

Mon École en Santé

Pour qui? Pourquoi? Comment?



Edito

L'épanouissement et le bien-être de nos enfants sont au cœur des actions du Brabant wallon.

Chaque enfant doit être épaulé dans chaque étape de sa vie, quel que soit son milieu social.

Notre priorité est de prendre soin d'eux et leur apprendre à vivre mieux.

La santé se construit au quotidien et cela commence par de la prévention. Qui ne connaît pas l'expression « mieux vaut prévenir que guérir » ?

La prévention est à la portée de tous et il n'est jamais trop tard pour adopter de meilleures habitudes, que ce soit en matière d'alimentation, de condition physique, d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle, d'hygiène, de santé mentale ou encore en matière de sécurité.

Dans cette démarche, les enseignants ont un rôle essentiel à jouer.

Nous voulons les soutenir au travers d'outils réalisés par des experts qualifiés dans le secteur de la santé. Je remercie de tout cœur l'ensemble des personnes qui ont contribué à l'écriture de cet ouvrage, tout particulièrement les Docteurs Lise Maskens et Joëlle Hanlet.

Les objectifs transversaux auxquels nous souhaitons familiariser nos enfants sont à mettre en lumière : le respect d'autrui, le respect de soi-même, la politesse, le positivisme, la solidarité et la citoyenneté, la tolérance, la réflexion, les limites.

Tous ces éléments fondamentaux de la vie quotidienne sont en phase avec les défis de notre société et les guideront dans l'adoption de comportements sains. D'où l'importance de pouvoir évoquer ces très nombreux thèmes à l'école, avec toute notre attention et notre bienveillance.

Ils sont notre avenir. Leur santé est notre bien le plus précieux.

Tanguy STUCKENS
Député provincial en charge de la santé

Introduction

Bienvenue dans cette édition entièrement revue et actualisée de « **Mon École en Santé** », un manuel de promotion de la santé à l'école datant de 2003. À l'initiative de monsieur le Député provincial Tanguy Stuckens, l'ouvrage a été réécrit, les contenus et outils mis à jour.

La SANTÉ a été définie en 1946 par l'OMS comme « un état complet de bien-être physique, mental et social ». Aujourd'hui, elle n'est plus considérée comme une finalité ou un état, mais plutôt comme un « processus dynamique permettant d'atteindre une ressource de la vie quotidienne et requérant des conditions préalables à savoir la paix, un abri, la nourriture et un revenu ».

La PROMOTION DE LA SANTÉ a été définie en 1986 par la Charte d'Ottawa comme « le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ». Ainsi, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. Il s'agit pour chaque individu de disposer non seulement des connaissances mais aussi de la motivation et des capacités à agir.

La PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE consiste dès lors à faire de l'école un lieu où l'enfant pourra acquérir ces savoirs et ces compétences. Le souci du bien-être des écoliers, leur accession à l'autonomie et la promotion d'un mode de vie sain font d'ailleurs partie depuis quelques années des missions de l'école.

Modifier les comportements et promouvoir une hygiène de vie saine n'est pas une tâche facile. Organiser des animations sur l'alimentation équilibrée, le brossage des dents, la prévention des accidents ou l'importance d'une activité physique régulière... modifie rarement les habitudes prises par les enfants. Les apprentissages nécessitent du temps, de la méthode et des exercices répétés. Les enseignants le savent mieux que quiconque.

Un projet de promotion de la santé à l'école repose sur les principes suivants :

- proposer aux enfants des messages de santé positifs et réguliers ;
- répondre aux besoins et aux attentes des élèves mais aussi des enseignants ;
- prévoir des actions pour entretenir un climat de santé au sein de l'établissement : épanouissement, estime de soi, respect, sécurité, hygiène, sport, environnement, etc. ;
- avoir le soutien du pouvoir organisateur et de la direction, rechercher la participation de l'équipe pédagogique, des élèves, des parents et d'autres partenaires éventuels ;
- évaluer régulièrement la pertinence, la cohérence et le déroulement du projet.

Promouvoir la santé à l'école est donc une préoccupation de tous les instants à partager avec toute la communauté scolaire.

« **Mon École en Santé** » s'adresse aux enseignants de l'enseignement fondamental. Cet ouvrage met à leur disposition un cadre de référence à partir duquel ils peuvent, selon les situations ou demandes particulières, choisir une voie pour favoriser le bien-être des élèves et les rendre acteurs de leur santé.

Il propose une série d'objectifs relatifs à six thématiques de la santé (page 8) développées dans des cahiers contenant des fiches théoriques sur ces matières.

Les textes de ces cahiers ont été rédigés pour les enseignants mais ils s'adressent indirectement aux élèves d'âge différent : leur écriture tient compte du langage et du niveau cognitif de l'élève. Dans certains cas, les notions exposées nécessiteront une adaptation du contenu par l'enseignant en raison de la complexité ou de la sensibilité du sujet.

Nous avons utilisé le terme « enfant » pour désigner indifféremment les garçons et les filles, afin d'éviter les problèmes d'accord liés au genre.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la découverte de cet ouvrage.

Le groupe de rédaction de l'ouvrage

*Docteur Joelle Hanlet,
Docteur Lise Maskens,
Docteur Marie-Françoise Reynebeau,
Docteur Christine Vedrin,
Marie-Pierre Ver Elst-Reul, infirmière
et Docteur Alain Willems*

Pour qui? Pourquoi? Comment?

A. Contenu du coffret

- Ce cahier « **Pour qui? Pourquoi? Comment?** » dans lequel vous trouverez :
 - une présentation de l'ouvrage et de sa structure,
 - les différents niveaux des objectifs éducationnels,
 - un mode d'emploi,
 - des exemples de liens entre les thématiques,
 - les tableaux des objectifs,
 - un index des mots-clés,
 - les références des outils proposés et des sources consultées.
- La « **mosaïque** », une grille qui présente **les sujets** de santé distribués suivant la thématique (couleur), le cycle (colonnes) et la mission (lignes) desquels ils relèvent. Elle offre ainsi à l'enseignant une vue générale de la matière traitée et diverses portes d'entrée vers un sujet.
- **Six cahiers** contenant des **fiches théoriques**, des suggestions d'activités et d'outils pédagogiques concernant les thématiques de santé suivantes :
 - ALIMENTATION (🍏)
 - CONDITION PHYSIQUE (🏃)
 - ÉDUCATION À LA VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE (💞)
 - HYGIÈNE (🧼)
 - SANTÉ MENTALE (🧠)
 - SÉCURITÉ (🚒)

B. La structure des cahiers

1) Des objectifs de 3 types

Chaque thématique comporte différents niveaux d'objectifs **éducatifs** (voir C page 10). Il s'agit de savoirs (comprendre, reconnaître...) ou de compétences (identifier, agir, s'exprimer, différencier, analyser...) que l'enfant devrait acquérir au bout de chaque cycle. Selon le principe du curriculum en spirale, ces objectifs deviennent de plus en plus complexes de cycle en cycle, ce qui permet d'élargir ou de consolider les acquis d'année en année par le biais d'un nouveau sujet.

Certains objectifs sont **transversaux**. Ils se réfèrent à des capacités utilisables dans de nombreux domaines et peuvent soit concerner la maîtrise de procédures d'apprentissage (trouver une information, savoir écouter, se connaître, s'exprimer...), soit s'adresser au savoir-être, au vouloir-être ou à la motivation.

Ces objectifs transcendent les sujets et permettent de relier les thématiques de santé entre elles et/ou de les renvoyer à une matière scolaire : cours d'éthique et de citoyenneté, cours de sciences, de français, d'éducation physique, etc.

Les objectifs **opérationnels** (ou stratégiques) proposés s'adressent plus particulièrement aux directions et aux pouvoirs organisateurs. Ils concernent l'infrastructure de l'établissement, l'organisation du temps et de l'espace, la sécurité, le règlement d'ordre intérieur ou la défense de valeurs humaines.

2) Des missions

Six missions sont attribuées à l'enfant pour le sensibiliser aux besoins de son corps et l'encourager à participer activement au maintien de son bien-être et de sa santé.

De la première à la sixième primaire, il retrouvera ces 6 missions à travers chaque thématique par le biais de sujets différents :

- « **Je me construis** » dans : le petit déjeuner () , la croissance () , la socialisation () , la personnalité () , le corps () , la force et la résistance () ;
- « **Je me soigne** » dans : le respect de son corps et de ses besoins () et () , les allergies () , les fonctions vitales ()... ;
- « **Je ressens** » dans : la perception du monde extérieur () , l'ouverture aux autres () , l'estime de soi () , la soif () , la fatigue ()... ;
- « **Je me protège** » dans : les menaces et les dangers () , l'intimité () , les fruits et légumes () , les personnes ressources ()... ;
- « **Je bouge** » dans : les aptitudes physiques () , les apports énergétiques () , les loisirs () , la transpiration () , l'entrain ()... ;
- « **Je choisis et je gère** » dans : le choix de ses relations () , le comportement () , l'image de soi et sa tenue () , les modes d'alimentation ()...

Les missions constituent un **fil rouge** qui relie les thématiques et donne un **sens** aux objectifs pour les élèves. Elles entretiennent ainsi leur motivation à adopter des comportements favorables à leur santé.

3) Des thématiques

Il s'agit de grandes thématiques de base de la promotion de la santé :

- ALIMENTATION (- CONDITION PHYSIQUE (- ÉDUCATION À LA VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE (- HYGIÈNE (- SANTÉ MENTALE (- SÉCURITÉ (

4) Des sujets

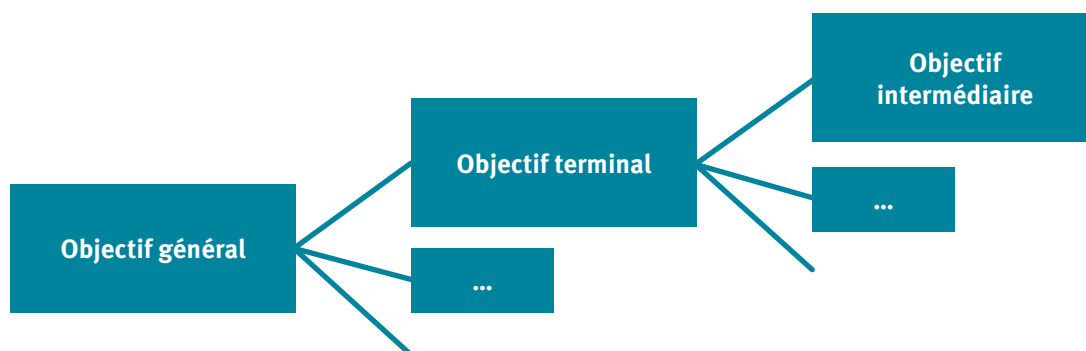
Les sujets sont inscrits sur la « mosaïque » et sont développés dans les fiches réunies dans chaque cahier thématique. Ils constituent une des portes d'entrée de l'ouvrage ou le point de départ d'une animation en classe.

Ce sont des aspects ou des domaines de chaque thématique qui permettent d'en aborder des éléments plus précis, soit matériels, soit conceptuels. Il peut s'agir par exemple de :

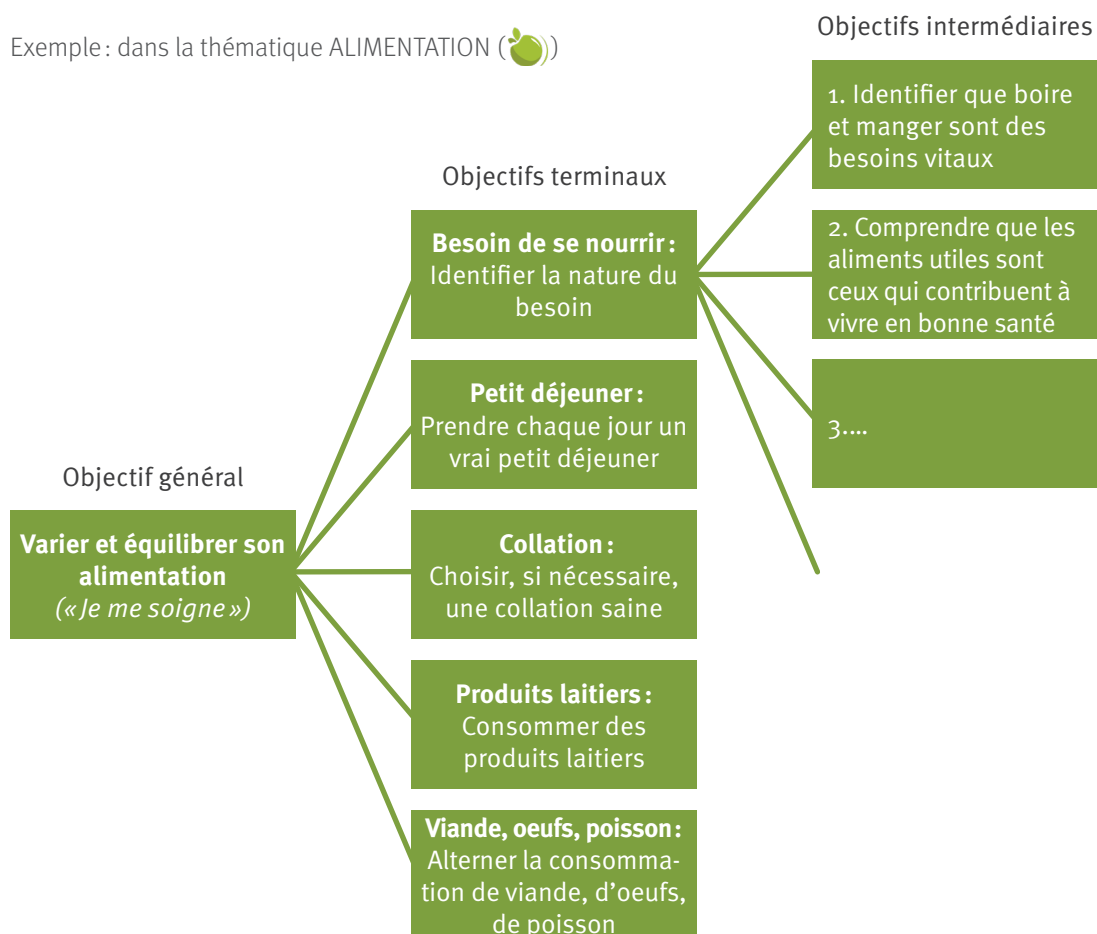
- **finalités** : besoin de se nourrir, de se laver, de sécurité, de sommeil, d'affection, de communiquer, etc.
- **limites** : fatigue, surcharge, stress ; consommation, satiété ; contrôle de soi, intimité, discernement ; relations et contacts (physiques ou virtuels) avec autrui, conduites à risque, etc.
- **fonctions** : mouvements, reproduction, perceptions sensorielles, défenses immunitaires, etc.
- **processus** : adaptation à l'environnement (circulation, contraintes...), aux circonstances (vêtements et protections...), aux changements (puberté), aux autres (école, conflits), etc.
- **ressources** : estime de soi, personnalité, repères, aptitudes physiques, capacité à communiquer, etc.
- **plaisirs** : sens et saveurs, bien-être, tendresse ; propreté, vêtements ; convivialité, jeux collectifs, socialisation ; défoulement, relaxation, etc.
- **désirs** : rêves, image de soi, usage de cosmétiques, pudeur ; réseaux sociaux, compétition, etc.
- **difficultés de parcours à surmonter** : accident, maladie, surpoids, addiction, harcèlement, mal-être, etc.

