pas peser plus de 10% du poids de l'enfant.

- **RANGER** le contenu : placer les objets les plus lourds contre le corps et au fond, équilibrer entre la gauche et la droite.
- **AJUSTER** les sangles : régler les bretelles pour que le sac soit tout contre le dos, ou la bandoulière de manière à porter le centre du sac à hauteur de la taille.

Pour aller plus loin :

- www.ligueur.be

Quel cartable ou quel sac choisir ?

Celui-ci doit être :

- adapté à la taille de l'enfant (pas plus large que ses épaules pour celui qui se porte sur le dos) ;
- avec des sangles réglables, larges (ergonomiques) et pas trop longues ;
- pas trop grand sinon on est tenté de le remplir plus ;
- léger à vide ;
- à ouverture aisée par l'enfant lui-même ;

- rembourré dans le dos pour protéger celui-ci des objets irréguliers ;
- imperméable ;
- solide (coutures, attaches...) ;
- muni de bandes réfléchissantes.

Un sac ou un cartable qui se porte sur le dos est préférable pour préserver celui-ci. Les modèles à roulettes sont néfastes :

- les tirer engendre un mauvais maintien lors de la marche (torsion du dos) ;

- ils sont souvent bien plus lourds que les modèles classiques (poids de l'armature et des roulettes) ;
- les roulettes n'empêchent pas qu'ils doivent être portés (dans les escaliers, dans le train, pour monter sur un trottoir, etc.) ;
- il est tentant de les charger plus ;
- ils sont rarement tout-terrain et font un bruit d'enfer !

9 LA DÉTENTE ET LE TEMPS LIBRE

Les temps libres, les récréations sont indispensables pour les enfants. Ces moments leur permettent de faire une pause entre deux activités structurées et de vaquer aux activités qui les inspirent. Les moments de temporisation permettent de se détendre, de se relâcher, de rêvasser. Toutes ces activités sont utiles au développement et à l'épanouissement des enfants.

Si ces moments sont libres, ils ne doivent pas pour autant ne pas être encadrés. Le rôle des adultes ne peut se borner à de la simple surveillance. Sans véritable encadrement, certains enfants peuvent se sentir, durant ces moments, livrés à eux-

mêmes ou désœuvrés. Les encadrants présents doivent s'investir dans ce temps libre en proposant une attitude de « présence subtilement en retrait » où ils se rendent disponibles à chaque enfant tout en le laissant gérer lui-même ses propres activités. L'idée est de soutenir les projets des enfants en leur facilitant l'accès au matériel nécessaire (par exemple en donnant une feuille et des crayons pour dessiner si l'enfant le demande), d'être disponible pour ceux qui demandent la participation de l'adulte (ex : lire un livre) et d'être présent auprès d'un enfant isolé (en prenant le temps d'écouter, de dialoguer, de discuter).

10 LES « JEUX DANGEREUX » À PROSCRIRE

Il ne s'agit pas ici de parler de jeux qui peuvent présenter un danger s'ils ne sont pas bien encadrés ou s'ils ne sont pas adaptés au public, mais bien de jeux dont la pratique est totalement à interdire. Par « jeux dangereux », on comprendra les jeux d'expérimentation (évanouissement...) et les jeux de « violence pure » (un participant devient victime de tout le groupe).

Ces jeux dangereux sont avant tout considérés comme des amusements susceptibles de procurer des "sensations fortes". D'apparence anodine, leurs conséquences sont dévastatrices, voire mortelles.

La prévention est incontournable : une fois avertis des risques encourus, enfants et adolescents cessent généralement un jeu dont ils ne mesuraient pas le danger. Prévenir mais aussi observer les comportements et attitudes des enfants et des jeunes qui suggéreraient la pratique de jeux dangereux afin de pouvoir agir avant leur réalisation.

Pour aller plus loin :

- www.chousingha.be

Nous passons un tiers de notre vie à dormir... et ce n'est pas du temps perdu ! Dormir est une activité essentielle. En effet, pendant que nous dormons, nous récupérons de nos fatigues physiques et nerveuses. Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux. Pendant le sommeil, l'hormone de croissance est sécrétée, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. Les enfants ont donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement.

