Zeitschrift: Éducateur et bulletin corporatif : organe hebdomadaire de la Société Pédagogique de la Suisse Romande

Herausgeber: Société Pédagogique de la Suisse Romande

Band: 111 (1975)

Heft: 25

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

1172

25

Montreux, le 19 septembre 1975

éducateur

Organe hebdomadaire
de la Société pédagogique
de la Suisse romande

et bulletin corporatif

LA SANTÉ DES ÉCOLIERS

Sommaire

COMMUNIQUÉS 570

DIVERS 570

AVANT-PROPOS 571

L'ÉCOLE C'EST LA SANTÉ 573

FACTEURS DE RISQUE DANS LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET MÉDECINE SCOLAIRE 574

— Introduction 574
— Facteurs de risque 575
— Que peut-on faire 579

LES JEUNES DEVANT LEUR SIÈCLE : LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT 581

« MERCANTI » SANA IN CORPORE SANO 584

POURQUOI J'ADORE LES CAMPS DE SKI 585

UN INSPECTEUR D'ÉDUCATION PHYSIQUE S'EXPRIME 586

DOCUMENTS 587

Gymnastique... du choc des idées 587
Ce qu'ils ont gagné 588
Tiens-toi droit ! 589
La fatigue chez l'enfant 590
La réalité biologique et physiologique des adolescents 591

RADIO SCOLAIRE 594

éducateur

Rédacteurs responsables :

Bulletin corporatif (numéros pairs) : François BOURQUIN, case postale 445, 2001 Neuchâtel.

Educateur (numéros impairs) : Jean-Claude BADOUX, En Collonges, 1093 La Conversion-sur-Lutry.

Comité de rédaction (numéros impairs) :
Lisette Badoux, ch. des Cèdres 9, 1004 Lausanne.
René Blind, 1605 Chexbres.
Henri Porchet, 1166 Perroy.

Administration, abonnements et annonces : IMPRIMERIE CORBAZ S.A., 1820 Montreux, av. des Planches 22, tél. (021) 62 47 62. Chèques postaux 18 - 3 79.

Prix de l'abonnement annuel : **Suisse Fr. 35.— ; étranger Fr. 45.—.**

Communiqués

Cours de respiration

(Méthode Klara Wolf)

Les prochains cours de respiration consciente, d'assouplissement et de relaxation débuteront le mardi 23 septembre 1975.

Il n'y aura pas de leçon du jeudi 16 au mardi 28 octobre y compris.

Horaire

Mardi du 23 septembre au 9 décembre, salle de paroisse de Montriond, avenue Dapples 50, Lausanne, à 20 heures.

Jeudi du 25 septembre au 11 décembre, salle de paroisse de Montriond, avenue Dapples 50, Lausanne, à 12 h. 10.

Lundi du 29 septembre au 15 décembre, salle de rythmique, Collège du Pont-de-Chailly, Lausanne, à 16 h. 35.

Prix du cours : Fr. 60.—.

Inscription à l'avance

a) en versant le montant du cours au CCP 10 - 12385, M. A. Fischer, 2, avenue Floréal, 1006 Lausanne 3, en mentionnant nom, prénoms, adresse exacte, numéro de téléphone et cours ;

b) par téléphone au 26 63 19 le matin avant 9 h. ou par écrit.

Tenue : training ou collants, pantoufles de gymnastique **légères,** tapis de mousse ou de bain, **grandeur maximum** 110 × 65 cm.

Divers

Rentrée des classes 1975

Le « **nouveau** » **CRAPAUD A LUNETTES,** l'irrésistible hebdomadaire des collégiens romands, imprimé désormais en offset et en couleur, vous invite à rejoindre les autres « crapauds » dans la mare.

Vous y trouverez, chaque semaine :

— des articles illustrés sur — la nature — les techniques — les sports — la découverte du monde — les voyages — l'aventure — l'actualité...

— vous pourrez rire avec — la Crap's-marre — les blagues et les dessins...

— suivre les aventures de Lucky Luke et de Jolly Jumper...

— vous pourrez vous distraire avec — le bricolage — les recettes — les bonnes idées — les mots croisés...

— vous pourrez suivre le Magazine des Collèges...

— vous pourrez vous documenter en vous intéressant — aux nouveaux livres — aux nouveaux films — aux émissions de radio et de TV...

— vous pourrez écrire et envoyer vos idées ou encore profiter du Crap'troc pour les échanges avec d'autres Crapauds.

Abonnements annuel (40 numéros) Fr. 30.—, 20 numéros : Fr. 18.— Administration : LE CRAPAUD A LUNETTES, Case postale 121, 1000 Lausanne 13, tél. (021) 27 30 01, CCP 10 - 666. Demandez des spécimens à l'administration.

Avant-propos

— J. et P. A. arrivent tous les jours en retard, ensemble, un peu embêtés. A midi moins le quart, ils vont manger des gâteaux à la pâtisserie ; explication : « On a un creux à l'estomac ». Les parents se plaignent qu'ils n'arrivent qu'à midi et demi pour dîner.

— Une fois par semaine, Chr. arrive à 9 ou 10 heures à l'école. Personne ne le réveille et rien ne peut le sortir de son sommeil.

— Les parents de P. sont en vacances à Paris. Il est seul avec son frère. L'école interrompt à peine leur « surboum » de quinze jours.

— P. participe à des « week-end » sportifs. Veillées prolongées. « On se couche à 3 ou 4 heures du matin ; et puis la diane est à 5 heures ! » Après ça, il ne fiche rien en classe pendant deux jours.

— Depuis quelques semaines, ils sabotent les après-midi sportifs.

— L'air qui entre par la fenêtre, c'est pour eux « du froid ».

— Ils sont très souvent enrhumés, ou amochés.

— G. ne fait plus rien de bon. J'apprends que depuis quelques semaines, il vit avec sa famille dans une caravane, à 12 kilomètres de Lausanne.

— Quand je monte à l'école, à pied tous les matins, je les vois qui, eux, attendent le trolleybus.

— Leçons de dactylographie, méthode audio-visuelle. Après un moment de travail, on nous indique des exercices de relaxation. Les élèves ne les font pas, n'osent pas, ricanent, gênés.

— B. ne veut jamais se coucher avant 11 heures le soir.

— H. vient à l'école le matin avec dans l'estomac du café et, dans les poumons, la fumée de sa première cigarette.

— I. prétend qu'elle ne tient pas éveillée pendant le jour si elle ne fume pas son paquet de cigarettes.

— Cigarettes et bière en se rendant à la leçon de travaux sur bois.

— M. et A. mesurent 1 m. 58 environ et pèsent l'une 65 l'autre 70 kilos.

— Ch. est malade et s'absente quand elle a ses règles.

— F. a dans sa chambre des personnages masculins qu'il transperce d'une longue épingle. Sa mère pense que, par ce

« Quelques questions primordiales devraient toujours se poser à l'éducateur : l'enfant qu'il est chargé d'éduquer y est-il disposé par son état physique et psychique ? A-t-il dormi convenablement dans une pièce aérée ? Est-il nourri normalement et avec soin ? Peut-il jouer hors de l'école ? Trouve-t-il, dans sa famille, le milieu favorable à son évolution ?... (Freinet)

Nous pourrions facilement multiplier la liste des questions posées par Freinet, qui a basé sa pédagogie sur deux principes sans lesquels cette dernière ne portera pas de fruits : la santé par une vie proche de la nature, rythmée par les lois naturelles —, et l'éducation au travail. Nous pourrions nous demander par exemple aujourd'hui : nos élèves sont-ils frais et dispos après des vacances où ils ont trouvé « le repos, le vrai, — dans lequel travail et loisirs se marieraient de telle manière qu'ils retrouveraient une vie unifiée, détendue, et humaine » ?

Diverses raisons ont dicté le choix de ce thème : LA SANTÉ DES ÉCOLIERS, pour le numéro thématique de la rentrée :

— la lecture, dans l'une des multiples revues pédagogiques que nous recevons, d'un article attristant sur ce que nos voisins français appellent « le ramassage des écoliers ». Ce qui nous a amenés à parler des regroupements scolaires, des heures perdues en chemin et de leurs effets sur le travail et la santé, des transports en ville au sujet desquels R. Blind remarquait : « Lorsque les élèves habitant à moins de trois kilomètres prennent un moyen de transport pour venir à l'école, c'est que quelque chose va mal »... ;

— les quelques lignes suivantes, reproduites par divers journaux au début de l'été :

« Vous occupez-vous de vos enfants ? »

« Une enquête effectuée en Allemagne auprès d'enfants de dix à quinze ans a donné les résultats suivants :

Ecole

35 % des enfants arrivent à l'école sans être lavés.
40 % des enfants arrivent à l'école sans mouchoir.
40 % des enfants ne reçoivent jamais l'aide des parents pour les devoirs.
43 % seulement rarement.

Alimentation, denrées de luxe

15 % des enfants arrivent à l'école sans avoir pris leur petit déjeuner.
37 % ont pris leur petit déjeuner sans avoir vu leur mère.
27 % fument jusqu'à cinq cigarettes par jour et 10 % plus de dix cigarettes.
77 % de ces enfants boivent déjà de l'alcool, dont 66 % avec l'autorisation des parents.

Loisirs

40 % des enfants interrogés regardent la télévision pendant quatre heures et plus par jour.
45 % des enfants peuvent rester devant le petit écran après 22 heures.
Ces chiffres de l'Allemagne fédérale seraient-ils très différents de ceux que l'on pourrait obtenir en faisant un tel sondage dans notre pays ? A méditer... »

— les faits ci-dessus, relevés dans une classe de 8e année et dont on pourrait allonger la liste, mais notre rédacteur nous a conseillé : « Ne peignez quand-même pas trop le diable sur la muraille, il ne faut pas décourager les collègues... » Et pourtant le diable est là, c'est-à-dire une situation et des conditions de vie qui existent depuis quinze ans et dont nos élèves commencent à être les victimes. Certains d'entre nous pensent que nous ne pourrons bientôt plus faire l'école (en tout cas telle que nous la faisons) avec les élèves que nous avons. Nous devons les aider en prenant conscience de certaines réalités, en sauvegardant nous-mêmes notre santé (Freinet disait que c'était le premier devoir et la première qualité d'un enseignant), en leur permettant de bénéficier de la scolarité la meilleure. Le Dr Grandguillaume dit que la scolarité est très importante pour l'enfant, qu'il doit la vivre dans les meilleures conditions possibles, et que c'est très souvent à l'école que les enfants se trouvent le mieux.

« J'aime mieux être à l'école qu'à la maison. Y a pas assez de place, mes petits frères m'embêtent, ma maman s'énerve souvent, mon papa gronde quand il rentre... »
(Roland, 9 ans)

geste, il tue son frère. Est-ce lui qui a éventré les poupées que les filles avaient confectionnées, défoncé notre boîte à questions, brisé un miroir, lacéré les étuis et les « posters » réservés à deux camarades malades ?

— Les gens différents d'eux (milieu, langue, religion, pays, alimentation, etc.) sont pour plusieurs des pauvres types.

— Jn. P. a dû remplacer trois fois son carnet journalier.

— Les garçons n'ont plus de règles, une gomme pour tous.

— La plupart vivent, en dehors des heures de classe, dans une oisiveté presque totale. Ils s'adonnent beaucoup au bavardage, au verbiage. Les filles sont souvent mieux éduquées au travail, au sens des responsabilités.

Faits notés au cours des dernières semaines de l'année scolaire dans une classe mixte de 8e année.

— et puis peut-être que ce sujet est à la mode ? on mène campagne « Pour la santé de notre peuple », pour « l'encouragement aux sports », contre l'abus des drogues... Mais le stress aussi est d'actualité, et la tabagie, et les accidents cardio-vasculaires dont sont menacés nos enfants.

Des groupes de parents s'émeuvent, mettent les problèmes de la santé des écoliers au programme de leurs études et de leurs actions. L'UIPE (Union internationale de protection de l'enfance) va s'occuper de la santé des enfants dans les pays occidentaux. Des médecins scolaires et d'autres pédiatres remettent en question le rôle qu'ils ont à jouer et parlent PRÉVENTION. Il s'est fait beaucoup de choses jusqu'à présent. Mais il nous vient à l'esprit l'image d'un puzzle d'interventions auquel il manque des morceaux. Hygiène de vie, physique, psychique, affective. Qualité de vie. Equilibre. Chances de vie saine. Qui s'en occupera, corrigera, compensera ? Il faudrait regrouper tous les responsables de la santé et de l'éducation. Mais « il paraît évident que le problème n'est pas d'édicter des mesures, mais de les appliquer ; plus exactement d'édicter des mesures applicables puis de les appliquer » (Rapport Jean Bernard).

Nous remercions vivement les deux médecins et l'inspecteur d'éducation civique qui ont accepté de discuter avec nous et de participer à la rédaction de ce premier numéro de l'« Educateur » sur la santé des écoliers. C'est dire que la seconde partie de notre travail est à paraître. Nous avons amorcé une importante correspondance avec différentes personnalités et divers organismes qui nous offrent leur collaboration : médecins, milieux sportifs, groupements de parents, services de santé de la jeunesse... Nous avons reçu des dossiers, documents, bibliographies (IRDP, UNICEF, OMS...). Nous menons une enquête sur les transports d'enfants, sur les aspects des projets de réforme de l'école favorables à la santé des écoliers.

Et nous attendons votre aide, chers collègues, vos remarques, la relation d'expériences, vos témoignages et constatations.

Henri Porchet. *René Blind.* *Lisette Badoux.*

Nous sommes l'agent pour la Suisse d'un certain nombre de maisons d'éditions. La production de certaines d'entre elles est à même de vous aider dans votre travail. Nous tenons à votre disposition le catalogue détaillé de ces ouvrages et pouvons vous en adresser un choix :

Dessain et Tolra
(Travaux manuels)

Gardet
Travaux manuels)

Lexidata
(Mini-ordinateur accompagné de 10 livrets de questions)

Fernand Nathan
(Abonnements pédagogiques et jeux éducatifs)

Nouveautés de l'enseignement
(Activité d'éveil, travaux manuels, matériel pour travaux manuels, ouvrages d'enseignement)

Pédagogie Freinet
(Bibliothèque de travail, dossiers pédagogiques, documents de l'ICEM, matériel d'imprimerie et de linogravure, expression artistique, etc.)

Sélection
(Travaux manuels : coll. Savoir faire)

Sudel
(Enseignement élémentaire et du premier cycle)

Nous avons également toute une série de vieux films fixes que nous pouvons vous céder à Fr. -.50 l'ex. Liste à votre disposition.

Librairie en gros J. MUHLETHALER - Rue du Simplon 5 - 1211 GENÈVE 6 - Tél. (022) 36 44 52

Société vaudoise et romande de Secours mutuels

COLLECTIVITÉ SPV

Garantit actuellement plus de 2300 membres de la SPV avec conjoints et enfants.

Assure : les frais médicaux et pharmaceutiques, des prestations complémentaires pour séjour en clinique, prestations en cas de tuberculose, maladies nerveuses, cures de bains, etc. Combinaison maladie-accident.

Demandez sans tarder tous renseignements à Fernand Petit, 16, chemin Gottettaz, 1012 Lausanne.

Saint-Cergue - La Barillette

La Givrine - La Dôle

Région idéale pour courses scolaires
Chemin de fer Nyon - Saint-Cergue - La Cure
Télésiège de la Barillette

Renseignements : tél. (022) 61 17 43 ou 60 12 13

— La vie est. (Freinet.)

— Je vois mes sources. (Freinet.)

— Il y a d'abord, premièrement, qu'il faut le mariage d'amour de l'enfant avec la vie. (Courvoisier.)

— Ce ne sont pas les enfants qui ont à remercier d'avoir le droit de vivre. (Edmond Kaiser.)

— Un enfant n'est jamais responsable. (Courvoisier.)

— N'est-il pas étonnant de constater que l'homme est le seul, de tous les animaux, à ne pas savoir élever ses petits ? (André Marcel.)

— Les progrès accomplis en matière de mortalité infantile sont partiellement annulés aujourd'hui par la progression des déséquilibres psychiques. (Françoise Giroud.)

— On n'a jamais à regretter d'avoir aidé un jeune être à se servir de sa tête, de ses mains et de son cœur, surtout quand c'est pour embellir sa vie et celle des autres. (Pougatch.).

— Mon enfant, ne chemine plus dans la ville du bon Berthold de Zaehringen comme si tu n'avais pas deux yeux pour voir, un esprit pour réfléchir et un cœur pour aimer. (Le Père Girard.)

« Les jardins pour l'aventure » anglais sont des terrains vagues où les enfants, disposant de bois et de clous, d'outils, de vieux pneus, des objets les plus hétéroclites peuvent en toute liberté (en la présence combien discrète d'un éducateur dont le rôle est extrêmement délicat et important et dont la consigne est de ne pas intervenir, sauf urgence, sauf danger), clouer, creuser, faire du feu, bâtir...

En Suisse on a essayé de créer de tels jardins. Mais notre hantise helvétique de l'ordre et de l'esthétique les privent de ce qui constitue l'essentiel de leur raison d'être, et les empêche ainsi de produire tous les bienfaits qu'on pourrait en attendre. (C. Allaz, après une conférence du fondateur des CEMEA français.)

L'école c'est la santé pour les écoliers ! ils sont souvent mieux là que partout ailleurs

C'est le **Dr Grandguillaume** — pédiatre, spécialiste réputé du diabète chez les enfants, médecin à Yverdon puis médecin des écoles de la commune de Lausanne depuis une année — qui s'exprime ainsi. Le Dr Grandguillaume, intéressé par notre journal, convaincu de la nécessité d'une collaboration étroite (avec les enseignants entre autres) en vue de promouvoir une réelle prévention, a accepté d'écrire pour l'« Educateur » un article sur **les facteurs de risque** des maladies cardio-vasculaires. Nous sommes impressionnés par le travail qu'il a réalisé à notre intention, un travail de scientifique, précis, clair, compréhensible pour tous, qui nous sera extrêmement utile à des titres divers : à nous personnellement, aux maîtres de sciences, aux responsables de l'éducation physique, aux parents, à tous ceux qui se sentent concernés par l'éducation et donc par la santé des enfants. Les lignes qui suivent, précédant l'article du Dr Grandguillaume, résument les propos recueillis lors d'un entretien à trois :

L'OMS a défini la santé comme étant à la fois le bien-être physique, moral et social.

La médecine préventive est une nouvelle façon de faire, d'expliquer. C'est maintenant le rôle du pédiatre, du médecin scolaire, qui doivent faire comprendre à l'enfant déjà ce qui conduit à une maladie chronique, quelles sont ses implications sociales, quels sont les facteurs principaux de risque. Nous sommes heureux si les enseignants, les éducateurs en général nous le demandent. D'ailleurs les médecins pour adultes nous y incitent, nous rendant même parfois responsables des maladies « sociales » actuelles, voire des problèmes de la gériatrie. (On entend par maladies sociales celles qui atteignent les membres de la société en pleine activité.)

Le sport à l'école doit être réservé aux grands élèves. Ne pas imposer le sport de masse, mais préconiser les groupes qui choisissent leurs propres activités. Le handball par exemple est excellent, il redresse. Surtout ne pas décourager les jeunes du sport, ils n'en feront peut-être plus jamais. Et pas de compétition avant 19-20 ans, ce peut être très dangereux pour un organisme en formation. De toute façon il faut préparer les jeunes à la pratique sportive. Il leur faut du courage pour s'y mettre, pour résister à tous les gadgets modernes (auto, vélomoteur, télévision...) !

