

**Promotion de la santé
dans les structures
d'accueil extrascolaire
prenant en charge des
enfants de 4 à 12 ans**

**Un guide pour soutenir sa
mise en œuvre**



Impressum

Le groupe d'expert-e-s: Susanne Anliker, Co-directrice du Kompetenzzentrum RessourcenPlus,
Fachhochschule Nordwestschweiz
Nathalie Faller, diététicienne diplômée ES, Société Suisse de Nutrition
Stefan Wyss, responsable de la promotion de l'offre SJA,
Office fédéral du sport

Auteur: Addiction Suisse, Lausanne

Editeur: éducation+santé Réseau Suisse et Addiction Suisse

Graphisme: PS Grafik, Langnau

Impression: Jost Druck AG, Hünibach

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

éducation + santé réseau suisse
Office fédéral de la santé publique
Schwarztorstrasse 96, CH-3007 Bern
Tél. +41 31 322 62 26
www.educationetsante.ch

Promotion de la santé dans les structures d'accueil extrascolaire prenant en charge des enfants de 4 à 12 ans

Un guide pour soutenir sa mise en œuvre

Table des matières

1. Pourquoi ce guide?	4
2. A qui s'adresse ce guide?	4
3. La promotion de la santé dans les structures d'accueil extrascolaire	5
4. Comment mettre en place un concept de promotion de la santé?	5
4.1. Etablir un concept de promotion de la santé	6
5. Participation	6
5.1. Processus participatif, les parents	7
5.2. Processus participatif, les enfants	7
6. Promotion de la santé auprès des enfants, quels sont les objectifs à atteindre?	8
6.1. Compétences psychosociales	8
6.2. Alimentation	8
6.3. Mouvement, jeu et sport	9
 Annexe 1: Projets de promotion de la santé dans le quotidien, quelques propositions d'actions	 10
Annexe 2: Bibliographie et liens Internet	16

1. Pourquoi ce guide?

Les modifications économiques et sociales au cours des dernières décennies ont entraîné une forte demande de prise en charge des enfants par des structures d'accueil. Tant au niveau national que par le biais du concordat HarmoS¹, des offres d'accompagnement extrascolaire ou de structures de jour de qualité sont proposées. Les municipalités sont chargées de leur mise en œuvre. Ces accueils de jour ne répondent pas uniquement aux besoins de la société mais offrent également un grand potentiel de développement aux enfants et favorisent l'égalité des chances.

Ce guide a pour but d'émettre des recommandations pour intégrer la promotion de la santé dans ces lieux d'accueil en ce qui concerne le renforcement des compétences psychosociales, l'alimentation et le mouvement. Les propositions de mesures à mettre en œuvre, les recommandations ainsi que les projets exemplaires ont été sélectionnés par des expert-e-s des différents domaines traités, sur mandat d'éducation+santé Réseau Suisse², de l'Office fédéral de la santé publique. Ces mesures peuvent

être implantées dans toutes les structures d'accueil, quelle que soit leur importance et pourront en tout temps être enrichies par de nouvelles actions de promotion de la santé. En renforçant les compétences psychosociales des enfants, en les aidant à adopter une alimentation équilibrée et à pratiquer une activité physique régulière, les structures d'accueil contribuent également à lutter contre le surpoids des enfants, qui devient un problème de santé publique.

Les structures d'accueil extrascolaire sont des lieux de vie extrêmement féconds dans lesquels s'acquièrent de nouvelles compétences, se développent des capacités d'autonomisation (empowerment³), s'expérimentent de nouvelles formes de socialisation et d'échanges entre enfants et adultes. Certes, les parents jouent un rôle préventif essentiel auprès de leurs enfants et contribuent aux processus globaux de l'éducation, du bien-être et de la santé de leurs enfants. La prise en charge des enfants dans les structures d'accueil vient en complément pour participer à ces processus et les renforcer.

