

## LA RENTRÉE EN SANTÉ



### Rentrée des classes - Tous les conseils pour une reprise réussie.

Par l'Agence de la santé publique du Canada

**C'est le temps de la rentrée! Le retour à l'école** **Crime avec changement de routine, anxiété, planification des boîtes à lunch, magasinage et beaucoup plus! Nous vous proposons donc cette quinzaine de mettre une petite parenthèse dans nos chroniques consacrées à la santé dans la province de Terre-neuve-et-Labrador pour vous offrir une page spéciale consacrée à la rentrée scolaire.**

#### Une saine alimentation à l'école

Les enfants reçoivent environ le tiers de leur alimentation quotidienne à l'école. Ainsi, les choix alimentaires qui leur sont proposés à l'école influent sur la qualité de leur alimentation quotidienne. La rentrée scolaire peut engendrer une certaine frénésie. Outre les fournitures scolaires telles que livres et crayons, il y a toute la question des repas du midi à l'école. Lorsque vous préparez le repas du midi de vos enfants à l'école, il est aussi important d'éviter les allergènes que de suivre les conseils concernant les maladies d'origine alimentaire. Si vos enfants préparent leurs propres repas, vous devez les sensibiliser aux allergies alimentaires.

Allergènes à l'école : Compte tenu de la gravité possible des réactions allergiques, de nombreuses écoles interdisent certains aliments dans les repas du midi de leurs élèves. Il est très important que vous respectiez à la lettre cette interdiction, et ce, même si votre enfant n'a aucune allergie alimentaire. Voici quelques conseils pour vous aider : Si votre enfant est allergique à un aliment particulier, assurez-vous d'en informer les autorités scolaires et entendez-vous avec elles sur une stratégie pour assurer la sécurité de votre enfant. Rappelez à votre enfant qu'il est risqué d'échanger ou de partager sa nourriture. Si les arachides figurent parmi les aliments interdits à l'école, pensez à mettre d'autres ingrédients dans les sandwiches, par exemple du houmous ou du beurre de pomme plutôt que du beurre d'arachide. Lisez toujours l'étiquette des aliments que vous mettez dans le repas du midi de votre enfant. N'y mettez pas d'aliments interdits par votre école. Surveillez les mises en garde sur les étiquettes, telles que «Peut contenir...». N'oubliez pas, même une infime quantité d'allergène peut causer de graves réactions allergiques.

#### Écoles en santé

L'école représente une avenue idéale pour la promotion de la santé et se trouve dans une position privilégiée pour influencer plusieurs des déterminants du développement de la santé chez l'enfant et l'adolescent. Ces déterminants incluent, entre autres :

- la disponibilité des services sociaux et de santé
- l'éducation
- la capacité d'adaptation de chaque individu
- l'hygiène de vie
- le milieu social et physique
- le soutien social.

Les écoles offrant des milieux sociaux et physiques positifs qui respectent et soutiennent les étudiants favoriseront un développement sain et enrichissant chez ces derniers.

Une approche globale de la promotion de la santé à l'école et du bien-être des étudiants implique la participation de tous les membres de la communauté et de l'école, incluant les étudiants eux-mêmes, le personnel de l'école, les parents et les partenaires communautaires. Ce partenariat entre la communauté et l'école agit sur les déterminants de la santé en vue d'améliorer et de maintenir la santé des étudiants et de créer un contexte de sensibilisation à la promotion de la santé.

Cette approche doit inclure la participation des étudiants dans la prise de décisions afin de leur inculquer la confiance en soi, le sens de la maîtrise sur leur vie et la satisfaction de l'accomplissement, ce qui aura un effet significatif sur leur santé, leurs études, leur développement social et leur sécurité personnelle.

#### Activité physique

Si l'activité physique est un élément important d'une vie saine à tout âge, elle est absolument essentielle pour les enfants. Les enfants actifs à l'école de façon quotidienne deviennent conscients de l'importance de l'activité physique et acquièrent de nouvelles aptitudes qui les aideront à devenir des adultes actifs.

Chez les enfants, l'activité physique contribue à :

- développer la santé cardiovasculaire, la force, la souplesse et la densité osseuse
- maintenir un poids santé
- réduire le risque de développer plusieurs maladies et problèmes de santé
- réduire les risques de consommation de tabac, d'alcool et de drogue.

Un enfant qui prend très tôt l'habitude de faire régulièrement de l'activité physique en profitera tout au long de sa vie. Les adultes en bonne forme physique accomplissent leurs tâches quotidiennes plus facilement et ressentent moins de fatigue ; plus tard dans la vie, ils ont de plus faibles taux de perte osseuse liée à l'ostéoporose et maintiennent leur force, leur souplesse, leur équilibre et leur coordination.

#### L'approche globale de la santé en milieu scolaire

L'approche globale de la santé en milieu scolaire est un cadre de référence reconnu internationalement qui aide les étudiants à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé en milieu scolaire d'une manière planifiée, intégrée et holistique.

Il ne s'agit pas seulement de ce qu'il se passe en salle de classe. Elle s'adresse plutôt à l'ensemble du milieu scolaire en proposant des interventions dans quatre secteurs distincts, mais reliés, qui établissent les fondements solides d'une approche globale de la santé en milieu scolaire :

- environnement social et physique
- enseignement et apprentissage
- politique d'écoles en santé
- partenariats et services dans le milieu scolaire.

Une fois les quatre secteurs harmonisés, les étudiants bénéficient d'un soutien qui leur permet de réaliser le plein potentiel de leurs capacités d'apprenants – et de membres de la société – productifs et en santé.