Le petit enfant, lui, doit découvrir la vie, les parents, les amis, la maîtresse, lui-même, son corps. Jouer intelligemment, en plein air si possible, à des jeux naturels ; faire des promenades, apprendre à observer et aimer la nature. L'enfant qui vit sans contrainte a une grande activité physique. Beaucoup de jeunes citadins ne sont malheureusement plus familiarisés avec le terrain, les murs à contourner, les escaliers à gravir en courant, les actes de grimper, de voir les obstacles, d'où de nombreux accidents plus ou moins graves dans nos préaux lors des récréations. Une chose à ne pas oublier chez les petits, et de la plus grande importance : l'apprentissage de la respiration correcte, bouche fermée, même au lit. Une mauvaise respiration peut avoir des conséquences graves : surdité, difficultés scolaires... (Beaucoup d'adultes ne savent d'ailleurs pas ce qu'est une respiration complète !) Apprendre également à l'enfant à se moucher — comme le berger ! — violemment par une narine, puis par l'autre. A signaler encore qu'un médecin français a inventé une prothèse dentaire qui oblige à respirer par le nez.

On peut, et il faut expliquer beaucoup de choses aux petits, même leur parler de la tabagie...

Education sexuelle : les responsables sont là avant tout pour donner une information, supprimer les tabous. L'éducation, c'est nous qui devons la faire, les médecins et les enseignants : acquisition de la connaissance de soi-même, de son corps, respect de ce dernier et du corps des autres, sens des responsabilités dans ce domaine comme dans d'autres. Il est bon de rappeler qu'une fille n'est adulte qu'à partir de 18 ans, un garçon 19 ans. Les relations sexuelles précoces sont déconseillées par le médecin. Pour certains adultes malheureusement, éducation sexuelle est un peu trop synonyme d'incitation à la liberté sexuelle !

Les parents : il y a souvent un échec de l'éducation du côté des parents, qui n'ont pas toujours la patience des enseignants. Tout va souvent mieux pour l'en-

fant lorsque l'on soigne la mère ! L'éducation est donc aussi du domaine des médecins. Une bonne scolarité est importante pour l'enfant, aussi est-il nécessaire de mettre toutes les chances de son côté : en établissant de bonnes relations avec les parents, en soulevant les problèmes de l'alimentation, du sommeil, du tabagisme, des vacances trop longues en ville pendant lesquelles l'enfant ne sait plus que faire, de la semaine de 5 jours (un jour entier la coupe bien, l'enfant peut dormir, se détendre, se laisser aller ; à condition évidemment que cela n'entraîne pas une surcharge de l'horaire les autres jours !), des devoirs à domicile qui sont utiles s'ils servent à fixer les notions étudiées en classe ou d'auto-contrôle, et non pas à avancer dans le programme ! Les heures d'appui paraissent être une bonne formule, à condition de rester facultatives. Il faut aussi parler aux parents de l'utilisation de l'argent pour des choses valables, profitables au bien de l'enfant ; leur montrer comment on peut inculquer à ce dernier le sens de la serviabilité sans contre-partie, l'éduquer au travail comme on l'a fait pour nous, l'enfant participant selon ses moyens à l'activité, aux travaux de la communauté familiale ou locale. On a trop souvent l'impression aujourd'hui que l'enfant doit rester dans son coin, surtout ne pas embêter les parents qui veulent vivre leur vie.

La limitation des naissances : c'est important pour la santé, la survie des individus, la lutte contre la guerre. Il y a là une grosse responsabilité des autorités concernant l'information.

Les enseignants : le Dr Grandguillaume a une grande admiration pour eux et il leur fait confiance quant au rôle qu'ils ont à jouer dans la sensibilisation des futurs adultes et de leurs parents à tous ces problèmes. C'est pourquoi une collaboration doit s'établir ; d'ailleurs les enseignants, très isolés jusqu'à maintenant, recherchent tous les appuis possibles.

Les autorités : comment concilieront-elles, équilibreront-elles l'acquisition des connaissances et l'aération des programmes si elles veulent tenir compte de la fatigabilité accrue des écoliers ? Les faits sont là, il faut se déterminer sur la responsabilité fondamentale de l'éducation. La conjoncture économique des ces dernières années aboutit à une situation folle. Mais le Dr Grandguillaume sait, par expérience, que le politique ne prend position que lorsqu'on lui prouve les faits et la nécessité d'une action.

Henri Porchet. *Lisette Badoux.*

Facteurs de risque dans les maladies cardio-vasculaires et médecine scolaire

PLAN

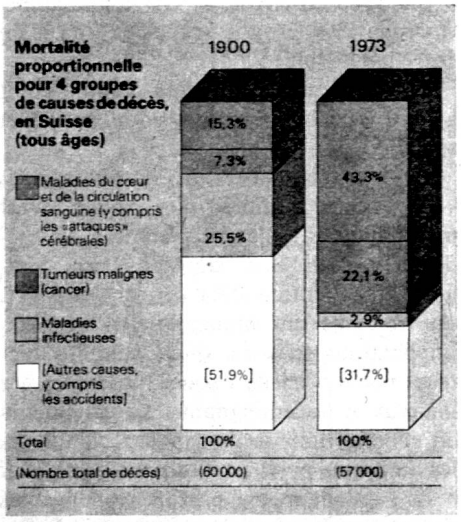
— Introduction
— **Rôle du médecin scolaire**
— Les maladies cardio-vasculaires
  1. Généralités
  2. Quelques notions de physiologie
  3. Origine des maladies du cœur
  4. Origine de l'angine de poitrine et de l'infarctus du myocarde
  5. **L'athérosclérose**
     a) Mécanisme
     b) Epidémiologie
     c) Pourquoi le pédiatre ?
— **Facteurs de risque**
  1. Elévation des lipides sanguins
  2. Hypertension
  3. Obésité
  4. Diabète
  5. Absence d'exercices physiques
  6. L'usage du tabac
  7. Choc émotionnel (« Stress »).
— Conclusions
— Références.

INTRODUCTION

Les maladies infectieuses qui pendant longtemps ont ravagé notre population ont, grâce aux efforts de la médecine, perdu de leur acuité. En effet la mortalité par maladies infectieuses qui était de 25,5 % au début du siècle est tombée à 2,9 % actuellement. La prophylaxie par les vaccins a fait disparaître les maladies les plus graves et les antibiotiques comme moyen curatif ont fait merveille.

Actuellement, le grand problème est celui des maladies non infectieuses, principalement les maladies du cœur et de la circulation sanguine qui représentent le 43,3 % des causes de décès en Suisse. Dans le tableau suivant nous allons montrer un schéma édité par la Maison Hoffmann-La Roche, de Bâle, qui a mis à notre disposition une excellente documentation, que nous utilisons d'ailleurs abondamment.

Fig. 1



Rôle du médecin scolaire

Que peut faire la médecine scolaire pour l'amélioration du sort des gens atteints de maladies cardio-vasculaires ? Evidemment le traitement de telles maladies n'est pas son affaire, le dépistage non plus car ces maladies se diagnostiquent chez des adultes. Il nous faut voir ce qu'il est possible de faire dans le domaine de la prévention.

Les maladies cardio-vasculaires

1. GÉNÉRALITÉS

Les maladies du cœur et des vaisseaux sont un vaste domaine qui intéresse un grand secteur de la médecine interne, mais l'*infarctus du myocarde* domine largement tous les autres. Cette maladie est une manifestation de l'athérosclérose.

2. QUELQUES NOTIONS DE PHYSIOLOGIE

Le cœur est une pompe puissante et extraordinaire qui est responsable de la distribution du matériel nutritif indispensable à l'ensemble des milliards de cellules constituant notre organisme. Il transporte entre autres choses importantes le *glucose*, « carburant » de notre organisme, et l'oxygène indispensable aux combustions assurant le métabolisme.

Il ne faut pas oublier également que le cœur, pour être en bon état de marche, doit être correctement irrigué par de très nombreux vaisseaux sanguins.

Donc nous voyons par là que la condition sine qua non du bon fonctionnement du cœur est une perméabilité parfaite de tout le réseau vasculaire. Ceci est vrai du reste pour toutes les autres parties du corps.

3. ORIGINE DES MALADIES DU CŒUR

Comme nous l'avons vu, le cœur peut être atteint de nombreuses maladies dont il est utile et peut-être intéressant de donner en quelques mots les origines :

a) *Vieillissement* des millions de cellules musculaires qui composent les parois du cœur, processus qui aboutit à la disparition de la cellule ou à sa perte d'activité. Ce vieillissement peut être normal, éventuellement précoce, et cela provient en général d'une mauvaise irrigation sanguine.

b) *Les infections.* En effet les virus, les microbes, peuvent atteindre soit le muscle cardiaque, soit les valvules.

c) *Les atteintes rhumatismales :* le rhumatisme n'atteint pas seulement les articulations mais aussi le cœur.

d) *Les maladies du métabolisme,* par exemple les glycogénoses, où l'on assiste à l'accumulation de glycogène dans le foie ou les muscles. Ces maladies atteignent les enfants et sont heureusement rares.

e) *Les malformations cardiaques* qui sont bien connues par les enseignants puisque ces enfants, grâce au progrès de la médecine, peuvent maintenant avoir une scolarité normale.

f) Nous ne ferons que mentionner les origines par *substance toxique* se trouvant dans le sang et les tumeurs.

4. ORIGINE DE L'ANGINE DE POITRINE ET DE L'INFARCTUS DU MYOCARDE

Les maladies des artères coronaires conduisent après un laps de temps plus ou moins long à l'angine de poitrine si une artère coronaire est partiellement obstruée. Cela se traduit par un abaissement du débit sanguin au muscle cardiaque. Il y aura apparition d'une douleur, douleur qui disparaîtra dès que le débit sanguin suffira à l'irrigation du cœur. La douleur est aussi soulagée par *la Trinitrine, médicament* qui augmente le débit coronarien.

Si l'artère coronaire s'obstrue brusquement, il y aura une asphyxie du muscle cardiaque. La douleur angineuse apparaît aussitôt : c'est *l'infarctus du myocarde.*

La plage ainsi privée de sang se mortifiera, elle ne pourra plus participer au travail du cœur, elle deviendra une cicatrice.

5. L'ATHÉROSCLÉROSE

a) Mécanisme

Comme on le voit, le plus grand danger est constitué par l'atteinte du système vasculaire, en particulier des artères. La *diminution progressive* du diamètre des artères est due à des dépôts de substances lipidiques ou graisseuses sur la tunique interne des artères et des artérioles : les dépôts s'organisent par plages que l'on nomme *athéromes.* C'est l'artériosclérose.

b) Epidémiologie

La maladie elle-même s'appelle l'athérosclérose. Maladie de l'abondance, elle est le problème majeur de la santé aux Etats-Unis principalement mais également en Europe occidentale. Plusieurs auteurs (Kannel, Dawber, Mitchell, etc.), dans des articles récents, invitent de façon pressante les médecins d'enfants à participer à la lutte contre cette maladie.

c) Pourquoi le pédiatre ?

Les médecins qui pratiquaient des analyses chez les jeunes soldats tués en Corée ou au Vietnam ont découvert des lésions d'athérosclérose coronariennes chez le 45 à 70 %, lésions qui étaient déjà sérieuses dans le 5 % de ces cas. Les *lésions anatomiques* précèdent depuis longtemps déjà l'apparition clinique de la maladie. *Le processus commence déjà dans l'enfance.* Il est donc logique que le pédiatre tente d'en enrayer la marche, si possible de prévenir cette maladie.

FACTEURS DE RISQUES

Si l'étude des mécanismes aboutissant à cette maladie est loin d'être terminée, les chercheurs ont fait des enquêtes épidémiologiques chez l'adulte. Ils ont pu isoler un certain nombre de *facteurs de risques,* c'est-à-dire des éléments susceptibles de conduire à l'athérosclérose. Ces facteurs de risques permettent d'apprécier plusieurs années à l'avance la probabilité d'une insuffisance coronarienne. Ce sont :

1. L'élévation des lipides sériques et en particulier du cholestérol.
2. Une hypertension artérielle .
3. L'obésité.
4. La mauvaise tolérance aux glucides.
5. L'absence des exercices physiques.
6. L'usage du tabac.
7. Les chocs émotionnels. « Stress ».

Comme le dit le Dr Claude Debauchez, il serait hasardeux de transposer ce profil de l'adulte à l'enfant, mais il est logique de penser que les facteurs qui le définissent peuvent aider le pédiatre à identifier précocement certains des sujets qui sont exposés à l'insuffisance coronarienne.

1. ÉLÉVATION DES LIPIDES SANGUINS

Les lipides sanguins, qui sont les corps gras circulants, sont assez nombreux. Mais l'élément le plus fidèle actuellement pour prédire chez l'adulte une apparition d'une maladie des artères coronaires est le cholestérol. C'est un hydrocarbure qui peut être synthétisé dans l'organisme et qui est également fourni par les aliments. La formule chimique du cholestérol est formée de plusieurs noyaux cycliques qui sont les mêmes que ceux de plusieurs hormones et d'acides choliques ainsi que de substances entrant dans la composition des membranes cellulaires.

Comme second élément important, il y a les triglycérides qui sont des esters de la glycérine. Ils représentent une importante source d'énergie pour l'organisme.

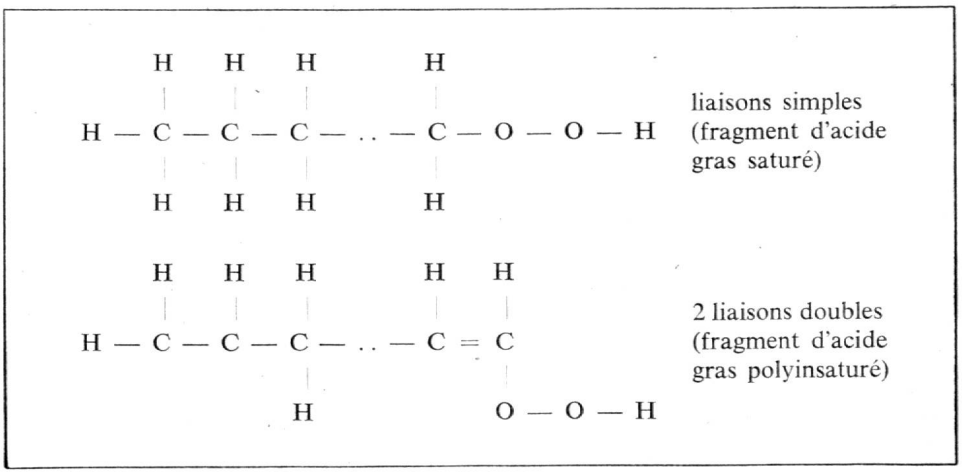
Malheureusement, il n'existe pas de méthodes simples pour le dépistage de personnes atteintes d'une hyperlipidémie. Car il y a chez les enfants une hyperlipidémie familiale dont le dépistage rendrait de grands services au médecin des écoles.

Pour ce facteur de risque, il n'existe donc pas de méthode de dépistage simple, mais une éducation nutritionnelle peut être faite. Elle consiste à faire diminuer l'apport exogène de cholestérol et de favoriser l'absorption des aliments hypocholestérolémiants. Parmi ceux-ci, il y a les graisses contenant des acides gras polyinsaturés.

Qu'est-ce qu'un acide gras insaturé ?

Nous savons que les acides gras sont partie intégrante (avec le glycérol) des triglycérides. Ils sont formés de chaînes d'atomes de carbone reliés les uns aux autres par des liaisons simples ou doubles.

Fig. 2



Les graisses végétales contiennent beaucoup d'acides gras polyinsaturés, alors que les graisses d'origine animales sont essentiellement constituées d'acides gras saturés.

2. AUGMENTATION DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Ce problème est purement médical et les enseignants ne seront d'aucun secours pour la prévention. Cependant le travail de détection est très important car l'hypertension artérielle est, à notre avis, un des plus importants facteurs de risque. B. Kannel et T. Dawber nous disent qu'une corrélation significative existe dans le chiffre de la pression artérielle d'une même famille. D'autres chercheurs ont montré (S. Zinner et coll.) que cette corrélation inclut des enfants de 2 à 14 ans. Or on connaît des familles d'hypertendus. En cas d'observation de tels enfants, le médecin scolaire doit immédiatement le remettre à son médecin traitant.

3. OBÉSITÉ

Le rôle de l'obésité comme facteur de risque est actuellement très discuté (Marshall et Stevenson). Certains même (Keys et Coll.) concluent que ni l'embonpoint, ni l'obésité ont une influence quelconque sur les maladies cardio-vasculaires. En 1971, il a été fait aux Etats-Unis une très importante étude sur les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires : la « Framingham Study » ; on a pu démontrer que les valeurs du cholestérol, de la tension artérielle, du taux de l'acide urique et du glucose sanguin ont tendance à s'élever avec un gain de poids, de s'abaisser avec une perte de poids. L'obésité peut donc avoir un effet nuisible, au moins chez les jeunes gens (Ashley et Coll.).

Nous continuerons à prendre l'obésité pour un facteur de risque majeur, cela chez les enfants. L'obésité est une maladie chronique grave par elle-même, et en plus elle favorise chez les jeunes gens l'apparition des signes qui sont en relation directe avec les maladies cardio-vasculaires.

La prévention de l'obésité est un domaine de choix pour la médecine préventive et ici particulièrement pour le groupe enseignant, infirmières, psychologues, médecin scolaire, qui non seulement peut faire diminuer le nombre des obèses, mais empêcher son apparition dans une mesure non négligeable !

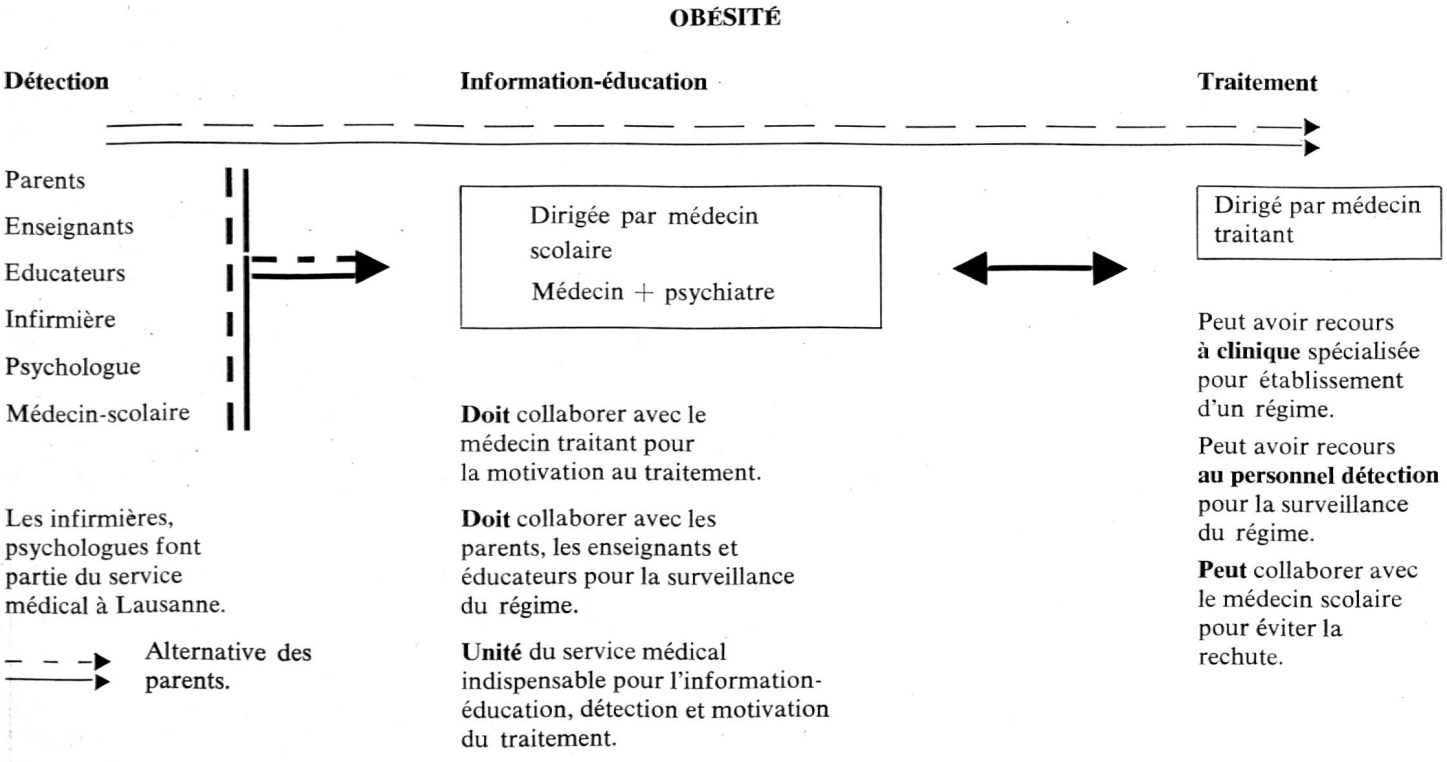
Qu'en est-il dans les écoles de Lausanne ?