Chez l'enfant comme chez l'adulte, il y a des petits et des gros dormeurs. C'est en observant avant tout la forme d'un enfant pendant la journée que vous pouvez vérifier s'il a suffisamment dormi. Ceci vaut aussi pour les plus grands.

À tout âge, nous avons besoin de plages de repos et de sommeil⁸ :

- un enfant de 3-4 ans a un besoin moyen de 12 à 14 heures de sommeil quotidien (nuit + sieste) ;
- un enfant de 6 ans : en moyenne 11 heures de sommeil ;
- de 6 à 12 ans, on enlève 20 minutes par année d'âge : 7 ans 10h40 de sommeil, 8 ans 10h20,... ;
- un adolescent : en moyenne 8 à 9 heures ;
- un adulte a un besoin moyen de 7 à 8 heures de sommeil.

En fonction des activités pratiquées durant la journée, il faut parfois rajouter une à deux heures supplémentaires de repos.

Les heures de coucher pour un lever à 7 heures :

- 3-4 ans : 19h ;
- 5-6 ans : 20h ;
- 8 ans : 21h ;
- 12 ans : 22 h.

À noter aussi : la qualité du sommeil dépend de la température, du bruit et du confort.

POUR LA SEPTIÈME
FOIS...
DEBOOOOUT !

CHHHUUT...
LAISSEZ-MOI
GRANDIR...



Le sommeil est nécessaire à la croissance des enfants et à la maturation de leur système nerveux.

LA SIESTE

Pour la majorité des tout-petits et parfois jusqu'à l'âge de 6 ans voire au-delà, la sieste répond à un besoin physiologique. Il est indispensable d'en tenir compte et d'être en mesure de proposer un temps et un espace de sieste à ceux qui en ont besoin.

À noter que beaucoup d'enfants, même considérés comme « grands », ont encore besoin d'une sieste dans le sens d'un moment reposant durant lequel il y a moyen de s'endormir. Comme tous les autres moments de la vie, cette sieste doit se dérouler dans de bonnes conditions organisationnelles et relationnelles.

Il faut veiller à réserver aux enfants un espace spécifique adapté au repos. Au-delà de l'aspect matériel (lit, literie, tentures pour occulter la pièce...), le respect de rituels rendra ce temps rassurant pour tous les enfants (histoire, objet personnel si l'enfant le souhaite...). C'est aussi un moment où l'enfant peut avoir un échange plus personnel avec l'adulte, où l'adulte lui adresse des mots qui vont lui permettre de se laisser aller dans un moment de quiétude.

À noter également que tous les enfants n'éprouvent pas le besoin de dormir, un espace sera donc aménagé à proximité pour permettre aux enfants qui ne dorment pas de s'investir dans des activités calmes et apaisantes.

LA NUIT (EN INFRASTRUCTURE RÉSIDENTIELLE)

Pour bien dormir, il faut prendre le temps de se préparer au sommeil :

- préconiser un repas léger le soir ;
- éviter des activités excitantes, les histoires qui font peur ;
- se brosser les dents, faire sa toilette ;
- créer un environnement prêtant au repos : calme, obscurité, renouvellement de l'air, propreté.

Toute la journée prépare à une bonne nuit. Dans l'organisation des activités, il est important d'alterner jeux actifs et reposants, de bien rythmer les moments de veille, repos et sommeil en fonction de l'âge des enfants, chaque groupe nécessitant une adaptation spécifique. Instaurer des jeux calmes ou une sieste après le repas est souvent nécessaire.

Le rituel du coucher conditionne le bon déroulement de la nuit. Il est utile de définir à l'avance le rôle de chacun dans l'organisation du coucher. Les enfants doivent connaître la personne accompagnant leur endormissement et la manière dont cela va se passer. Pouvoir répondre à la question « Qui nous surveille cette nuit ? » est essentiel. Cela rassure les enfants : les choses sont prévues, établies, ils ne seront pas seuls la nuit !

