**Education à la santé**

Anna Gurney

Traduit par Maya Bogni

Les élèves passent la majeure partie de leur adolescence à l'école, et l'environnement est donc déterminant pour l'adoption d'un mode de vie sain qui les prépare à la réussite. Comme cet environnement occupe une si grande place dans leur vie, il a une énorme influence sur le mode de vie de ces élèves. L'alimentation et l'éducation nutritionnelle sont importantes pour alimenter un mode de vie sain qui permettra de vivre plus longtemps. Cependant, certains régimes alimentaires dans de nombreuses écoles aux États-Unis ont un impact négatif sur les élèves et leur éducation. Il a été prouvé qu'il existe un lien entre une mauvaise alimentation et une baisse des résultats aux examens. De plus, l'obésité infantile et d'autres maladies liées à l'alimentation ont entraîné des décès prématurés. Une mauvaise alimentation et la sédentarité entraînent également des problèmes éducatifs majeurs, tels que des problèmes de comportement, une réflexion à court terme, un manque de motivation et un désengagement vis-à-vis de l'apprentissage. Pour résoudre ce problème, les écoles devraient mettre en place un programme d'éducation nutritionnelle qui soit stratégique dans sa façon de guider positivement les élèves dans le développement de leurs connaissances nutritionnelles et de leurs habitudes alimentaires[[1]](#footnote-0).

L'éducation nutritionnelle explique aux élèves l'importance d'un mode de vie actif et d'une alimentation saine, tout en leur expliquant comment y parvenir. Il s'agit notamment de lire les étiquettes des aliments et de savoir ce qui doit et ne doit pas entrer dans son corps, tout en entretenant une relation saine avec un ensemble diversifié de groupes d'aliments[[2]](#footnote-1). L'éducation nutritionnelle peut être mise en œuvre tout au long de la journée scolaire, sans période déterminée. Le CDC recommande de compter à l'aide d'images de fruits et de légumes2, d'apprendre les fractions à l'aide de recettes et d'inclure des messages sur la nutrition dans les annonces matinales, les assemblées scolaires et les documents envoyés aux parents et tuteurs à la maison.

Il est important d'enseigner la nutrition à l'école car elle a une incidence sur la santé des élèves. Il a été prouvé qu'une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique ont de nombreux effets négatifs. Selon le ministère américain de la santé et des services sociaux, ces raisons sont responsables de plus de 1 200 décès par jour, soit autant de décès prématurés que la cigarette. . L'étude longitudinale sur la petite enfance a administré le questionnaire sur la consommation alimentaire à environ 12 000 élèves de cinquième année[[3]](#footnote-2). L'objectif était d'analyser la corrélation entre la quantité de fast-food consommée par un élève et ses notes en cours d'anglais et de mathématiques. Les données montrent que les élèves qui consomment une plus grande quantité de fast-food ont obtenu des résultats nettement inférieurs aux tests. En raison des effets négatifs découlant de la corrélation entre l'alimentation et la réussite scolaire, il est indispensable de donner une impulsion à l'éducation nutritionnelle. Marilyn Briggs, codirectrice du UC Davis Center for Nutrition in Schools, convient de la nécessité d'une éducation nutritionnelle, mais elle affirme également que le système éducatif américain n'est pas encore tout à fait au point. "Au niveau politique, je plaiderais pour une meilleure rémunération du personnel des services de nutrition et pour l'élaboration d'exigences et d'attentes professionnelles pour toute personne participant à la préparation d'aliments pour les enfants. Il s'agirait notamment de compétences culinaires, d'hygiène de base et de formation à la sécurité. Nous n'en sommes pas encore là". Bien que ce grand changement soit nécessaire, il est beaucoup plus difficile à réaliser en raison des changements qu'il nécessiterait au niveau du financement, du personnel et des installations disponibles[[4]](#footnote-3).

Les enfants absorbent tout ce qui les entoure. Dès l'utérus, ils apprennent de leur entourage et de leur environnement. Au cours des cinq premières années de sa vie, le cerveau de l'enfant se développe plus rapidement que jamais. Cela signifie que ce que nous enseignons aux enfants lorsqu'ils entrent à l'école primaire favorise leur état d'esprit et leur approche de la nutrition et de l'alimentation. Il est essentiel de mettre en place des bases solides pour aborder la nourriture, le régime alimentaire et la nutrition avec un état d'esprit positif qui encourage les élèves à être actifs et à s'informer sur ce qu'ils choisissent de mettre dans leur assiette. De plus, des études menées sur des écoliers comparant l'alimentation et les performances scolaires démontrent qu'une alimentation saine a un lien direct avec des bons comportements[[5]](#footnote-4). Les élèves des écoles qui participent à l'éducation nutritionnelle à l'école élémentaire présentent un risque d'obésité réduit ainsi qu'un meilleur développement cognitif[[6]](#footnote-5). Les CDC recommandent aux écoles de consacrer au moins 40 à 50 heures à l'éducation nutritionnelle afin de constater un changement de comportement, mais la plupart des écoles n'offrent qu'environ 8 heures par an[[7]](#footnote-6).

Un mode de vie sain est important pour une pléthore de raisons, mais une alimentation saine est importante pour l'autonomie biologique. Une mauvaise alimentation entraîne des problèmes tels que les maladies métaboliques, les problèmes articulaires et squelettiques, les problèmes cardio-vasculaires, l'hypertension et l'obésité. En encourageant l'idéologie d'habitudes saines et bénéfiques dès le plus jeune âge, il est possible de réduire considérablement la probabilité et la gravité de ces maladies. Il est également important de considérer l'état général des sociétés futures en fonction de la baisse des résultats aux tests. Comme ces questions attirent davantage l'attention, elles mettent également en évidence la croissance de la consommation d'aliments malsains. Contrairement à de nombreuses questions auxquelles l'Amérique est confrontée aujourd'hui, la faim, l'alimentation et la nutrition sont un problème de société. Par conséquent, le problème qu'elles causent devrait et peut être résolu dans un cadre sociétal, tel que l'école. Bien qu'il soit important que ces leçons soient enseignées dès le plus jeune âge [[8]](#footnote-7)afin de prévenir tout problème...

1. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-0)
2. Center of Disease Control and Prevention. 15 Feb. 2021, www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/school\_nutrition\_education.htm. Accessed 11 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-1)
3. Fairclough, S.J., et al., Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomized intervention study. BMC Public Health, 2013. 13: p. 626. [↑](#footnote-ref-2)
4. Briggs, Marilyn, editor. *Center for Ecoliteracy*. 10 Oct. 2010, www.ecoliteracy.org/article/importance-nutrition-education-and-why-it-key-educational-success. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-3)
5. Tobin, K.J., Fast-food consumption and educational test scores in the USA. Child Care Health Dev, 2013. 39(1): p. 118-24. [↑](#footnote-ref-4)
6. "Nutrition Education in the K-12 Curriculum: The Role of National Standards: Workshop Summary." National Center for Biotechnology Information, 2013, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK202124/. Accessed 9 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-5)
7. "What Is the Food and Nutrition Education Act of 2020?" FoodCorp, 13 Feb. 2020, foodcorps.org/food-and-nutrition-education-in-schools-act-of-2020/. Accessed 12 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-6)
8. *No Kid Hungry*. nokidhungry.org/what-we-do/early-childhood. Accessed 13 Jan. 2022. [↑](#footnote-ref-7)