2. A qui s'adresse ce guide?

Le présent document propose des pistes aux directions et aux professionnel-le-s des accueils extrascolaires pour intégrer dans leur institution la promotion de la santé des enfants. Des actions concrètes sous forme de projets exemplaires ou «Good Practices», des outils pédagogiques ainsi que de nombreux liens sont proposés pour enrichir le sujet.

¹ www.cdip.ch > Domaines d'activités > HarmoS

² www.educationetsante.ch

³ www.quint-essenz.ch/fr/topics/1248

3. La promotion de la santé dans les structures d'accueil extrascolaire

La promotion de la santé a pour but de permettre à chacun de mieux maîtriser sa santé et de la renforcer. Elle intègre des interventions visant à développer les aptitudes de chacun à vivre dans la plénitude de ses capacités sociales, physiques et intellectuelles. Selon la Charte d'Ottawa⁴, la santé est considérée comme une ressource à préserver et à développer qui participe à l'épanouissement des personnes. Les structures d'accueil extrascolaire ont un rôle important à jouer dans ce sens.

La promotion de la santé est un processus qui implique non seulement l'équipe éducative mais toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs. Les directions de ces structures assurent l'organisation du lieu de vie ainsi que les tâches essentielles des professionnel-le-s, qui sont d'accueillir les enfants dans un environnement adapté à leurs besoins, en garantissant la qualité de la prise en charge des enfants. La préservation de la santé des enfants fait partie de leur quotidien et les activités de promotion de la santé s'ajoutent aux tâches habituelles d'accompagnement des enfants. Afin de mettre en place des mesures de promotion de la santé, il y a lieu de réfléchir aux différents aspects suivants:

Aspects structurels, exemples:

- Formation de base adaptée
- Formation continue
- Bonnes conditions de travail
- Locaux vastes et lumineux
- Mobilier adapté aux enfants
- Nuisances sonores limitées
- Salle ou espace réservé au repos et à la lecture
- Espace extérieur, jardin, place de jeux pour que les enfants puissent s'ébattre
- ...

Aspects éducatifs et d'accompagnement, exemples:

- Socialisation et intégration de tous les enfants
- Mise en place d'interventions spécifiques concernant la promotion des compétences psychosociales, d'une alimentation saine et variée, des activités physiques et du mouvement au quotidien, etc. (cf. annexe 1)
- Gestion des conflits au quotidien
- Partenariat avec les parents (cf. chapitre 5.1)
- ...

4. Comment mettre en place un concept de promotion de la santé?

Les directions jouent un rôle décisif dans la mise en œuvre du concept institutionnel et pédagogique. Ce sont elles qui donnent l'orientation générale, initient les nouveaux projets et approches. Elles garantissent la conceptualisation, la mise en œuvre et l'évaluation des mesures de promotion de la santé dans leur institution. Afin d'assurer son implantation sur le long terme, le programme de promotion de la santé devrait figurer dans le concept institutionnel.

Pour développer de telles mesures et les mettre en œuvre, un processus participatif⁵ devrait être proposé. Un groupe de travail comprenant un membre de la direction, des personnes des différents secteurs, idéalement toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs ainsi que des représentants des parents, voire des enfants, pourrait être mis sur pied (cf. chapitre 5.2).

⁴ OMS 1986

⁵ www.quint-essenz.ch/fr/topics/1117

C'est à la direction de préciser clairement quelles sont les personnes qui seront impliquées, comment elles le seront et à quel moment de la planification et / ou de la réalisation du projet. In fine c'est la direc-

tion, voire son conseil d'administration ou son comité de l'association, qui accompagne et valide, ou fait valider, les mesures envisagées.