Il convient aussi de rester attentif au respect de l'individualité de chacun, à l'expression du besoin de ne pas être seul, d'être cajolé, de conserver un objet quel que soit l'âge. Laisser sous-entendre à un enfant « qu'il est trop grand pour dormir avec un ours en peluche ou un doudou » ne fera qu'accroître son inconfort et diminuera la confiance qu'il peut avoir en son animateur.

8- Source : Maintenant tu restes dans ton lit, S.Clerget, A. Lamy.

Il faut être conscient que c'est souvent au moment du coucher que les enfants ressentent l'absence des parents. Il faut alors être à l'écoute, les rassurer, leur refaire penser aux bons moments de la journée, aux bons moments qu'ils vivront le lendemain... Leur donner des points de repères peut également être rassurant : « Dans x nuits, on part en excursion ; dans x nuits, on fera ceci, et dans x nuits, tu rentreras chez toi ».

Des problèmes peuvent survenir comme le somnambulisme, des cauchemars, des pleurs, des terreurs nocturnes... Prenez soin d'en parler avant le séjour et d'être particulièrement à l'écoute des enfants pour lesquels les parents vous ont signalé des difficultés.

Les encadrants peuvent également rencontrer des enfants énurétiques, c'est-à-dire « faisant pipi au lit ». Au début du séjour, il est important d'établir avec l'enfant, en fonction des discussions préalables avec les parents, la façon d'agir au coucher et au lever. Soulignons encore l'importance de la discrétion et du respect : l'enfant concerné a besoin d'être mis en confiance afin d'assumer son énurésie et les autres enfants n'ont pas à en être informés.

**JE VOUS SURVEILLE
CETTE NUIT... SOYEZ
RASSURÉS !**



*Pouvoir répondre à la question
« Qui nous surveille cette nuit ? »
est essentiel*

Au moment de monter au lit :

- il est essentiel que les enfants soient calmés avant d'aller dormir ;
- il faut veiller au sommeil de chacun. Si des horaires de coucher différents coexistent, attention à faire silence pour ne pas réveiller ceux qui dorment déjà ;
- pour éviter les allées et venues inutiles, il faut proposer aux enfants d'aller aux toilettes avant d'arriver au dortoir. Cela pourra également éviter d'éventuels pipis au lit.

L'HYGIÈNE DU CORPS

Lavage des mains des adultes.

Le lavage des mains est indispensable et incontournable pour prévenir la propagation des germes infectieux et les épidémies.

Le lavage des mains doit être systématique dans les situations suivantes :

- après être allé aux toilettes ou avoir aidé un enfant à y aller ;
- avant de manger ou de manipuler des aliments et après ces

activités ;

- après chaque contact avec des liquides corporels (sang, sécrétions nasales...) ;
- après avoir aidé un enfant à se moucher ou après s'être mouché, avoir toussé, éternué ;
- après avoir touché une surface sale ou du matériel souillé.



LAVAGE DES MAINS DES ENFANTS

L'éducation des enfants sur l'importance de l'hygiène corporelle individuelle est un temps essentiel. Il est nécessaire de donner le temps et la possibilité aux enfants de se laver les mains.

Le lavage des mains des enfants se fait idéalement au moyen de savon liquide en distributeur :

- avant et après chaque repas,
- après usage des toilettes,
- en cas de souillure par la terre ou le sable,
- en cas de souillure par des liquides corporels (sang, sécrétions nasales...).

Pour s'essuyer les mains, l'idéal est la serviette en papier. Dans la mesure du possible, la serviette en tissu est à éviter car elle peut devenir une source de contamination.

Se frotter les mains avec une lingette n'équivaut pas à un lavage à l'eau et au savon. De plus, les lingettes contiennent des conservateurs et parfois des parfums de synthèse ou des huiles essentielles. Toutes ces substances peuvent se révéler irritantes et allergisantes. De plus, elles constituent des déchets inutiles.