C. Les différents niveaux des objectifs éducationnels

Au sein de chaque thématique, un travail de décomposition des objectifs éducationnels a été réalisé de façon à partir d'objectifs très larges pour aboutir à des objectifs de plus en plus précis.



Exemple : dans la thématique ALIMENTATION (🍏)



La formule « L'enfant sera capable de... » doit être sous-entendue devant l'intitulé de chaque objectif éducationnel quel que soit son niveau, général, terminal ou intermédiaire, car il s'agit toujours d'une capacité à acquérir.

Pour éviter d'alourdir les textes, seule la seconde partie de l'énoncé de l'objectif est écrit dans les textes.

1. Un objectif **GÉNÉRAL** est une finalité à long terme qui indique l'esprit de l'ouvrage : **rendre l'enfant acteur de sa santé**. Chaque thématique se voit attribuer 6 objectifs généraux dont l'intitulé est inspiré par l'une des six missions (cfr B 2 page 6).

Ainsi pour la thématique ALIMENTATION () , les objectifs généraux sont inspirés de la mission :

« Je me construis »	→	« L'enfant sera capable de varier et d'équilibrer son alimentation »
« Je me soigne »	→	« L'enfant sera capable d'évaluer et de satisfaire ses besoins essentiels »
« Je ressens »	→	« L'enfant sera capable de comprendre les signaux de son corps »
« Je me protège »	→	« L'enfant sera capable de veiller à la qualité, aux proportions et aux moments des repas »
« Je bouge »	→	« L'enfant sera capable d'adapter ses apports énergétiques à ses dépenses physiques et intellectuelles »
« Je choisis et je gère »	→	« L'enfant sera capable de gérer son mode d'alimentation avec discernement »

2. L'objectif **TERMINAL** d'un sujet est une compétence à acquérir en fin de cycle par rapport à ce sujet. Par exemple, le premier objectif général de la thématique ALIMENTATION « L'enfant sera capable de varier et d'équilibrer son alimentation » est subdivisé en cinq sujets. Le premier sujet est « Besoin de se nourrir » dont l'objectif terminal est « L'enfant sera capable d'identifier la nature du besoin ».
3. Un objectif **INTERMÉDIAIRE** contribue à l'acquisition des compétences visées par l'objectif terminal. Il peut relever du domaine cognitif (connaître les familles d'aliments...), social (manger avec les autres...), affectif (aliment plaisir...) ou sensori-moteur (se tenir correctement à table...). Par exemple, pour l'objectif terminal « identifier la nature du besoin », les objectifs intermédiaires sont « L'enfant sera capable d'identifier que boire et manger sont des besoins vitaux » ; « ...de comprendre que les aliments utiles sont ceux qui contribuent à vivre en bonne santé », etc. (cfr extrait du tableau page 10)

C'est sur la base de ces objectifs intermédiaires que seront choisies les activités du programme.

Si nous avons défini des sujets et des objectifs terminaux pour un cycle particulier, l'enseignant ne doit pas se sentir tenu par ce choix : il peut, en l'adaptant au niveau de ses élèves, choisir un sujet prévu pour un autre cycle, pour rappeler une notion de base, pour consolider un acquis ou encore pour répondre à un besoin, à un événement ou à une demande.

D. Mode d'emploi

Le choix des sujets dépendra des besoins et des motivations de la classe, d'une situation propice, de la pertinence d'une activité par rapport à l'objectif poursuivi, de l'intérêt de l'enseignant...

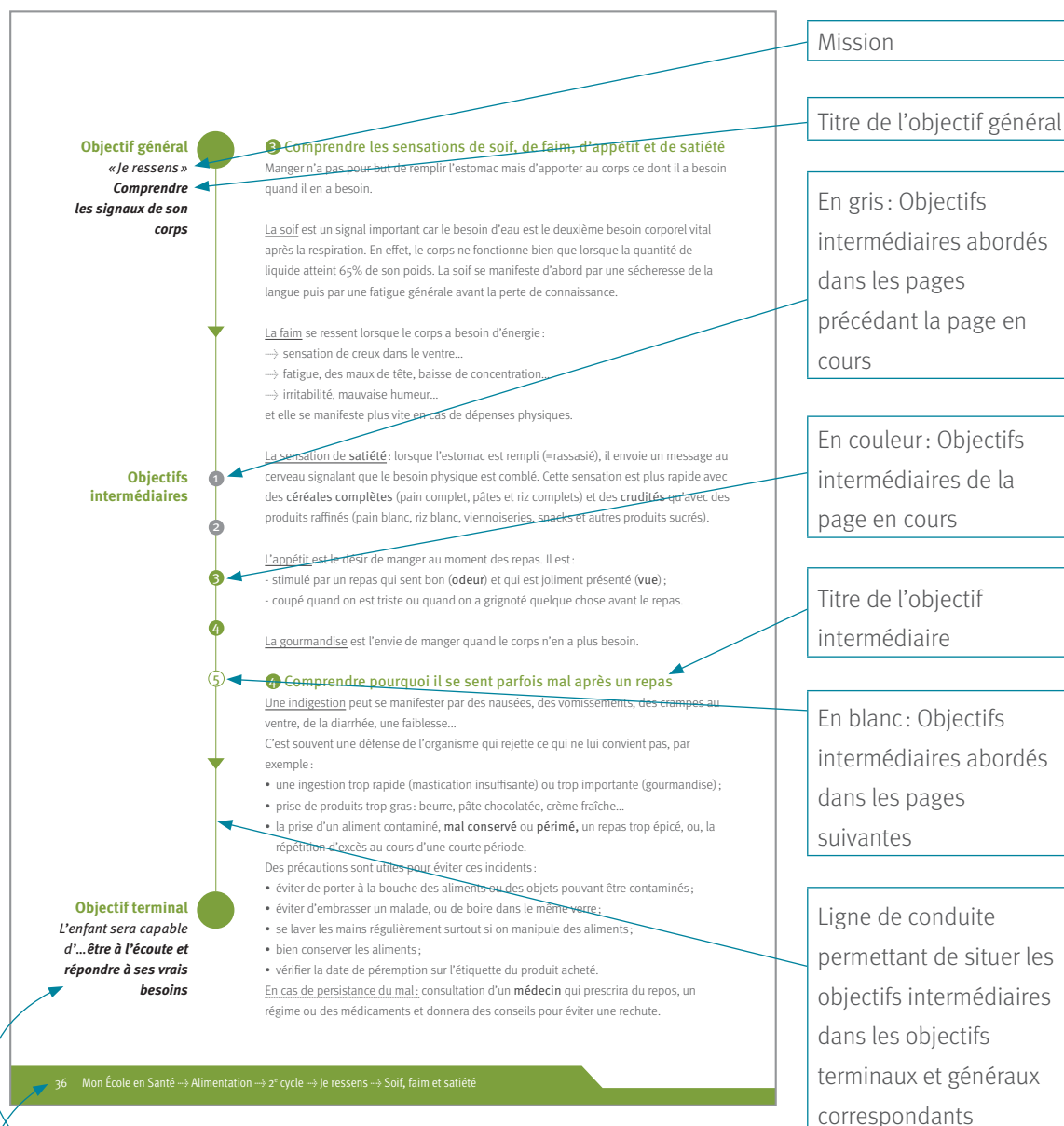
Idéalement, l'ouvrage ne s'aborde pas d'une manière linéaire mais s'utilise par des allers et retours entre les objectifs, les fiches théoriques et les activités (animations interactives).

Comment et dans quel ordre aborder les sujets relève de la compétence de l'enseignant, mais l'idéal serait de les intégrer au cursus scolaire (lecture, dictée sur un sujet santé, calcul des calories...), ou lors des activités journalières (récréations, moment du repas, excursions ou classes extra-muros...). Par ailleurs, il faudra veiller à rappeler régulièrement les sujets développés pour qu'ils débouchent sur des gestes et des automatismes.

Plusieurs portes d'entrée sont possibles en s'aidant de la « mosaïque » (grille de répartition des sujets) :

- explorer une thématique de la santé parmi les six proposées :
→ consultez le cahier consacré à cette thématique, choisissez les sujets qui répondent le mieux aux besoins ou aux questionnements de vos élèves ; travaillez ensuite en parallèle les objectifs du tableau et les notions théoriques, en les adaptant éventuellement si le sujet choisi a été conçu pour un autre cycle que celui de vos élèves ;
- soutenir vos élèves dans l'accomplissement d'une mission :
→ consultez la mosaïque pour identifier les sujets sur la ligne de cette mission ; une fois sélectionnés, travaillez en parallèle avec les fiches et les tableaux d'objectifs s'y rapportant ; des exemples de liens « missions → sujets » sont proposés dans la partie F ;
- partir d'un objectif transversal pour aborder les divers thèmes relatifs à la santé :
→ consultez les tableaux d'objectifs éducationnels des six thématiques pour y trouver les objectifs transversaux qui poursuivent une valeur ou une aptitude que vous avez choisie. Par exemple, promouvoir le « vivre ensemble » à travers l'alimentation, l'hygiène, la sécurité, l'EVRAS, la santé mentale et le sport ;
- trouver une information précise et développer une animation sur un sujet avec vos élèves :
→ consultez l'index des mots-clés indiquant les thématiques et les pages du cahier où ce mot est utilisé ; identifiez alors le ou les sujet(s) qui aborde(nt) cette notion.

E. Exemple type d'une fiche « sujet »



Titre de l'objectif terminal

Fil d'Ariane, précédé ou suivi par le n° de la page en cours, permettant de se situer dans « Mon École en Santé ». Le cheminement est le suivant :
Titre général → Thème du cahier → Cycle → Sujet

F. Exemples pratiques de liens

1) Une mission ↔ des sujets

Chaque mission s'applique à chaque thématique par le biais de plusieurs sujets : voir la « mosaïque ».

Par exemple : « Je me construis » concerne les cahiers Alimentation ( Besoin de se nourrir) et Condition physique ( Croissance et développement)... mais aussi les cahiers EVRAS ( Le corps), Santé Mentale ( Estime de soi), Hygiène ( La personnalité) et Sécurité ( Les repères).

2) Un sujet ↔ des missions

Un sujet peut répondre à une ou plusieurs missions.

Par exemple :

- Le « petit déjeuner » répond à « Je me construis », mais aussi à « Je ressens » (Soif, faim, satiété) ou à « Je me soigne » (Coup de pompe)...
- La « toilette corporelle » répond à « Je me soigne », mais aussi à « Je ressens » (Plaisir de se laver)...
- L'« activité physique » répond à « Je bouge », mais aussi à « Je me protège » (Surcharges physiques et dos)...
- Le « sommeil » répond à « Je bouge », mais aussi à « Je ressens » (Fatigue) et « Je me soigne » (Détente)...

3) Un objectif transversal ↔ des objectifs éducationnels (général, terminal ou intermédiaire)

→ Des objectifs éducationnels soit *général* (og), soit *terminal* (ot), soit *intermédiaire* (oi)

Le respect d'une valeur, une attitude, un sentiment, une habilité, des qualités de discernement et de jugement... (voir B, p. 8) peuvent transcender plusieurs thématiques, se confondre à l'un des objectifs éducationnels du manuel et conduire ainsi à des sujets différents mais liés par une même compétence transversale à acquérir.

Voici quelques exemples de liens parmi de nombreux autres qu'il est possible de construire en se servant du tableau général des objectifs. Pour rappel, chaque énoncé de l'objectif est précédé de la formule sous-entendue : « L'enfant sera capable de... »

Développer ses sens, les exercer et les protéger:

- identifier le rôle des organes sensoriels dans le choix d'un aliment (= oi)
 ► **2° cycle ► Appétit et sens]**
- identifier le rôle du système nerveux dans l'exécution des mouvements et de leur enchaînement (oi)
 ► **2° cycle ► Croissance et développement]**
- choisir les contacts qui lui font du bien (ot)
 ► **1° cycle ► Les touches]**
- prendre soin de ses organes sensoriels (ot)
 ► **1° cycle ► Les organes des sens]**
- exploiter ses facultés sensorielles (ot)
 ► **1° cycle ► Perceptions]**
- gérer son temps d'écrans et protéger ses yeux (ot)
 ► **2° cycle ► Ecrans et vue]**

Se respecter soi-même et reconnaître ses besoins essentiels:

- assurer ses besoins nutritifs essentiels (ot)
 ► **3° cycle ► Les nutriments]**
- comprendre que dormir est un besoin naturel et vital (oi)
 ► **1° cycle ► Sommeil (1)]**
- s'approprier son corps (ot)
 ► **1° cycle ► Le corps]**
- faire de sa toilette un moment de plaisir
 ► **1° cycle ► Plaisir de se laver]**
- avoir confiance en lui (ot)
 ► **1° cycle ► Estime de soi (1)]**
- identifier le besoin de se protéger (ot)
 ► **1° cycle ► Besoin de sécurité]**

Respecter l'autre, politesse:

- respecter la nourriture et le confort des autres convives
 ► **1° cycle ► Attitude à table]**
- faire preuve de respect vis-à-vis de l'arbitre et des autres joueurs (oi)
 ► **3° cycle ► Esprit d'équipe]**
- apprendre à s'adresser correctement aux personnes (oi)
 ► **1° cycle ► Relations affectives]**
- être attentif à sa présentation (ot)
 ► **3° cycle ► Image de soi (1)]**
- comprendre que les autres ont aussi besoin de sommeil (oi)
 ► **2° cycle ► Sommeil (2)]**
- identifier l'impact des réseaux sur la qualité de ses relations sociales (oi)
 ► **1° cycle ► Mondes virtuels et réseaux sociaux]**

Résister à l'influence des autres :

- exercer son esprit critique vis-à-vis des produits de l'industrie alimentaire (oi)
 ► 3^o cycle ► **Alimentation raisonnée**
- défendre son intégrité cond. physique et les valeurs du sport (ot)
 ► 3^o cycle ► **Dérives du sport**
- refuser ou interrompre un contact qui lui déplaît (ot)
 ► 1^o cycle ► **Relations enfant-adulte**
- exercer son esprit critique face au phénomène de mode et aux pratiques commerciales (oi)
 ► 3^o cycle ► **Vêtements (2)**
- identifier quand les blagues et taquineries entre élèves prennent la forme d'un harcèlement (oi)
 ► 3^o cycle ► **Harcèlement**
- prendre conscience du risque de se laisser entraîner à son insu (oi)
 ► 3^o cycle ► **Addictions**

Vivre ensemble, solidarité et citoyenneté :

- être attentif à l'incidence de ses choix sur le milieu (ot)
 ► 3^o cycle ► **Alimentation raisonnée**
- s'encourager mutuellement et collaborer pour gagner (oi)
 ► 3^o cycle ► **Esprit d'équipe**
- se sentir à l'aise dans ses relations avec autrui (ot)
 ► 1^o cycle ► **Relations avec autrui**
- participer au maintien de la propreté des locaux scolaires (ot)
 ► 2^o cycle ► **Hygiène des locaux**
- identifier les lois et codes qui régissent la vie en société (oi)
 ► 3^o cycle ► **Socialisation**
- reconnaître l'autorité des parents, éducateurs, policiers, arbitres... et comprendre leur rôle (oi)
 ► 2^o cycle ► **Repères**