4.1. Etablir un concept de promotion de la santé

En impliquant le groupe de travail au moment de la planification et de la réalisation du projet, l'intérêt et l'acceptabilité des mesures préconisées seront renforcés. Par ailleurs, un appui de spécialistes des différents domaines faciliterait les tâches du groupe de travail, par exemple un-e diététicien-ne diplômé-e ES/HES et un-e psychomotricien-ne diplômé-e ES/HES. Il conviendrait notamment de:

- Clarifier et définir le rôle de chacun-e des participant-e-s au groupe de travail
- Développer un concept de promotion de la santé comprenant:
 - des objectifs, notamment, dans les domaines des compétences psychosociales, de l'alimentation et du mouvement (cf. chapitre 6)
 - des propositions de mesures permettant d'atteindre ces objectifs (cf. chapitre 3):
 - des mesures structurelles et des concepts de promotion de la santé que l'on veut mettre en place? (cf. chapitre 3 annexe 1)

- définir des critères d'évaluation et planifier l'évaluation
- Informer régulièrement le personnel et les parents, notamment ceux qui ne participent pas au groupe de travail, de l'avancement du projet
- Intégrer le plus possible les parents dans la mise en place du projet
- Evaluer la mise en œuvre du concept
- Assurer la pérennisation du projet
- ...

Pour assurer sa mise en œuvre, il est essentiel que tout le personnel soit partie prenante de la démarche. Les personnes chargées de la mise en œuvre du programme ainsi que tout le personnel pourraient bénéficier d'une formation continue sur le sujet, au sein même de l'institution, ce qui renforcerait l'engagement de chacun-e dans la démarche de promotion de la santé ainsi que la qualité de la prestation⁶.

5. Participation

Il est important que toutes les personnes qui travaillent dans le lieu d'accueil soient impliquées dans la mise en œuvre des mesures de promotion de la

santé. Il est tout aussi important d'impliquer également les parents et les enfants.

⁶ Les centres de promotion de la santé ou les Hautes Ecoles Spécialisées (HES) peuvent être contactés pour mettre en place des formations

5.1. Processus participatif, les parents

La collaboration avec les parents trouve sa place dans la vie de tous les jours, notamment lorsqu'ils amènent et viennent chercher leurs jeunes enfants. Ces moments informels permettent de développer la confiance mutuelle, d'échanger des informations et de prendre connaissance des attentes des parents.

Les professionnel-le-s veilleront à créer des liens significatifs avec eux afin de préserver cette collaboration, en particulier lorsque les enfants grandissent et deviennent plus autonomes. Cette collaboration peut être intensifiée pour le bien des familles et des structures d'accueil, notamment en institutionnalisant certaines rencontres (soirées de parents, événements festifs, etc.). Les échanges entre parents et professionnel-le-s, l'organisation de conférences et de formation, notamment, permettent de renforcer les compétences des parents et d'améliorer l'impact de la mesure. Dans ce sens, l'équipe éducative veillera à :

- Être disponible pour les échanges informels

- Promouvoir un esprit de «partenariat éducatif» avec eux c'est-à-dire réfléchir ensemble à la manière de favoriser la responsabilité commune du développement de l'enfant, promouvoir l'estime réciproque et un esprit d'ouverture
- Organiser des soirées de parents et des séances d'information
 - Présenter les activités de promotion de la santé
 - Répondre aux besoins des parents
 - Encourager l'échange entre parents
 - Proposer des informations et de courtes manifestations éducatives sur différents thèmes, par exemple, l'alimentation, le mouvement, les compétences psychosociales
- Organiser périodiquement des fêtes pour les enfants et inviter les parents et partenaires (pique-niques, repas canadiens)
- Informer les parents par des newsletters, tableau d'affichage ou autres
- ...

5.2. Processus participatif, les enfants

Les enfants sont les premiers touchés par les mesures de promotion de la santé qui sont mises en place dans la structure d'accueil. Il est ainsi recommandé de les intégrer dans l'élaboration de certains sujets. Leur participation améliore l'impact du programme et son ancrage sur le long terme.

Il s'agira ainsi, notamment, de les impliquer dans :

- La décoration des locaux
- L'élaboration des règles de vie
- Le choix des menus
- Le choix des activités sportives
- ...