Pour aller plus loin :

- Brochure ONE « A l'eau les mains ! », disponible sur www.one.be

DÉSINFECTION DES MAINS

Quand on n'a pas le choix (pas d'eau disponible), le lavage des mains peut être remplacé ou complété par la désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique. Ces produits sont disponibles en pharmacie et en grandes surfaces.

Les solutions hydro-alcooliques réalisent une asepsie (désinfection) de qualité de la peau saine. Elles ont une efficacité rapide sur les bactéries, champignons et virus : 15 à 25 secondes suffisent à supprimer 100% de la flore transitoire. L'usage de ces produits est aisé et n'irrite pas la peau. Il ne faut pas rincer.

Les solutions hydro-alcooliques étant rapidement très efficaces et d'usage aisé, leur utilisation est pratique lorsque les adultes ou les enfants n'ont pas le temps ou pas la possibilité de se laver les mains. À noter qu'il doit s'agir d'un réel second choix : ces produits sont davantage irritants pour la peau.

MOUCHAGE

Dès l'âge de 2-3 ans, l'enfant est capable d'apprendre à se moucher. On lui explique comment souffler par le nez, une narine à la fois, en bouchant l'autre.

Les mains doivent être lavées après avoir mouché un enfant. Il faut veiller à ce que des mouchoirs en papier soient mis à la disposition des enfants.



Mouchage

Pour aller plus loin :

- Brochure ONE « Se moucher, c'est utile ! », disponible sur www.one.be

HYGIÈNE CORPORELLE

Une hygiène corporelle est indispensable. Lors des séjours collectifs, il faut être attentif à ce que chacun se lave correctement. Ne pas oublier notamment de se laver les pieds.

On pensera à :

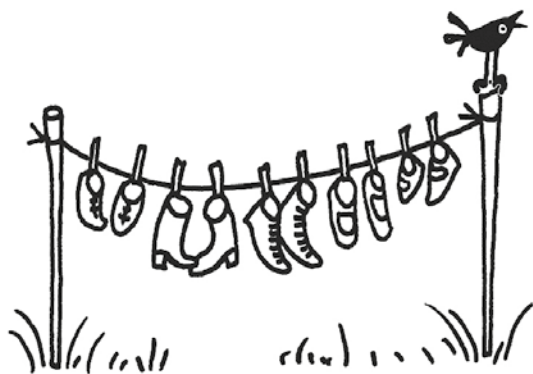
- se brosser les dents deux fois par jour ;
- mettre les essuies à sécher ;
- rincer et essorer les gants de toilette et les faire sécher correctement (pas en boule) ;
- veiller discrètement à ce que chacun change de sous-vêtements et de chaussettes. Ne pas oublier de surveiller également l'état de propreté des autres vêtements. Veiller à séparer les vêtements propres des vêtements sales. Aérer les chaussures ;
- vérifier que les enfants soient bien habillés en fonction du temps annoncé ;
- en cas de pipi au lit, il faut se procurer des draps propres afin de refaire le lit de l'enfant. Sa tenue de nuit et les draps souillés seront lavés. Pour bien faire, l'enfant devrait profiter d'une douche rapide pour se nettoyer convenablement. De toute façon, il faut faire le nécessaire pour rester discret et pour éviter que l'enfant souffre de moqueries.



Se laver les dents 2 fois par jour

Pour les enfants avec des peaux atopiques ou pour ceux souffrant d'eczéma, il faut respecter les recommandations du médecin et utiliser éventuellement un savon spécial.

Néanmoins, on considérera que la propreté ne doit pas devenir une obsession. L'attention des adultes à ce sujet doit bien entendu pouvoir s'adapter au contexte d'accueil des enfants et à leurs besoins. Revenir un peu sale d'un camp, d'un séjour ou d'une journée de pleine de vacances est parfois un indicateur de plaisir voire de fierté pour les enfants. Pour certains enfants, le degré d'amusement se mesurera au niveau de saleté ! Les moments de vacances et de loisirs restent d'abord des moments de défoulement et de changements de rythme. On comprendra, dans des temps de vacances, un léger lâcher prise sur les questions d'hygiène corporelle si celui-ci est bien assorti d'une prise en compte des besoins spécifiques de chaque enfant à ce sujet.