Nous avons commencé dans les écoles de Lausanne la lutte contre l'obésité pendant l'année scolaire 1974-1975. Nous l'avons faite après avoir démontré l'augmentation de l'obésité dans la population scolaire de cette ville (Obesity among school children, Tel-Aviv 1975).

Après avoir instruit les grands enfants de 9e année, il n'y a plus eu d'augmentation significative des obèses de cette classe d'âge alors que chez les écoliers des degrés inférieurs et moyens cet accroissement est très significatif.

Dans la figure 3, nous tentons de résumer notre action et celle de notre groupe d'intervention (Service médical des Ecoles de Lausanne) dans la lutte contre l'OBÉSITÉ en conjonction avec celle du médecin privé.

Fig. 3



Comme on le voit sur la gauche du tableau *les enseignants sont directement impliqués dans la détection au même titre que les éducateurs, infirmières, psychologues ou médecin scolaire.* Les parents peuvent naturellement avoir directement recours au médecin privé.

L'information et l'éducation se font sous la responsabilité du médecin des écoles assisté d'un psychiatre, mais les enseignants participent à cet enseignement.

Le médecin des écoles remet l'enfant au médecin traitant, *mais un enfant qui sera motivé pour le traitement.* La motivation au traitement est dans certains cas difficile à obtenir et *ce n'est que par la collaboration étroite du service médical et des enseignants que l'enfant pourra être efficacement traité. Il est très important que l'enfant ne soit pas amené de force à son médecin ou au centre spécialisé, il doit décider lui-même et, plus souvent encore, convaincre ses parents...*

Le médecin traitant, s'il n'est pas nutritionniste, pourra s'adresser au centre spécialisé pour établir un régime d'après ses directives.

Nous pensons que la collaboration entre le médecin traitant et l'école doit être étroite pour avoir l'assurance que le régime sera suivi et surtout pour éviter la rechute.

4. MAUVAISE TOLÉRANCE AUX GLUCIDES

Sous cette expression on entend le diabète infantile et juvénile, maladie grave, mais très compatible avec une vie ordinaire si l'on prend quelques précautions.

C'est une maladie relativement rare, l'agglomération lausannoise, par exemple, ne compte que 15-17 diabétiques en dessous de 15 ans.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

C'est l'incapacité de l'organisme d'utiliser le « combustible » par excellence, qu'est le glucose. Pour que le glucose puisse être utilisé, il faut une hormone : l'insuline. L'insuline est synthétisée dans le pancréas par des cellules hautement spécialisées (cellules B), agglomérées en îlots, les îlots de Langerhans.

TRAITEMENT

L'insuline, substance protéique, comme toutes les hormones, est détruite par les ferments digestifs. L'enfant devra donc 1) se faire des injections 1-2 fois par jour. 2. Avoir un régime physiologique ayant une répartition équilibrée des aliments. 3) Avoir une activité physique harmonieuse.

POURQUOI PARLE-T-ON AUTANT DU DIABÈTE ?

Cette maladie est terrible par les complications qu'elle peut entraîner. Et ces **complications sont d'ordre vasculaire,** incluant les maladies du cœur (toujours d'après l'enquête Framingham). On sait actuellement que l'on peut retarder ces complications par l'éducation du diabétique et de son entourage.

Nous allons montrer les problèmes de l'enfant diabétique par un tableau emprunté au Professeur Laron de Tel-Aviv :

L'impact du diabète sur le jeune

Fig. 4

La famille

Soucis
Surprotection
Changement des habitudes alimentaires
Repas réguliers

CONFLITS

Acceptation d'être différent

Test des urines
Faire sa propre injection
Adapter son régime
Doser l'insuline
Régler ses activités physiques

Le matin :

Se lever plus tôt
Faire son test urinaire
Injection
Petit déjeuner
(ne pas sauter un repas)
etc., etc., etc. !

CONFLITS

L'école

Ignorance de ce qu'il faut faire
Activités physiques
Excursion...
Activités sociales perturbées

LE JEUNE DIABÉTIQUE

? FUTUR ?

Non-acceptation dans l'armée (Israël)
Exclu de certaines **professions**
Rejeté par certains **employeurs**
Mariage
Enfants pour les mères diabétiques
COMPLICATIONS

Dans la Fig. 4, le Dr Laron montre bien les problèmes du jeune diabétique face à sa maladie. En effet il doit l'accepter, accepter qu'il soit différent des autres enfants ; il devra faire ses tests d'urine ; faire son injection d'insuline en adaptant le dosage selon le régime et les activités physiques.

Le jeune diabétique est déchiré par les situations de conflits qui surgissent au sein de sa famille : les soucis des parents à son sujet, leur surprotection ou leur rejet. De nombreux parents essayent de changer les habitudes alimentaires, alors que le bon contrôle du diabète exige des repas réguliers. De même *à l'école, quelle attitude avoir envers le diabétique : il est arrivé qu'on renvoie « seul » à la maison un diabétique qui se sent mal !*

Il y a le problème de la participation aux activités sociales et aux sports ; et très souvent cela lui est interdit car le maître ne veut pas en prendre la responsabilité.

Le jeune diabétique appréhende le futur avec tout ce qu'il comporte et principalement les complications. Nous voyons là que le médecin scolaire assisté de l'enseignant, de l'infirmière et du psychologue peut changer beaucoup de choses, en particulier AMÉLIORER LE PRONOSTIC par l'information et l'éducation du milieu scolaire.

5. L'ABSENCE D'EXERCICE PHYSIQUE

Au moment d'écrire cet article, nous recevons l'avis de quelques auteurs qui discutent de la validité de ce facteur de risque chez les adultes. Cependant, en pédiatrie pour le moins, la sédentarité est tout à fait contre-indiquée dans les maladies comme l'obésité ou le diabète.

D'autre part on entend fréquemment dire que des gens filiformes peuvent absorber plus de calories que les obèses dont les moindres ingestions se transforment en graisse. Chez les gens minces, il y a des pertes de calories sous forme de chaleur, cela s'appelle la *thermogénèse*, or ce phénomène est augmenté par l'activité physique et inhibé par la sédentarité.

Il a été prouvé par des films que même les obèses qui font du sport ont une activité moins grande que des gens de poids normal ou abaissé.

Pour que l'exercice ait une certaine valeur, il faut le rendre attrayant. Il est donc important de parler d'éducation physique. L'éducation physique doit faire partie de l'enseignement au même titre que les mathématiques ou le français, car elle est aussi indispensable à l'enfant que les disciplines dites principales.

Sur ce point, tout le monde est d'accord : il est important de programmer les heures d'éducation physique en fin de matinée ou l'après-midi si possible. Elles ne devraient en tout cas pas être suivies de compositions écrites. Nous pensons que les trois heures obligatoires ne sont pas exagérées.

Comment choisir les activités physiques

Il faudra tenir compte pendant l'âge scolaire de tous les impératifs de l'enfance, surtout si l'âge de l'école enfantine s'abaisse au-dessous de 6 ans. Le choix sera conditionné par le développement physiologique (psychosomatique) de l'enfant (F. Plas).

En dessous de 6 ans l'enfant a encore besoin de liberté. On devra parfaire sa coordination motrice et développer sa souplesse et son adresse. Les spécialistes proposent la pratique de rondes ou de danses populaires, et de la marche en chantant pour commencer l'éducation respiratoire.

De 6 à 10 ans s'étend la grande enfance. Pendant cette période, il est néfaste de vouloir développer la force de l'enfant car le tonus de soutien est inexistant.

A ce moment-là, il est indiqué de parfaire une respiration correcte, garante d'un bon fonctionnement de tout l'appareil respiratoire, par la natation. Nous pensons avec les auteurs français, qu'il faut mettre aussi l'accent sur la correction de l'attitude. C'est là que le médecin scolaire devra collaborer avec le maître de gymnastique pour prévenir les attitudes vicieuses. F. Plas souligne que ces attitudes sont le fait des dernières années de la grande enfance et de la période pubertaire. La leçon d'éducation physique devra se dérouler progressivement jusqu'au retour au calme et ne devra pas durer plus de 20-30 minutes. Pour les élèves qui se tiennent mal, mais qui n'ont pas encore d'attitude pathologique, nous prescrivons de la gymnastique corrective préventive, qui est pratiquée par des physiothérapeutes ; mais si l'enfant ne se corrige pas, il est envoyé à son médecin privé, après contrôle par le médecin scolaire, qui le confiera si nécessaire au médecin orthopédiste.

Au sujet de cette gymnaste, notons qu'en 1969, le Service de la santé publique du canton de Vaud avait suggéré au corps enseignant de prévoir une courte séance de détente dirigée, de 2 à 4 minutes, pendant la récréation de 10 heures. Pour des raisons techniques, cette suggestion n'a pas rencontré le succès qu'elle méritait. Un article de Mme le Dr Yolande Bernard sur l'éducation physique en Pologne montre que cette détente est inscrite dans le programme scolaire.

Passons maintenant à la période de l'adolescence. C'est une période délicate qui comprend 2 phases : la phase pubertaire et la phase postpubertaire. Elle débute dès 12, souvent 13 ans, pour se terminer dans la 15e ou 16e année.

Phase pubertaire

Pendant la phase pubertaire, le grand enfant se transforme en un adolescent, et toutes ces transformations exigent l'apport d'une énergie supplémentaire ; le nombre de calories absorbées par l'adolescent pubère, garçon ou fille, est nettement plus élevé. D'autre part, le tonus musculaire n'a pas encore atteint son plein développement, ce qui explique le fait qu'un adolescent est dans l'impossibilité de garder une position immobile, cela le fatigue. Le développement de ce tonus de soutien va se développer par à-coups, comme tous les autres organes du reste. Il est important de veiller à ce moment aux attitudes vicieuses, de même qu'à l'apparition de l'obésité.

L'adolescent pubère est instable également au point de vue végétatif. L'émotion se trahira par des réactions vasomotrices. Il deviendra blanc ou rouge selon son tempérament, il pourra avoir un pouls exagéré après un effort. C'est pendant cette période que le cœur prend sa forme définitive. Il double son poids et sa capacité devient presque deux fois plus grande. *Il sera important de pratiquer une gymnastique respiratoire* pour permettre un développement parallèle de la cage thoracique. Le contrôle médical est donc très important dans cette phase.

L'éducation physique devra se concentrer sur des exercices favorisant le développement de groupes musculaires en évitant toute attitude incorrecte.

L'adolescent est sensible à la beauté du geste, et on développera cette sensibilité par des exercices de plus en plus difficiles. Il ne faudra pas craindre l'introduction d'exercices demandant de la force (souvenons-nous que c'est à ce moment qu'elle se développe).

A cause de la grande fatigabilité de l'adolescent, les efforts de résistance prolongés sont contre-indiqués.

Les jeux seront de préférence des jeux de plein air, où l'adolescent pourra donner libre cours à son énergie ; il prendra connaissance avec un certain plaisir de ses qualités sportives, de son esprit de lutte. Mais il développera en même temps son sens social. Le maître de sport en profitera pour développer chez ces jeunes l'esprit d'équipe, par les règles du jeu il habituera l'adolescent à la contrainte, à la discipline, au respect de l'adversaire. *La responsabilité du maître d'éducation physique devient très grande, car il a une influence certaine sur l'adolescent.*

Mais cette éducation serait insuffisante si elle n'était pas complétée par des randonnées en forêt ou en campagne, et cela avec le maître de classe qui pourra éduquer l'attention, l'observation, le jugement, accroître le raisonnement et l'esprit d'équipe, si indispensable actuellement.

Enfin il est contre-indiqué de laisser l'adolescent pubère faire des compétitions. Il pourra améliorer ses performances, mais le maître d'éducation physique devra être très prudent.

Quant à la période postpubertaire, elle n'entre guère dans nos préoccupations de médecin scolaire. Les élèves entrant dans cette catégorie ne devraient faire des sports de compétition qu'après un examen médical fait par le médecin scolaire ou privé.

La collaboration entre le médecin des écoles et le maître d'éducation physique doit être très étroite, pour éviter le surentraînement, qui est également néfaste au bon fonctionnement du cœur.

6. USAGE DU TABAC

Les études épidémiologiques ont montré une corrélation hautement significative entre l'usage du tabac, de la fumée de cigarettes « avalée » c'est-à-dire inhalée et le développement des maladies cardio-vasculaires, principalement l'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde. *C'est aussi un grand facteur de risque,* comme l'hypertension, des maladies cérébrovasculaires.

Cette corrélation existe dans les deux sexes et dans *tous les groupes d'âge.* Elle a été confirmée par toutes les analyses faites jusqu'à présent.

L'usage du tabac est à l'origine de trois grands groupes de maladies.

A. Tout d'abord la fumée inhalée provoque, par l'intermédiaire de la nicotine, une diminution du diamètre des vaisseaux sanguins, et facilite la formation de caillots qui obstruent la circulation, d'où les **maladies cardio-vasculaires.**

Dans la combustion du tabac se dégage une autre substance, le monoxyde de carbone, gaz qui forme avec l'hémoglobine du globule rouge un composé stable qui empêche les échanges gazeux, gaz carbonique-oxygène à la hauteur des poumons, d'où diminution de l'apport d'oxygène.

B. Bronchite chronique

Dans un article du professeur F. Cardis, nous relevons qu'une enquête a été faite en 1956 en Angleterre, portant sur plus de 1274 hommes (Philipps et col.).

Bronchite chronique :

3 % de 298 non fumeurs
4 % de 139 fumant pipe ou cigare
25 % de 208 fumant 20 cigarettes par jour
49 % de 415 fumant 30 cigarettes par jour
85 % de 78 fumant 40 cigarettes par jour

Or la bronchite chronique est une maladie qui évolue vers la gravité, et elle est de plus en plus souvent la cause de graves incapacités.

C. Enfin, par le goudron que produit la combustion du tabac, la muqueuse des bronches subit des transformations qui aboutissent finalement au **cancer bronchique** que l'on appelle vulgairement cancer des poumons.

Il y a encore d'autres maladies liées au tabac, touchant en particulier le tube digestif, l'appareil urinaire, le système nerveux central et végétatif, et se manifestant chez la femme enceinte (— mortalité du fœtus deux fois plus grande chez les fumeuses — enfants au poids de naissance très diminué — et d'après une enquête de l'OMS 20 % des avortements spontanés seraient dus au tabac).

7. LE CHOC ÉMOTIONNEL

C'est la meilleure traduction à notre avis du mot anglais « stress ». Il s'agit d'une agression de nature physique, psychologique ou sociale. Actuellement on regroupe sous ce terme une série de phénomènes liés à la tension mentale, au surmenage, aux préoccupations affectives (Dr O. Jeanneret).

Le Dr Jeanneret poursuit : « Dans notre organisme, les « stress » ont toute une gamme de répercussions possibles : les plus immédiates et utiles d'ailleurs étaient destinées à permettre à l'homme primitif de fuir ou de se battre. Actuellement, ces « stress » de la vie moderne, qui produisent aussi des décharges dans le sang, présentent plus d'inconvénients que d'avantages. Au niveau du cœur, ils accroissent momentanément la demande en oxygène du muscle cardiaque, et peuvent déclencher une crise d'angine de poitrine ou même un infarctus, mais à condition d'agir sur un « terrain préparé », c'est-à-dire chez quelqu'un dont les artères du cœur sont atteintes ».

Il faut savoir aussi que les « stress » aggravent toutes les maladies dites « sociales », telles l'obésité et le diabète, et nous avons vu avec ce dernier que les situations de conflit ne manquaient pas. Ces agressions influencent également la tension artérielle.

Nous pensons que par une information et une éducation conjointes par les enseignants, psychologues, infirmières et médecins, il sera possible d'atténuer ces agressions permanentes afin de rendre la vie supportable.

QUE PEUT-ON FAIRE DANS LES ÉCOLES ?

Le nombre des fumeurs adolescents étant croissant, le problème du tabagisme est devenu très préoccupant dans les écoles. Non seulement les grands fument, mais il n'est pas rare de voir les enfants fumer dès le début de la puberté. C'est un fait connu actuellement que les jeunes fumant régulièrement avant 20 ans deviendront de grands fumeurs, dont la santé sera le plus gravement menacée.

Il y a d'abord le règlement, qui interdit aux enfants de fumer en-dessous de 16 ans.

Mais malgré cela, les enfants s'adonnent de plus en plus au tabagisme. Ce n'est pas toujours de leur faute. On connaît la publicité tapageuse, à la TV, sur la voie publique, dans les magasins où l'on vend aux enfants des « T-shirt » avec réclame de cigarettes.

Une action préventive consisterait à interdire toute publicité en faveur du tabac.

Dans certains collèges, des enseignants ont spontanément arrêté de fumer ! Cette attitude positive devrait être suivie également par les parents des enfants.

Il serait bon également d'imprimer sur chaque paquet de cigarettes l'inscription suivante « produit nuisible à la santé », comme cela se fait aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne depuis le 1er juin 1971 (F. Cardis).

Supprimer les distributeurs automatiques de cigarettes enlèverait à l'enfant paresseux l'envie de glisser une pièce pour avoir son paquet.

Le plus important pour nous médecins scolaires est d'assurer une sérieuse information sur les dangers du tabagisme, une éducation et une propagande intense, car comme le dit le professeur Cardis : « Il est plus facile de ne pas se mettre à fumer que d'en perdre la funeste habitude ».

Nous avons eu l'occasion de parler aux enfants des écoles, en particulier aux élèves de Mlle L. Badoux sur les dangers de la fumée ; les questions et les coups de téléphone des enfants après l'exposé nous assurent de l'impact que l'instruction a sur eux.

CONCLUSIONS

Dans les lignes précédentes, nous avons tenté de montrer l'importance des maladies cardiovasculaires. Nous avons vu le pourcentage de mortalité de ces maladies (43 % en Suisse). La proportion de gens atteints de ces maladies augmente, non seulement pour les gens âgés, mais aussi pour les jeunes ; en effet les statis-

tiques anglaises et du Pays de Galles (Marshall et coll.) montrent que les gens de 35-44 ans morts de maladies cardiovasculaires ont presque quadruplé pour les hommes, et triplé pour les femmes en l'espace de 20 ans.

Fig. 5

Mortalité par maladie cardiaque ischemique en Angleterre et Pays de Galles

	Hommes			Femmes		
Ages	1941-45	51-55	61-65	1941-45	51-55	61-65
35-44	14.6	31.6	56.7	2.5	4.5	7.9
45-54	71.0	154.1	225.1	13.6	26.6	36.1
55-64	201.0	463.2	650.2	58.2	131.7	173.8

d'après l'« Office of the Registral-General, England and Wales ».