La santé et l'éducation sont interdépendantes : les étudiants en santé apprennent mieux et les personnes instruites sont en meilleure santé. Les études ont démontré que l'approche globale de la santé en milieu scolaire est un moyen efficace d'établir cette corrélation qui améliore à la fois la santé et les résultats scolaires, et qui favorise les comportements sains qui durent toute la vie.

En salle de classe, l'approche globale de la santé en milieu scolaire permet d'améliorer plus facilement les résultats scolaires et elle peut entraîner une diminution des problèmes de comportement. Dans le milieu scolaire général, elle aide les étudiants à perfectionner les compétences dont ils ont besoin pour mener une vie saine, sur les plans physique et émotionnel.

Pour plus de renseignement vous pouvez consulter le site internet de l'Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS) en vous rendant à l'adresse suivante : [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/program/school-scolaire/csh-agss-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/program/school-scolaire/csh-agss-fra.php)

Fédération des francophones  
de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### VIE SAINE - SÉCURITÉ AU SOLEIL.

Quoi de plus agréable qu'une belle journée ensoleillée ? C'est si bon de sentir la chaleur du soleil sur sa peau et, quand le soleil est de la partie, tout le monde prend part à des activités extérieures avec famille et amis. Il est cependant important de se rappeler que l'exposition au soleil peut avoir sur notre santé, en plus de ses effets bénéfiques, des effets négatifs.

La chaleur des rayons infra-rouges, la lumière naturelle, et la synthèse de la vitamine D3 dans la peau font partie des effets bénéfiques du soleil. Il est aussi reconnu que le soleil a un effet positif sur l'humeur et a des pouvoirs germicides. La surexposition au soleil peut cependant avoir des effets négatifs sur la santé. Les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, le cancer de la peau, certains problèmes aux yeux, et l'immunosuppression font partie de ces effets négatifs.

Avant de sortir vous amuser dehors, informez-vous des risques associés à une exposition prolongée au soleil et des mesures que vous pouvez adopter pour vous protéger, vous et votre famille.

#### Le soleil et l'exposition aux UVs

Le soleil est une étoile située à environ 150 millions de kilomètres de la terre. Sans lui, il n'y aurait aucune vie sur terre, il y ferait noir et très froid. Une réaction nucléaire dans le noyau central du soleil transforme l'hydrogène en hélium et libère de l'énergie sous forme de rayonnements. Cette énergie, mieux connue sous le nom de spectre électromagnétique, se présente sous forme d'ondes radio, de micro-ondes, de rayonnement infrarouge, de lumière visible, de rayonnement ultraviolet, de rayons X et de rayonnement gamma.

#### Qu'est-ce que le rayonnement ultraviolet ?

Le rayonnement ultraviolet est un rayonnement invisible qui émet dans la gamme de longueur d'onde de 100 à 400 nanomètres (nm). Il a une longueur d'onde plus courte que le rayonnement visible et contient plus d'énergie. Il traverse la couche d'ozone et peut avoir des effets sur la santé. Le rayonnement ultraviolet se divise en trois bandes :

- Les UVAs ont une longueur d'onde de 320 à 400 nm. Bien que leur énergie soit inférieure à celle des UVB, ils pénètrent dans le derme et sont responsables du bronzage immédiat, du vieillissement prématuré de la peau, et peuvent jouer un rôle dans l'apparition de certains cancers de la peau. L'UVA n'est pas facilement absorbé par la couche d'ozone ; à peu près 95% réussissent à la franchir.

- Les UVBs ont une longueur d'onde de 280 à 320nm. Ils pénètrent l'épiderme et sont responsables du bronzage à long terme et des coups de soleil. Ils ont aussi un rôle dans l'apparition de certains cancers de la peau. Une grande portion de l'UVB est absorbée par la couche d'ozone ; seulement 5% se rendent à la surface de la terre.

- Les UVCs ont une longueur d'onde de 100 à 280nm et sont les rayons UVs qui ont le plus d'énergie. Ils sont dangereux pour toutes les formes de vie. Par contre, ils ne traversent pas la couche d'ozone, c'est pourquoi ils sont absents du rayonnement solaire qui parvient à la terre.

Plusieurs sources artificielles peuvent aussi émettre des rayons ultraviolets, comme les lampes solaires et certains lasers. Il faut se souvenir que peu importe la source qui les émet, les rayons UVs ont sur notre santé les mêmes effets.

#### Les premiers soins à prodiguer en cas de coup de soleil

Les symptômes observables sont :

- Une rougeur et une sensibilité de la peau au toucher.
- Des cloques apparaissant au bout de quelques jours.
- Possibilité de fièvre, frissons, nausées et irruption dans le cas d'une insolation.
- Desquamation de la peau aux endroits brûlés.

Que faire ?

- Retirer immédiatement la personne de l'exposition au soleil.
- Placer l'individu dans un bain tiède (non froid) ou appliquer des compresses fraîches. Ne pas utiliser de savon sur les brûlures.

- Éviter d'appliquer des crèmes ou lotions qui pourraient retenir la chaleur sur les blessures (des anesthésiques locaux comme la benzocaïne ou la lidocaïne). On peut utiliser un gel d'aloeès.

- Bien hydrater l'individu pour les deux ou trois jours suivant la brûlure.

- En cas de douleur, administrer des analgésiques doux comme l'ibuprofène ou l'acétaminophène. Ne pas donner d'aspirine aux enfants.

- Bien protéger toutes les surfaces brûlées de toute exposition subséquente au soleil.

Par l'Agence de la santé publique du Canada