Faire preuve de tolérance :

- comprendre et respecter les choix et habitudes alimentaires des autres (ot)
 ► 3^o cycle ► **Habitudes et modes d'alimentation**
- jouer avec les autres (ot)
 ► 1^o cycle ► **Plaisir de bouger**
- relever les qualités et les dispositions communes aux deux genres (oi)
 ► 2^o cycle ► **Relations filles-garçons**
- exprimer son ressenti par rapport à l'acné (oi)
 ► 3^o cycle ► **Acné**
- comprendre que d'autres agissent autrement que lui (oi)
 ► 3^o cycle ► **Tempéraments**
- identifier ses droits et ses devoirs vis-à-vis des autres (oi)
 ► 2^o cycle ► **Repères**

Réfléchir avant d'agir :

- gérer son mode d'alimentation avec discernement (og)
[> 🍎] ▶ 3^o cycle ▶ **Lecture des étiquettes**] - [> 🍎] ▶ 3^o cycle ▶ **Habitudes et modes d'alimentation**
- [> 🍎] ▶ 3^o cycle ▶ **Alimentation raisonnée**
- identifier que la pratique d'un sport développe aussi des compétences intellectuelles d'usage quotidien (oi)
[> 🏃] ▶ 2^o cycle ▶ **Fonctions mentales**
- refuser ou interrompre un contact qui lui déplaît (ot)
[> 🗑️] ▶ 1^o cycle ▶ **Relations enfant-adulte**
- porter les vêtements adaptés à son activité (ot)
[> 🧢] ▶ 2^o cycle ▶ **Vêtements (1)**
- constater qu'il parle ou agit souvent trop vite (oi)
[> 🗑️] ▶ 2^o cycle ▶ **Maîtrise de soi**
- explorer ses limites mais sans se mettre en danger (ot)
[> 🚫] ▶ 3^o cycle ▶ **Conduites à risque**

Fixer des limites :

- être à l'écoute et répondre à ses vrais besoins (ot)
[> 🍎] ▶ 2^o cycle ▶ **Soif, faim et satiété**
- ralentir ou s'arrêter à temps (ot)
[> 🏃] ▶ 1^o cycle ▶ **Exigences du sport**
- identifier les limites de son intimité et de celle des autres (oi)
[> 🗑️] ▶ 3^o cycle ▶ **Intimité**
- recourir à un produit cosmétique avec raison et mesure (oi)
[> 🧢] ▶ 3^o cycle ▶ **Cosmétiques**
- différer son plaisir (ot)
[> 🗑️] ▶ 1^o cycle ▶ **Désir - Manque**
- connaître son état de santé, ses moyens de défense et ses limites (oi)
[> 🚫] ▶ 1^o cycle ▶ **Besoin de sécurité**

Eviter les nuisances :

- identifier les aliments enrichis en sucre ou en graisse (oi)
[> 🍎] ▶ 2^o cycle ▶ **Moments des repas (grignotages)**
- identifier le mode de vie qualifié de sédentaire et ses conséquences pour sa santé (oi)
[> 🏃] ▶ 2^o cycle ▶ **Fonctions vitales**
- définir ce qu'est une IST (oi)
[> 🗑️] ▶ 3^o cycle ▶ **IST**
- protéger sa peau du soleil (ot)
[> 🧢] ▶ 2^o cycle ▶ **Soleil**
- identifier les causes de stress et comment il le ressent (oi)
[> 🗑️] ▶ 3^o cycle ▶ **Stress**
- évaluer et gérer son exposition aux bruits (ot)
[> 🚫] ▶ 2^o cycle ▶ **Bruits et audition**

Voir le côté positif des choses :

- dédramatiser un léger excès de poids mais le surveiller et bouger davantage (oi)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Surpoids**]
- retenir que le sport est avant tout un jeu (ot)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Compétition**]
- échanger des sentiments positifs et chaleureux (ot)
[▶  ▶ 2° cycle ▶ **Tendresse**]
- consolider et affirmer sa personnalité (ot)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Personnalité**]
- profiter des moments de tendresse (ot)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Besoins affectifs**]
- reconnaître les aspects positifs d'une prise de risque quand elle est réfléchie ou pesée (oi)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Conduites à risque**]

Reprendre pied après une épreuve, résilience :

- décrire comment il aimerait fêter son anniversaire (oi)
[▶  ▶ 2° cycle ▶ **Convivialité**]
- se calmer et se relaxer par une activité douce
[▶  ▶ 2° cycle ▶ **Détente**]
- décrire les moments où il a besoin de réconfort (oi)
[▶  ▶ 2° cycle ▶ **Tendresse**]
- trouver une personne de confiance pour répondre à ses questions
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Acné**]
- découvrir qu'il peut rebondir après une déception (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Désir - Manque**]
- avoir confiance en lui et aller de l'avant (ot)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Estime de soi (2)**]
- se fonder sur des repères sûrs et solides (ot)
[▶  ▶ 2° cycle ▶ **Repères**]

Exprimer ses sentiments, ses goûts, son point de vue... de manière acceptable :

- s'exprimer sur le plaisir d'être réunis en famille ou entre amis autour d'une table (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Attitude à table**]
- exprimer ses sentiments et ses sensations quand il bouge (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Action et mouvements**]
- exprimer comment il perçoit et ressent les contacts et leurs conséquences éventuelles (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Les touchers**]
- s'exprimer sur ses goûts et sur le plaisir de changer de style (oi)
[▶  ▶ 3° cycle ▶ **Vêtements (2)**]
- exprimer son attrait mais aussi ses craintes par rapport à un groupe (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Estime de soi (1)**]
- exprimer ses sentiments d'inquiétude en divers lieux et situations (oi)
[▶  ▶ 1° cycle ▶ **Menace**]

4) Une situation¹ → un mot-clé → des thématiques et des sujets variés

Un cas de rubéole

- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Microbes et contagion**], mais aussi :
- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Reproduction**] et [] ▶ 3^o cycle ▶ **Physiologie de l'appareil reproducteur**, etc.

Du bruit dans le réfectoire

- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Organes des sens**], mais aussi :
- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Attitude à table**] et [] ▶ 2^o cycle ▶ **Convivialité**];
- [] ▶ 3^o cycle ▶ **Stress**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Bruit et audition**], etc.

Une chute dans la cour de récréation

- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Réagir en cas d'accident**] et [] ▶ 3^o cycle ▶ **Premiers soins**], mais aussi :
- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Consignes de sécurité**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Respect**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Maîtrise de soi**], etc.

Une affaire de pollution

- [] ▶ 3^o cycle ▶ **Pollution air, terre, eau**], mais aussi :
- [] ▶ 3^o cycle ▶ **Conservation des aliments**] - [] ▶ 3^o cycle ▶ **Alimentation raisonnée**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Respect**];
- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Le lavage des mains**], etc.

Un malaise au cours de gymnastique

- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Coup de pompe**] - [] ▶ 3^o cycle ▶ **Diététique et sport**], mais aussi :
- [] ▶ 1^o cycle ▶ **Pauses**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Sport et hygiène**];
- [] ▶ 3^o cycle ▶ **Mal-être**];
- [] ▶ 2^o cycle ▶ **Sport sans casse**], etc.

¹ Ce manuel ayant pour vocation la promotion de la santé chez les élèves de l'enseignement fondamental, la prise en charge des malaises, maladies, accidents ou psycho traumatisme n'est pas détaillée ici mais dans d'autres ouvrages dont « Mômes en Santé 2017 » édité par l'ONE.

G. Tableaux des objectifs éducationnels

Il s'agit des savoirs et des compétences que l'on souhaite voir acquérir par l'enfant au bout d'une ou plusieurs séances d'animations.

Décomposés en leurs trois niveaux (GÉNÉRAL, terminal et intermédiaire), les objectifs éducationnels (ou éducatifs) proposés pour chaque thématique et chaque cycle sont présentés sur les tableaux ci-après. Pour rappel, il faut, devant l'intitulé de ces objectifs, sous-entendre la formule « l'enfant sera capable de... ».

Dans la colonne colorée, sont inscrits les sujets de la « mosaïque » auxquels ces objectifs se rapportent et qui font l'objet d'un développement pédagogique dans les cahiers thématiques.

Certains de ces objectifs éducationnels ont une fonction transversale qui se retrouve dans quasiment toutes les thématiques, créant ainsi des passerelles entre celles-ci (voir point F).



Alimentation

SUJETS

1^{er} CYCLE

Objectifs terminaux et intermédiaires

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me construis » : **VARIER ET ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION**

BESOIN DE SE NOURRIR	Identifier la nature du besoin 1. Identifier que boire et manger sont des besoins vitaux 2. Comprendre que les aliments utiles sont ceux qui contribuent à vivre en bonne santé 3. Constaté qu'il doit manger un aliment de chaque famille pour couvrir tous ses besoins nutritifs 4. Classer les aliments en familles distinctes selon leur nature ou propriété commune
PETIT DÉJEUNER	Prendre chaque jour un vrai petit déjeuner 1. Savoir qu'un petit déjeuner équilibré est composé de 3 à 4 produits de familles différentes 2. Composer un petit déjeuner complet, consistant et équilibré 3. Prévoir du temps pour manger à son aise le matin 4. Varier la composition de son petit déjeuner au cours de la semaine
COLLATION	Choisir, si nécessaire, une petite collation saine 1. Reconnaître s'il a pris un petit déjeuner complet 2. Identifier qu'une collation n'est utile que pour compléter le petit déjeuner 3. Identifier la collation éventuelle qui complètera le mieux SON petit déjeuner 4. Reconnaître les collations selon leur appartenance à une famille alimentaire 5. Identifier le grand choix de produits sains pour une éventuelle collation collective
PRODUITS LAITIERS	Consommer des produits laitiers 1. Reconnaître et citer différents produits laitiers 2. Identifier l'origine des produits laitiers et des préparations à base de lait 3. Identifier l'importance des produits laitiers pour ses dents et ses os. 4. S'exprimer sur ses goûts et sa propre consommation 5. Tenir compte d'une éventuelle intolérance ou allergie au lait de vache
VIANDE, ŒUFS, POISSON	Alterner la consommation de viande, d'œufs, de poisson 1. Identifier l'origine commune du poisson, de la viande et des œufs 2. Comprendre que ces produits contiennent des matériaux pour construire son corps 3. Comprendre que la viande est utile mais pas tous les jours 4. Savoir que le poisson est aussi nourrissant que la viande 5. S'exprimer sur le goût du poisson et sur ses préférences

OBJECTIF GÉNÉRAL «Je me soigne» : ÉVALUER ET SATISFAIRE SES BESOINS ESSENTIELS

BESOIN DE BOIRE	Boire la quantité de liquide que son corps réclame 1. Comprendre que boire est un besoin vital 2. Tenir compte des pertes de liquide par son corps en cas de chaleur ou d'exercices physiques 3. Lister et distinguer les sortes de boissons 4. Identifier l'origine et la valeur de l'eau du robinet
PRODUITS DE LA TERRE	Manger chaque jour des fruits et légumes frais et de saison 1. Identifier l'importance pour sa santé des vitamines et des sels minéraux présents dans les végétaux 2. Expliquer d'où vient le pain et comment il est fabriqué 3. Évaluer sa ration journalière de pain, de fruits et de légumes 4. Identifier les fruits et légumes de saison
COUP DE POMPE	Prévoir une boisson et une collation dans son sac de sport 1. Comprendre la cause d'un coup de pompe au cours de la journée ou lors d'un effort physique 2. Identifier le besoin de boire davantage en cas de chaleur et d'effort physique 3. Lister des collations adaptées en cas d'activité sportive 4. Identifier l'utilité de prendre un goûter au milieu de l'après-midi
ATTITUDE À TABLE	Respecter la nourriture et le confort des autres convives 1. Connaître les règles du savoir-vivre à table et comprendre leur utilité 2. Prendre conscience de la valeur des aliments 3. S'exprimer sur le plaisir d'être réunis en famille ou entre amis autour d'une table

2^e CYCLE**OBJECTIF GÉNÉRAL «Je ressens» : COMPRENDRE LES SIGNAUX DE SON CORPS**

SOIF, FAIM ET SATIÉTÉ	Être à l'écoute et répondre à ses vrais besoins 1. Percevoir que le besoin de manger et de boire peut varier suivant les circonstances 2. Découvrir que manger est aussi une source de plaisir 3. Comprendre les sensations de soif, de faim, d'appétit et de satiété 4. Comprendre pourquoi il se sent parfois mal après un repas 5. Identifier quand et dans quelle mesure il peut se faire plaisir avec une friandise
ALLERGIE ALIMENTAIRE	Reconnaître les aliments qu'il doit éviter s'il est allergique 1. Comprendre le phénomène d'allergie alimentaire et sa gravité potentielle 2. Distinguer une intolérance alimentaire d'une allergie alimentaire 3. Savoir s'il est allergique à une substance particulière et la dépister sur l'étiquette des produits 4. Comprendre qu'il doit éviter ou limiter les aliments auxquels il est allergique
APPÉTIT ET SENS	Savourer ce qu'il mange 1. Identifier le rôle des organes sensoriels dans le choix d'un produit alimentaire 2. Constater que son désir dépend beaucoup de l'aspect et de l'odeur du produit 3. Constater comment l'aspect, la texture, l'odeur et le goût d'un aliment peuvent être modifiés artificiellement 4. Percevoir la saveur d'un aliment ou d'une préparation et exprimer ses sensations

CONVIVIALITÉ

Faire de chaque repas un moment de plaisir

1. Tenir compte de ce qui rend un repas agréable ou désagréable
2. Comprendre que les conditions d'un repas peuvent compromettre la digestion
3. Apprécier ce qu'il mange et le montrer
4. Décrire comment il aimerait fêter son prochain anniversaire

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : VEILLER À LA QUALITÉ, AUX PROPORTIONS ET AUX MOMENTS DES REPAS

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Respecter les proportions de chaque famille d'aliments

1. Représenter la pyramide alimentaire
2. Expliquer que cette forme pyramidale illustre une alimentation équilibrée
3. Comprendre que la surface des familles alimentaires représente des proportions et non des quantités
4. Distinguer les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale
5. Combiner équilibre, variété et goût dans le choix d'un menu

LÉGUMES ET FRUITS

Manger 5 portions de fruits ou légumes par jour

1. Comprendre pourquoi les fruits et les légumes sont qualifiés d'aliments de protection
2. Décrire les différentes façons de les consommer
3. Connaître les rations recommandées de fruits et de légumes et leurs portions équivalentes
4. Décrire sa propre consommation journalière de fruits et légumes
5. Identifier pour chaque saison les légumes et les fruits qu'il peut consommer frais

MOMENTS DES REPAS (grignotages)

Respecter les heures des repas pour éviter le grignotage

1. Identifier les aliments enrichis en sucres ou en graisses
2. Situer la place des aliments superflus sur la pyramide et dans son alimentation
3. S'exprimer sur son envie ou besoin de grignoter l'un de ces aliments superflus entre les repas
4. Identifier le besoin et l'intérêt nutritionnel d'une collation ou d'un goûter
5. Comprendre le fractionnement des repas sur une journée