Après un bref aperçu sur les maladies cardiovasculaires, leurs origines et quelques données physiologiques, nous avons décrit les facteurs de risques. Ce ne sont pas les seuls, mais ce sont les plus importants. *A part deux d'entre eux, qui sont du ressort du médecin praticien exclusivement, nous pouvons, médecins scolaires, enseignants, infirmières et psychologues, faire beaucoup pour stopper l'évolution de ces maladies, dont la marche débute dans l'enfance. Dès qu'un enfant, ou même un adulte présentant un de ces facteurs de risque peut être pris en charge, le déroulement de la maladie en sera complètement changé.*

COMMENT PROCÉDER ?

Tout d'abord par la prévention : directives pour une alimentation plus saine en qualité et en quantité, démonstration des dangers du tabagisme en faisant une éducation sanitaire à la portée des enfants. Cela ne peut se faire que par une entente parfaite, et une collaboration étroite entre médecins et enseignants. Il en est de même pour l'organisation du sport et l'élimination du « stress ».

Pour le dépistage, dès qu'un enfant est porteur d'un facteur de risque (obésité, tabagisme, tension nerveuse, diabète, etc.), il sera signalé à l'infirmière, au psychologue ou au médecin scolaire. Une enquête sociale sera faite, et après un examen par le médecin des écoles qui confirmera le diagnostic, l'enfant sera confié au médecin privé, ou s'il n'existe pas, aux polycliniques spécialisées. Les enfants qui seront découverts directement lors de visites médicales scolaires seront également remis au médecin privé.

P. Grandguillaume.

RÉFÉRENCES

Ashley F. W., and Kannel W. B.
Relation of weight change to changes in atherogenic traits:
The Framingham Study.
J. Chim. Dis. **27,** 103-114, 1974.

Bernard Y.
Education physique et sportive en milieu scolaire polonais.
Hyg. et Méd. scolaires, **XXVII,** 243-252, 1974.

Burgermeister G. et Ducommun S.
« Non merci, je ne fume pas... » (plus)...
Service de Santé de la Jeunesse. Section éduc. sanit. Genève 1972.

Cardis F.
Tabac et santé.
Schweiz. Rundschau Med. **29,** 931-943 (1972).

Debauchez C.
Le pédiatre et la prévention de l'athérosclérose.
Rev. ped. **VIII,** 623-625.

Filer L. J. et al.
Childhood diet and coronary Heart disease.
Pediatrics **49,** 305-307, 1972.

Gernez-Rieux Ch. et Gervois M.
Eléments de médecine préventive, santé publique et hygiène
Flammarion médecine-sciences, 1971.

Grandguillaume P. and Urech E.
Obesity among school children
Mod. Probl. Paediat. Basel-New York, in press.

Jeanneret O. et Duchosal P. W.
Infarctus du myocarde et angine de poitrine
Hoffmann-La Roche, 1975.

Kannel W. B. ; Dawber T. R.
Atherosclerosis as a pediatric problem
J. of ped. **80,** 544-554, 1972.

Keys A. ; Taylor H. L. ; Blackburn H. et al.
Coronary heart disease among Minesota business and professionnal men
Followed fifteen years.
Circulation **28,** 381-395, 1963.

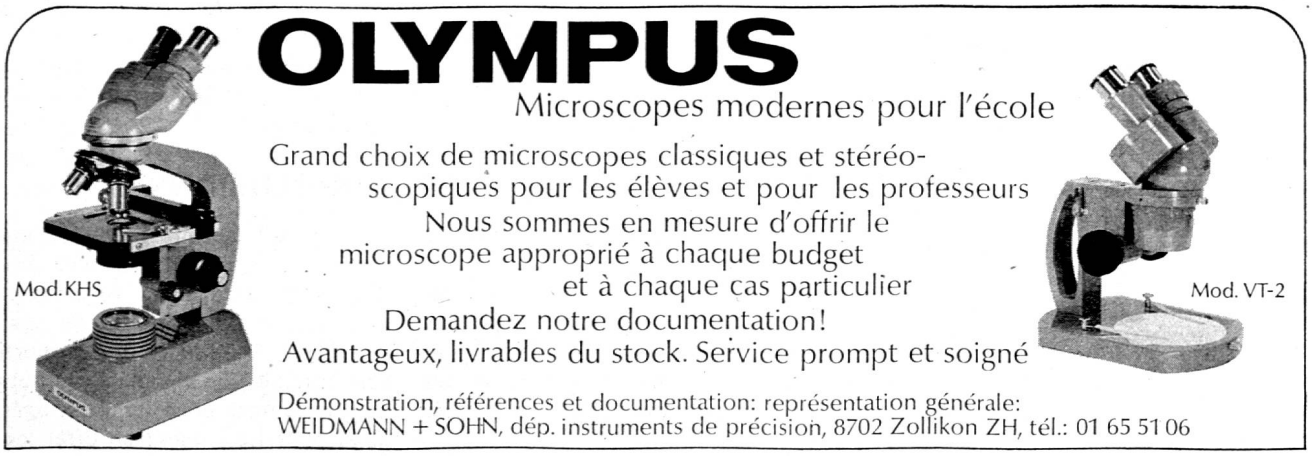
Laron Z.
Treatment of Diabetes in children: Revisited
Endocrinology I Ped. Annales, **3,** 6-77, 1974.

Marshall R. J. and Stevenson M. M.
Ischemic heart disease
Public Health reviews **IV,** 153-182, 1975.

Mitchell S. et al.
The Pediatrician and Atherosclerosis
Pediatrics **49,** 165-167, 1972.

Plas F.
Sport et enfant
Encycl. Med.-Chir. fasc. 4103, 2110, 1.1966.

Roche 1975-1980
Facteurs de risque / Infarctus du myocarde - Aide-mémoire pour les pharmaciens
Hoffmann-La Roche, 1975.



— Faire des hommes adaptés à la vie de 1980... quel équilibre il leur faudra, quel sens créateur pour meubler non commercialement leurs loisirs ! quel humanisme pour vivre dans un monde déshumanisé et pour le dominer (Guignet).

... Cités folles suréquipées au cœur de mondes manquant de tout.
Terres insensées qui n'êtes plus des terres.
Lieux où l'homme ne sait plus ce qu'est l'homme.
Qui vous rendra vos étoiles ?
Toutes vos lueurs ensorcelées les ont tuées.
Sachez parfois tout éteindre pour que revivent les étoiles (Abbé Pierre).

— De toutes les peurs que suscite à tort ou à raison la venue du prochain millénaire, aucune ne mérite plus de réflexion que celle que l'écrivain scientifique Lucien Barnier a baptisée d'un mot barbare : « l'inforturbation ». Nous sommes tous déjà, en effet, des « inforturbés » ou, si vous préférez, des perturbés de l'information (Louis Caro).

— Rire, rire, rire (D. Courvoisier).

— J'ai vu trois gosses qui jouaient à la marelle près des abattoirs. Ils chassaient à cloche-pied le fragment de la brique vers le paradis. Et j'ai emporté à leur insu, au creux de mon espérance, le mot CIEL, tracé à la craie blanche sur le noir du trottoir (D. Courvoisier).

... Nous avons écouté le récit d'un homme hors du commun qui parle de ses exploits avec la modestie d'un esprit scientifique authentique, humain et généreux. Qu'il dépense tout son argent pour sauver les vieilles fermes jurassiennes menacées par les promoteurs et les démolisseurs est une belle et bonne chose.

... Assisté par des équipes de jeunes volontaires enthousiastes, le Dr MAX-HENRI BÉGUIN *a reconstruit des murs, refait des toitures, gratté, décapé, vidé, déblayé.*

... Avec des équipes du Service civil international, il a construit 1100 mètres de murs jurassiens en pierres naturelles, au Creux-du-Van, et évité à un paysage idyllique l'injure du béton et des fils de fer barbelés. Il a aussi sauvé la ferme qui abrite le Musée paysan de sa ville.

... Partout où les bulldozers menacent les vestiges du passé, cet homme de 57 ans surgit, se démenant comme un beau diable.

. . . . . .

... Fils d'un professeur de mathématiques devenu directeur des écoles primaires de La Chaux-de-Fonds, Max-Henri Béguin fit ses études médicales à Zurich et Lausanne. A la fin de la Deuxième Guerre mondiale, il travailla pendant deux ans à Sarrebruck, sous l'égide du Service civil international et du Don suisse, section du Secours aux enfants. Sa formation de pédiatre se fit à Berne et à Bâle. En 1953, il s'installa à La Chaux-de-Fonds comme médecin des enfants. Il raconte :

« Depuis l'âge de 20 ans, je me suis intéressé aux questions d'alimentation. Le rôle du médecin est double : il doit soigner ; il doit aussi prévenir la maladie en recherchant les équilibres et les harmonies qui permettent de conserver la santé. Je donne une priorité à la recherche d'une alimentation saine, d'une vie saine. Jeune homme, j'avais étudié le « Guide de la santé » de Gandhi. Sarrebruck m'a conduit aux enfants. Je donnais une consultation aux nourrissons et, dans un dispensaire, je soignais la gale, le rachitisme, etc. Je me suis senti très proche des enfants ; je les ai aimés. Ils avaient à l'époque (1945) des dents affreuses. Cela me donna à réfléchir... J'en déduisis qu'il y a quelque chose de mal fichu dans notre mode de vie. Le problème de la carie dentaire me bouleversait. »

En guise de présentation du Dr Béguin, les quelques lignes ci-dessus extraites d'un texte de Georges Gygax paru dans « Fémina » du 23 juillet. Le journaliste parle d'un homme «hors du commun », que l'on commence à écouter. Il a été présenté récemment à la radio et à la télévision et s'est exprimé dans certains journaux, dont la « Tribune de Lausanne ». Ses préoccupations : la santé des enfants et une vie de qualité. Il m'écrit que dans son article, auquel il a consacré une partie de ses vacances, il s'est laissé prendre par ce second thème. Comment d'ailleurs dissocier santé des enfants et qualité de vie ? Lors d'une conversation téléphonique, le jour de la mi-août, le Dr Béguin m'apprit qu'il allait partir pour le Creux-du-Van avec une équipe de jeunes et m'invita à aller leur rendre visite. Quelle belle course d'école, et combien motivée, j'aurais pu faire avec mes élèves...

L. B.

Les jeunes devant leur siècle

Le rôle de l'enseignant

La rédaction de l'« Educateur » me demande, en tant que protecteur de la nature et médecin d'enfants, une contribution sur la santé des jeunes en relation avec l'époque où nous vivons.

On commence de s'en rendre compte : notre temps est celui d'une rupture, où l'on n'entrevoit pas bien encore le visage du monde qui suivra. Au début du siècle est née la foi dans le progrès. On pensait que la technique et l'essor industriel allaient libérer l'homme et lui promettaient un avenir heureux. Aujourd'hui, après trois quarts de siècle, quel bilan tirer ? Voyons d'abord les grandes ombres qui font frémir les être lucides.

Le potentiel de destruction accumulé par les armées est capable, pour la première fois dans l'histoire, de conduire à un suicide collectif. Les stocks d'armes nucléaires, rangés et étiquetés dans les arsenaux, sont en état de détruire toute vie sur la terre, non pas seulement une fois, mais même plusieurs fois. Si l'on divise la puissance des bombes atomiques existant aujourd'hui, exprimé en dynamite, par le nombre d'habitants du globe, chacun a droit pour la mort qu'on lui prépare à plusieurs wagons de dix tonnes d'explosifs, suspendus sur sa tête comme une épée de Damoclès.

Les réserves d'énergie et de matières premières de notre planète sont pillées et gaspillées par notre génération qui pratique la devise : « après moi le déluge ». L'énergie atomique à laquelle on a recours accumule des problèmes insolubles : dans quelques décennies, radioactivité dangereuse et permanente des usines désaffectées, à longue échéance, contamination par les déchets radioactifs de tout l'environnement avec comme conséquences les cancers, les leucémies, les malformations congénitales. Actuellement déjà, chaque enfant porte dans son corps des traces décelables de Strontium-90 et de Césium-137 provenant des explosions de bombes atomiques, éléments toxiques qui jusqu'en 1945 n'existaient pas dans la nature. Notre pays, comme les autres, prend les océans comme poubelle pour se débarrasser des

déchets nucléaires, en voulant ignorer que leur radioactivité, qui durera des siècles, finira bien par remonter. A d'autres les problèmes et les soucis !

Malgré les usines d'épuration nos rivières et nos lacs sont souillés. L'accumulation des phosphates et des nitrates favorise la croissance de tapis d'algues qui en pourrissant vont consommer les réserves d'oxygène de l'eau.

Les produits toxiques, insecticides, fongicides et autres, pulvérisés sur les cultures de céréales, de légumes et de fruits, se concentrent dans les organismes vivants. Une belle espèce d'oiseau, le faucon pèlerin, en est devenue stérile ; elle est en voie de disparition. Dans nos pays d'Europe le bon lait des mamans — ceci est une tragédie — est tellement contaminé par les pesticides absorbés avec les aliments, qu'il serait déclaré impropre à la consommation s'il s'agissait de lait de vache.

La nature est malmenée. Les villes et les installations industrielles grignotent les campagnes. Les étangs sont comblés, les lieux humides drainés. Les batraciens ne subsistent que dans de rares biotopes sauvegardés au prix de luttes tenaces. Les monocultures et les gazons tondus font disparaître les fleurs des champs. Les trax et les pelles mécaniques font de béantes blessures aux montagnes pour en extraire le ciment ou défoncent les campagnes pour ouvrir des autoroutes qui polluent les champs avec leurs gaz de plomb. Les jolis villages sont coupés par des routes à grand trafic et dans les villes les vieux quartiers qui avaient du charme sont démolis par les promoteurs et les bulldozers pour faire place à des bâtisses de style cubique. Partout prolifèrent la laideur, le goudron, le béton.

Que deviennent les enfants dans ce cadre de vie qui se déshumanise ? Ils ne voient plus de fleurs sur le chemin de l'école, à part quelques pâquerettes qui ont résisté à la tondeuse ou des massifs fleuris entretenus par les jardiniers de la ville. Ils n'observent plus de crapauds, de grenouilles, de libellules, de sauterelles et ne vont plus patauger au bord des mares pour voir grouiller les têtards. A part le moineau et pour le mieux le merle ils ne connaissent presque plus d'oiseaux, sans parler des papillons. Quand je pense à la richesse des images de nature accumulées dans mon enfance et la pauvreté — malgré la télé, la radio et l'auto — du monde quotidien des enfants de nos villes, j'en ai le cœur serré. Vide et monotonie, gaz d'échappement, peur des autos, grands magasins, sucettes et glaces, voilà ce qu'on leur offre pour meubler leur petite enfance.

Notre être intérieur se constitue des images répétées transmises au cerveau par nos yeux, nos oreilles, notre toucher et notre odorat. L'enfant qui vit proche de la nature, imprégné de ses couleurs et de ses senteurs, qui s'extasie devant un arc-en-ciel ou qui avec des campanules se fait des dés à coudre, gardera pour son existence comme un rayon de soleil qui le protégera.

Une autre menace, plus grave encore, sur le frêle être en formation, c'est la dislocation de plus en plus fréquente des familles. Pour avoir confort, télé et auto, la mère va en fabrique. Au lieu de voir un seul visage souriant penché sur son berceau, qui le sécurise et lui donne le sens du bonheur, toujours plus d'enfants sont mis à la crèche dès leurs premiers mois. Le monde est injuste ! Déjà à ma consultation d'enfants qui ne parlent pas encore, je discerne d'un côté le bonheur et la vivacité qui rayonnent de ceux dont la mère est présente et une sorte de morne tristesse chez les autres qui sont placés.

Les parents aussi ont plus qu'autrefois tendance à se désunir. La fidélité fait « vieux jeu ». L'autre jour, pour remplir une fiche médicale, je demande à la mère d'un enfant de cinq ans le prénom du père. L'enfant s'écrie le premier : Duquel ? De Marc ou de Germain ? Effectivement, au cours des derniers vingt ans, je vois augmenter de façon catastrophique le nombre de familles dont l'harmonie est détruite. Cela signifie pour l'enfant une grave perturbation. Les éducateurs, comme les psychologues, l'auront déjà eux-mêmes constaté. L'amour qui unit tous les membres d'une famille est une essence de vie. Quand il manque, les enfants sont malheureux et ont plus de peine à croître harmonieusement.

Au lieu de progrès, ce bilan triste et pessimiste fait douter que l'essor industriel et la conjoncture aient rendu l'homme plus heureux. Je crois au contraire qu'ils ont contribué à déraciner l'enfant d'un cadre de vie naturel et à sa mesure.

Quelles ont été les forces qui, en un siècle, ont conduit à un pareil changement ? J'en vois deux principales, la **loi du moindre effort** et la **recherche du plus grand gain ou du plus grand profit,** qui sont encore admises presque par tous comme allant de soi. Pourquoi se fatiguer à un travail que la machine peut faire ? Au lieu de marcher, on prend le vélomoteur ou l'auto. Au lieu de fendre son bois, on installe le chauffage à mazout. Au lieu de battre la crème, on enclenche le truc électrique, et ainsi de suite.

Les travaux de la terre, du paysan, du jardinier, de même que ceux de l'artisan, pourtant les plus à la mesure de l'homme, donnent peu de gain et sont délaissés. Pourquoi vivre modestement, en vidant l'écurie, alors que je gagnerai davantage en devenant fonctionnaire ? Admettons que je sois propriétaire, pourquoi garder alors des maisons, même bien construites et belles, qui donnent peu de loyer, alors que, si je les démolis et mets à leur place des tours de béton, je toucherai de rondelets profits ?

Si je viens de m'appesantir sur les ombres de notre civilisation technique, ce n'est pas sans raison. Les jeunes, lucides, tirent le même bilan et en deviennent désespérés. Pourquoi faire un effort, pourquoi se fixer des règles de vie, « puisque tout est foutu », la pollution, la radioactivité, la menace d'une guerre nucléaire, la disparition des espèces, le vide et l'ennui ? Quant à ce constat s'associent une enfance sans amour et une famille disloquée, les jeunes deviennent de faciles victimes de la drogue, qui symbolise leur désespoir et leur refus de notre société.

Comment aider en tant que médecin, en tant qu'éducateur ? Il faut d'abord être lucide et rechercher point à point si l'analyse qui précède correspond à la réalité. Ce n'est pas en niant l'évidence qu'on aidera les jeunes à surmonter leur désespoir.

Le rôle des parents et des éducateurs est ensuite d'essayer de favoriser, malgré ce qui précède, le développement d'un être harmonieux, aimant la vie et d'éveiller en lui le sens de la responsabilité et de l'engagement pour que notre monde reste humain, pour que la paix se construise, pour que la nature soit sauvegardée.

Dès le jeune âge, sans même beaucoup de mots, l'enfant devrait vivre le plus possible au milieu de la nature, se plaire parmi les fleurs et les arbres, observer la richesse de tout ce qui bouge, les fourmis, les papillons, les lézards, les écureuils, etc. C'est étonnant comme les enfants, même petits, se laissent captiver par ce spectacle. Dans les premières classes les institutrices peuvent contribuer beaucoup à intéresser les enfants. Un souvenir : notre première maîtresse nous enseignait à reconnaître les fleurs. Cela nous passionnait. Après cinquante ans je me souviens encore qu'elle nous a révélé le même jour l'esparcette et la scabieuse. Les leçons en plein air dans un coin de nature. Plus tard la connaissance du développement des vertébrés à partir de l'œuf. C'est toute notre histoire dont l'enfant peut suivre les étapes à partir d'une ponte de grenouille.

