

Maintenant que la santé est définie et illustrée, reste à intégrer cet aspect dans chacune de nos activités! C'est vite dit nous diras-tu... Rassure-toi! Si tu relis bien, tu verras que tu fais déjà de la promotion de la santé mais sans vraiment t'en rendre compte. Car promouvoir la santé va au-delà de la simple organisation d'une activité « santé ».

Pendant un séjour, ne t'est-il jamais arrivé de faire un « lever étalé »? De réfléchir aux repas? De veiller à ce que tous les enfants trouvent leur place au sein du groupe?

Tu vois, tu as déjà mis un pied dans l'engrenage! Toutes ces actions contribuent au bien-être et à la santé globale de jeunes.

Alors si tu veux mettre en place un projet santé, pense surtout à prendre quelques éléments en considération :

- la participation de chacun
- l'autonomie dans la prise de décision
- les dimensions positives de la santé
- la considération de l'individu (rythme, développement personnel) et de son environnement

Si le temps te manque pour une réflexion en profondeur sur cet aspect « santé », des outils existent en région pour t'aider :

- Le cristal (jeu sur l'estime de soi)
- P'tit Tom à la forme (jeu sur la découverte des lieux)
- Le Palais des mille et une dents (outils sur l'hygiène dentaire)
- Miam, miam les gloutons (jeu sur l'alimentation)
- Module de formation 3-6 ans
- Un module de formation sur la santé
- ...

Si tu as des idées, si tu te poses des questions, si tu as besoin de soutien ou d'informations pour lancer un projet, n'hésite pas à en parler à ton permanent régional. Une farde santé existe et elle pourra t'être très utile!

## Adresses à retenir :

- [www.pipsa.org](http://www.pipsa.org) (outilthèque incontournable si tu cherches des outils en lien avec la santé)
- [www.rbsante.be](http://www.rbsante.be) (réseau bruxellois des centres de documentation en santé)
- le Centre Local de Promotion de la Santé de ta région (CLPS)
- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé français)
- [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)
- [www.educationsante.be](http://www.educationsante.be) (revue destinée aux relais santé)



Jeunesse & Santé asbl  
Chée de Haecht, 579 BP 40  
1031 Bruxelles  
[www.jeunesseetsante.be](http://www.jeunesseetsante.be)

Contact régional :

# La santé à J&S

## Notre spécificité





Tu es animateur à Jeunesse & Santé.  
Mais J&S ça veut dire quoi au juste ?

« Jeunesse », pas besoin de t'expliquer,  
tu vois ce que c'est.

Mais lorsqu'on parle de « santé », les  
choses sont tout de suite moins claires.  
Chacun a sa propre définition de la santé.

Du coup, pas facile d'être certain que l'on  
parle de la même chose...

Nous avons donc planché sur le sujet,  
histoire de se mettre d'accord et d'éclaircir  
ce concept un peu flou.



## La santé à J&S, du concept à la pratique

La santé est un état général de bien-être qui nous permet de trouver en nous les ressources nécessaires pour faire face aux difficultés de la vie. Evidemment, cet état de bien-être évolue selon l'âge, en fonction de notre situation, nos besoins et nos aspirations. Chacun cherche l'équilibre qui lui permet de s'épanouir. Dans nos plaines, cela se traduit par la prise en considération du rythme de l'enfant, de son développement personnel et de son environnement. Par exemple, nous veillons à donner des repères et des moments de repos aux 3-6 ans ; chez les ados, nous favorisons davantage l'esprit critique et travaillons sur l'image de soi.

Participons tous au projet ! La santé implique autant l'individu que la collectivité. **Instaurer avec les participants des règles de vie commune, par exemple, est une action prise collectivement mais dans l'intérêt de chacun.**

On ne peut pas vivre la santé à la place des autres ! Au lieu de chercher à dire ce qu'il faut ou ne faut pas faire, mieux vaut donner à chacun les moyens de faire les choix qui lui correspondent ! Dans nos plaines, nous expliquons ce qu'est l'équilibre alimentaire et comment l'atteindre, mais nous ne proscrivons aucun produit. A chacun son assiette, et son autonomie.

La santé, c'est une recherche personnelle et collective d'un bien-être physique, psychique et social, en fonction de son environnement et de ses valeurs.

La santé ce n'est pas seulement l'absence de maladie ! On peut être en bonne santé physique et se sentir « malade » parce qu'on n'a pas d'amis, pas d'argent... Par exemple, nous veillons autant à disposer d'une trousse de secours complète qu'à l'intégration de chaque enfant au sein du groupe.

Pour promouvoir la santé, il faut tenir compte de l'environnement dans lequel nous évoluons. Rien ne sert de promouvoir le vélo comme moyen de transport pour aller au camp, si rien dans le quartier n'est prévu pour les cyclistes !

La santé dépend des valeurs, des opinions et des croyances de chacun. Pour certains jeunes, c'est avoir beaucoup d'amis ; pour certains adultes, une situation professionnelle. Ainsi, dans nos séjours, la mise en place systématique d'espaces de parole permet de partir de la réalité de l'enfant et de ses préoccupations.