RÉGIMES

Comprendre la raison de devoir peut-être suivre un régime

1. Comprendre ce que signifie suivre un régime
2. Identifier quelques exemples de régimes prescrits par un médecin pour soigner une maladie
3. Identifier d'autres régimes ou d'autres modes d'alimentation
4. Identifier le rôle d'un(e) diététicien(ne) et savoir quand il pourrait en avoir besoin

LES RATIONS ÉNERGÉTIQUES	Répartir ses apports énergétiques sur une journée 1. Identifier ses besoins énergétiques de base 2. Comprendre les termes «calorie» et «combustion» 3. Identifier les aliments dits énergétiques et lister parmi eux les produits les plus caloriques 4. Reconnaître les aliments à combustion lente et ceux à combustion rapide 5. Identifier les circonstances et les moments qui modifient ses besoins énergétiques
LES PROTÉINES	Assurer et varier ses apports de protéines 1. Comprendre les fonctions des protéines 2. Identifier les 4 sources de protéines d'origine animale 3. Constaté que les aliments d'origine animale contiennent aussi des matières grasses cachées 4. Identifier la place des produits laitiers (et de leurs alternatives) dans son alimentation 5. Identifier des sources de protéines d'origine végétale
LES BOISSONS AUTRES QUE L'EAU	Choisir une boisson rafraîchissante peu ou non sucrée 1. Comprendre quand une boisson devient une source de calories superflues 2. Reconnaître les différentes boissons au moyen de l'étiquette 3. Identifier pourquoi les boissons sucrées sont déconseillées 4. Identifier quand une boisson énergétique peut être utile 5. Identifier une boisson dite énergisante et ses effets
SURPOIDS	Identifier les aliments à privilégier en cas de surpoids 1. Dédramatiser un léger excès de poids mais le surveiller et bouger davantage 2. Identifier les aliments les moins caloriques de chaque famille alimentaire 3. Repérer les préparations qui modifient un aliment peu calorique en un plat hypercalorique 4. Comprendre que les sucres non brûlés sont stockés sous forme de graisses 5. Savoir à qui s'adresser pour établir un régime alimentaire adapté
DIÉTÉTIQUE ET SPORT	Adapter son alimentation en vue d'une prestation sportive 1. Identifier les familles d'aliments à privilégier quand il pratique un sport 2. Identifier les aliments à limiter avant l'effort et comprendre pourquoi 3. Comprendre que les repas doivent être ajustés à l'heure du début et à la durée de l'activité

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je choisis et je gère » : GÉRER SON MODE D'ALIMENTATION AVEC DISCERNEMENT

LES NUTRIMENTS	Assurer ses besoins nutritifs essentiels 1. Distinguer les termes « aliment » et « nutriment » 2. Identifier les besoins nutritifs essentiels 3. Reconnaître les principaux macro- et micronutriments et comparer leurs apports nutritifs 4. Identifier des aliments responsables de maladies et d'autres qui améliorent la santé
LECTURE DES ÉTIQUETTES	Choisir un produit alimentaire sur base des informations inscrites sur l'étiquette 1. Comprendre l'importance pour sa santé de lire l'étiquette d'un produit alimentaire 2. Lister les informations qu'il faut lire et comprendre sur l'étiquette des produits
CONSERVATION DES ALIMENTS	S'informer sur l'origine et la qualité des aliments 1. Distinguer une intoxication des autres malaises consécutifs à l'ingestion d'un aliment 2. Expliquer pourquoi et dans quelles conditions un aliment peut devenir toxique 3. Identifier les précautions à prendre pour ne pas contaminer un aliment 4. Identifier comment conserver correctement les aliments 5. Reconnaître les eaux potables et les eaux non potables
HABITUDES ET MODES D'ALIMENTATION	Comprendre et respecter les choix et habitudes alimentaires différents 1. Identifier les habitudes alimentaires d'un pays ou d'une région 2. Constaté que les façons de manger sont parfois régies par une religion ou une croyance 3. Évaluer la qualité nutritive des repas fast-food et des plats préparés industriellement 4. Identifier les conditions idéales d'un repas pour son bien-être général 5. Analyser la valeur des messages publicitaires pour des produits alimentaires
ALIMENTATION RAISONNÉE	Être attentif à l'incidence de ses choix sur le milieu 1. Comprendre la formule « alimentation raisonnée » 2. Identifier les bons choix pour assurer une alimentation durable 3. Identifier les conséquences de l'exploitation abusive des ressources de la terre 4. Exercer son esprit critique vis-à-vis des produits de l'industrie alimentaire

SUGGESTION D'OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Organiser un petit déjeuner (équilibré et consistant) à l'école.
- Vendre des collations saines (peu sucrées) à l'école → disposer d'un frigo, impliquer les parents (pour préparer des collations).
- Distribuer des fruits ou des produits laitiers à la récréation.
- Rendre le réfectoire attrayant et améliorer les conditions des repas → local insonorisé et lumineux, tables rondes, vaisselle agréable, service calme... insonorisation du réfectoire.
- Allonger la pause repas, en faire un moment de détente et de découverte.
- Mettre à disposition des enfants un petit terrain pour cultiver quelques légumes et herbes potagères.
- Organiser un repas multiculturel où chaque élève échangerait son plat.
- Faire découvrir le monde agro-alimentaire.



Condition Physique

SUJETS

Objectifs terminaux et intermédiaires

1^{er} CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je bouge » : **ACTIVER SON SYSTÈME OSTÉO-MUSCULAIRE**

ACTION ET MOUVEMENTS	Trouver des occasions de bouger chaque jour 1. Identifier que bouger est un besoin, non vital, mais naturel et indispensable 2. Identifier ce qu'on appelle le système ostéo-musculaire ou appareil locomoteur 3. Identifier des gestes et des activités qui exigent de la concentration et de la précision 4. Exprimer ses sentiments et ses sensations quand il bouge
ÉQUIPEMENT	Préparer son sac de gymnastique/natation 1. Identifier pourquoi l'équipement est primordial pour éviter une blessure ou une maladie 2. Identifier les différentes tenues appropriées pour faire de la gymnastique ou un sport particulier 3. Lister ce qu'il met dans son sac de gymnastique ou de sport 4. Savoir comment utiliser et entretenir son équipement
DOS (1) : cartable et maintien [Condition physique ► 3^o cycle ► Surcharges physiques et dos (2)]	Se tenir droit quand il s'assied et quand il porte son cartable 1. Exprimer ce qu'il ressent lorsqu'il doit rester longtemps assis à la même place 2. Prendre conscience des mauvaises positions et des risques pour son dos 3. S'exprimer sur le poids de son cartable et sur ce qu'il ressent quand il le porte 4. Identifier comment charger et porter correctement son cartable 5. Identifier comment s'asseoir sans faire souffrir son dos (en classe et ailleurs)

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je choisis et je gère » : **ÉQUILIBRER LES ACTIVITÉS ET LES MOMENTS DE DÉTENTE**

PLAISIR DE BOUGER (jeux)	Jouer avec les autres 1. S'exprimer sur le plaisir de participer à une activité collective (jeu ou sport) 2. Décrire les activités qu'il fait régulièrement sans nécessairement pratiquer un sport en club 3. Constater que jouer est une bonne activité pour se calmer et apprendre de nouvelles choses 4. Découvrir des activités artistiques
PAUSES	Ralentir ou s'arrêter à temps 1. Rechercher un rythme et une allure lui permettant de maintenir un effort sans s'essouffler ni s'épuiser 2. Comprendre qu'il doit faire de courtes pauses et ne pas dépasser ses limites 3. Comprendre que son corps a besoin de se relâcher et son esprit de se distraire 4. Évaluer ses capacités pour bien gérer son effort
SOMMEIL (1) [Santé mentale ► 3^o cycle ► Sommeil (3)] - [Santé mentale ► 2^o cycle ► Sommeil (2)]	Accepter l'heure du coucher 1. Comprendre que dormir est un besoin naturel et vital 2. Décrire le cycle du sommeil normal avec ses phases 3. Reconnaître les signes annonciateurs du besoin de sommeil 4. Identifier les conditions pour bien s'endormir 5. S'exprimer sur son propre rituel du coucher et sur la qualité de son sommeil

2^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me construis » : DÉVELOPPER SON CORPS ET SON ESPRIT PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT	Bâtir sa charpente et ses défenses 1. Identifier le rôle de l'activité physique sur le développement des os et des muscles 2. Reconnaître sur une planche anatomique les organes de l'appareil locomoteur 3. Identifier le rôle du système nerveux dans l'exécution des mouvements et de leur enchaînement 4. Observer l'évolution de son corps et de ses aptitudes physiques
ÉDUCATION PHYSIQUE	Développer son contrôle moteur 1. Comprendre que l'éducation physique vise la construction d'un corps musclé, souple et harmonieux 2. Identifier les aptitudes physiques que les exercices d'éducation physique développent 3. Constaté que la répétition d'exercices améliore le contrôle et la précision de ses mouvements 4. Découvrir ses propres dispositions physiques
FONCTIONS MENTALES	Bouger pour développer son esprit 1. Identifier ses fonctions mentales 2. Prendre conscience que les activités mentales sont aussi une dépense d'énergie même si le corps ne bouge pas 3. Identifier l'effet d'une activité régulière sur ses fonctions mentales 4. Identifier que la pratique d'un sport développe aussi des compétences intellectuelles d'usage quotidien
DISPOSITIONS ET SPORTS	Faire du sport pour acquérir de nouvelles aptitudes physiques 1. Identifier les aptitudes physiques mises en valeur dans diverses disciplines sportives 2. Exprimer ce qu'il aime dans la pratique d'un sport 3. Identifier ses aptitudes pour un sport mais aussi celles qui lui manquent et qu'il pourrait développer 4. Citer les sports qu'il pratique déjà avec plaisir et ceux qu'il voudrait essayer

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me soigne » : VEILLER À LA QUALITÉ DE SA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

FONCTIONS VITALES	Etre attentif au bon fonctionnement de son corps 1. Connaître et décrire les organes et les fonctions vitales de son organisme 2. Identifier le mode de vie qualifié de «sédentaire» et ses conséquences pour sa santé 3. Identifier comment l'activité physique régulière favorise aussi la résistance contre les maladies
DÉTENTE	Se calmer et se relaxer par une activité douce 1. Comprendre que ses muscles ont besoin de se relâcher même s'il n'a pas fait d'effort particulier 2. Identifier des loisirs actifs autres que la recherche de la performance pour se distraire 3. Identifier comment se détendre s'il est nerveux, impatient ou en colère
APTITUDE MÉDICALE AU SPORT	Faire du sport et conserver sa santé ou la retrouver 1. Comprendre l'importance d'un examen médical préventif d'aptitude à la pratique d'un sport 2. Savoir quand consulter un médecin dans le cadre d'activités sportives 3. Connaître et évaluer ses capacités physiques s'il est atteint d'un handicap 4. Identifier ce qu'est un traitement de kinésithérapie 5. S'exprimer sur son état de santé et sur sa forme

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je ressens » : PERCEVOIR LES FATIGUES DU SPORT MAIS AUSSI SES BIENFAITS

FATIGUE	Respecter son temps de récupération et de sommeil 1. Reconnaître les signes de fatigue au cours d'un effort physique intense et/ou prolongé 2. Comprendre les causes d'une fatigue anormale par rapport à l'effort fourni 3. Distinguer fatigue physique et fatigue mentale 4. Se préparer physiquement et mentalement avec un entraîneur avant une épreuve importante
EXIGENCES DU SPORT	Accepter la discipline du sport qui contribue à la sécurité et au plaisir 1. Percevoir la nécessité d'une discipline pour que le sport soit à la fois bon pour la santé et un plaisir 2. Identifier quand le sport devient une source de stress et savoir comment retrouver le plaisir 3. Exprimer ses sentiments par rapport aux contraintes ou aux déceptions, mais aussi par rapport aux réussites
ESPRIT D'ÉQUIPE	Se comporter en bon joueur sur le terrain 1. Identifier le plaisir de faire du sport ensemble 2. Connaître et comprendre les règles du sport 3. S'encourager mutuellement et collaborer pour gagner 4. Faire preuve de respect vis-à-vis de l'arbitre, des autres joueurs et du matériel
SOMMEIL (3) [Santé mentale ► 2 ^e cycle ► Sommeil (2)]	Favoriser les conditions d'un bon sommeil 1. Comprendre que le sommeil est indispensable pour conserver l'énergie et mieux se concentrer 2. Identifier les stades du sommeil et leurs caractéristiques 3. Identifier les causes d'un trouble du sommeil 4. Constaté les conséquences d'un manque de sommeil 5. Identifier les dangers des calmants ou somnifères et les alternatives à ces produits

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : EVITER LES SURCHARGES ET LES DÉRIVES DU SPORT

SURCHARGES PHYSIQUES ET DOS (2)	Renforcer son dos et entretenir sa mobilité 1. Identifier les activités (sportives ou autres) qui présentent un risque de surcharge ou d'accidents 2. Identifier quand le sport peut nuire à sa santé 3. Connaître l'anatomie et la fonction de la colonne vertébrale. 4. Identifier avec un professionnel des exercices pour renforcer et protéger sa colonne vertébrale 5. Identifier les précautions à prendre pour pratiquer certains sports
COMPÉTITION	Retenir que le sport est avant tout un jeu 1. Identifier sur quels critères il choisit un sport 1. Exprimer ce qu'il peut attendre ou apprendre de sa participation à des compétitions 2. Identifier les risques que prennent certains sportifs pour rester au meilleur niveau 3. Prendre conscience que trop de sport peut gâcher le plaisir 4. Identifier si ses rêves d'exploits et de victoires sont réalistes ou non
DÉRIVES DU SPORT	Défendre son intégrité physique et les valeurs du sport 1. Identifier des sources de conflits sur le terrain 2. Identifier les pressions qui peuvent s'exercer sur lui par son entourage proche ou extérieur 3. Connaître le danger d'utiliser des produits dopants pour améliorer ses performances 4. Identifier l'importance de l'argent dans le monde du sport et sur ses conséquences 5. Connaître les valeurs portées par l'esprit olympique

SUGGESTIONS D'OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Mettre en place au sein de l'établissement une cellule bien-être, ayant entre autres comme but : le développement d'infrastructures sportives et la place des activités physiques dans l'aménagement du temps scolaire.
- Organiser un cours de psychomotricité et engager un psychomotricien.
- Organiser des activités physiques en plein air : jeux à la récré, tests physiques sous contrôle du professeur d'éducation physique, excursions, activités sportives.
- Aménager la cour de récréation et le préau : espace adapté au nombre d'élèves et divisé en zones (couleur différente) réservées à des activités différentes (zone d'agrès, zone réservée au calme, zone pour des jeux de balle/ballon) afin d'éviter les conflits et de respecter le rythme et les besoins de chaque élève.
- Apprendre aux enfants à « bien tomber » par des exercices spécifiques (→ professeur d'éducation physique ou de judo).
- Coordonner les leçons théoriques et pratiques avec le professeur d'éducation physique.
- Disposer de locaux adaptés et équipés pour le cours d'éducation physique.
- Adapter le mobilier scolaire à la taille des enfants (sièges et tables ergonomiques).
- Engager une réflexion sur le problème du cartable (éventuellement petite armoire personnelle et verrouillée pour y déposer les affaires qui ne doivent pas être transportées chaque jour).
- Conclure un partenariat avec un club sportif régional bien encadré.
- Organiser une journée sportive ou une fête de la gymnastique.
- Inviter un sportif ou un responsable d'un club sportif local.
- Organiser la sécurité sur le chemin de l'école (convois vélos).
- Faire participer l'école à des challenges sportifs régionaux.
- Offrir aux enfants un temps et un lieu de parole après les récréations.
- Proposer (en partenariat) des techniques pour réduire le stress : exercices de relaxation, yoga, méthode d'expression corporelle, animation sur l'estime de soi, gestions des conflits, etc.
- Organiser un séjour sportif afin de découvrir et pratiquer divers sports.
- Créer un cours de peinture, de dessin, de broderie, de musique..., pour les non-sportifs.
- Sensibiliser les enfants à des loisirs artistiques dans des endroits qui proposent des animations pédagogiques pour les écoliers.