Ici l'éducateur devient par la force des choses protecteur de la nature. Il travaille à conserver pour les enfants la belle flore des champs dans les pelouses et au bord des chemins. Il recrée des étangs pour les leçons de science naturelle. Comme je l'ai déjà dit, les jeunes qu'on a réussi à passionner pour la nature sont protégés plus tard contre le désespoir.

Notre civilisation mécanique nous fait perdre le sens de l'histoire. Pour bien des jeunes la civilisation a commencé d'exister avec la première auto. Leur connaissance du temps ne dépasse guère la période industrielle. C'est une tâche de l'éducateur, à partir si possible des traces visibles laissées par nos ancêtres, d'élargir la perspective de l'histoire palpée par les enfants. Cette vision du temps, englobant des siècles, rectifiera la trajectoire déréglée de notre époque. Oui, les hommes des autres siècles vivaient, et vivaient bien, avant les machines. Leurs maisons en témoignent. Pour notre Jura, je pense à ces quelques belles demeures paysannes du XVIe, du XVIIe et du XVIIIe siècle qui subsistent, menacées, mais dont notre association, l'ASPAM * a réussi à sauver plusieurs. L'une est devenu le Musée paysan, où l'on retrouve les vieux métiers de l'artisan, le tour de bois, la forge, le rouet, l'atelier du pendulier et les travaux du paysan, quand ils se faisaient sans mécanique.

Chaque éducateur se passionnera pour les traces du passé de sa région, ici les mystérieuses pierres à cupules, fossettes gravées sur les blocs erratiques de granit à l'âge de la pierre, là des vestiges romains, où le sillon de la charrue met à jour des bouts de tuile ou des débris de verre irisés, ailleurs des châteaux, des chapelles, des églises romanes, des maisons médiévales, les vieux moulins dont on ne retrouve parfois que les meules de pierre, les fours à pain. Toute une civilisation qui resurgit, que l'on peut animer pour l'enfant et qui, dans cette longue perspective, fait apparaître notre siècle de machines comme une excroissance. *De regarder l'histoire en arrière on discerne peut-être mieux les voies de l'avenir. Je pense que l'on retrouvera des gestes ancestraux mieux à notre taille et à notre mesure. Apprendre à filer la laine ! apprendre à tisser ! faire le pain avec de la vraie farine : du blé entier moulu par des meules de pierre, chauffer le four avec des fagots de bois ! Educateurs, vous avez là de quoi faire rebattre, au rythme juste, le cœur de vos élèves !*

Les enfants ont perdu la notion que notre nourriture nous est donnée par la nature. En achetant à l'épicerie un kilo de sucre cristallisé et un paquet de macaroni, ils pensent que ce sont les hommes et les machines qui fabriquent nos aliments. C'est un signe de déracinement. Aux maîtres qui le comprennent je conseille les jardins scolaires. Tourner la terre, ratisser, semer les carottes et autres légumes, voir lever, voir croître, récolter, s'émerveiller devant la quantité de pommes de terre qu'un seul plant peut donner, tout cela aide les enfants à comprendre que la terre, la pluie et le soleil sont les sources de notre nourriture et par là de notre vie. Ainsi l'enfant reprend conscience de sa liaison au grand cycle de la nature.

Les forces de l'homme sont plus abondantes que le seul effort en vue d'assurer sa subsistance, ce qui lui permet d'être créateur. Ainsi les Egyptiens ont construit les pyramides, les Grecs des temples de marbre, le Moyen-Age des cathédrales gothiques. Où se concentre l'énergie de notre temps ? Elle débouche d'une part sur la conquête de l'espace, mais elle se concrétise aussi dans les bombardiers supersoniques chargés d'armes atomiques. Effectivement la course à la guerre maintient le plein-emploi de notre industrie hypertrophiée. L'humanité emploie ses forces à se détruire elle-même. Pour un être sain, aimant et respectant la vie, cette course aux armements, favorisée dans tous les pays par les exigences militaires, fait l'effet d'une aberration, pour ne pas dire d'une folie. Consacrer ses forces à se détruire, c'est une maladie. Les jeunes le comprennent, aussi sont-ils de plus en plus nombreux à refuser de se laisser embrigader par le système militaire. Je pense qu'ils ont raison et qu'ils méritent notre compréhension et notre soutien car cette attitude juste, rejetée par notre Etat, peut leur valoir jusqu'à neuf mois de pénitencier. J'en ai fait l'expérience.

La paix et le désarmement sont indispensables à la survie de l'humanité. Les voyages sur la Lune ont eu, je crois, un avantage : la prise de conscience de notre solidarité planétaire. Avant, nous nous arrêtions aux bornes nationales, au-delà était l'autre, l'ennemi. *C'est le rôle de l'école de propager la fraternité humaine que les enfants admettent parfaitement car, en fait, c'est une réalité.* Considérer le petit Lapon, le petit Noir, le petit Chinois, comme des frères et faire ensemble la ronde autour du monde en se donnant la main. Curieux comme cette image d'un journal de paix, reçu à l'école primaire, est restée gravée dans ma mémoire.

Le désespoir des jeunes provient en partie du sentiment « qu'on ne peut rien faire » pour remettre le monde sur la bonne voie. Chez les plus grands élèves, à l'instruction civique, l'enseignant peut démontrer au contraire que dans notre système démocratique l'initiative populaire permet d'agir, que l'on peut combattre et gagner. Une occasion s'offre actuellement : l'initiative concernant les centrales nucléaires, soutenue par la Ligue pour la protection de la nature, de même que les initiatives contre certaines routes nationales.

Pour terminer, j'aimerais encore aborder, comme médecin, deux problèmes qui touchent à la santé des jeunes : le tabac et la crise dentaire.

Les jeunes sont conditionnés à fumer, par la pression sociale : faire comme les autres, et par une propagande raffinée, par exemple les grandes affiches des gares où l'on voit, dans les fougères, un garçon apprivoiser une fille en lui offrant une cigarette. Le médecin sait que le tabac provoque l'infarctus du cœur, le cancer du poumon, la bronchite chronique et l'ulcère d'estomac. Des études précises, tenant compte des habitudes actuelles de fumer et de l'incidence des maladies citées en liaison avec le tabac, arrivent à la conclusion : Sur les six millions d'habitants vivant en Suisse, 300 000 sont condamnés à une mort précoce souvent atroce par le tabac. *Educateurs, permettez-moi un appel personnel : Ne fumez jamais devant vos élèves, et si possible ne fumez pas du tout ! Pensez à la contagion du geste, à l'imitation par l'élève du maître qu'il aime et qu'il respecte.*

Depuis trente ans, la prévention de la carie dentaire, une maladie sociale de dégénérescence, me tient à cœur. Le raffinage des aliments, le sucre blanc, le pain blanc, en sont les causes. Une première enquête scolaire, faite en 1963 à La Chaux-de-Fonds et englobant 1420 élèves, avait démontré que le sucre brut, le pain noir et le pain complet diminuent les caries et que les sucreries, le pain blanc et le sucre blanc les augmentent. Depuis lors j'ai réussi à faire élaborer un sucre complet par évaporation sans perte du jus de canne, qui est en vente depuis 1968 à La Chaux-de-Fonds. Les enfants qui l'ont reçu dès la naissance, avec les farines complètes, n'ont pour ainsi dire plus de caries. 92 % d'entre eux ont des dents saines contre 21 % avec le sucre blanc. Entre 4 et 9 ans le nombre de dents cariées est de 1,4 sur 100 dents avec le sucre complet et de 25, soit un quart des dents, avec le sucre blanc. Quinze à vingt fois moins de caries quand on revient à une alimentation naturelle intégrale, c'est encourageant. Peut-être, quand ce sucre complet sera dans le commerce, y aura-t-il lieu de reprendre cette question plus en détail. *En attendant il est bon de recommander le pain complet et le sucre brut, pour prévenir l'extension des caries.*

Une bonne collaboration entre médecins et éducateurs permettra d'aider à la santé des jeunes. Merci à la rédaction de l'« Educateur » et merci à vous, lecteurs, qui m'avez suivi jusqu'ici.

Dr Max-Henri Béguin.

---

* ASPAM = Association pour la sauvegarde du patrimoine des montagnes neuchâteloises.

« Mercanti » sana in corpore sano

Le sport se vend bien, merci !

Denrée commercialisable depuis un certain temps déjà, le sport n'est vraiment entré en seigneur dans le mercantilisme de notre époque qu'à partir de la popularisation des mass-media : radio — journaux spécialisés — et surtout télévision.

Montés en épingle par des journalistes suffisamment habiles pour n'être que rarement malhonnêtes et presque toujours ouvertement chauvins, les exploits de nos athlètes-robots, chefs-d'œuvre d'une certaine forme de cybernétique, deviennent pour les peuples l'exemple à suivre, le flambeau du nationalisme.

Si l'exemple à suivre l'était dans les faits, c'est-à-dire devenait une émulation concrète, effort et nature à la clef, alors tant mieux et peu importerait peut-être la discutable démarche « panurgienne » qui conduirait à une sudation nécessaire et à une saine fatigue.

Mais c'est trop souvent le cas ! Confortablement installé dans son fauteuil, la cigarette aux lèvres et le verre à la main, ventre relâché et œil critique, le sportif de cette fin du XXe siècle se masturbe intellectuellement avec délicatesse, fatuité et surtout sans effort en regardant son sport favori à la TV.

Oh ! Merveille de l'image !

Il a vu les dix derniers matches de son équipe, connaît les noms de tous les joueurs sur le terrain, le nombre de leurs enfants et la marque de leur voiture. La stratégie du jeu n'a aucun secret pour lui, et pourtant... pourtant ça fait bien des années déjà qu'il n'a plus flanqué un bon coup de pied dans un ballon, la dernière fois, c'était... à l'école de recrues je crois ! N'importe, il a vu, il a participé, il a le DROIT d'en parler, de critiquer. D'ailleurs, au bureau, demain, va y avoir de l'ambiance...

Il est bon de signaler aussi l'augmentation sensible et avouée du chiffre d'affaires de certaines maisons fabriquant du matériel de sport, lorsque les sportifs, professionnels ou... autres, « employés » par lesdites maisons sont vainqueurs.

On vend mieux le détail qui a participé à la victoire : psychose des masses.

Est-il besoin d'insister encore ? D'indiquer les sommes touchées par certains footballeurs pour un match gagné à tel niveau de la compétition, de citer le montant du contrat qui lie la TV américaine aux organisateurs d'un match de boxe poids lourds, titre mondial en jeu ?

Ce sont là des lieux communs que quelques-uns commencent déjà à dénoncer.

Le sport, arme politique depuis presque toujours est devenu une affaire commerciale tout à fait rentable. Qu'on ne soit donc plus étonné d'assister à certaines scènes théâtrales ou grotesques sur les stades, dès lors que, la mauvaise foi et la violence sont devenus des éléments tactiques et que la fin justifie les moyens. On pourrait désormais affirmer que, dans le sport comme dans les affaires, ce n'est pas forcément toujours le plus honnête ou le plus méritant qui gagne.

Et pourtant la pratique du sport peut être une thérapeutique merveilleuse propre à lutter efficacement contre les contraintes de la vie moderne.

Et le rôle de l'école dans tout ça ?

Le sport à l'école, ou mieux l'éducation physique est un souci majeur des gouvernements des cantons, inscrit qu'il est dans la plupart de leurs constitutions. Certains ont même équipé, subsides à l'appui, nombre de leurs communes d'infrastructures sportives modernes. Un effort louable a été fait, encore insuffisant bien sûr diront d'aucuns.

Or le hiatus, car hiatus il y a, se situe dans le fait qu'il ne suffit pas de disposer de salles ultraéquipées, de stades et de matériel adéquat, que n'utilisent d'ailleurs le plus souvent qu'une certaine élite, pour inciter M. Tout-le-Monde à transpirer.

Ce n'est pas UNIQUEMENT un matériel qui déclenchera une certaine activité sportive, mais aussi et surtout un état d'esprit particulier, mélange de respect des autres et de soi-même.

Aujourd'hui, des clubs refusent de prendre des jeunes âgés de plus de 10 ou 12 ans. Motif invoqué : il est déjà trop tard pour en faire de bons compétiteurs.

Là aussi se situe un problème d'importance : la compétition qui, trop souvent, est le corollaire du sport ; cependant, si elle peut être parfois une émulation intéressante, elle ne doit pas être l'unique motivation, l'ultime finalité de l'effort.

Dans nos leçons de gymnastique, la compétition occupe une place importante, trop importante, tout comme d'ailleurs la salle de gymnastique et les engins ; à croire que l'on ne peut faire travailler ses biceps ou ses mollets que dans l'agressivité sous-jacente, entre quatre murs ou sur un stade, ou avec un tas de ferraille entre les mains.

Or le sport ce n'est pas que ça et le sport à l'école ne DOIT pas être que ÇA !

Les après-midi sportifs peuvent être en partie remplacés par des marches sac au dos et bons souliers aux pieds, des camps de ski de fond compléteraient agréablement ceux de ski de piste, des camps d'été bien organisés sont des expériences communautaires valables où le divertissement et surtout l'apprentissage dans le divertissement ont une valeur éducative exceptionnelle.

Ça aussi c'est du sport ! Et cela permettrait de redonner à ce terme son sens originel de « desport » qui, en vieux français, signifiait jeu, amusement.

Par ailleurs, l'expression corporelle pratiquée dans le cadre de la classe donne des résultats étonnants pour le développement harmonieux des élèves et sont des exercices de contrôle et de connaissance de son corps tout à fait remarquables.

Bien des collègues l'ont déjà compris et il serait intéressant de connaître les résultats de leurs expériences à ce propos.

Un changement de mentalité face au phénomène sportif est nécessaire et l'école peut grandement y contribuer à condition que **l'enseignant d'abord** adopte une attitude nouvelle. *René Blind.*

Pour vos courses scolaires, montez au Salève, 1200 m., par le téléphérique. Gare de départ :

Pas de l'Echelle

(Haute-Savoie)

au terminus du tram No 8

Genève - Veyrier

Vue splendide sur le Léman, les Alpes et le Mont-Blanc.

Prix spéciaux pour courses scolaires.

Tous renseignements vous seront donnés au : Téléphérique du Salève — Pas de l'Echelle (Haute-Savoie). Tél. 38 81 24.

Pourquoi j'adore les camps de ski

Hello ! Je m'appelle Erik Illy, j'ai 15 ans et j'adore les camps de ski !

Vous voulez savoir pourquoi, hein ?

Bon ! d'abord on est entre copains et on se marre bien. Surtout la nuit, on pionce pas avant une heure ou deux du mat. : on se raconte des tas de combines ou bien on va semer dans le dortoir des filles. Génial !

Ensuite, sur les pistes c'est drôlement valable parce que ça régate sec.

Ça fait six ans qu'on va du côté de... Mince ! Je me rappelle pas le nom mais je crois bien que c'est en Valais. Un jour on a fait 19 noires et quasi toutes non-stop. Sûr qu'on sentait plus nos guibaules ! C'est d'ailleurs le jour d'après que Jean-Claude et Serge se sont cassé la jambe. Ma foi tant pis hein ! Comme disait notre moniteur : « C'est les risques du métier, ça passe ou ça casse ! »

L'ambiance sur les pistes ça dépend beaucoup du moniteur ; ç'lui de l'année passée, il était valable parce qu'il avait tout de suite pigé qu'i fallait pas nous enquiquiner avec des leçons de ski ou des trucs comme ça : ça battait, ça battait, ça battait. J'espère bien qu'on l'aura encore c'te année ! Une autre fois, je me rappelle qu'on en a eu un qu'a voulu nous apprendre le nom des montagnes qu'on voyait, des bleds et tout et tout... C'qu'il a pu nous casser les pompes !

C'te fois, ça va être le pied ; j'ai du matériel all pec : des godasses montantes à coque compacte en polystirène aggloméré avec intérieur fibre acrylique thermodéformable ; pour les lattes aussi j'suis paré, c'est des PINSON en fibre de verre expansé et armature en acrylo-acier polymérisé ; quant aux fixations, des HERODIAS automatiques SE 204 V, l'extase quoi !

Mon ancien matériel commençait à se faire vieux, l'avait bien trois ans. Même ma veste et mes froques qui sont neufs. Je crois bien qu' c'te année j'ai plus que mes chaussettes et mes slips de l'année passée. Ah ! Ah ! Ah !

Pour ça faut r'connaître, le paternel il est chouette, il m'a dit : « T'as beau skier que 15 jours par année, y'a pas de raison que t'aies du moins beau matériel que tes copains, c'te fois on va mettre le paquet, sûr qu'on va les épater ! » Bonnard le vieux hein !

La bouffe, ça c'est un peu le point noir. J'aime pas tant : ça manque en général de goût, y a trop de patates et presque jamais de bidoche ni de sauce. Ça me change vraiment trop de la maison, alors je mange presque pas à table, mais faut pas vous faire de bile pour moi, je prends toujours de la maison une dizaine de plaques de choc, de l'AVA Sport, des caramels, etc. Et pis sur place, à la station, on peut acheter son Sonalci ou son Caco Calo à 4.50 la bouteille. Vu que j'ai cinquante balles pour la semaine, faut bien les griller, pas vrai ?

Et pis, question physique, le camp de ski c'est vachement dingue, tu passes d'un coup de ta petite vie pèpère en ville aux pentes enneigées, de ton appartement surchauffé aux rigueurs des frimas montagnards (je sais, je m'excuse, mais faut se farcir une pinte de lyrisme de temps à autre !) Huit heures par jour dans la neige, ça vous durcit un mec ça !

Là où on va, c'est organisé impec : 1 téléphérique, 4 télésièges, au moins 17 remonte-pentes et tous peints de couleurs différentes, très vives, comme ça, pas moyen de te gourer : t'as ton plan, tu sais où tu vas, extra ! Sans compter que ce vert, ce jaune, ce rouge, ce violet c'est gai, c'est vivant. En été aussi ça doit servir pas mal aux promeneurs, des pistes jalonnées communales, avec ces pylônes gigantesques pas moyen de se flanquer le doigt dans l'œil ! Ah ! Ah ! Ah !

Bien sûr les dimanches, je peux pas tellement souvent aller skier parce qu'à la maison on n'est pas millionnaire, on est cinq et vu que le père travaille à l'usine, il a besoin de se changer les idées alors quand i'sort la VALVA 2000 c'est pour faire 200 à 300 bornes le week-end. Que'que fois aussi on se plante devant la télé et on regarde les sports, avec la couleur, c'est génial !

Moi c'que j'aime aussi pas mal le dimanche soir, c'est prendre mon boguet, mon vélomoteur quoi, pour me pointer au bord de la grand-route pour regarder passer les bagnoles et compter les veinards qu'ont eu le bol d'aller skier, vu qu'ils roulent pas à plus de 15 kil à l'heure, c'est du nougat.

Et pis au moins là surtout je peux lorgner les motos. Quand je pourrai m'en payer une, sûr que ce sera une SIZIKU 750 avec 6 cylindres en V et injection automatique ; le pied quoi !

C't été, j'irai voir des courses de motos, comme l'année passée.

La moto, ça aussi c'est un sport !

Moi, Erik Illy j'ai 15 ans et j'adore les courses de motos.

Vous voulez savoir pourquoi hein ?

Ironie ? Sans doute !

Exagération ? Peut-être, mais rien qu'un peu !

De plus en plus de collègues commencent à se poser des questions sérieuses quant à l'utilité du camp de ski, quant à ses valeurs pédagogique et physique et quant à la responsabilité que prend l'école à promouvoir encore un sport qui, s'il a été indiscutablement bénéfique pour la santé d'un peuple à une certaine époque, a perdu ses lettres de noblesse avec, entre autres, les moyens de remontées mécaniques (cinq minutes de descente, vingt minutes d'attente) et l'absence d'efforts physiques qui en découle.