Aérer les chaussures

Mesures spécifiques

En dehors des mesures générales d'hygiène qui viennent d'être décrites, il existe des mesures d'hygiène spécifiques (ou « particulières »).

Ainsi, en cas de maladie infectieuse reconnue dans la collectivité et pouvant provoquer une épidémie, il est nécessaire d'intensifier les mesures d'hygiène qui précèdent en fonction du mode de transmission. (Voir p.80, chapitre 6 « Faire face aux maladies infectieuses »)

12 L'INTIMITÉ

Grand ou petit, tout le monde a besoin de temps pour soi et d'intimité. La bienveillance consiste à respecter les besoins des enfants et des jeunes en la matière. Ceux-ci peuvent varier très fortement d'une personne à l'autre. Si pour certains, les douches collectives ne semblent pas être un souci, pour d'autres, le soin du corps est un acte solitaire qui se prodigue à l'abri des regards. Les espaces sanitaires ou les moments du lavage doivent être aménagés pour permettre à chacun de s'y sentir bien.

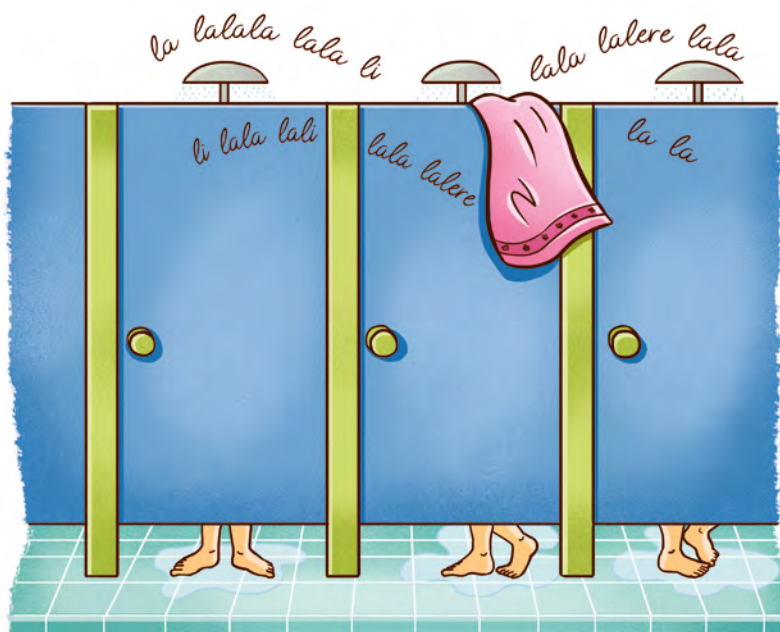
L'adulte devra se montrer disponible tout en maintenant la distance adéquate pour préserver et respecter le besoin d'intimité de l'enfant. Il veillera également à ce que le groupe ne transgresse pas cet espace intime.

Certains moments exigent plus spécifiquement de l'intimité : quand on se lave, quand on s'habille... On pensera aussi aux filles qui ont leurs règles. Mais les garçons aussi ont droit à un espace privé pour uriner, se laver, se changer, etc... L'aménagement adéquat des sanitaires, des douches et des chambres est

la première condition pour rendre possible l'intimité. Un autre aspect important est la propreté des espaces. Enfin, établir des règles strictes et claires en lien avec ces espaces intimes dès le départ est nécessaire.

Certains enfants sont tout à fait autonomes pour se laver et s'habiller. D'autres, par contre, notamment les petits, ont besoin d'être aidés pour se laver, pour s'essuyer aux toilettes, etc. Il s'agit de prodiguer les soins adéquats pour qu'ils se sentent bien, ceci dans le respect de l'enfant. Il est utile de se renseigner auprès des parents sur la capacité d'autonomie de l'enfant. Chaque acte doit toujours être nommé et expliqué avant d'être posé sur l'enfant, et appliqué dans un temps juste pour celui-ci : hors de question de le brusquer, de le presser...

