

## À notre santé!

En ce début d'année, il est encore temps de nous souhaiter à tous: *santé, skuol, salud, Gesundheit, salute, sanadad!* Car oui, la santé, qu'on y porte attention ou pas, est ce subtil équilibre qui nous permet de nous sentir bien dans nos baskets, dans notre travail, notre vie, notre tête, avec les autres, sur ce coin de terre. Une guirlande de besoins avec lesquels nous tricotons et jonglons au quotidien pour notre bien-être et celui des élèves.

Claire Hayoz Etter, éducation21

«**L**es conséquences liées au manque de lien avec son environnement naturel m'ont rendue attentive au besoin des élèves de sortir des classes!» Ce retour d'une participante à la Journée pratique EDD 2017 «Apprendre de et avec son environnement<sup>1</sup>» fait référence à un trouble encore peu connu sous nos latitudes: le «syndrome de manque de nature<sup>2</sup>». Mise en évidence par l'auteur américain Richard Louv, la perte de lien avec son environnement naturel provoque de multiples troubles au niveau de la santé physique, psychique et sociale, comme dans l'aptitude à apprendre. Des expériences régulières dans la nature ont des effets positifs pour le développement des enfants et des jeunes tels que bien-être, confiance en soi, équilibre, créativité, concentration, compétences sociales, langage, motricité, attitudes respectueuses envers l'environnement<sup>3</sup>.

### L'environnement d'aujourd'hui, c'est la santé de demain

La santé des humains et celle de l'environnement sont intimement liées. Chaque semaine, l'actualité nous le rappelle, les diverses pollutions et dégradations des conditions environnementales favorisent l'émergence ou la réémergence de maintes pathologies: cancers, allergies, intoxications, etc. Prendre soin de l'environnement, c'est prendre soin de sa santé! Principe de précaution et prévention peuvent aller de pair dans l'éducation.

### Apprendre à tisser des liens...

L'EDD favorise la compréhension des interdépendances et la pensée en systèmes. Ainsi, associer santé et environnement offre de multiples possibilités de situations éducatives: avec les classes, les partenaires extrascolaires et les acteurs de la santé et de l'environnement. Apprendre à tisser des liens, par exemple entre le cycle de l'eau dans la nature et l'eau dans notre corps, entre la respiration et l'air, entre un jardin d'école et une alimentation saine, entre la biodiversité et le bien-être psychique, etc.



École primaire de Gettnau, membre du Réseau d'écoles21, LU.

### ... et sortir

Enseigner dehors est favorable autant au bien-être des humains qu'à celui de notre planète. La plupart des écoles n'ont pas un accès direct à une forêt, une rivière ou un champ. Il sera nécessaire de porter attention à tous les éléments naturels environnants: arbre, haie, parc, gouille, pot de fleurs, friche, talus, etc. «Les sorties dans la nature sont indispensables, tout d'abord parce qu'elles apportent du bien-être aux élèves qui ont ce besoin de lien avec les autres êtres vivants. En outre, l'écosystème est un laboratoire merveilleux pour appréhender la complexité d'un système.»<sup>4</sup> Un principe de base: faire et se faire plaisir. La motivation à agir à long terme de manière respectueuse envers sa propre santé et celle de l'environnement se base sur des expériences positives, joyeuses et créatives. Joli programme pour des écoles en santé et durables<sup>5</sup>!

<sup>1</sup> [www.education21.ch/fr/education21/manifestations/rencontres-romandes-edd](http://www.education21.ch/fr/education21/manifestations/rencontres-romandes-edd)

<sup>2</sup> Voir à ce sujet le très intéressant dossier: [http://reseauecoleetnature.org/system/files/le\\_syndrome\\_de\\_manque\\_de\\_nature-130925.pdf](http://reseauecoleetnature.org/system/files/le_syndrome_de_manque_de_nature-130925.pdf)

<sup>3</sup> En savoir plus à ce sujet: Apprentissage dans la nature [www.silviva-fr.ch/education-a-l-environnement/la-nature-en-tant-que-lieu-d-apprentissage](http://www.silviva-fr.ch/education-a-l-environnement/la-nature-en-tant-que-lieu-d-apprentissage)

<sup>4</sup> *Devenir écocitoyen*, Béatrice Vénard, Canopé, 2017. Disponible chez éducation21.

<sup>5</sup> Réseau d'écoles21, réseau suisse d'écoles en santé et durables. [www.reseau-ecoles21.ch](http://www.reseau-ecoles21.ch)