Le ski de piste, car c'est de lui surtout qu'il s'agit, est devenu une affaire commerciale GIGANTESQUE dans laquelle des considérations telles que celles qui touchent à la protection de la nature ou à la sauvegarde d'un patrimoine culturel n'ont que faire.

A ce propos, j'attends toujours que l'on prouve la valeur d'un tourisme de masse dans une région encore « saine » des Alpes.

René Blind.

Le professeur d'éducation physique

... Le professeur d'éducation physique est absolument nécessaire non seulement pour les « cas » physiques mais pour enseigner à tous le bon usage de leur corps. Et aussi, je l'accorde, pour leur apprendre la pratique correcte d'un sport. Cela étant entendu, de quoi s'agit-il ? De faire à des millions d'enfants et de jeunes gens cinq heures d'exercices physiques par semaine. Nous savons qu'il y faudrait des millions ... et des milliers de professeurs en plus. Ce n'est pas tout : ces cinq heures sont très insuffisantes. Dois-je encore répéter que le vrai tiers-temps comporte du sport tous les après-midi ? Alors, où trouverons-nous assez de professeurs d'éducation physique ? N'ai-je pas raison de souhaiter que les professeurs des autres disciplines s'y mettent ? Au fond de la question, il y a évidemment le vieux dédain pour le « prof de gym », et son ressentiment. Il y a aussi, me semble-t-il, une question d'éthique, et même deux. L'une, c'est la « perfectionnite » ... L'autre ... veut que les activités humaines soient fractionnées et réparties entre des spécialistes. Or, au-delà, il y a un homme total. ... La totalité d'un jeune sera singulièrement stimulée s'il découvre que son professeur de maths ou de lettres est lui aussi un homme complet, qui vit sa plénitude en jouant avec lui au football ou à ce que vous voudrez ? Je crois qu'il y aura quelque chose de guéri dans le royaume du corps et de l'esprit le jour où les professeurs « intellectuels » accepteront de se faire les auxiliaires des professeurs d'éducation physique et où ceux-ci accepteront que le corps mal aimé soit aimé et cultivé par tous. Et tant pis si ce n'est pas parfait...

Jean Duché.

Un inspecteur d'éducation physique s'exprime

Il s'agit de M. Raymond Bron, avec lequel j'ai passé une heure dans son bureau du DIP à Lausanne, le temps de lui poser quelques-unes des questions qui nous préoccupent : — Le manque d'activité physique est l'un des facteurs de risque dont parle le Dr Grandguillaume, que proposez-vous ? Comment pourrait-on définir l'activité physique ? Nous constatons que nos élèves ont peur de l'effort, physique en particulier ; quelles sont vos propres constatations ? Que faire pour un véritable encouragement au sport ? Tout nous paraît à la fois organisé et fragmentaire, insuffisant ; comment apporter quelque chose à tous, rendre accessibles toutes les activités, tous les sports, en n'imposant pas nécessairement le même geste à tous au même moment ? Que pensez-vous du sport trop compétitif, qui signifie sélection, donc élimination de beaucoup ? Comment augmenter le temps consacré à l'activité physique ? Avez-vous des idées sur le problème de la prévention ? Sur une réforme de l'enseignement que vous contrôlez ?...

M. Bron, avec la **Société suisse des maîtres de gymnastique,** souhaite que les connaissances que l'on a maintenant en **orthopédie** soient utilisées et appliquées dans la pratique sous forme préventive. Pour éviter tout conflit avec le corps médical, on pourrait limiter cette démarche au dépistage dans le cadre scolaire. La gymnastique appliquée après ce dépistage serait appelée *préventive ou spéciale* et non plus corrective, la faiblesse n'étant en général pas encore fixée et définitive chez l'enfant ; elle serait différenciée, après détermination de la déficience d'origine motrice, musculaire ou psychique. *Il faut habituer les gens à l'idée de la prévention,* leur montrer que tous les problèmes de santé sont liés. En général ils ne commencent à s'occuper de la santé de leurs enfants — ou de la leur — que lorsque ça va mal.

Le souci principal de M. Bron et de ses collègues est **que les jeunes continuent à s'adonner à une activité physique régulière** et ne cessent pas lorsqu'ils ont atteint l'âge adulte. Actuellement il faut reconnaître que c'est le cas de la majorité d'entre eux — ce qui est peut-être un constat d'échec de l'éducation physique donnée à l'école ; certains recommencent à pratiquer la gymnastique ou un sport vers trente, quarante ans ou plus tard...

L'école a pour mission non pas l'apprentissage d'un sport en particulier, mais **le développement général de l'individu** sur les plans moteur et physique, de façon à influencer favorablement tout le mode de vie de l'individu. Pour ce faire, elle doit utiliser tout ce qu'elle a à disposition. Aux degrés enfantin, inférieur et moyen, **le maître de classe est le mieux placé** pour donner à chaque enfant ce dont il a besoin ; il connaît son être dans sa totalité ; il peut intégrer le développement physique aux autres activités, sans toutefois négliger les heures fixées à l'horaire qui garantissent l'efficacité de l'exercice physique. Avant l'adolescence, l'écolier n'a pas besoin des leçons d'un spécialiste en activités sportives. Le rôle de ce dernier serait alors plutôt d'apporter des idées, de compléter la formation et les connaissances de ses collègues instituteurs.

Les trois points auxquels M. Bron tient particulièrement :

1. Arriver à ce *que les enfants aient suffisamment de plaisir* dans les heures d'éducation physique pour qu'ils aient le désir — comme il a été dit plus haut — de continuer toute leur vie à s'y adonner.

2. Arriver à ce *que l'éducation physique soit intégrée à la vie de tous les jours.* L'idéal serait que le maître ait lui-même une vie équilibrée et montre l'exemple. (Il peut difficilement exiger que ses élèves ne fument pas si lui-même le fait, etc. ; même chose pour le sport.)

3. Arriver à *sensibiliser les enfants au sujet de leur corps,* qu'ils en acquièrent la connaissance et le respect — respect du leur et de celui des autres. La connaissance a) de ses parties b) de son fonctionnement, en commençant dès l'école enfantine.

Mais au-dessus de tout il faut placer la conviction et la compétence des enseignants. On pourrait diviser les objectifs qu'ils devraient atteindre en trois colonnes :

1. développement physique :

système musculaire
endurance
force
souplesse
agilité...

2. développement de la motricité :

équilibre du système nerveux en relation avec les transmissions motrices...

3. aspect social ?

meilleures relations
respect de l'autre
esprit sportif...

Il faut attirer l'attention des maîtresses enfantines en particulier sur le premier aspect ; elles sont en effet tentées de l'oublier dans leurs activités très variées, que l'on pourrait d'ailleurs souvent qualifier d'activités physiques : jeux divers, rythmique et pourquoi pas les moments de mathématique sur le plancher de la classe...

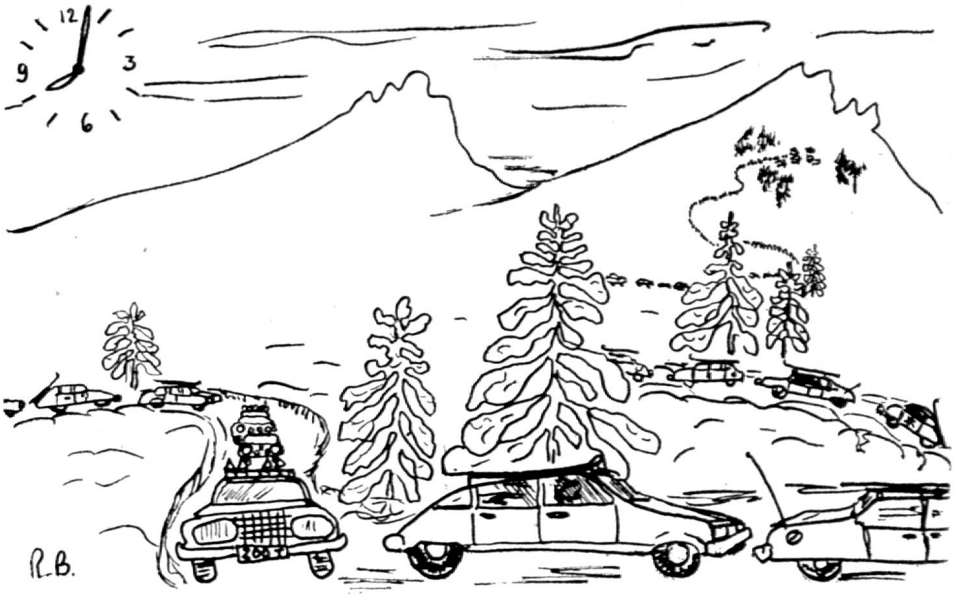
Le problème de l'éducation physique des adolescents. Le maître doit laisser se résoudre la crise tout en essayant de l'utiliser. M. Bron, alors maître de gymnastique, a voulu reprendre la maîtrise d'une classe. C'était en 1972-73, « l'année longue » pour le canton de Vaud. La classe : des filles « difficiles » de 9e année, la dernière de leur scolarité. Trois mois de tâtonnement, d'inquiétude. Le tournant eut lieu en septembre, au moment des joutes sportives scolaires. Principe appliqué lors de ces jeux : peu de spectateurs, beaucoup d'acteurs, c'est-à-dire que toutes les filles participaient à deux ou plusieurs jeux. Elles se sont prises... au jeu, et la confiance s'est établie entre élèves et maître. Celui-ci doit savoir ce qu'il veut, poser les premières bases tout en tenant compte des enfants, de ce qu'ils expriment... ou n'expriment pas.

Disciplines sportives à option ? Oui, mais au cours des après-midi sportifs. Les leçons et les possibilités peuvent être très variées si l'on se donne la peine de grouper maîtres et classes. A côté de ces leçons prévues à l'horaire, on pourra organiser des heures de sport facultatives. Mais partout et toujours on insistera sur l'école du corps. Pas de forçage ! Il faut dénoncer à tout prix la performance mal utilisée. Chez les grands, on peut très bien partir d'un sport qui les captive pour arriver à la technique, à la connaissance des possibilités de son corps et à sa maîtrise. C'est-à-dire faire appel à l'aspect peut-être négatif du sport — qui est une certaine exploitation des bas instincts de l'homme — pour atteindre des objectifs plus lointains mais les seuls valables pour nous.

En automne, **des tests d'aptitude physique** seront expérimentés dans le district de Morges, s'adressant aux élèves de 7 à 13 ans. Leurs buts :

BUTS

- Renseigner, par des critères objectifs, parents et enfants sur la forme physique de ces derniers.
- Permettre aux enseignants d'orienter leur programme en éducation physique selon les aptitudes réelles des enfants.
- Sensibiliser les enfants à leur santé et favoriser chez eux la connaissance de leur corps.



Nous suivrons avec intérêt l'expérience réalisée dans ce district et à Morges même, ville où par ailleurs « ça » bouge, où la collaboration s'établit entre tous les responsables de l'école et de l'éducation des jeunes. Notre entretien trop bref avec M. Bron — dont vous venez de lire le compte rendu — n'est d'ailleurs qu'un premier contact. En effet M. Bron souhaite participer à un débat plus élargi, avec des médecins des écoles en particulier, ce dont nous ne pouvons que nous réjouir.

Lis. Badoux.

Documents

La désuète emphase du style, l'invraisemblance un peu ridicule du sujet traité, pourraient laisser croire à une farce un peu grossière. Hélas ! il n'en est rien et le texte suivant tiré d'un « Educateur » de 1890 (eh oui ! déjà !) est des plus authentiques, garanti sérieux et de toute bonne foi.

Instamment déconseillé aux collègues impressionnables et à ceux qui manqueraient d'idées pour leurs leçons de gymnastique. R. Blind.

GYMNASTIQUE — DU CHOC DES IDÉES...

« Vous êtes mal nourris et presque nus » disait Bonaparte à ses héros en guenilles. — Vous n'avez pas d'engins, pas de local, peu de temps. Régents vaudois, manqueriez-vous de courage !

En faisant le moins possible, les communes imposées ont déjà fait beaucoup. Acheter le matériel de gymnastique, c'était une nouvelle dépense qui alourdissait encore un budget fort chargé. Quand il y a tout à créer, il ne faut pas tout demander à la fois : Rome n'a pas été construite en un jour. Pour le quart d'heure, nous n'avons pas de local ; eh bien ! passons-nous-en. L'air vif du dehors sera toujours plus sain que l'atmosphère chargée de poussière et de microbes de la plus vaste salle de gymnastique. — Quand il pleut et quand il neige, restons en classe : il y aura toujours moyen de remplacer les heures manquées. Nous devons cinquante leçons. Commençons en été, avec les petits ; deux heures par semaine, l'après-midi, ne leur feront que du bien. On les mettra aux engins, puis on les initiera à l'école du soldat, chaque élève étant muni d'une canne. Ainsi préparés par une trentaine de leçons, les jeunes seront dégrossis pour l'hiver et pourront suivre les aînés. Ceux-ci n'auront pas tout oublié pendant l'été ; quatre ou cinq leçons suffiront pour les remettre au pas. Alors on étudiera, avec tous les élèves l'école du soldat, première partie.

C'est une vraie jouissance pour les enfants de faire au militaire. Avec quel entrain ils exécutent les simulacres de combat, et quand il s'agit d'une attaque, quels hourras frénétiques poussent leurs petites poitrines.

Pas trop d'engins ; tant pis si un écolier ne fait pas correctement le « saut du loup » ; par contre, préparons-le en vue de son service militaire. Soyons pratiques. Si la jeune recrue arrive à la caserne avec quelques connaissances du métier, elle prendra goût aux exercices ; enfin, si elle est déjà exercée et disciplinée, elle fera de rapides progrès et nous aurons une armée vraiment d'élite.

Seulement, pour obtenir de bons résultats, il faudrait que l'enseignement de la gymnastique fût le même dans toutes les écoles, ce qui n'est pas le cas, tant s'en faut. Comme guide, nous avons « l'Ecole de gymnastique pour l'instruction militaire de la jeunesse suisse », en français fédéral. La plupart des régents ont oublié ou n'ont jamais fait ces exercices ; pour obvier à cet inconvénient, il nous faudrait un manuel officiel plus clair et avec gravures. Enfin, pour compléter les connaissances qui nous manquent, il serait bon que les instituteurs eussent, de temps en temps, à Lausanne ou ailleurs, des cours de répétition ; cinq ou six jours, au printemps, suffiraient pour étudier cette jeune branche d'enseignement. Ce service-là remplacerait avantageusement notre service militaire actuel, qui nous place dans une fausse position.

Des bords de la Venoge, le 22 décembre 89.

L.-J. M.

LISEZ-LE A VOS ÉLÈVES :

Sport comme source d'épanouissement de la personne et non comme moyen de prestige, de fortune ou de préparation déguisée à l'activité militaire. (Thèses du Parti socialiste valaisan concernant l'instruction publique.)

Ce qu'ils ont gagné cette saison

Les vedettes du ski sont royalement payées lorsqu'elles gagnent ou du moins lorsqu'elles se classent parmi les trois premiers. Les fédérations nationales paient leurs vedettes avec des sommes fixes (Russi et Collombin Fr. 48 000.— par an) qui remplacent un salaire civil. A part cela, des primes de victoire sont accordées par les fabricants, à raison de 50 % par les marques de skis, 20 % par celles des fixations, 20 % également par les fabricants de souliers et 10 % par ceux d'accessoires.

Après les épreuves de Megève, c'est Franz Klammer qui se trouve en tête de cette bourse des skieurs : il a déjà inscrit à son actif la somme de Fr. 70 000.—, somme qu'il touchera cette année contrairement à ses collègues suisses, italiens et allemands dont les primes sont versées sur un compte bloqué et ne pourront être retirées qu'après le retrait de la compétition des intéressés. Jusqu'en fin de saison, Klammer sera certainement dépassé par Thœni, qui encaissera lors des slaloms prévus en Amérique ces prochaines semaines. L'Italien dépassera sûrement la somme de Fr. 100 000.— d'ici la fin de la saison. On peut se demander pourquoi les concurrentes du sexe faible ne gagnent que 50 % des primes attribuées aux hommes ? Explication avancée par un industriel : « Publicitairement, les femmes sont moins rentables... »

La bourse aux champions

Hommes

			Francs
1.	Franz Klammer	AUT	70 750
2.	Gustavo Thœni	ITA	63 490
3.	Ingemar Stenmark	SWE	48 360
4.	Piero Gros	ITA	47 614
5.	Herbert Plank	ITA	24 958
6.	Paolo de Chiesa	ITA	21 859
7.	Werner Grissmann	AUT	17 515
8.	Walter Vesti	SUI	12 900
9.	Michael Veith	RFA	11 130
10.	Bernhard Russi	SUI	8 000

Dames

			Francs
1.	A. Moser-Pröll	AUT	56 668
2.	Rosi Mittermaier	RFA	16 960
3.	B. Zurbriggen	SUI	16 300
4.	L.-Marie Morerod	SUI	15 100
5.	M.-Thérèse Nadig	SUI	14 300
6.	Hanni Wenzel	LIE	11 550
7.	Cindy Nelson	USA	8 500
8.	Wiltrud Drexel	AUT	8 494
9.	Monika Kaserer	AUT	4 541
10.	Fabienne Serrat	FRA	3 062

(Tiré de l'« Illustré ».)

Tiens-toi droit !

Extraits d'un article de Mme Pape, kinésithérapeute à la Mutuelle générale de l'Education nationale, paru dans « L'école des parents » (France) de juin 1971.

Les difficultés à se « tenir bien » s'enracinent d'abord dès la petite enfance, et la « tenue des jeunes » doit être traitée tôt si l'on veut éviter plus tard des déformations, des ankyloses et de multiples souffrances. *Mais rien n'est acquis une fois pour toutes : les adultes, afin de bien vieillir, devraient tout au long de leur vie continuer l'entraînement susceptible de faire d'eux des êtres « équilibrés ».*

Physiquement, l'enfant qui « se tient mal » conditionne toute sa vie future si l'on n'intervient pas « efficacement » en lui donnant, physiologiquement parlant, les moyens de corriger son attitude et d'éviter que l'ossification ne s'effectue en position vicieuse.

Est-il utile de répéter « tiens-toi droit » à l'enfant ? Cette petite phrase est chargée de réminiscences pour beaucoup d'entre nous. ... « Redresse-toi ! Relève la tête ! Rentre le ventre ! » va-t-on répétant. Sauf chez un sujet sportif, en bonne forme et bien surveillé, l'enfant se redressera cinq minutes, puis retombera dans une attitude affaissée, sans qu'on puisse l'accuser de mauvaise volonté, ni même, comme on le croit parfois, de manque de volonté. *Il est sans doute plus efficace, sur ce plan comme sur d'autres, de rechercher les causes prédisposant à une mauvaise tenue.* Rien ne sert de s'en prendre au symptôme lui-même pour vouloir le faire disparaître par la persuasion.

De multiples causes peuvent intervenir parallèlement :

1. Simple fatigue :

Ce peut être un passage difficile de la croissance de l'enfant qui se fait par sauts successifs, et non toujours harmonieusement. Tel système musculaire peut se développer plus vite qu'un autre, à la puberté en particulier : son corps subit des transformations considérables : il est obligé de fournir un effort physique et nerveux intense ... et cela se fait aux dépends d'un certain équilibre physique.