Si les questions du soin perturbent certains encadrants, il est important de pouvoir en parler en équipe afin de déterminer les rôles de chacun et les manières de procéder lors du lavage ou du passage aux toilettes.



Les espaces sanitaires ou les moments de lavage doivent être aménagés pour permettre à chacun de trouver le lieu où il se sent bien.

Les questions autour de la sexualité sont très fréquentes chez les enfants et les jeunes. Il est toujours préférable de pouvoir en parler que d'éviter le sujet. Néanmoins, s'il existe une gêne ou un malaise chez l'adulte interrogé, le mieux est de l'avouer. Il est toujours possible, face à certaines questions, de demander un temps de réflexion afin d'envisager la réponse la plus adaptée ou de demander un relais au sein de l'équipe.

Certains enfants/ jeunes profiteront du temps en dehors de la famille pour discuter et essayer de comprendre ce qui les intrigue dans la sexualité. Parler de sexualité ne veut pas dire parler de sa pratique sexuelle personnelle mais bien de renvoyer vers des valeurs fondamentales que sont le respect de soi et le respect des autres, de répondre à des inquiétudes sur des aspects parfois biologiques ou encore rassurer sur des images ou propos auxquels l'enfant ou le jeune a été confrontés (images choquantes, banalisation de pratiques sexuelles, exhibitionnisme...)

Même si les réponses sont parfois maladroites ou floues, le plus important est l'écoute accordée. L'essentiel est aussi de répondre avec tact et respect, d'autant plus si le groupe est multiculturel. Il faut être attentif à ne pas brusquer l'enfant avec des informations qu'il n'est pas (encore) prêt à recevoir en fonction de son âge, de sa personnalité, de sa culture. Une bonne manière de s'en assurer est de partir de ses interrogations : « Qu'en penses-tu, toi ? Que crois-tu de cela ? Quelqu'un t'en a-t-il déjà parlé ? »

Pour répondre au mieux aux attentes d'information des jeunes, le mieux est parfois de les renvoyer vers des organismes spé-

cialisés. Il existe toute une série d'organismes qui ont spécifiquement pour mission d'informer les jeunes autour de la sexualité. Cette information doit être donnée aux jeunes avec tact, en évitant de les stigmatiser : « Tu sais, il paraît que les planninges sont super pour les jeunes... » est préférable à « Pour ton problème, tu devrais consulter un planning familial »...

On citera :

- les centres de planning familial : www.loveattitude.be ;
- les cellules EVRAS dans certaines écoles.

Lors du temps d'accueil en collectivité, il est fréquent que les encadrants se retrouvent confrontés à des situations liées à la sexualité. Du « touche-pipi » à la masturbation voire à la demande explicite de bénéficier d'une chambre de couple pour se trouver dans l'intimité avec son partenaire, les adultes sont confrontés à des tas de situations qui les bousculent ou les choquent parfois. Pourtant, dans toute situation, il est essentiel de ne jamais réagir de manière émotive ou passionnée mais bien de prendre du recul, d'évaluer la situation et d'agir de manière responsable, en fonction des acteurs, du contexte et du projet pédagogique de la structure d'accueil. Lorsqu'une limite doit être mise, il faut être vigilant à ce qu'elle ne soit pas jugeante : « Tu sais, notre endroit manque d'intimité. Ce sont des expériences à vivre chez soi ou dans des espaces plus intimes... Tes parents t'ont confié à nous et, dans le cadre de ce camp, nous ne pouvons pas prendre la responsabilité de vous laisser dormir à deux », etc.

L'accueillant doit veiller à être à l'écoute du ou des jeunes sur ces questions.



En Belgique, la loi fixe la majorité sexuelle à 16 ans. Autrement dit, un jeune de moins de 16 ans, même consentant, ne devrait pas avoir de relations sexuelles aux yeux de la loi. Une personne qui a des relations avec un mineur de moins de 16 ans commet une infraction appelée « attentat à la pudeur ». Cet acte est défini par le Code pénal comme « un acte contraire aux bonnes mœurs commis intentionnellement sur la personne ou à l'aide d'une personne déterminée sans le consentement valable de celle-ci ». Si l'auteur de ces actes est majeur, il risque une peine de prison. S'il est mineur, il risque de comparaître devant le juge de la jeunesse. En dessous de 14 ans, la loi considère qu'il s'agit de viol.