Quels sports pour quel âge ?	
3-7 ans :	gymnastique générale, jeux de balle, jeux d'adresse, pour améliorer la coordination spatio-temporelle Par exemple : baby-basket, sports techniques (danse, gymnastique, patinage, ski, natation)
8-9 ans :	Initiation à tous les sports selon le goût à l'exception des sports de contact, de force et à risque, début de la compétition, endurance Par exemple : athlétisme, vélo, patin à roulettes, judo...
9-12 ans :	Acquérir une technique solide et un sport d'endurance en complément Par exemple : sport de balle, sports de montagne (sauf alpinisme), sports aquatiques (sauf plongeon), sports de combat sans contact



E.V.R.A.S.

Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle

SUJETS

1^{er} CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL «Je choisis et je gère» : **ENTRER EN RELATION**

BESOIN DE SAVOIR	Poser des questions sur la vie 1. Savoir qui il est et d'où il vient 2. Comprendre qu'il existe un sexe masculin et un sexe féminin et reconnaître le sien 3. Identifier les personnes et les moments adéquats pour poser ses questions
RELATIONS AFFECTIVES	Partager ses sentiments avec autrui 1. Identifier qu'il a d'autres besoins que ses besoins vitaux 2. Comprendre ce qu'est une relation et identifier avec qui il peut créer des liens 3. Apprendre à s'adresser correctement aux personnes
RELATION ENFANT-ADULTE	Refuser ou interrompre un contact qui lui déplaît 1. Identifier les contacts agréables et désagréables avec un adulte 2. Identifier quand et comment il peut ou doit dire « non » 3. Identifier une personne de confiance pour lui parler d'une situation qu'il a mal vécue
LES TOUCHERS	Choisir les contacts qui lui font du bien 1. Identifier la bulle qui le sépare de celles des autres 2. Identifier les différents types de touchers qu'il peut avoir avec les autres 3. Exprimer comment il perçoit et ressent ces contacts et leurs conséquences éventuelles

OBJECTIF GÉNÉRAL «Je me construis» : **SE SITUER DANS L'ESPACE ET DANS LE TEMPS**

LE CORPS	S'approprier son corps 1. Se représenter l'image de son corps et en reconnaître les parties 2. Identifier les différences physiques entre une fille et un garçon 3. Comparer les silhouettes d'une fille, d'un garçon, d'une femme et d'un homme. 4. Reconnaître pourquoi son corps mérite de l'attention et du respect
REPRODUCTION	Comprendre d'où il vient et comment il s'est formé 1. Connaître le nom des cellules reproductrices et leur origine 2. Comprendre comment elles s'unissent et forment un embryon 3. Connaître le lieu et la durée de croissance du fœtus 4. Expliquer comment naît le bébé
TABLEAU GÉNÉALOGIQUE	Se situer au sein de sa famille et dans l'histoire de celle-ci 1. Identifier sa ligne du temps, les étapes de sa vie et ses potentialités pour construire sa vie future 2. Décrire la succession des jours, des saisons, des années et des générations 3. S'approprier l'histoire de sa famille et se situer sur l'arbre généalogique de celle-ci 4. Constater la diversité des histoires et des situations familiales

2^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me soigne » : ASSURER SES BESOINS NATURELS, AFFECTIFS ET SOCIAUX

RELATION À SON CORPS	Découvrir son corps et en prendre soin 1. Nommer correctement les différentes parties de son corps et identifier leurs fonctions 2. Identifier ce qui lui plaît dans son corps et ce qui le caractérise 3. Savoir comment prendre soin de son corps pour se présenter à autrui 4. Décrire l'image qu'il a de lui
TENDRESSE	Échanger des sentiments positifs et chaleureux 1. Reconnaître que la tendresse est un besoin affectif essentiel 2. Distinguer le sentiment amoureux de l'amitié et de la fraternité 3. Citer des moments agréables et chaleureux qu'il a vécus récemment 4. Décrire des moments où il a besoin de réconfort 5. Identifier comment exprimer ses sentiments à quelqu'un et comment le réconforter
PUDEUR	Manifester une certaine retenue 1. Comprendre le sens du mot pudeur 2. Exprimer ce que la pudeur représente pour lui 3. Identifier où commence la pudeur et où elle s'arrête 4. Savoir ce que dit la loi à propos de la pudeur

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je ressens » : COMPRENDRE ET RESPECTER SES SEMBLABLES

RESPECT	Se respecter et respecter ce qui l'entoure 1. Comprendre que pour respecter les autres il doit d'abord se respecter lui-même 2. Identifier les personnes, les principes et les choses qu'il juge importants et qui méritent son respect 3. Savoir comment faire preuve de respect vis-à-vis des personnes et des choses
RELATIONS FILLES-GARÇONS	Reconnaître des qualités communes chez les filles et les garçons 1. Identifier les modèles socio-culturels (stéréotypes liés au genre) et les commenter 2. Décrire des différences de comportement qu'il remarque chez les filles et les garçons 3. Relever les qualités et les dispositions communes aux deux genres
REGARDS CROISÉS	Tenir compte des sentiments exprimés par le corps et le visage 1. Identifier que chaque individu est particulier 2. Identifier et comprendre les réactions émotionnelles 3. Apprendre à gérer ces diverses manifestations 4. Exprimer son ressenti par rapport au regard de l'autre 5. Identifier l'effet que son regard et sa façon d'être peuvent produire sur autrui

3^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : ÊTRE VIGILANT DANS SES RELATIONS AVEC AUTRUI

RELATIONS AVEC AUTRUI	Se sentir à l'aise dans ses relations avec les autres 1. Identifier différents types de relations et leurs caractéristiques 2. Tenir compte du tempérament, des sentiments, des besoins et des attentes de l'autre 3. Identifier sa responsabilité et son engagement dans une relation avec autrui
INTIMITÉ	Défendre son intimité 1. Comprendre le sens du mot intimité 2. Exprimer ce que l'intimité représente pour lui 3. Identifier les limites de son intimité et de celle des autres 4. Savoir que l'intimité est un droit 5. Identifier des lieux où il peut revendiquer son intimité
CONTRACEPTION	Comprendre l'utilité de la contraception 1. Expliquer ce qu'est la conception 2. Définir et comprendre le terme contraception 3. Comprendre les différentes méthodes pour éviter une grossesse non désirée 4. Comprendre qu'une IVG n'est pas une contraception mais une mesure exceptionnelle
IST	Préserver sa santé 1. Définir ce qu'est une IST 2. Identifier les IST et leurs modes de contamination 3. Identifier les moyens de prévention et de dépistage

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je bouge » : FAVORISER SON DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET MENTAL

PUBERTÉ	Comprendre les modifications de son corps et de son caractère 1. Décrire les changements du corps chez les filles et chez les garçons au moment de la puberté 2. Identifier les modifications du caractère et des réactions affectives à cette période 3. Identifier comment accéder à l'autonomie
ANATOMIE DE L'APPAREIL REPRODUCTEUR	Connaître l'anatomie des organes reproducteurs 1. Nommer correctement les organes génitaux externes 2. Identifier sur une planche anatomique les organes reproducteurs internes et externes 3. Comprendre qu'un phimosis doit être corrigé
PHYSIOLOGIE DE L'APPAREIL REPRODUCTEUR	Comprendre le mécanisme de la reproduction 1. Comprendre le fonctionnement de l'appareil reproducteur féminin 2. Comprendre le fonctionnement de l'appareil reproducteur masculin 3. Comprendre certains phénomènes de la reproduction
MENSTRUATION	Gérer cette situation de manière autonome 1. Anticiper le moment des premières règles : la ménarche 2. Expliquer le cycle menstruel 3. Identifier les phénomènes physiques et psychologiques qui accompagnent les règles

SUGGESTIONS D'OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Organiser en concertation avec l'équipe PSE et/ou le Planning familial, une information des élèves de 6^e (filles et garçons) sur la vie relationnelle et affective.
- Organiser des animations sur mesure, au sein de la classe suite à une situation ou un événement particuliers.
- Aménager la cour de récréation pour prévenir des phénomènes de moqueries, de taquineries ou de harcèlement : prévoir des zones de tranquillité, de jeux,...
- Veiller à l'entretien, à l'équipement et au respect de l'intimité des locaux sanitaires.
- Envisager la création d'un local avec lit de repos et d'une zone d'intimité.



Hygiène

SUJETS

1^{er} CYCLE

Objectifs terminaux et intermédiaires

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me soigne » : SE LAVER SEUL DE LA TÊTE AUX PIEDS

BESOIN DE SE LAVER	Comprendre les raisons de se laver chaque jour 1. Constater qu'à la fin de la journée la peau est collante et parfois malodorante 2. Identifier l'importance pour soi et pour les autres d'être propre et de sentir bon 3. Comprendre que la peau protège mieux le corps quand elle est propre 4. Éprouver le plaisir d'avoir une peau nette et douce 5. Identifier le besoin de se faire examiner à certains moments par un médecin
TOILETTE CORPORELLE	Prendre une douche tout seul 1. Comprendre que la peau est exposée à diverses agressions extérieures 2. Connaître le nécessaire de toilette et l'usage des différents ustensiles qui le composent 3. Décrire dans l'ordre les étapes d'une toilette 4. Identifier les zones qui demandent des soins particuliers 5. Connaître la valeur de l'eau et les effets de l'abus de savon
SOINS DES CHEVEUX	Se coiffer et se brosser les cheveux chaque jour 1. Décrire les ustensiles nécessaires pour soigner ses cheveux et leur usage correct 2. Identifier quand et pourquoi il doit peigner et laver ses cheveux 3. Expliquer ce qu'est un pou, où il vit, son cycle de reproduction et son mode de transmission 4. Identifier la particularité d'un peigne à poux 5. Comprendre le traitement et les mesures pour éviter la contagion en cas de pédiculose
BROSSAGE DES DENTS	Être autonome pour le brossage correct de ses dents 1. Identifier pourquoi et quand il doit se brosser les dents et se rincer la bouche à l'eau. 2. Rassembler le nécessaire au brossage des dents 3. Décrire la forme et différencier les types de dents 4. Mémoriser les séquences d'un brossage complet et systématique de toutes ses dents (3 minutes) 5. Reconnaître des aliments utiles et d'autres mauvais pour les dents 6. Identifier quand il est nécessaire de consulter le dentiste
LAVAGE DES MAINS	Se laver correctement les mains plusieurs fois /jour 1. Identifier les raisons de se laver les mains 2. Décrire la séquence complète du lavage des mains 3. Identifier à quels moments il doit se laver les mains

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je ressens » : PERCEVOIR LE MONDE QUI L'ENTOURE GRÂCE À SES 5 SENS

ORGANES DES SENS	Prendre soin de ses organes sensoriels 1. Comprendre les moyens de défense des organes sensoriels 2. Identifier ce qui peut nuire aux organes des sens 3. Entretenir et préserver les organes sensoriels 4. Comprendre la nécessité de faire contrôler régulièrement sa vue et son audition
FROID – CHAUD	Se sentir bien dans sa peau quel que soit le temps 1. Décrire les effets positifs et négatifs du froid et de la chaleur sur sa peau 2. Identifier les effets négatifs définitifs de certains agents physiques sur la peau 3. Porter des vêtements adaptés pour aérer la peau en cas de chaleur 4. Identifier les parties de son corps sensibles au froid et savoir comment les garder au chaud
PLAISIR DE SE LAVER	Faire de sa toilette un moment de plaisir 1. Décrire le plaisir de prendre une douche ou un bain et de sentir bon 2. Citer parmi les produits et les ustensiles de toilette ceux qu'il aime utiliser 3. S'exprimer sur le plaisir de changer d'habits 4. Exprimer son plaisir ou son ennui d'aller chez le coiffeur

2^e CYCLE**OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : ENTREtenir SES DÉFENSES NATURELLES**

SOLEIL	Protéger sa peau du soleil 1. Identifier les dangers pour la peau de l'exposition au soleil 2. Décrire les précautions à prendre en cas d'exposition au soleil 3. Savoir qu'une exposition raisonnable au soleil est bénéfique pour la solidité de ses os
PEAU	Favoriser ses défenses naturelles 1. Identifier comment la peau, les poils et les ongles protègent son corps 2. Identifier ce qui peut abîmer la peau et diminuer ses qualités de résistance et de défense 3. Identifier le rôle préventif d'un désinfectant et savoir quand et comment l'utiliser 4. Reconnaître quand les défenses naturelles de la peau ne sont plus suffisantes
MICROBES ET CONTAGION	Se laver correctement les mains et utiliser son mouchoir 1. Expliquer ce qu'est un microbe et comment il agit sur le corps 2. Savoir que les microbes se retrouvent partout mais particulièrement sur les zones humides de la peau 3. Identifier ce qu'est une maladie infectieuse, la contagiosité et les modes de transmission 4. Décrire les mesures et précautions pour éviter la transmission d'une maladie 5. Comprendre et expliquer le principe des vaccinations
DENTISTE ET ORTHODONTISTE	Consulter préventivement un dentiste 1 à 2 fois par an 1. Reconnaître les parties d'une dent et leur fonction 2. Identifier les différentes sortes de dents et leur fonction 3. Identifier quand il doit consulter un dentiste 4. Se rappeler tous les jours les mesures de prévention des caries et des autres problèmes dentaires 5. Expliquer quand et pourquoi il faut consulter un orthodontiste

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je bouge » : VEILLER À SON HYGIÈNE DANS LA VIE ACTIVE