6. Promotion de la santé auprès des enfants, quels sont les objectifs à atteindre?

A chaque étape de leur vie, les garçons et les filles acquièrent des compétences capitales pour grandir et se développer. Les professionnel-le-s des structures d'accueil doivent veiller à renforcer leurs ressources et les attitudes qui leur sont favorables en leur assurant un cadre sécurisant dans lequel ils

puissent s'épanouir et se développer. La promotion de la santé prend assise sur ces savoir-faire et savoir-être en respectant les différences individuelles des enfants, notamment, leur contexte culturel et en prenant en compte la perspective genre⁷.

6.1. Compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont des capacités individuelles et sociales essentielles à la gestion de la vie quotidienne qui permettent à chacun d'avoir une emprise sur sa propre vie et favorisent l'adaptation au changement. Elles peuvent être renforcées de dif-

férentes manières, en fonction de l'âge des enfants. La grille ci-dessous illustre les compétences psychosociales importantes à renforcer, dans le cadre de l'accueil extrascolaire.

Exemples de compétences psychosociales à renforcer ⁸		
Compétences sociales Communication verbale/non verbale Ecoute active Négociation Savoir dire non Coopération Respect des différents avis Responsabilisation	Compétences dans la prise de décision et l'esprit critique Résolution de problème et prise de décision Evaluation des conséquences de ses actes Réflexion critique Analyse de l'influence des pairs, des médias, des normes sociales	Compétences émotionnelles Gestion des sentiments Gestion du stress Autocontrôle Estime de soi

6.2. Alimentation

Les personnes développent des goûts, des représentations, des connaissances et des comportements alimentaires qui sont influencés par leur environnement socioculturel et ceci dès leur plus tendre enfance. Cet environnement est en constante évo-

lution au niveau de l'offre alimentaire (choix, accès, développement d'aliments destinés aux enfants), mais aussi au niveau des rythmes et des modes de vie et de travail, notamment. La congruence entre les besoins et les apports nutritionnels des enfants

⁷ www.quint-essenz.ch/fr/topics/1250

⁸ www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf

s'en trouve parfois perturbée. La promotion de la santé peut jouer un rôle déterminant pour favoriser le plaisir et l'intérêt pour une alimentation saine et variée et faire des repas des moments de partage et de plaisir.

Ci-après des objectifs sont proposés pour promouvoir une alimentation saine et variée, dans le cadre de l'accueil extrascolaire.

Objectifs

Porter une réflexion sur ses habitudes alimentaires et faire des choix autodéterminés

Connaître l'influence des facteurs sociaux et culturels sur son comportement alimentaire

Se nourrir de manière équilibrée et connaître l'importance de l'alimentation pour la croissance, la santé et l'activité

Savoir préparer des aliments

Développer une perception positive de soi à travers l'alimentation⁹.

6.3. Mouvement, jeu et sport

Le mouvement est essentiel à la vie des enfants. C'est pour eux un moyen d'apprendre le monde et une expression de leur joie de vivre. Le mouvement fait ainsi partie des processus éducatifs. L'éducation au mouvement et au sport est une tâche commune de la famille, de l'école et des structures d'accueil extrascolaire. Les activités sportives et de mouvement proposées chaque jour contribuent largement à un bon climat et favorisent les apprentissages scolaires. Pour influencer positivement la vie des enfants, les

structures d'accueil offrent la possibilité aux enfants d'exercer quotidiennement différentes activités sportives et de mouvement.

Les objectifs suivants orientent les professionnel-le-s dans la mise en œuvre de mesures de qualité et contribuent à promouvoir un lieu de vie positif. Les activités sont si possible coordonnées avec celles de l'école et des organisations sportives locales.