2. *Le matériel :*

Le matériel mis à sa disposition à cet âge, qui n'est ni celui de l'enfant, ni celui de l'adulte, convient mal à cette période intermédiaire. Par exemple il utilisera une bicyclette trop petite sur laquelle il est voûté, ou trop grande, sur laquelle il se déhanche ... En classe il doit pouvoir : s'appuyer comme il le faut pour écrire, étudier sans s'affaisser, *respirer à fond.*

3. *Tendances pathologiques naturelles :*

A côté de ces troubles passagers et de ceux dus aux conditions de vie, — les premiers qu'il faut traiter rapidement, les seconds sur lesquels on devrait agir facilement et efficacement, — *il en est, plus constitutionnels, qu'il faudrait déceler assez tôt pour ... ne pas avoir à les guérir dans leurs conséquences graves :* c'est alors qu'on se tourne vers le kinésithérapeute.

Voici un petit protocole d'observation que tout éducateur peut entreprendre.

Les sujets doivent être à peu près nus devant une glace pour leur permettre de prendre eux-mêmes conscience de leurs fautes et des attitudes qui en découlent. L'éducateur note conscieusement ce qu'il observe. Il n'a ni à gronder, ni bien sûr à se moquer de l'enfant qui de lui-même se corrige : il est très rare de ne pas le trouver coopérant, condition indispensable d'une correction efficace des attitudes vicieuses. Si, malgré ses efforts, la position ne s'améliore pas, on alertera le médecin, le professeur d'éducation physique qui s'aidera d'un kinésithérapeute.

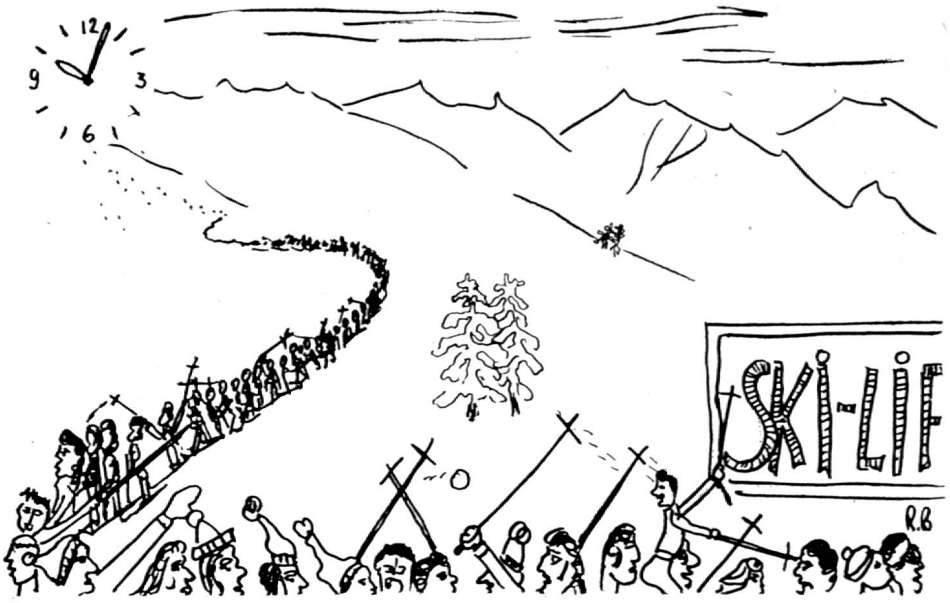
De face : La ligne des hanches et des épaules doit être parallèle.

De dos : De même, l'axe de la colonne vertébrale sera perpendiculaire à la ligne des hanches, des épaules et du thorax, de dimensions identiques à droite et à gauche. Surveiller aussi le parallélisme des jambes et des pieds qui ne doivent être ni trop plats, ni trop cambrés.

De profil : La colonne vertébrale présente normalement un arrondi au niveau du dos, compensé normalement par une courbure légère au cou et au-dessus des fesses, mais elle ne doit pas être trop accentuée, sous peine d'entraîner une projection du ventre en avant. Et tout s'enchaîne, une déformation en entraîne une autre, l'équilibre normal étant rompu !

La respiration

La paroi abdominale étant la seule région du corps démunie d'une carapace osseuse, il est nécessaire qu'elle ait une excellente musculature, puisque c'est sur elle que repose l'équilibre global, *de même que la valeur de la fonction respiratoire, cette méconnue dont le rôle est cependant capital dans la correction des mauvaises attitudes et dans la santé en général.* ... Rares parmi les patients que nous rencontrons sont ceux qui savent respirer : répéter « respire à fond » ne sert à rien si l'on ne sait pas...



L'enfant trop cambré en position debout, qui s'affaisse en s'asseyant, présentant une « cyphose lombaire » s'appuyant non sur les cuisses mais sur l'arrière du sacrum et souffre en se redressant, doit être suivi médicalement. De même pour celui dont le bassin s'incline d'un côté et la ligne des épaules de l'autre, tout en ayant l'impression d'être bien droit.

Notre colonne vertébrale

Les lois de la croissance enseignent que les os longs ne grandissent pas symétriquement. Il y a donc une période pendant laquelle un léger déséquilibre s'établit entre les deux jambes, d'où bascule latérale du bassin et attitude scoliotique « provisoire ». Ce n'est pas grave mais c'est un moment où la gymnastique bien comprise doit aider à conserver une attitude normale, sans fatiguer, sinon la tonicité musculaire cesse de jouer. ...

Souple, élastique, résistante, la colonne a besoin de haubans solides, ce sont les muscles et les ligaments. Si elle n'arrive pas à se maintenir en bonne position, c'est que les haubans sont mal équilibrés.

Actuellement, nous sommes nos propres ennemis : nous mangeons trop et mal, faisons trop peu d'exercice. *Bien sûr, on préconise d'intensifier gymnastique et sport, mais « sans y croire », sans le vouloir vraiment.* Nous accumulons les « obligations » et comme les journées ne comptent pas plus d'heures qu'à l'origine du monde, nous courons après la pendule et... partons forcément perdants !

Peut-être un jour adjoindra-t-on dans les écoles, à côté des médecins scolaires et des professeurs d'éducation physique en plus grand nombre, des kinésithérapeutes et des « médecins physiques » chargés uniquement des enfants ayant des problèmes de statique, complétant ainsi efficacement l'équipe sanitaire, *évitant de pousser à la compétition des jeunes insuffisamment développés, ce qui peut être, dans certains cas, plus funeste que le manque d'activité sportive.*

Conclusion

Dans notre société dite « de consommation », l'homme est menacé d'insuffisance musculaire. ... Ces causes elles-mêmes sont à situer par rapport aux conditions de vie, l'emploi du temps de l'enfant, les sièges ou le lit qu'il utilise, l'exercice qu'il prend, sa nourriture... et sans doute même le dynamisme éducatif qui l'entoure : il est peut-être des attitudes qui font courber l'échine et d'autres qui laissent sans vie et sans ressort, au propre et au figuré.

Rien ne sert sans doute de conduire ses enfants chez le rééducateur et de continuer tout le reste de la semaine à faire de la contre-éducation. Mais bien comprise comme action globale, cette éducation — ou rééducation musculaire, améliorera non seulement la stature de l'enfant, mais tout son comportement.

Document IRDP.

La fatigue chez l'enfant (extrait)

La régularité est la grande règle qui doit présider à l'éducation des enfants : régularité des heures des repas, de repos, de veille, de travail et de détente, seule capable d'assurer l'harmonie des fonctions organiques.

La fatigue

L'expérience montre que c'est un facteur souvent invoqué chez l'écolier qui présente un retard scolaire.

Les causes de cette fatigue sont diverses, mises à part bien sûr celles qui sont dues à une maladie latente à découvrir :

1. Convalescences écourtées

Il est des maladies qui fatiguent plus que d'autres : coqueluche, rubéole, jaunisse... Pour avoir voulu abréger la durée raisonnable d'une convalescence, bien des parents sont à l'origine d'une fatigue qui gênera bien davantage l'enfant.

2. Infection rhino-pharyngée

Les infections à répétition des adénoïdiens chroniques peuvent ralentir une croissance mais aussi un rythme de vie. Il est donc parfois utile, pour la scolarité compromise, de faire enlever les amygdales et les végétations, à condition que cela soit justifié.

3. Primo-infection tuberculeuse

Elle est rapidement dépistée grâce à la pratique annuelle des cuti-réactions dans le cadre de l'hygiène scolaire là où elle existe.

4. Fatigabilité

Elle touche essentiellement les enfants en période de croissance rapide.

5. Alimentation

Elle influe sur la fatigue par le rythme, la qualité et la quantité. D'où nécessité d'une alimentation rationnelle.

Autres influences :

— influence néfaste d'un *repas trop copieux à midi ;*

— *faim* puis fatigue de l'écolier qui ne prend pas le temps de déjeuner copieusement le matin.

L'hypoglycémie de 11 heures peut se traduire par une agitation avec instabilité, ou par une somnolence avec inattention.

6. Sommeil

Son hygiène est primordiale pour le bon rendement de l'écolier. Si elle est respectée chez le campagnard, elle est en revanche souvent négligée chez le citadin. On sait que les besoins de sommeil sont encore considérables pendant la durée de la scolarité.

On ne saurait trop insister sur la nécessité de coucher à heure fixe et régulière l'écolier et de respecter son sommeil.

7. Trajets

Certains enfants doivent accomplir 2 ou 4 fois par jour des trajets beaucoup trop longs. Ils font usage de moyens de transport fatigants ou les contraignant à de trop longues attentes dans des conditions parfois pénibles (voire dangereuses).

8. Loisirs

Il faut savoir doser les activités de plein air à la mesure de l'enfant : chaque cas est ici particulier.

9. Surmenage

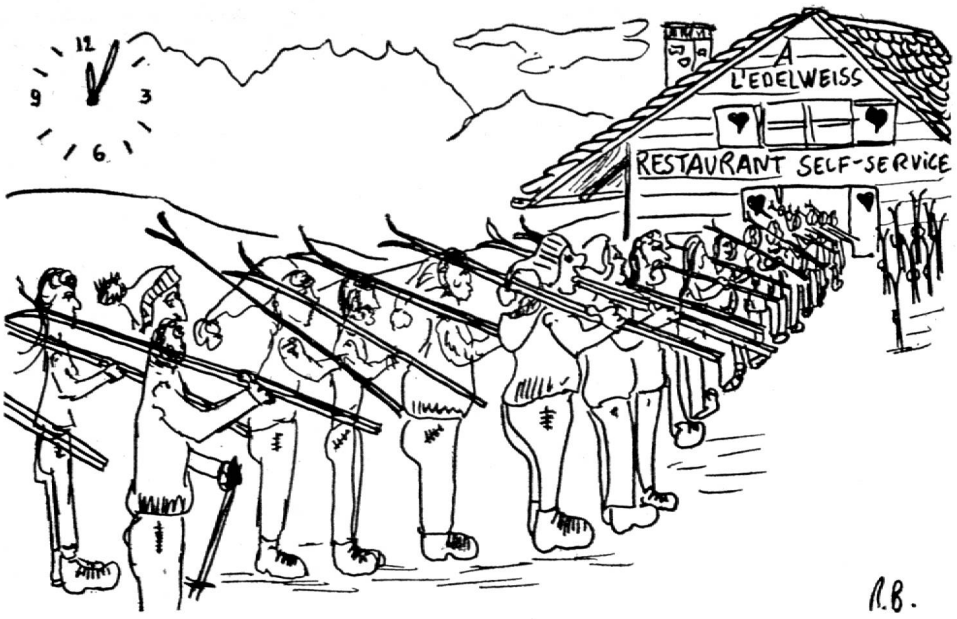
Il peut être dû aux causes précédentes mais aussi

— au milieu familial et fraternel :

peuvent amener de graves perturbations, par « l'ambiance » créée autour de l'écolier, les disputes, colères, horaires toujours remis en question...

— au surmenage pédagogique...

N. Escorihuela.
(« L'Education enfantine, mai 1974.)
Document IRDP.



Dessins de R. Blind.

L'Arlequin **Lausanne**

MATÉRIEL DIDACTIQUE

Instruments ORFF
Jeux éducatifs
Matériel scolaire

Bd de Grancy 38
Tél. (021) 26 94 97

Notre magasin
est ouvert le
vendredi - samedi midi

Les hommes modernes ont besoin d'équilibre nerveux, d'intelligence, de résistance à la fatigue et d'énergie morale, plus que de puissance musculaire. L'acquisition de ces qualités ne peut se faire sans effort et sans lutte. C'est-à-dire sans l'aide de tous les organes. Elle demande aussi que l'être humain ne soit pas exposé à des conditions de vie auxquelles il est inadaptable.

(Alexis Carrel.)

Si le progrès se déshumanise à une allure qui nous menace et nous effraie, c'est sans nul doute que la fonction éducative n'a pas su remplir son rôle d'adaptation à un milieu tout à la fois riche et dangereux, qu'elle a fait faillite dans sa mission de formation du citoyen. Cette réalité s'impose aujourd'hui à tous les éducateurs conscients, aux chercheurs et aux parents d'élèves...

ou s'adapter ou mourir,

ou influencer bénéfiquement l'enfance et la jeunesse, ou démissionner devant l'envahissement d'une science mécanisée ;

ou former l'homme, ou servir les robots.

(Freinet.)

La réalité biologique et psychologique des adolescents, son incidence sur les conditions de travail des élèves (11-16 ans)

Extraits du rapport d'une commission de six spécialistes (présidée par le Dr Jean Bernard, professeur à l'Université de Paris VII, membre de l'institut) établi à la demande du Ministère de l'éducation nationale (1974).

Biologiquement, la période considérée est définie par deux données : une remarquable *aptitude à l'acquisition des connaissances ;* l'importance des changements physiologiques, qui entraînent une grande *fragilité* (ceci d'autant plus que dans les générations actuelles la puberté est plus précoce que naguère)... *Un système qui ne tient pas compte en premier lieu de la biologie de l'adolescent, tout à la fois menace la santé de cet adolescent et le rend inapte à fixer les connaissances enseignées.* L'éducation la meilleure est inefficace si elle n'est pas reçue... Les responsabilités psychologiques de la famille en mutation ne doivent pas être sous-estimées. C'est une raison de plus d'assurer à l'adolescent, menacé hors de l'école, une vie saine et équilibrée...

I LES PROBLÈMES BIOLOGIQUES

Le temps

La nécessité d'adapter les rythmes scolaires aux possibilités et aux besoins des élèves afin d'*éviter les malmenages,* est depuis une dizaine d'années l'objet de réflexions approfondies.

Les vacances devraient se répartir de la façon suivante :

— 2 mois en été :
15 juillet — 15 septembre
— 3 semaines en hiver :
15 décembre — 5 janvier
— 3 semaines au printemps :
20 mars — 9 avril.

Il serait possible d'introduire des variations, mais en respectant les mêmes principes. *Les congés intermédiaires seraient réduits aux seuls jours fériés :* les coupures brèves de mi-trimestre provoquent une rupture sans donner lieu à une suffisante détente.

Les rythmes hebdomadaires

L'augmentation de la durée globale d'enseignement ne paraît pas nécessaire. *La réduction du nombre total de journées de congés doit donc être associée à une réduction de la charge hebdomadaire des élèves.*

Cet allègement devrait permettre de donner congé à tous les élèves du premier cycle le mercredi toute la journée. Une rupture au cours de la semaine de travail paraît préférable à un allongement du congé de fin de semaine pour deux raisons essentielles : la tension exigée par cinq journées continues de travail, même interrompue par une demi-journée le mercredi après-midi, est pénible pour des jeunes adolescents ; un allongement du congé de fin de semaine ne rendrait que plus difficile la reprise du lundi. C'est, en outre, *pour des raisons pédagogiques* que se justifie le maintien d'une coupure un jour d'activité normale, au moment où les élèves peuvent entrer en contact avec le monde du travail.

Les rythmes journaliers

Le jeune adolescent ne doit pas être pris dans un carcan de tensions horaires. Il doit avoir du temps pour travailler et du temps pour rêver. D'autre part, *son sommeil* doit avant toute chose être respecté : il faut rappeler qu'un adolescent de 12 à 15 ans a besoin de 9 à 10 heures de sommeil chaque nuit. Un adolescent qui ne dort pas assez la nuit, ou bien dort en classe, ou bien est agité, ou grogne, en tout cas n'apprend pas. Or, le sommeil est déjà gravement menacé par l'insouciance des parents, par la société (veillées trop tardives devant les écrans de télévision). L'école doit le protéger.

La période d'enseignement devrait être alignée sur celle de la plupart des autres pays européens, c'est-à-dire d'une durée de 40 à 50 minutes. Une détente de 5 à 10 minutes devrait intervenir après chaque période d'enseignement et une récréation après deux ou trois périodes. Cette solution, qui tient compte des capacités d'attention d'élèves de 11 à 16 ans, favoriserait en outre une organisation plus souple de la journée de classe, avec des regroupements de périodes pour certaines activités n'exigeant pas un effort intensif (travaux pratiques, visites...).

Il peut être utile, *en milieu urbain,* de commencer la classe dès huit heures. Cette solution présenterait l'avantage *d'une journée continue* entre huit heures et treize heures, libérant ainsi les élèves pour des activités physiques et culturelles une partie essentielle de l'après-midi. *Les avantages psycho-physiologiques d'une telle formule* conduisent à suggérer que des expériences soient mises en place afin d'apprécier les effets d'un tel rythme journalier.

Il est difficile d'envisager les problèmes de rythme scolaire sans considérer les perturbations que provoquent les ramassages scolaires lorsqu'ils sont mal organisés : un réveil prématuré, un petit déjeuner consommé en hâte, une attente plus ou moins longue sans abri, le bruit et le manque de discipline dans les cars, les retours tardifs qui rendent malaisés les travaux à la maison sans provoquer un manque de sommeil. Il est évident qu'un tel tableau ne rend pas compte des conditions de la plupart des ramassages scolaires ; cependant, certains témoignages ne manquent pas d'être inquiétants et il conviendrait de conduire une enquête sérieuse sur les conditions et les conséquences des ramassages scolaires et les moyens à mettre en œuvre pour supprimer les situations aberrantes.

Les activités physiques et sportives

Il faudrait tenir compte davantage des

goûts des adolescents et leur proposer de multiples *options,* telles le tennis, l'équitation, la natation. Autre problème : *la perspective de performances semble guider un grand nombre de professeurs d'éducation physique.*

L'alternance systématique d'activités intellectuelles et d'activités physiques ne paraît pas souhaitable pour des adolescents. L'éducation physique en première heure de la matinée est à écarter. Les après-midi de sports sont par contre à recommander, lorsque les conditions le permettent.

II LES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES

L'application des mesures suggérées dans la première partie du rapport auraient déjà un retentissement positif évident sur l'équilibre psychologique des adolescents : un rythme scolaire plus régulier, des transports mieux organisés, un sommeil suffisant, une alimentation normale, une éducation physique attrayante, rendraient les adolescents moins vulnérables à l'angoisse et à l'ennui. Cependant, il serait utile aussi de supprimer ou tout au moins de réduire d'autres facteurs spécifiques de troubles.

a) Eviter l'angoisse

A ce niveau, plus particulièrement, *il est très souhaitable que des « professeurs-tuteurs » suivant les élèves,* soient attentifs aux manifestations anormales et en recherchent les causes avec l'aide des autres professeurs, des conseillers d'éducation, du médecin, éventuellement d'un psychologue.

b) Eviter l'ennui

Les manifestations provoquées par un sentiment d'ennui mal maîtrisé deviennent plus fréquentes ces dernières années. Dans leurs déclarations, les jeunes mettent en cause l'attitude des professeurs et leurs méthodes d'enseignement, mais aussi la monotonie provoquée par le caractère répétitif des activités scolaires. Ils ont besoin, dans un cadre stable et cohérent, d'activités parfois inattendues, surprenantes même.

c) Développer l'imagination et la mémoire

Pour l'équilibre psychologique, il convient de stimuler l'activité imaginative, en favorisant les créations individuelles et collectives, dans toutes les disciplines. Dans le domaine de l'expression linguistique, il faudrait provoquer *l'expression libre et les activités théâtrales.* L'organisation d'ateliers optionnels à horaire renforcé accroîtrait l'intérêt des élèves pour les *réalisations esthétiques* et permettrait de dépasser le stade de la simple initiation technique.