SPORT ET HYGIÈNE	Se laver après avoir fait du sport 1. Identifier quand, pourquoi et à quels endroits du corps il transpire 2. Comprendre pourquoi la sueur devient malodorante et savoir comment gérer ce phénomène naturel 3. Identifier une tenue de sport ou de gymnastique qui favorise la ventilation et le refroidissement du corps 4. Décrire des équipements de confort et de protection spécifiques pour pratiquer certains sports 5. S'exprimer sur les problèmes d'hygiène ou de mal-être qu'il rencontre quand il fait du sport
HYGIÈNE DES PIEDS	Porter de bonnes chaussures pour éviter des blessures aux pieds 1. Reconnaître une lésion de la peau des pieds 2. Identifier les facteurs favorisant ces lésions 3. Connaître les précautions et les soins à prendre pour éviter ces problèmes et leurs conséquences
VÊTEMENTS (1) (protection)	Porter les vêtements adaptés à son activité 1. Identifier les protections qu'offrent les vêtements et leur importance pour son hygiène personnelle et son confort 2. Reconnaître les vêtements adaptés à ses différentes activités 3. Identifier les soins à apporter à ses vêtements de jour et de nuit 4. S'exprimer sur les vêtements en tant qu'agents de protection et de confort pour ses activités diverses
ANIMAUX DE COMPAGNIE	Adopter et s'occuper d'un animal de compagnie 1. Identifier les animaux qu'il est possible d'adopter et les mesures d'hygiène à respecter 2. Décrire le plaisir d'adopter un animal 3. Identifier les besoins physiques, hygiéniques et affectifs d'un animal de compagnie 4. S'assurer que l'animal ne présente aucun risque pour la santé d'un membre de la famille
HYGIÈNE DES LOCAUX	Participer au maintien de la propreté des locaux scolaires 1. Identifier les effets des polluants de l'air intérieur sur la santé et les mesures pour préserver la qualité de l'air 2. Identifier les locaux scolaires qui exigent une propreté rigoureuse 3. Identifier sa responsabilité dans le maintien de la propreté de son école 4. S'exprimer sur son bien-être à l'école 5. Proposer une(des) action(s) collective(s) pour que l'école soit et reste un lieu où il fait bon vivre

3^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je choisis et je gère » : **ATTIRER LA SYMPATHIE D'AUTRUI PAR UNE PRÉSENTATION SOIGNÉE**

MAINS ET ONGLES	Se présenter avec des mains propres et des ongles curés 1. Identifier le rôle des ongles et le besoin de les curer et de les couper régulièrement 2. Lister le matériel nécessaire au soin des ongles 3. Apprendre avec l'aide d'un parent à curer et à couper ses ongles correctement 4. S'exprimer sur l'importance pour soi d'avoir de belles mains et des ongles propres et bien coupés
IMAGE DE SOI	Être attentif à sa présentation 1. Identifier l'importance de sa présentation 2. Identifier tout ce qui peut modifier son apparence 3. S'exprimer sur son apparence et sur l'envie ou non de la changer 4. Identifier l'influence des magazines de mode et des photos de stars
VÊTEMENTS (2) (tenue)	Adapter sa tenue suivant les circonstances et à son goût 1. Identifier que la manière de se vêtir a une autre fonction que celle de le protéger 2. Comparer et décrire les costumes à travers les pays, les religions et les cultures 3. Exercer son esprit critique face au phénomène de mode et aux pratiques commerciales 4. S'exprimer sur ses goûts et sur le plaisir de changer de style
COSMÉTIQUES	Recourir à un produit cosmétique avec raison et mesure 1. Décrire la structure de la peau et ses fonctions 2. Identifier pourquoi une odeur naturelle devient gênante 3. Identifier ce qu'on appelle produits cosmétiques et leur usage 4. Tenir compte que certains produits cosmétiques peuvent avoir des effets secondaires 5. Identifier l'effet des odeurs dans la vie relationnelle

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me construis » : **GRANDIR ET S'ÉPANOUIR EN BEAUTÉ**

PERSONNALITÉ	Consolider et affirmer sa personnalité 1. Décrire le personnage qu'il aimerait être 2. Savoir ce qui contribue à créer sa personnalité et son identité 3. Identifier ses qualités et ses défauts qui le distinguent des autres et le rendent unique
TOILETTE INTIME	Adapter sa toilette aux changements de son corps 1. Identifier les soins particuliers que nécessitent les changements physiques à la puberté 2. Comprendre qu'une toilette imparfaite peut causer une infection des voies génito-urinaires 3. Trouver une personne de confiance pour répondre à ses questions
ACNÉ	Gérer les effets physiques et psychologiques de l'acné 1. Comprendre que l'acné est une réaction normale de la peau au moment de la puberté 2. Comprendre la formation d'une pustule 3. Identifier comment atténuer les désagréments de l'acné 4. Exprimer son ressenti par rapport à l'acné
LE NECESSAIRE DE VOYAGE	Se préparer à loger ailleurs que chez lui 1. Lister son nécessaire personnel de toilette et de soins 2. Lister ce qu'il doit ajouter dans son bagage 3. Entretenir et ranger ses affaires personnelles 4. Comprendre les précautions à prendre pour voyager dans certains pays

SUGGESTIONS D'OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Offrir aux élèves l'infrastructure et du temps pour se laver les mains : organisation du lavage des mains systématique avant et après les repas scolaires, adaptation éventuelle des installations sanitaires
- Établir en classe un système de rangement, un rôle de tâches pour maintenir la propreté des locaux
- Organiser une campagne de propreté au moyen de panneaux conçus et réalisés par les élèves et les impliquer dans l'entretien des locaux
- Faciliter l'accès aux douches après la gymnastique et les activités sportives dans le cadre scolaire
- Créer une charte de savoir-vivre ensemble à l'école dans la propreté, la décence et le respect
- Profiter d'un séjour (minimum 1 nuit) pour mettre en pratique les apprentissages sur l'hygiène



Santé Mentale

SUJETS

1^{er} CYCLE

Objectifs terminaux et intermédiaires

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je ressens » : COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET SES SENTIMENTS

PERCEPTIONS	Exploiter ses facultés sensorielles 1. Identifier ses 5 sens et ce que chacun d'eux capte et transmet à son esprit 2. Expérimenter l'importance de ses sens pour vivre 3. Constater que son corps réagit à ce qu'il ressent 4. Constater que sa perception d'une personne ou d'une chose n'est pas toujours la même que celle des autres
EMOTIONS	Exprimer ses émotions de manière acceptable 1. Constater qu'il ressent quelque chose (= une émotion) suite à ce qu'il perçoit 2. Identifier les différentes émotions qu'il ressent suivant ce qu'il voit, entend, sent, goûte, touche... 3. Reconnaître les manifestations extérieures des émotions ressenties 4. Constater qu'il peut contrôler partiellement ses réactions émotionnelles
DÉSIR - MANQUE	Différer son plaisir 1. Distinguer les différentes sortes et natures de désirs 2. Identifier les choses qu'il ne peut pas changer et celles sur lesquelles il a du pouvoir 3. Tenir compte que certains de ses désirs peuvent être contraires aux désirs des autres 4. Constater qu'une déception est parfois causée par une mauvaise perception des faits ou des personnes 5. Découvrir qu'il peut rebondir après une déception

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : RESPECTER SA PERSONNE

BESOINS AFFECTIFS	Profiter des moments de tendresse 1. Profiter du moment et de la présence de personnes qu'il aime 2. Se réjouir de pouvoir être écouté, reconnu et félicité 3. Identifier comment et auprès de qui trouver du réconfort
POTENTIALITÉS	Utiliser ses aptitudes physiques et intellectuelles pour se défendre 1. Identifier tout ce que son corps lui permet d'être, d'avoir, de savoir et de faire 2. Identifier ses compétences, aptitudes et talents dans différents domaines 3. Identifier l'importance qu'il attribue à son corps et ce qu'il fait pour le garder en bonne santé 4. Identifier comment il peut acquérir plus de confiance en lui
ESTIME DE SOI (1)	Avoir confiance en lui 1. Constater que le besoin d'appartenance à un groupe répond à un besoin de protection 2. Identifier où il se sent bien et ce qu'il aime 3. Identifier ce qu'il a réussi et dont il peut être fier 4. Exprimer son attrait mais aussi ses craintes par rapport à un groupe 5. Distinguer un bon secret, qu'il doit garder pour lui, d'un mauvais secret qu'il doit révéler

2^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je bouge » : **ALTERNER LES ACTIONS ET LES PAUSES POUR UN BON ÉQUILIBRE NERVEUX**

ENTRAIN	Bouger pour acquérir un esprit vif et s'amuser 1. Reconnaître l'unité du corps et de l'esprit 2. Identifier les circonstances qui améliorent sa concentration, sa mémoire et son humeur 3. Comprendre que pour bien fonctionner son cerveau doit être alimenté en oxygène
MAÎTRISE DE SOI	Agir en contrôlant son impulsivité 1. Constaté qu'il parle ou agit souvent trop vite 2. Comprendre qu'il ne doit pas bouger pour bouger mais pour réaliser quelque chose 3. Identifier des conséquences d'actions, de paroles précipitées ou de comportements désinvoltes 4. Identifier comment ne pas dire ou faire des choses qu'il pourrait regretter plus tard
RELAXATION	Se relaxer et se faire plaisir 1. Distinguer les activités récréatives de celles à caractère compétitif 2. Identifier les situations qui le rendent nerveux, impatient ou en colère 3. Identifier quand le sport devient pour lui une source de stress 4. Identifier comment se détendre en cas de tension nerveuse et retrouver son calme 5. Identifier des passe-temps et loisirs pour se distraire de ses tracas et déceptions
SOMMEIL (2)	Se réveiller frais et dispos chaque matin 1. Identifier au cours d'une journée les moments de fatigue et comprendre pourquoi il est fatigué 2. Comprendre le graphique des phases du sommeil et leur importance pour se réveiller en forme 3. Comprendre que les autres ont aussi besoin de dormir 4. Identifier quelques causes de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes 5. Identifier ce qui favorise un bon endormissement, un bon sommeil et un bon réveil

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je choisis et je gère » : **RECHERCHER SON BIEN-ÊTRE ET SA TRANQUILLITÉ**

BIEN-ÊTRE	Se réjouir de pouvoir satisfaire ses vrais besoins 1. Décrire ce qui contribue à son bien-être 2. Identifier les situations où il se sent bien et celles où il se sent mal à l'aise 3. Identifier ce qu'il peut apprendre de ses erreurs ou de ses déceptions pour se sentir mieux
GESTION DES CONFLITS	Gérer de manière adéquate un désaccord ou une querelle 1. Identifier la/les cause(s) d'un conflit 2. Identifier si les points de vue et attentes des uns et des autres sont conciliables 3. Comprendre que le dialogue et le respect mutuel doivent servir de base à toute tentative de conciliation 4. Constaté qu'il est possible de faire des concessions sans renoncer à son amour-propre
COMPORTEMENT	Apprivoiser ses émotions 1. Constaté que les émotions déterminent en partie son comportement 2. Identifier les facteurs qui expliquent les différences de réactions émotionnelles 3. Réaliser que ses émotions peuvent être apprivoisées

3^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me construis » : **UTILISER TOUS LES POSSIBLES POUR CONSTRUIRE SA PERSONNALITÉ**

ESTIME DE SOI (2)	Avoir confiance en lui et aller de l'avant 1. Découvrir comment il peut se construire une identité 2. Aimer et accepter son corps 3. Identifier ses potentialités 4. Identifier des occasions de valoriser ses compétences, ses talents et ses idées
SOCIALISATION	S'épanouir au sein d'un groupe et concevoir un projet de vie 1. Identifier les lois et codes qui régissent la vie en société 2. S'intéresser aux gens, à leur mode de vie, à leurs idées et à leurs différences 3. Identifier les apports réciproques entre lui et un groupe 4. Concevoir un projet de vie conforme à ses aspirations, mais intégré dans la société
TEMPÉRAMEMENTS	Utiliser ses ressources internes pour compenser ses faiblesses 1. Identifier ses préférences en matière de prise de décisions et d'actions 2. Comprendre que d'autres agissent autrement que lui 3. Découvrir le potentiel de ressources qui existe au fond de lui-même

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me soigne » : **SE FAIRE AIDER S'IL EST DÉBORDÉ PAR DES PENSÉES NÉGATIVES**

STRESS	Renforcer sa résistance émotionnelle 1. Comprendre que le stress est une réaction naturelle de l'organisme et souvent utile 2. Identifier des causes de stress et comment il le ressent 3. Identifier les conséquences du stress chronique sur sa santé globale et ses performances scolaires 4. Identifier comment réduire le stress et comment gérer ses réactions quand il est irrité
HARCÈLEMENT	S'adresser rapidement à une personne de confiance 1. Identifier des exemples de harcèlement 2. Identifier quand les blagues et taquineries entre élèves prennent la forme d'un harcèlement 3. Identifier ce qui contribue à renforcer le pouvoir du harceleur 4. Identifier comment se protéger contre cette violence et comment s'en sortir si le cas se présente
MAL-ÊTRE	Trouver l'aide qui lui convient 1. Identifier ce qui peut ébranler son estime de soi, son bien-être ou sa joie de vivre 2. Comprendre qu'un mauvais moral peut être la cause de malaises et de douleurs physiques 3. Distinguer la bonne santé des divers maux, malaises et maladies 4. S'exprimer sur ses peurs, craintes, déceptions, maux ou soucis
PRISE EN CHARGE	Reprendre pied après une épreuve 1. Identifier les solutions possibles pour retrouver de la vitalité et un bon moral 2. Comprendre le sens et la portée de certains termes médicaux 3. Identifier différents types de traitements pour soigner les troubles nerveux ou de l'humeur 4. Comprendre la prise en charge du phénomène d'addiction

SUGGESTIONS D'OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Prendre contact avec un professeur de yoga pour envisager des cours d'initiation à cette discipline
- Expliquer aux élèves les valeurs défendues par le projet d'établissement
- Prévenir le harcèlement : médiations, charte de vie en commun, affiches, boîtes à lettres anonymes
- Elaborer un protocole d'intervention, incluant une personne de référence pour entendre une plainte, agir comme médiateur et gérer les situations au niveau de l'établissement
- Promouvoir le respect et la tolérance à travers des activités parascolaires
- Se concerter périodiquement avec le CPMS pour évaluer l'état de bien-être de la communauté scolaire
- Mettre en place une procédure en cas de situation grave (suicide, viol, accident, conduites à risque, etc.) : attribution des rôles des divers intervenants, liste des services ou institutions de prise en charge...



sécurité

SUJETS

1^{er} CYCLE

Objectifs terminaux et intermédiaires

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me protège » : ÊTRE PRUDENT ET SUR SES GARDES

BESOIN DE SÉCURITÉ	Identifier le besoin de se protéger 1. Identifier où et quand il se sent en sécurité, où et quand il se sent inquiet 2. Signaler toujours où il va, avec qui, et ce qu'il va faire 3. Prendre conscience des conséquences d'un accident 4. Connaître son état de santé, ses moyens de défenses naturels et ses limites
MENACE	Se poser les 3 questions 1. Constater que ses 5 sens peuvent le protéger 2. Exprimer ses sentiments d'inquiétude en divers lieux et situations 3. Connaître les « 3 questions » qu'il doit se poser dans certaines circonstances 4. Comprendre que face à une menace, différentes réactions sont possibles 5. Identifier comment il peut trouver du réconfort en cas de mal-être ou de problème
MALTRAITANCE	Dénoncer une situation mal vécue 1. Identifier une personne à qui il peut confier ce qui le rend mal à l'aise ou ce qu'il subit 2. Savoir qu'il a le droit d'être protégé comme un adulte 3. Identifier quand une proposition ou une punition de la part d'un adulte lui semble inadéquate

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je bouge » : SE DÉFOULER SANS SE BLESSER