Pour aller plus loin :

- « Comment réagir aux situations d'hypersexualisation en collectivité ? » réalisé par Latitude Jeunes, ce Guide-Repères propose d'analyser 10 cas pratiques où des animateurs sont confrontés à des situations autour de la sexualité. La brochure contient également une grille d'analyse pour accompagner l'évaluation des situations et agir en conséquence. Téléchargeable sur : www.latitudejeunes.be
- www.loveattitude.be

Les jeunes enfants sont particulièrement à risque de coup de chaleur, d'hyperthermie et de déshydratation. Par ailleurs, les vagues de chaleur sont parfois associées à un pic d'ozone, qui peut induire des manifestations telles que des difficultés respiratoires, des irritations des yeux et de la gorge, et des apparitions de céphalées (cfr p.55 chapitre « Bosses et bobos »).



Donnez régulièrement à boire de l'eau, même si l'enfant ne réclame pas



Évitez que les enfants ne jouent au soleil

RECOMMANDATIONS EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR

- Garder les rideaux tirés ou utiliser les protections extérieures (plus efficaces) et fermer les fenêtres pendant les heures chaudes, aérer tôt le matin et en fin de journée.
- Donner régulièrement à boire, de préférence de l'eau, même si l'enfant ne réclame pas.
- Donner à boire davantage en cas de vomissements, diarrhée ou fièvre.
- Rester le plus possible à l'intérieur ou au moins à l'ombre aux moments les plus chauds de la journée.
- Éviter que les enfants ne jouent au soleil, choisir ou aménager un endroit ombragé et bien ventilé (parasol, tonnelle...).
- Habiller les enfants légèrement.
- Équiper les enfants d'un chapeau (ou d'un foulard sur la tête) en cas de sortie à l'extérieur.
- Protéger leur peau contre les coups de soleil avec de la crème solaire.



Pour aller plus loin :

- www.palou.be « Le petit garçon qui voulait devenir l'ami du soleil ».
- www.cancer.be, campagne « Tous futés au soleil »

- Suivre scrupuleusement les mesures d'hygiène alimentaire puisque le développement des bactéries dans les aliments et l'eau est beaucoup plus rapide par temps chaud.
- Les ventilateurs offrent une protection toute relative contre les problèmes dus à la vague de chaleur. Une impression de fraîcheur est ressentie mais reste illusoire. En réalité, la chaleur augmente car l'appareil sous tension produit outre du vent, aussi de la chaleur.

En cas d'utilisation, on veillera à garder les ventilateurs hors de portée des enfants.

Pour faciliter la conservation de l'air frais, fermer et occulter les fenêtres exposées au soleil en journée et ouvrir les fenêtres la nuit ou tôt le matin.

À propos de la crème solaire :

favoriser les écrans minéraux plutôt que les filtres chimiques (précisé sur la composition) ;

→ utiliser des produits prévus pour les enfants ;

→ appliquer de la crème plutôt que de l'huile : la crème est plus résistante à la transpiration, à l'eau et au sable ;

→ choisir un indice de protection élevé : indice de protection solaire d'au mieux 50 et 30 au minimum ;

→ ne pas prolonger l'exposition même avec un indice de protection élevé : l'« écran total » n'existe pas ;

→ respecter la période recommandée d'utilisation après ouverture de la crème ;

→ Renouveler l'application de la crème solaire au moins toutes les deux heures et plus souvent en cas de transpiration importante ou de baignade.

Éviter les activités physiques intenses. Pour les enfants présentant une affection respiratoire, il est préférable de rester à l'intérieur (où les concentrations sont plus basses).

Ces renseignements et les prévisions météorologiques sont disponibles sur les sites: www.health.fgov.be et www.irceline.be