Objectifs

Les enfants et les professionnel-le-s développent une attitude positive par rapport au mouvement et au sport

Les enfants ont chaque jour la possibilité d'utiliser différentes propositions pour bouger

Les enfants font des expériences positives de mouvement et de sport et sont ainsi soutenus dans le développement d'une image de soi favorable

La participation des enfants à la planification des activités sportives et de jeux leur permet de mieux accepter le programme et de renforcer leurs compétences psychosociales.

⁹ Cet objectif implique la perception et la connaissance de soi en matière de nourriture ainsi que la connaissance de ses capacités, de ses préférences, de ses sentiments et de son comportement.

ANNEXE 1:

Projets de promotion de la santé dans le quotidien

Quelques propositions d'actions

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Au quotidien		
	Renforce	
Encourager les échanges et les discussions Soutenir la capacité à argumenter, par exemple, proposer des sujets actuels (émissions TV, publicité, etc.) ou suggérer des discussions sur des histoires lues ensemble Favoriser les expériences positives, féliciter les enfants, les encourager, etc.	La communication verbale et non verbale L'écoute active L'aptitude à négocier Le respect des opinions divergentes L'esprit critique Autres compétences psychosociales	
Autres actions 		
Arrivée et départ des enfants		
	Renforce	
Veiller à établir une culture d'accueil et d'au revoir (jeu: rituel de salutation) Etre disponible pour des échanges informels avec les parents	La confiance en soi Les compétences interpersonnelles Le sentiment de sécurité et d'appartenance La confiance mutuelle L'échange de compétences	www.ecolebouge.ch, onglet mise en pratique puis module Clever Club (les 3 visages)

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Autres actions		
Repas		
Contexte des repas		
	Renforce	
Créer une ambiance agréable Instaurer un rituel au début et en fin de repas, dans le respect des différentes cultures ou habitudes des enfants Mélanger les âges à la même table Fixer des règles de conduite adéquates à table	Le respect mutuel Les compétences interpersonnelles, etc. L'entraide	www.sge-ssn.ch , onglet info écoles puis restauration scolaire www.sge-ssn.ch , onglet info écoles puis matériel didactique
Autres actions		

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Choix des produits et préparation des repas		
	Renforce	
Servir l'eau du robinet Offrir des menus équilibrés, variés et savoureux Informers les enfants sur les différents aliments qui leur sont proposés Impliquer les enfants dans la planification, la préparation et le service des repas Préférer les fruits et légumes de saison et de proximité Assurer le respect des règles d'hygiène et de sécurité et les transmettre	La connaissance des aliments, de l'influence sociale et de la culture sur la consommation La capacité à préparer des repas La collaboration L'estime de soi La capacité de décision	Cremer (2008) www.fourchetteverte.ch www.sge-ssn.ch, onglet info écoles puis restauration scolaire www.sge-ssn.ch, onglet info écoles puis matériel didactique www.5parjour.ch
Autres actions 		
Après les repas		
	Renforce	
Choisir chaque semaine un chef de table responsable de débarrasser les tables et de gérer les déchets Faire participer les enfants au rangement de la salle et à la vaisselle	La coopération La responsabilisation	

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Autres actions		
Temps consacré aux devoirs		
	Renforce	
Disposer de locaux adéquats à l'étude (calme, lumineux, etc.) Un adulte de référence est toujours présent aux devoirs surveillés Désigner des élèves capables d'aider les plus jeunes et ceux qui ont besoin de soutien, tout en tenant compte du temps dont ils disposent pour leurs propres tâches	La concentration Le sentiment de sécurité Le soutien La coopération Les compétences interpersonnelles La résolution de problème L'estime de soi	
Autres actions		