ACCIDENTS DOMESTIQUES	Être actif mais aussi en sécurité à la maison 1. Identifier chez lui les endroits, objets et situations qui représentent un danger potentiel 2. Connaître les modes d'emploi et les précautions à prendre 3. Connaître les consignes de sécurité à respecter en l'absence d'un adulte 4. Identifier les circonstances et comportements qui peuvent augmenter le risque d'accident 5. Exprimer les sentiments qu'il peut éprouver quand il est seul chez lui
CONSIGNES DE SÉCURITÉ	Respecter en tous lieux les consignes de sécurité 1. Comprendre que les lois et les règlements protègent les personnes et leurs biens 2. Connaître le règlement d'ordre intérieur de l'école et obéir aux consignes de sécurité prescrites 3. Identifier comment il peut aussi contribuer à sa sécurité et à celles des autres au sein de l'école 4. Exprimer ce qu'il ressent au sein d'un groupe en dehors de son milieu familial
CIRCULATION ROUTIÈRE	Etre prudent en rue et au milieu de la circulation 1. Se rendre compte des dangers dans les lieux ouverts à la circulation de véhicules motorisés 2. Situer les zones réservées aux piétons et aux cyclistes et citer les précautions qu'ils doivent prendre 3. Connaître et suivre la procédure pour traverser un carrefour en sécurité

2^e CYCLE

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je choisis et je gère » : **PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS FACE AUX RISQUES ET AUX NUISANCES**

RÉAGIR EN CAS D'ACCIDENT	Appeler à l'aide 1. Comprendre ce qu'on entend par « ACCIDENT » 2. Identifier les phénomènes en cause pour chaque type d'accident 3. Apprendre la procédure en cas d'accident avec ou sans blessé
SPORT SANS CASSE	Rester dans les limites de ses capacités et s'amuser 1. Identifier le risque d'être victime d'un accident de sport 2. Identifier ce qui contribue à sa sécurité et réduit le risque de blessure quand il fait du sport 3. Décrire des comportements pouvant causer une bagarre ou un accident 4. Connaître les équipements à porter pour se protéger lors des activités sportives ou autres
BRUITS ET AUDITION	Évaluer et gérer son exposition aux bruits 1. Identifier dans son environnement les bruits auxquels il est régulièrement exposé 2. Décrire ce qu'il ressent à proximité d'une source de bruit de forte intensité 3. Comprendre que l'exposition à un bruit intense est nuisible pour son audition 4. Imaginer des solutions pour réduire l'intensité des émissions de bruit chez lui et à l'école 5. Identifier comment protéger ses oreilles des nuisances acoustiques
ÉCRANS ET VUE	Gérer son temps d'écrans et protéger ses yeux 1. Totaliser son temps hebdomadaire d'écran 2. Identifier l'impact de la lumière et des images animées sur sa vue et sur son cerveau 3. Identifier les dangers pour ses yeux et savoir comment s'en protéger

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me construis » : **DISPOSER DE REPÈRES ET CONSOLIDER SES DÉFENSES**

REPÈRES	Se fonder sur des repères sûrs et solides 1. Comprendre le besoin de sécurité pour sa santé 2. Reconnaître l'autorité des parents, éducateurs, policiers, arbitres... et comprendre leur rôle 3. Comprendre les consignes de sécurité 4. Identifier ses droits et ses devoirs vis-à-vis des autres
SANTÉ, UNE RESSOURCE SÛRE	Être acteur de sa santé 1. Identifier ce que signifie ou représente la santé 2. Identifier quelques comportements qui puisent dans ses ressources 3. Identifier son rôle d'acteur de sa santé 4. Comprendre le bien-fondé du bilan de santé
FORCE et RÉSISTANCE	Renforcer ses défenses 1. Identifier les défenses naturelles de son corps 2. Reconnaître les réactions de défense de son corps en cas d'agression microbienne 3. Comprendre l'intérêt de certains actes médicaux 4. Identifier comment renforcer son dos pour résister aux surcharges

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je me soigne » : PARER AUX MALADIES ET AUX ACCIDENTS

PRÉVOYANCE	Veiller à la sécurité d'un petit groupe 1. Identifier la fonction du chef ou du responsable de groupe 2. Prévoir le matériel de sécurité et connaître les procédures en cas d'accident 3. Évaluer si l'activité et le lieu choisis offrent des garanties de sécurité 4. Choisir des compagnons de jeu dont il connaît les capacités et la fiabilité 5. Reconnaître les comportements susceptibles de mettre une personne en danger
ALLERGIES	Reconnaître ce qu'il doit éviter s'il est allergique 1. Comprendre qu'il s'agit de la sensibilité de certaines personnes à une substance 2. Reconnaître des manifestations d'une allergie 3. Connaître les précautions à prendre s'il est allergique à quelque chose
PREMIERS SOINS	Administrer des premiers soins à sa portée 1. Connaître la procédure en cas d'accident 2. Évaluer la gravité de la situation en cas d'accident 3. Exécuter correctement quelques gestes et soins à sa portée 4. Trouver dans une trousse de secours de quoi administrer des soins à un blessé
MÉDICAMENTS	Faire bon usage des médicaments 1. Identifier l'origine des médicaments et leurs différentes formes d'administration 2. Comprendre l'importance de respecter la posologie 3. Identifier le rôle du pharmacien 4. Identifier comment éviter le risque d'intoxication avec les médicaments 5. Identifier des produits d'origine naturelle qui peuvent causer un empoisonnement
ADDICTIONS	Prendre conscience du risque de dépendance à une drogue 1. Identifier la dépendance causée par l'usage répété certains produits 2. Identifier des produits qui peuvent induire une addiction 3. Constaté les changements de comportement induits par ces substances 4. Prendre conscience du risque de se laisser entraîner à son insu 5. Identifier certains loisirs et comportements qui peuvent aussi conduire à une addiction

OBJECTIF GÉNÉRAL « Je ressens » : PERCEVOIR LES DANGERS AUXQUELS IL EST EXPOSÉ

DISCERNEMENT	Se méfier de certaines activités et tentations 1. Identifier les risques liés à certaines activités et les précautions à prendre vis-à-vis de ceux-ci 2. Percevoir les propositions malveillantes et les pièges 3. Identifier comment la publicité peut le séduire et fausser son jugement 4. Percevoir comment il peut agir de son plein gré
CONDUITES À RISQUE	Explorer ses limites mais sans se mettre en danger 1. Définir une activité à risque 2. Identifier ce qui peut le pousser à relever un défi ou à braver un danger 3. Percevoir les conséquences pour lui et pour d'autres personnes de s'exposer à un danger 4. Reconnaître les aspects positifs d'une prise de risque quand elle est réfléchie et pesée
MONDES VIRTUELS ET RÉSEAUX SOCIAUX	Être responsable de l'usage qu'il fait et qu'il fera d'internet 1. Distinguer monde virtuel et monde réel 2. Connaître les règles de base pour un bon usage d'internet 3. Identifier l'impact des réseaux sur la qualité de ses relations sociales et sur son bien-être 4. Évaluer sa dépendance à l'Internet et apprendre à en user sans risque 5. Connaître les lois régissant l'usage d'internet
POLLUTION AIR, TERRE ET EAU	Contribuer à maintenir un milieu de vie sain 1. Identifier des sources de pollution autour de lui 2. Identifier comment se mettre à l'abri des nuisances environnementales 3. Lister et décrire des moyens de préserver la qualité de son environnement

SUGGESTIONS D'OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Identifier les mesures de sécurité en vigueur à l'école (hauteur suffisante des garde-corps aux fenêtres et aux mezzanines, installation électrique conforme...).
- Mettre en place une cellule bien-être au sein de l'établissement pour définir une politique globale de :
 - promotion de la santé et du bien-être de la communauté scolaire (thèmes du manuel) ;
 - prévention des accidents, des nuisances acoustiques, des effets de la pollution de l'air (moisissures et Composés Organo-Volatils), de la violence, du harcèlement, des conduites à risques... ;
 - gestion des situations particulières avec les partenaires institutionnels (maladie transmissible, psychotraumatismes...).
- Lire et expliquer aux élèves le règlement d'ordre intérieur de l'école.
- Exposer les procédures en cas d'alerte incendie ou autre menace → démonstration du maniement d'un extincteur par un pompier invité par l'école, exercices d'évacuation, etc.
- Organiser le trajet domicile ↔ école : zone protégée pour déposer les enfants, sens unique, barrières, trottoirs adaptés aux moins valides, convois à vélo encadrés par des adultes, initiation à la circulation à vélo (asbl Provélo).
- Assurer le confort des locaux : aération des classes toutes les 2 heures pendant 15 minutes, éclairage des tableaux et des escaliers, sièges et tables adaptés, gestion des nuisances (poussières et bruits), toutes mesures contribuant à prévenir la fatigue des élèves (et de l'enseignant) et à maintenir leurs facultés d'attention et de concentration.
- Prévoir des travaux d'isolation acoustique pour atténuer l'exposition aux bruits dans les classes, mais aussi dans le réfectoire, la salle de gymnastique, le hall d'entrée, les couloirs...
- Aménager la cour de récréation en zones spécifiques : de palabre, de jeux de balles /ballons, de jeux calmes... ; installer des structures de jeux et de sport adaptées à l'âge des élèves.
- Sensibiliser les enfants au risque de certaines activités et comportements : blagues méchantes, jeu avec eau ou feu, escalade des murs ou clôtures, jeu du foulard...
- Apprendre aux enfants à bien tomber par des exercices spécifiques (→ professeur de gym ou de judo).
- Disposer d'une trousse de secours accessible, pratique et en ordre.
- Proposer une formation Croix-Rouge au personnel encadrant les enfants et aux élèves de 5^{ème} et 6^{ème} primaire (« Benjamin secouriste » ou autre).
- Intéresser tous les acteurs de la communauté scolaire (enseignants, élèves, personnel de cuisine...) aux recommandations de l'AFSCA en ce qui concerne l'hygiène de la cuisine et du réfectoire et la conservation de leurs aliments.
- Inviter un conseiller en prévention à visiter l'école pour faire un état des lieux de la sécurité de l'établissement scolaire (en collaboration éventuelle avec l'équipe PSE).
- Organiser des journées bien-être, une semaine de la santé..., par exemple lors des classes extra-muros ou dans le cadre d'activités extrascolaires.

H. Index des mots-clefs

Cet index renvoie aux cahiers thématiques et aux pages où l'on retrouve soit le mot, soit l'idée que ce mot véhicule, soit une fiche consacrée à ce sujet.

Du fait qu'un même sujet peut être abordé non seulement dans des thématiques différentes mais aussi dans des cycles différents, le tableau ci-dessous permet de trouver à quel cycle le numéro de page correspond.

Le symbole « > » est utilisé pour indiquer une entrée voisine par le sens.

Cahier	ALI	PHY	EVras	HYG	MENS	SECU
	 Alimentation	 Condition physique	 Vie relationnelle, affective et sexuelle	 Hygiène	 Santé mentale	 Sécurité
1 ^{er} cycle	11 - 32	9 - 27	11 - 30	11 - 36	7 - 28	9 - 29
2 ^{ème} cycle	35 - 58	31 - 49	33 - 51	39 - 65	31 - 54	33 - 55
3 ^{ème} cycle	61 - 101	53 - 79	55 - 80	69 - 92	55 - 83	59 - 91

Abcès dentaire	Hyg 50
Abstinence périodique	Evrás 64
Abus sexuel [> Maltraitance]	Evrás 18 Sécu 14, 17 Mens 77
Accident de circulation	Sécu 27-29, 65
Accident, appel secours	Sécu 34, 59, 65
Accidents de sport	Phy 13, 47, 57, 59, 69, 77 Sécu 37-39 Ali 73
Accidents domestiques	Sécu 19-23, 10, 23-24, 33 Ali 89
Accouchement	Evrás 24
Accoutumance [> Addiction]	Sécu 73
Acné	Hyg 83, 87-88 Evrás 71
Acouphène [> Bourdonnements]	Sécu 42
Acteur (de sa santé)	Sécu 52
Activité physique [> Effort physique – Dépenses physiques]	Ali 21, 29, 35, 63, 79-80 Hyg 53-54 Mens 35, 58, 66, 69, 79
Adaptation	Mens 51, 68, 77, 81 Sécu 47-48
Addiction [> Accoutumance]	Sécu 73-75 Mens 83 Phy 77 Ali 73
Additifs (alimentaires)	Ali 16, 42, 71, 87, 96, 101
Adolescence	Evrás 27, 55, 72-73
Adoption	Evrás 29, 55

Adresse (aptitude)	Phy 19, 35, 39-40, 73 Mens 26, 35, 39, 72 Sécu 39
Adresse (lieu)	Sécu 34, 65
Aération	Sécu 64 Phy 14
Affectifs, besoins ~	Evrás 33-41 Mens 17, 21, 51
Affectif, environnement	Mens 43
Affectifs, liens ~	Evrás 13, 17, 55
Agents infectieux [> Microbes – Nuisances – Maladies – Animaux]	Hyg 11, 45-48, 60, 73 Ali 40, 57, 84 Phy 43 Evrás 67-68
Air (atmosphère)	Hyg 46, 63 Sécu 89-91
Albumine	Sécu 51
Alcool (produit de droguerie)	Sécu 78
Alcool (boisson)	Ali 71-73, 84 Sécu 74, 75
Alcoolisme [> Addictions]	Sécu 74-75 Ali 84 Mens 83
Alimentaire(s), équilibre ~	Ali 11-20, 47-48, 53, 57
Alimentaire, rations ~	Ali 26, 47-58, 61-65, 67
Alimentaire, allergie ~	Ali 18, 39-40, 57, 71, 87
Alimentaire, intoxication ~	Ali 87, 89-93
Alimentation du sportif	Ali 29, 63, 72, 79-81
Alimentation industrielle	Ali 76, 92, 95, 99
Alimentation raisonnée	Ali 99-101
Aliments, aspect des ~	Ali 41-44

Aliments, conservation des ~	Ali 89 -93
Aliments, corruption des ~	Ali 89-93
Aliments bio	Ali 25, 87, 96, 99
Aliments diététiques	Ali 57-58, 87
Aliments énergétiques	Ali 11, 13, 29, 53, 61-81
Aliments nuisibles ou superflus	Ali 53-54, 57, 71, 84, 89 Hyg 22
Aliments utiles	Ali 11, 65, 20, 25, 84, 95
Allaitement maternel	Evas 17
Allergène [> Allergies]	Ali 39
Allergie (généralités) [> Poussières ~ Médicaments ~ Plantes ~ Produits chimiques ~ Métaux]	Sécu 63-64, 69, 89 Ali 39 Hyg 54, 60, 63, 73
Allergie à la poussière	Hyg 54, 63-65 Sécu 63-64, 89
Allergie alimentaire	Ali 18, 39-40, 57, 68 Sécu 63-64
Allergie aux insectes, poils, plumes	Hyg 60, 89 Sécu 10
Allergie au soleil	Sécu 51 Hyg 39-40
Amitié	Evas 13, 37, 55 Phy 19, 42, 79 Sécu 86 Hyg 81
Amour – Sentiment amoureux	Evas 13, 35, 37-38, 55 Mens 13, 51, 77 Phy 11, 20
Amour de soi	Mens 25, 47-48, 59 Evas 18, 39, 56
Ampoule, cloque	Hyg 55
Analyse sanguine/urinaire	Sécu 54 Hyg 12
Androgènes [> Testostérone]	Evas 71
Angine	Hyg 46
Animale, aliment/produit d'origine ~ [> Médicament]	Ali 12, 19, 48, 68, 83, 89
Animal dangereux	Sécu 10, 33, 63, 71, 78 Phy 43
Animaux domestiques [> Chien – Chat – Oiseau – Allergie]	Hyg 59-61; Sécu 19, 21, 33, 63, 78
Animaux, respect des ~	Evas 43 Hyg 59-61
Animations (> PSE / PMS)	Evas 71-80
Anticorps [> Défenses immunitaires]	Phy 43 Hyg 42, 45 Sécu 11, 53-55
Antipoison, centre ~	Sécu 65, 70
Appareil électrique	Sécu 21, 23, 33, 77
Appareil orthodontique	Hyg 51