La mémorisation des données essentielles de l'enseignement et le développement de la *mémoire* sont apparus comme des facteurs de sécurité et de stabilité pour de jeunes adolescents et un point d'appui pour développer leur imagination.

III LE MÉDECIN SCOLAIRE

Si la médecine scolaire a joué un rôle essentiel, après 1945, dans le dépistage des maladies et l'amélioration de la santé générale des élèves de tous âges ... les circonstances ont, depuis, considérablement évolué et *le rôle des médecins scolaires doit être redéfini.*

Il n'est plus nécessaire que le médecin scolaire fasse un *examen médical annuel* des élèves. Il ferait double emploi, dans une large mesure, avec la surveillance individuelle qu'exercent médecins praticiens et pédiatres. Dès lors, *l'appréciation de l'aptitude des élèves à l'éducation physique* revient aussi au médecin praticien. Quant aux *vaccinations et dépistages de masse,* ils relèvent, sauf cas d'urgence, des médecins praticiens ou des organismes existants tels que les services communaux ou départementaux.

Le rôle du médecin scolaire doit être de conseil pédagogique. Il doit être à la disposition des élèves et des professeurs dès qu'un problème de santé peut être éventuellement soupçonné d'être responsable d'une difficulté scolaire ou de signes de fatigue. Si tel est le cas, *il doit se mettre en rapport personnellement avec le médecin traitant* de l'élève.

En outre, l'avis du médecin scolaire devrait normalement être sollicité pour tout ce qui concerne la vie de l'établissement, qu'il s'agisse des emplois du temps et du ramassage scolaire ou de l'alimentation et de l'hygiène des locaux.

Enfin, le médecin scolaire doit être mis à contribution comme enseignant : soit pour participer à la formation des professeurs dans le domaine de la biologie de l'enfant et de l'adolescent, soit pour contribuer à l'information des élèves sur certaines questions (éducation sexuelle, drogue, etc.). ... *Document IRDP.*

Terre des Hommes

cherche des collaboratrices et des collaborateurs si possible bénévoles

pour son service d'aide aux enfants malheureux dans leur famille ou dans des institutions.

Prière d'envoyer curriculum vitae, photographie et lettre précisant qualifications et vœux, à **Terre des Hommes, 27, route du Signal, 1018 Lausanne.**

Ne pas téléphoner.

Belet & Cie, Lausanne

Commerce de bois. Spécialiste pour débitage de bois pour classes de travaux manuels.

Bureau et usine :
Chemin Maillefer, tél. (021) 37 62 21
1052 **Le Mont/Lausanne.**

imprimerie

Vos imprimés seront exécutés avec goût

corbaz sa montreux

pour une bonne rentrée : d'abord, le bon dictionnaire

Maintenant, les dictionnaires sont devenus aussi nécessaires en classe que les "livres scolaires". Ils associent l'école et la vie. Aussi, leur choix revêt-il une importance capitale : ils doivent être parfaitement adaptés à la progression des études.

de 7 à 10 ans :
LAROUSSE
DES DÉBUTANTS
(nouvelle édition)

de 10 à 12 ans :
NOUVEAU
LAROUSSE
ÉLÉMENTAIRE

pour tous les cours de français :
DICTIONNAIRE
DU FRANÇAIS
CONTEMPORAIN
manuel et travaux pratiques

pour toutes les disciplines, collèges et cycle d'orientation :
PLURIDICTIONNAIRE

pour les langues étrangères, enseignement secondaire 1er cycle (ou 2e langue)
DICTIONNAIRES
BILINGUES
"APOLLO"
(allemand, anglais, espagnol, italien, portugais)

pour les langues étrangères, enseignement secondaire 2e cycle et supérieur :
DICTIONNAIRES
MODERNES
"JUPITER"
(allemand, anglais, espagnol)

... et pour toute la famille :
PETIT LAROUSSE
1976
ou
PETIT LAROUSSE
EN COULEURS

Larousse

CHEZ TOUS LES LIBRAIRES ET
LAROUSSE (SUISSE) S.A.
23, RUE DES VOLLANDES
1211, GENÈVE 6

D'un point de vue général

Reprise

Le programme de la radio scolaire a repris dans la deuxième semaine de septembre ; et la présentation des émissions qui y figurent a recommencé, ici même, il y a une quinzaine de jours. Il n'est cependant pas trop tard pour émettre quelques considérations générales au sujet de l'effort fourni par la Radio romande et les responsables de la radio scolaire afin d'offrir aux enseignants, du 8 septembre au 19 décembre, la diffusion de 45 « leçons » [1]*, dont 4 seulement sont des reprises !*

Les préoccupations constantes des animateurs de la radio scolaire, en élaborant ce vaste programme, ont été les suivantes :

— couvrir des domaines aussi divers que possible : musique et histoire, sciences et littérature, chant et éducation civique, économie et actualité, etc. ;

— aborder, dans ces diverses catégories, les thèmes qui se prêtent le mieux à une vivante évocation par des moyens uniquement auditifs ;

— renoncer, dans la plupart des cas, aux émissions de pur divertissement en faveur de « leçons » susceptibles d'être intégrées au plan de travail de la classe et qui font appel à une participation active des élèves ;

— enfin, pour encourager une exploitation en profondeur de certaines matières proposées, prévoir le groupement en séries d'un certain nombre d'émissions.

Continuité et nouveautés

Cette façon d'envisager les choses n'est pas neuve : elle a déjà guidé la mise au point des programmes depuis plusieurs années. On ne sera donc pas surpris de retrouver, ce trimestre-ci, des émissions ou des séries qui ont fait leurs preuves : les centres d'intérêts du mois, « A vous la chanson », de l'initiation musicale (qu'elle concerne la musique classique ou le folklore), des évocations historiques, des leçons de rédaction, la présentation de personnalités suisses, des thèmes d'actualité à discuter, etc.

Mais il n'en faudrait pas déduire qu'il s'agit là d'un schéma fixé une fois pour toutes. Le groupe de travail qui élabore le programme dans ses détails reste ouvert, dans toute la mesure du possible, aux suggestions émanant du corps enseignant comme aux nécessités de l'évolution pédagogique. On notera, par exemple, qu'avec l'introduction progressive des programmes de CIRCE, on voit apparaître au tableau de la radio scolaire des émissions nouvelles : c'est le cas, ce trimestre, pour l'initiation à l'audition musicale et, surtout, pour des leçons d'allemand qui permettront de reviser et de faire vivre chaque fois un certain nombre de notions de base.

On veut souhaiter qu'il y ait là de quoi inciter de nombreux enseignants à recourir aux possibilités de varier et d'animer l'activité de leurs classes que leur offre la radioscolaire, — dont certaines personnalités, responsables dans le domaine des mass media, ont un peu tendance à minimiser, voire à contester, l'utilité. Mais c'est là un autre chapitre, qui pourra être abordé dans un prochain article.

[1] 30 d'entre elles — celles pour les moyens et les grands — étant répétées une seconde fois deux jours après leur première diffusion.

Semaine du 22 septembre au 3 octobre

POUR LES PETITS

A la grande foire aux jouets

Les deux précédentes émissions de ce « centre d'intérêt », préparé par Noëlle Sylvain à l'intention des élèves de 6 à 9 ans, ont laissé entendre que le domaine des jeux et des jouets est infiniment vaste, — et aussi qu'il est beaucoup moins futile que certains sont tentés de le croire. En effet, jeux et jouets répondent à un besoin essentiel. Comme l'affirme avec raison l'auteur de ces émissions : « Une maison où vivent des enfants peut être démunie de beaucoup de choses, jamais de jouets. S'ils manquaient, les enfants s'en créeraient avec des riens ou avec tout ce qui meuble une pièce, tout ce qui se trouve au jardin. Et le matériel viendrait-il à manquer aussi, qu'ils inventeraient des jeux avec l'eau, avec le vent... »

Dans un domaine aussi plein de fantaisie que celui-là, il n'est pas interdit de laisser libre champ à l'imagination et de se représenter, sans trop s'inquiéter d'une quelconque vérité historique, ce qu'a pu être « le premier jouet », dans quelles circonstances il a vu le jour. C'est à quoi Noëlle Sylvain convie ses jeunes auditeurs, au gré d'un conte de sa composition.

Diffusion : lundi 22 septembre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

Les semaines passent vite. Et voici déjà que touche à son terme ce centre d'intérêt du mois de septembre, par lequel Noëlle Sylvain a voulu intéresser les élèves, non seulement à des jeux et jouets qui leur sont familiers, mais à d'autres aussi, moins connus ou plus étranges, qui attestent tous que le goût et le besoin de jouer sont de tous les temps et de tous les lieux.

Comme il est de coutume dans ces séries d'émissions, les jeunes auditeurs ont été invités à ne pas se borner à écouter. On leur a demandé d'exprimer leurs propres goûts concernant jeux et jouets, soit dans un récit ou un petit poème, soit dans un dessin, soit par la confection d'un jouet original (en recourant aux matières les plus diverses).

C'est à présenter et à commenter les travaux ainsi réalisés que Noëlle Sylvain consacre la quatrième et dernière émission de ce centre d'intérêt.

Diffusion : lundi 29 septembre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

POUR LES MOYENS

Lorsque l'oiseau paraît...

Les oiseaux sont parmi les animaux qu'on peut évoquer avec le plus de fruit sur les ondes de la radio : il existe, en effet, d'excellents enregistrements qui permettent de faire entendre leurs cris ou leurs chants. Il suffit d'y adjoindre de brefs mais pertinents commentaires pour que beaucoup d'enfants découvrent une réalité qui leur avait longtemps échappé, à savoir que le monde des oiseaux est d'une richesse et d'une variété surprenantes. Leçon combien profitable en un temps où notre civilisation s'urbanise à outrance et, par conséquent, s'éloigne des dons les plus immédiats de la nature.

Dans le cadre de la série « Lorsque l'oiseau paraît... » — qui vise à rendre plus familiers aux élèves de 10 à 12 ans différents aspects de la vie des oiseaux — Paul Géroudet consacre une première émission à évoquer les « oiseaux de mer » qui, de l'Islande et des côtes de Norvège à celles d'Espagne, se donnent rendez-vous, en troupes innombrables, sur les falaises à pic ou sur des îlots battus des flots. C'est pour lui l'occasion de rappeler leurs longues migrations, leur mode de reproduction, leur forme et leur plumage, leurs cris qui s'accordent à la rudesse de leur existence, les qualités dont ils font preuve en vol ou à la poursuite de leur nourriture.

Diffusion : mardi 23 et jeudi 25 septembre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

A vos stylos !

Ce ne sont pas les contradictions qui manquent à notre époque : alors qu'on ne cesse de perfectionner en qualité et en rapidité les moyens d'information, sociologues et écrivains enregistrent et déplorent les méfaits croissants de ce qu'ils nomment « l'incommunicabilité » ; et tandis que les progrès techniques devraient nous créer plus de loisirs en facilitant l'existence quotidienne, les gens sont de moins en moins disponibles pour savourer les vraies richesses de la vie...

C'est ainsi que, sur le plan des relations personnelles, le téléphone a plus ou moins tué l'art épistolaire. On ne s'écrit plus guère, et c'est bien regrettable, de ces bonnes lettres familières, où l'on se donnait tout entier, passant d'une confidence à la description d'un paysage, du récit d'une rencontre à une réflexion philosophique, d'un souci de santé au compte rendu d'une lecture.

Dans l'émission « A vos stylos ! » qu'il a préparée pour cette fin de septembre, le soussigné s'attache, non seulement à évoquer la « manière » d'écrire une lettre, mais aussi à montrer la richesse de la « matière » qui y trouve place et à souligner le plaisir affectif que procure le fait d'entretenir une correspondance de caractère amical.

Diffusion : mardi 30 septembre et jeudi 2 octobre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

POUR LES GRANDS

A vous la chanson !

« Les enfants aiment chanter avec un accompagnement orchestral. — Renouvelle le répertoire. — La radio apporte quelque chose de plus et d'irremplaçable. — Utile pour redonner le goût du chant. » Telles sont quelques-unes seulement des nombreuses appréciations émises par les enseignants qui suivent régulièrement, avec leurs classes, les émissions « A vous la chanson ! » Et ces remarques viennent confirmer que les intentions de Bertrand Jayet, le responsable de cette série, trouvent leur plein accomplissement.

Il faut ajouter qu'un tel succès n'est pas obtenu grâce à des compromissions faciles. Ce qui est proposé aux jeunes auditeurs, ce n'est pas le tout-venant de la chanson, ces rengaines éculées que rien ne distingue les unes des autres dans leur morne banalité ou leur vulgarité. Non ! Bertrand Jayet tient la gageure de faire aimer des chansons de qualité, susceptibles de transmettre un message poétique ou moral de quelque consistance.

Dans l'émission de ce mois, réservée aux élèves des grandes classes (12 à 15 ans), Frederik Mey, le barde bilingue, Berlinois devenu Parisien, exhorte ses auditeurs à chanter en sa compagnie :

« Songez à ceux qui rient
Pour cacher qu'ils n'ont plus de larmes,
Songez à ceux qui crient
La voix brisée dans le vacarme... »

Diffusion : mercredi 24 et vendredi 26 septembre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

Le monde propose

Rares sont ceux qui, à l'instar de certains voyageurs ou reporters, peuvent, avec La Fontaine, s'exclamer : « J'étais là, telle chose m'advint. » Il n'est pas donné à chacun, en effet, d'être le témoin direct des grands événements qui marquent l'histoire du monde.

Et pourtant, aujourd'hui, nous pouvons être associés sans retard, par l'esprit et souvent par l'image, à ces péripéties de toute sorte qui jalonnent les jours. Encore faut-il faire l'effort de comprendre ce qui se passe, d'établir un ordre d'importance dans les faits signalés, d'envisager leurs conséquences possibles à terme plus ou moins immédiat. Cet essai d'interprétation représente un des éléments essentiels de notre liberté d'esprit à l'égard de circonstances que nous ne pouvons choisir.

Une telle démarche s'apprend, elle est un des aspects de l'éducation intellectuelle de l'individu. Soucieuse de jouer un rôle aussi dans ce domaine — en fournissant aux élèves de 12 à 15 ans des occasions de s'intéresser de plus près à la vie du vaste monde, d'en débattre et d'en juger — la radioscolaire inscrit à son programme, au début de chaque mois, l'émission « Le monde propose », magazine d'actualités préparé par Francis Boder.

Diffusion : mercredi 1er et vendredi 3 octobre, à 10 h. 15, sur Radio Suisse romande II (MF).

Francis Bourquin.

Document

Texte servant de base à l'émission « A vos stylos ! »

Lécluse, ce 4 octobre 1862.

Mon cher Lepelletier,

Enfin, je puis donc prendre un peu la plume et causer un instant avec toi ! Je te dirai que ces derniers jours, tout mon temps a été absorbé par des ducasses, *fêtes villageoises, qui se succèdent en ce pays avec une rapidité fort compromettante, ma foi, pour les jambes et les estomacs ; les jambes surtout ! De sorte que si j'ai un peu tardé à te répondre, ce n'est pas de ma faute, et tu ne m'en voudras pas.*

Tu as raison, l'on a cent choses à se dire et l'on en oublie 99. Ainsi, par exemple, ne te devais-je pas le tableau du « lieu qui me retient » ? Lécluse est un gros bourg de près de 2000 âmes, muni d'un maire et de deux adjoints. L'unique rue qui le compose est implacablement droite, propre comme un sou neuf, avec deux ruisseaux, s'il vous plaît, et deux trottoirs. La rue de Rivoli en petit ! Les toits sont en briques rouges.

Quant à la campagne, elle n'a rien de bien remarquable, sauf quelques marais, ombragés d'arbres de toute sorte, peupliers, ormes, saules, embroussaillés de joncs et de nénuphars blancs et jaunes, et brodés tout autour de mouron, de cresson et de myosotis. Je vais parfois, un livre à la main, m'asseoir devant ces mélancoliques peintures flamandes, et j'y reste des heures entières, suivant rêveusement, en leur vol incertain, soit le bleu martin-pêcheur, soit la verte demoiselle, soit le ramier couleur de perle. Les champs proprement dits sont riches, mais peu variés. Figure-toi des plaines entières de betteraves, coupées de temps à autre par des chemins qu'ombragent peu quelques trembles situés à quelque chose comme 30 pas l'un de l'autre...

Maintenant, te raconterai-je mes ducasses ? *Il faudrait le crayon de Hogarth pour donner une idée de ces contredanses fantastiques où s'agitent, comme mus par des ficelles, de gros balourds rivés à de rouges beautés vêtues de robes légères. Tout cela, au bruit d'un orchestre-chaos, clarinette folle, piston enroué, violon intempérant, et triangle, oui, triangle, et tenu par un enfant qui tapait dessus rageusement... Voilà, mon cher ami, l'orchestre qui m'a fait danser pendant six jours de suite.*

Quant à mon retour, je ne suis pas encore bien fixé là-dessus. Je pense pourtant que l'époque n'en est pas bien éloignée. Il se pourrait donc parfaitement que dans une quinzaine j'aille revoir ce grand flandrin de Paris et te serrer la main en personne.

Mon père, que ses douleurs n'ont pas abandonné depuis notre arrivée, va un peu mieux, et tout nous fait espérer un prompt rétablissement.

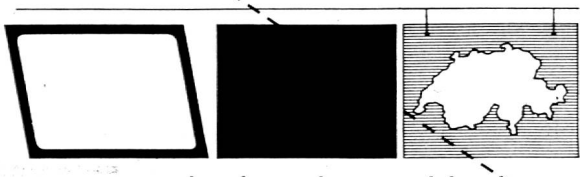
Adieu, mon cher ami, excuse mon bavardage, et réponds-moi bientôt

Ton ami,

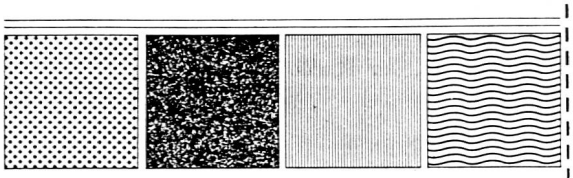
P. Verlaine.

Le tableau noir*) est aussi indispensable que l'école

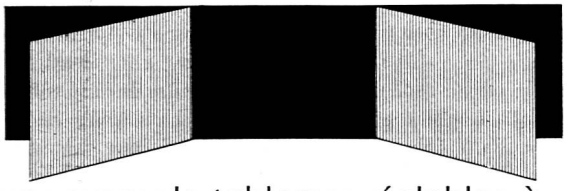
***) Le tableau noir „Maxima" conforme à ses fonctions: tenant des aimants, inscriptions et nettoyage faciles**



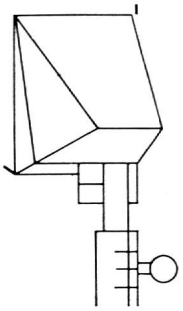
par exemple dans la combinaison écran inclinable, tableau noir réglable en hauteur et dispositif de suspension pour cartes.



par exemple complété par des panneaux à suspendre pour les leçons en groupe (également avec des surfaces à écrire ou en liège, en bardane et en feutre).



par exemple tableaux réglables à surfaces multiples, avec ou sans dispositif ouvrant transparent.



hunziker

Hunziker SA
8800 Thalwil
Téléphone (01) 720 56 21

Tableaux noirs, écrans de projection, mobilier scolaire et de laboratoire

Bibliothèque
Nationale Suisse
3003 BERNE

J. A.
1820 Montreux 1

Imprimerie Corbaz S.A., Montreux