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Temps libre		
	Renforce	
Promouvoir les compétences psychosociales Proposer des moments de détente Favoriser les jeux coopératifs Proposer des jeux sur les sentiments Lecture libre	La gestion du stress, concentration, etc. La collaboration La capacité à gérer les émotions La capacité langagière Les autres compétences psychosociales	Malenfant (2009) Jeux de société HABA Clever Club (2010) Contes à la carte www.tinatoni.ch (2011) Brenifier (2004) Calendriers des humeurs Didierjean (2010) Aliko (2006) ¹⁰ David (2006) www.isjm.ch
Autres actions		
Alimentation		
	Renforce	
Fruits et boissons à disposition (eau, thé sans sucre, etc.) Jeux de connaissances sur l'alimentation	La capacité de concentration grâce à l'apport de liquide La capacité à se nourrir sainement	Cremer (2008) www.nutrikid.ch www.sge-ssn.ch , onglet info écoles puis matériel didactique
Autres actions		

¹⁰ Certaines bibliothèques municipales élaborent des bibliographies thématiques pour les enfants et les jeunes

Activités quotidiennes selon le découpage horaire	Objectifs	Exemples concrets, outils et bonnes pratiques (voir également annexe 2)
Mouvement et sport		
	Renforce	
Proposer une variété d'activités sportives et de mouvement et disposer d'une caisse contenant des balles, des cordes à sauter, des balles de jonglage, etc. Planifier des activités sportives Intégrer la musique, la danse, le chant, l'expression corporelle ... Impliquer les enfants, les parents et l'école dans l'organisation d'activités sportives	Le plaisir de bouger La perception du corps La coopération Le plaisir de bouger chez les enfants peu enclins aux activités sportives La participation	KIDZ-BOX (2008) www.ecolebouge.ch www.mobilesport.ch www.jeunesseetsport.ch Pédibus
Autres actions 		

ANNEXE 2:

Bibliographie et liens Internet

Pour aller plus loin, quelques propositions

Documentation de base, liens

- Association suisse pour l'accueil parascolaire, consignes de qualité pour l'accueil dans les écoles à la journée continue: www.education-accueil.ch
- éducation+santé Réseau Suisse, favorise l'implantation de la prévention et de la promotion de la santé dans l'école: www.educationetsante.ch
- Office de la Naissance et de l'Enfance, Camus, P., et L. Marchal, L., sous. la dir. «Accueillir les enfants de 3 à 12 ans, viser la qualité», Ed. ONE, Belgique: www.centres-de-vacances.be/autres/le-referentiel/index.html
- Plateforme d'information du SECO, conciliation travail-famille, réunit les diverses directives fédérales, cantonales et cadres de référence régissant le domaine de l'accueil extrafamilial: www.berufundfamilie.admin.ch/informationsplattform/index.html?lang=fr
- Promotion Santé Suisse, Fondation qui initie, stimule et réalise des activités destinées à promouvoir la santé de tous: www.promotionsante.ch
- Promotion Santé Suisse, développement de la qualité en promotion de la santé et prévention: www.quint-essenz.ch

Alimentation

- Croqu'menus, Editions LEP, 2011
- Fédération Fourchette verte Suisse, un label de restauration de qualité qui concilie plaisir et santé dans le cadre de la promotion de la santé: www.fourchetteverte.ch
- Fondation O2, guide de promotion de l'activité physique au quotidien et de l'alimentation équilibrée dans le cadre scolaire: www.guide-ecole.ch
- Groupe de projet «Restauration collective promouvant la santé», standards de qualité suisses pour une alimentation promotrice de santé, Haute école spécialisée bernoise, Berne, 2009: www.goodpractice-restaurationcollective.ch
- Ligue suisse contre le cancer & Office fédéral de la santé publique, «5 par jour» campagne nationale pour encourager la consommation de légumes et fruits: www.5parjour.ch
- Organisme national de promotion de projets dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique: www.suissebalance.ch
- Promotion Santé Valais, «Guide pratique, Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire», 2011
- Société Nutrikid, plateforme qui vise l'éducation alimentaire et la formation nutritionnelle des enfants et des jeunes: www.nutrikid.ch

Société suisse de nutrition: www.sge-ssn.ch, différents outils et en particulier:

- Cremer M., «L'alimentation des enfants en âge scolaire», Société Suisse de Nutrition, 2008
- Disque de l'alimentation pour enfants, propositions d'activités didactiques, 4 - 12 ans, SSN, 2008: www.sge-ssn.ch/materiel-didactique
- Gex, C., «Education alimentaire et objectifs d'apprentissage pour les jeunes de 4 à 16 ans», SSN Nr 4/juin 2006

Compétences psychosociales

- Addiction Suisse, «Clever Club», programme de prévention globale, 7 - 12 ans, 2010
- Addiction Suisse, «Tina et Toni», programme de prévention globale, 4 - 6 ans, 2011: www.tinatoni.ch
- Cartron A, Winnykamen F. «Les relations sociales chez l'enfant, Genèse, développement, fonctions», 2e éd. Armand Colin, 2008
- Delfos, M., «De l'écoute au respect, communiquer avec les enfants» érés, 2010
- Didierjean, M. A., Louis, C., et al. «L'atelier des émotions et des sentiments», dès 7 ans, LEP, 2010
- Duclos, G., «L'estime de soi, un passeport pour la vie», Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2004
- Fortin, J., «Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle », dès 4 ans, Hachette Education, 2001
- Laporte, D., Seigny L., «L'estime de soi des 6-12 ans» Ed. Hôpital Sainte-Justine, 2002
- Lumeau, S., « Construire l'estime de soi au primaire », vol. 1 à 6, Hôpital Sainte-Justine, Québec, 2003
- Malenfant, N., «Jeux de relaxation pour des enfants détendus et attentifs», 2 - 6 ans, Ed. De bock, 2009
- Pro Juventute «Calendriers des humeurs»

Livres illustrés pour enfants

- Aliki «Comment te sens-tu?», dès 4 ans, Ed. Kaléidoscope, 2006
- Auderset, M. J., Louis, C., «Amidou, renforcer l'estime de soi», 4 - 9 ans, Addiction Suisse, 2002
- Brenifier, O., «Les sentiments, c'est quoi?», dès 7 ans, Ed. Nathan, 2004
- David, F., Romanin, T., «Te fais pas remarquer!», dès 4 ans, Ed. Sarbacane, 2006
- Rosin, A., Schwartz, M., Courtial, D., «12 histoires à lire et à croquer», dès 4 ans, Hachette jeunesse, 1994
- Trémolières, C., «Bon appétit la vie» dès 4 ans, Haltier, 1986
- Institut Suisse Jeunesse et Média, cf. les livres du mois de l'association Jeunesse et Média AROLE: www.isjm.ch

Mouvement, jeux et sport

- Association Transports et Environnement, Pédibus, système d'accompagnement des enfants à pied à l'école: www.ate.ch
- Barbier, J.F., «Contes à la carte» Ed. la Nacelle-Paris
- Borlat, Fiches didactiques EPS 4-6 ans / 6-8 ans / 8-10 ans. Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud: www.ciip.ch/index.php?m=3&sm=18&page=240
- Boudreault D, «Les jeunes et l'activité physique. 130 bonnes idées à partager». ISBN: 2-550-34818-2
- Ferland, F., «Et si on jouait. Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie», Ed. Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2005
- Office fédéral du sport, l'école bouge, un programme qui promeut le mouvement: www.ecolebouge.ch, onglet mise en pratique puis modules
- Office fédérale du sport, Jeunesse+Sport propose aux jeunes de 10 à 20 ans des cours et des camps dans 75 disciplines sportives: www.jeunesseetsport.ch
- Programme du canton de Vaud pour promouvoir une activité physique et une alimentation favorables à la santé: www.ca-marche.ch
- Promotion Santé Suisse, «Kidz-Box», un outil développé dans le but de lutter contre le surpoids chez les enfants



ADDICTION | SUISSE



éducation+
santé
Réseau Suisse