Appareil [> Fonctions mentales – Fonctions vitales]; [> Circulation du sang – Digestion – Locomotion – Reproduction – Respiration – Système nerveux...]	Phy 37, 41
Appartenance [> Besoin d'appartenance – Sentiment d'~]	Mens 25, 62, 77 Evas 44, 55-56 Hyg 73, 75 Sécu 86
Appétit	Ali 35-37, 41-44, 55, 97 Mens 17
Aptitude au sport, ex. méd. d'~	Phy 47
Aptitudes mentales [> Tempéraments]	Mens 19, 23-24, 57, 62 Evas 11, 22, 34, 47-48
Aptitudes physiques [> Dispositions – Potentialités]	Phy 35, 39-40 Mens 23, 58 Evas 11, 22, 34
Aptitude, manque d'~	Phy 39
Arbitre	Phy 62 Sécu 25, 37-39
Arbre généalogique	Evas 27
Argent (en milieu sportif)	Phy 58, 78
Articulations	Phy 9, 31, 69
Artifices [> Maquillage]	Ali 42, 96
Assaisonnement	Ali 41-44
Assise, position ~	Phy 15
Assuétude [> Addiction]	Sécu 73-75 Mens 83
Asthme (allergique ou d'effort)	Hyg 54, 60 Phy 47, 53 Sécu 63-64
Audace	Sécu 79, 82 Phy 35, 39
Audiométrie	Sécu 42
Audition	Sécu 9, 41-43, 51-53
Auscultation	Hyg 12
Autonome, autonomie	Evas 43, 49, 73 Mens 21, 27 Phy 9, 33 Sécu 49
Avortement [> IVG]	Evas 64, 78
Bactérie [> Micro-organisme; lavage des mains...]	Hyg 17, 45-48, 50, 53, 63, 78, 84, 87 Ali 17, 87, 89-94 Evas 67-68
Baladeur [> Smartphone & co.]	Sécu 41
Banc solaire	Hyg 28
Bandage [> Premiers soins]	Sécu 65-67
Besoin affectif [> Affectif]	Hyg 59 Sécu 9
Besoin d'appartenance, de reconnaissance	Hyg 73, 75, 81 Evas 37, 44, 56 Mens 25, 62 Sécu 82, 86

Besoin d'estime de soi	Mens 21, 24, 25, 57, 77 Hyg 71-74, 75, 81 Sécu 82, 86 Evras 21, 33-35, 44
Besoin de dormir	Phy 25-26, 54, 71
Besoin de manger	Ali 11, 35-36, 53, 61, 83
Besoin de boire [> Boire]	Phy 23, 45, 54 Ali 21-23, 29, 35, 79
Besoin de réconfort [> Affectif]	Evras 13, 34, 37, 55-57 Mens 21 Sécu 9
Besoin de rêver	Phy 25 Mens 21, 23, 39
Besoin de savoir, de comprendre	Evras 11
Besoin de se laver	Hyg 11-13, 55, 69
Besoin de sécurité, de protection	Mens 18, 21, 25, 51, 62 Sécu 9-11, 13, 47 Evras 11, 13, 37, 55-69 Hyg 39-65
Besoins naturels et vitaux	Phy 9 Sécu 9, 47 Ali 11 Mens 21 Evras 12
Bien-être	Mens 4, 33, 43, 59, 77 Ali 31, 45, 96 Hyg 33, 58, 64
Bijoux	Hyg 71-74
Bio, aliments ~	Ali 25, 49, 87, 96
Blennorragie	Evras 67
Blessure	Sécu 10, 33, 65- 67, 77
Blessure due au sport	Phy 13, 45, 53, 74, 77 Sécu 37-39
Boire	Ali 21, 29, 35, 71, 92 Phy 9, 23, 45, 54
Boisson alcoolisée	Ali 71-73, 84 Sécu 74, 75
Boisson isotonique	Phy 54 Ali 80
Boissons énergisantes	Ali 29, 71-73, 80, 97
Boissons, variétés de ~	Ali 13, 15, 22, 71-73, 97
Boîte à idées	Mens 73
Boîte de secours [> Secours]	Sécu 66
Bon joueur	Phy 19, 58, 61-63 Sécu 38
Bourdonnements d'oreilles	Sécu 42
Bricolage	Hyg 25, 29, 57 Phy 19 Sécu 19-21, 77
Bronzage	Hyg 28, 33, 39
Brossage des dents	Hyg 21-23, 49-51
Brosse à cheveux	Hyg 19
Brosse à dent	Hyg 21

Bruit	Sécu 41-43; Mens 13, 68 Hyg 28, 30, 64 Ali 31, 45-46
Brûlure (chaleur et chimique)	Hyg 15, 28, 33, 39, 42 Sécu 10, 33-35, 65-67, 77
Bulle (d'intimité)	Evras 17, 59-61
Café, caféine	Ali 22, 71-73, 80 Mens 40
Calcification des os	Ali 11, 13, 17, 47, 68 Phy 11
Calcium	Ali 17, 47, 49, 79, 83, 87 Hyg 22, 40 Sécu 54 Phy 15, 31
Calmant [> Médicaments]	Phy 54, 57 Mens 81
Calorie	Ali 61-65, 71-72, 75-77
Calories, tableau des ~	Ali 64
Capital santé	Sécu 47
Caresse	Evras 17-19, 37
Carie	Ali 17, 53, 72, 84 Hyg 22, 49-51
Cartable (poids, types, port)	Phy 15 Sécu 55
Cartilage de croissance	Phy 25, 31
Caséine	Ali 68
Casque audio [> Smartphone & co.]	Sécu 42, 43 Hyg 29
Casque de protection	Sécu 9, 28, 37-39, 60, 78 Hyg 54, 57
Casque isolant du bruit	Sécu 42 Hyg 29
Cauchemar	Phy 26, 65 Mens 40
Ceinture de sécurité	Sécu 41
Centre antipoison	Sécu 65, 70
Centre PMS [> Animations et service PSE]	Mens 73-74, 79, 81 Evras 71-80
Céréales	Ali 25, 36, 47, 61, 79, 83
Céréales, barres	Ali 29, 53, 65, 79
Cérumen	Hyg 12, 16, 27-31
Cerveau [> Système nerveux]	Phy 25, 31-32, 37, 65 Mens 31 Ali 36, 41, 61, 72 Evras 33
Césarienne	Evras 24
Chaise (banc d'école, pupitre), hauteur de la ~	Phy 17 Sécu 55
Chaleur	Hyg 11, 33-34, 39, 53, 78 Sécu 10, 21, 50, 65, 78 Ali 21, 29, 35, 61
Chaleur (sentiment)	Evras 37-38

Champignon (comestible, toxique) [> Moisissure]	Sécu 71, 78 Ali 26, 69, 89 Hyg 63
Champignon [> Mycose]	Hyg 15, 45, 55-56, 77 Evras 67-68
Chapeau, casquette	Hyg 29, 39, 53, 57, 92 Sécu 9, 24, 37, 39, 78 Phy 13
Charte de vie en commun	Hyg 7, 64 Mens 73 Ali 46
Chat [> Allergie]	Sécu 63-64, 89 Hyg 46, 59-61
Châtiment corporel	Sécu 18
Chaud, chaleur	Hyg 33-34 Sécu 10, 50, 53, 66, 78
Chaussures	Hyg 55-56, 75, 89 Sécu 37
Cheveux [> Coiffure – Image de soi]	Hyg 11, 19-20, 71, 83 Evras 11, 71 Ali 49
Chicot dentaire	Hyg 50
Chien (> Animal domestique]	Hyg 59-61 Sécu 19-21, 63, 78, 89
Chimiques [> Produits chimiques]	Ali 22, 26, 37, 42, 71-72, 83, 87, 89, 92, 96, 99 Sécu 19, 34, 71, 77, 89 Hyg 25, 28, 42, 77-79 Phy 43, 66
Chips	Ali 16, 29, 53, 61, 64
Chlamydia	Evras 67
Choc émotionnel, psychologique	Phy 54-55 Mens 69
Chromosome	Evras 78
Chute	Sécu 33, 37-39, 65, 77
Cicatrice	Hyg 39, 41, 78, 81 Sécu 10
Cicatrisation	Sécu 54
Cil	Hyg 27, 41
Circoncision	Evras 75-76 Hyg 84
Circulation du sang	Phy 41-43
Circulation routière	Sécu 27-29, 65, 78
Ciseaux [> Mains et ongles]	Hyg 15, 69 Sécu 19, 33, 66
Clitoris	Evras 75
Club sportif	Phy 19, 39, 57, 61, 74
Coagulation	Sécu 54
Code de la route	Sécu 23, 27-29
Cœur	Phy 41, 57, 69, 77
Cognitives, fonctions mentales	Phy 19, 37, 48
Coiffeur(se)	Hyg 35, 74

Coiffure	Hyg 20, 35, 71-74 Mens 57 Evras 34, 44
Coït	Evras 77
Colère	Mens 10, 13-14, 33, 35-36, 48, 67
Collation	Ali 7, 15-16, 29, 54, 99 Phy 13, 23
Colle synthétique, toxicité	Sécu 19, 34, 39, 90
Colonne vertébrale	Phy 15, 32, 70-71 Sécu 55
Colorant (alimentaire)	Ali 42
Combustion des aliments	Ali 61-64, 79, 80
Comédon	Hyg 87 Evras 71
Commotion cérébrale	Sécu 10, 33
Communiquer, appeler	Sécu 65
Communication	Mens 51-52, 58, 73, 87 Evras 18, 50 Phy 19
Compétences propres [> Estime de soi – Potentialités]	Mens 23, 25, 57, 66, 73 Evras 27, 34 Phy 19, 23, 38, 61, 75 Sécu 21, 59-61, 77 Hyg 81
Compétition sportive	Phy 19, 40, 47, 53, 57, 73 Sécu 10, 37, 82 Mens 26, 35-36 Ali 81
Comportement	Mens 13, 18, 34, 51, 61 Sécu 38, 49, 77-91 Evras 40, 44, 47-48, 50 Phy 19, 39, 61-62 Ali 31, 42, 96 Hyg 71
Comportement, trouble du	Mens 57, 71, 77-79, 82 Evras 40 Sécu 21, 37, 73-75, 90 Ali 11, 35-36, 75
Comportement alimentaire	Ali 31, 42, 45, 58, 96, 99 Sécu 50, 55, 64, 75
Comportement à risque [> Conduites à risques]	Mens 35, 44, 51, 77, 79 Sécu 21, 24, 27, 38, 49, 60, 73, 81 Hyg 72
Concentration	Phy 10, 37, 39, 73 Mens 31-32, 68 Ali 13, 29, 36, 53
Conception [> Reproduction]	Evras 23, 63
Condiments [> Epices – Plantes]	Ali 40, 41-44, 87, 92, 95
Conduites à risque	Sécu 73-75, 81-83 Mens 35, 71, 77, 79 Phy 47, 69, 74, 77-78 Evras 55, 68, 73

Confiance, sentiment de ~	Mens 23, 25, 57, 62 Evras 28, 55
Confiance, personne de ~	Mens 21, 22, 71-74, 81 Sécu 9, 14, 17 Hyg 85, 87 Evras 16, 65 Phy 49
Confiance en soi	Mens 21, 24, 31, 57, 68 Evras 13, 34, 37 Sécu 9, 13, 81-83 Hyg 11, 35, 71-74 Phy 37, 39, 57, 66, 74
Confiance, Manque de ~	Mens 26, 68, 72, 77, 82 Sécu 9, 13, 18, 25 Phy 66, 69 Evras 39
Conflit, dispute	Mens 33, 47-49, 77, 82 Phy 57, 61, 66, 77 Evras 56-57 Sécu 23, 59-60
Conjonctivite	Hyg 28
Conservation des aliments	Ali 27, 87, 89-93 Hyg 46 Sécu 6, 11, 24, 50
Conserve (boîte)	Ali 27, 50, 91
Consignes (de sécurité)	Sécu 21, 23, 37, 48, 77 Mens 25, 61 Phy 13, 23, 57, 61, 69 Evras 44
Consommation alimentaire [> Gaspiillage]	Ali 31, 35, 53, 95, 99-101
Consultation médicale [> Examen médical]	Phy 47-49, 54 Hyg 12, 55, 84 Mens 14, 79, 81-82 Ali 36, 57
Contagion	Hyg 20, 45-48 Evras 67 Sécu 50, 53
Constitution physique	Phy 39, 47, 57 Sécu 49-51
Contraception	Evras 63
Contrainte [> Exigence]	Phy 57-59, 75, 77 Mens 35-36, 77 Evras 17, 21, 40
Contrôle moteur	Phy 10-11, 35, 57, 73 Mens 14, 33-34, 48, 81 Sécu 37
Contrôle de soi, maîtrise de soi [> Contrôle moteur]	Sécu 24, 33, 74-75, 77 Evras 49, 59
Contrôle nerveux [> Contrôle moteur]	Mens 14, 31-35, 47, 67 Phy 10, 37, 45
Contusion	Sécu 33
Convivialité	Ali 7, 31, 45-46, 95-98
Cooper, test de ~	Phy 59, 75

Coordination des mouvements [> Contrôle nerveux]	Phy 10, 20, 35, 37, 39 Mens 35 Sécu 51
Coqueluche	Hyg 46, 48
Corset	Sécu 55 Phy 71
Cordon ombilical	Evras 24
Corps, accepter/aimer son ~	Mens 23-27, 57 Evras 22, 34, 39, 43, 71 Ali 75 Hyg 12, 71-72, 81, 87
Corps, connaissance de son ~	Mens 10, 23, 31, 51, 78 Evras 21-22 Hyg 81, 83
Corpuscules tactiles	Mens 9, 21 Evras 17
Cosmétiques	Hyg 41, 77-79, 87
Coton-tige	Hyg 28, 29
Coup de chaleur (insolation)	Hyg 40 Phy 13, 23, 53 Sécu 10
Coup de soleil	Hyg 39-40, 41, 53 Sécu 10 Phy 13
Coupure	Sécu 33, 65, 77
CPMS [> Centre PMS]	Mens 73-74, 79, 81 Evras 71-80
Couronne (dentaire)	Hyg 21-22, 49
Crampe abdominale [> Gastroentérite]	Mens 68, 78 Evras 79 Ali 36, 39, 89 Hyg 91
Crampe musculaire	Phy 23, 45, 47, 53-55, 61 Hyg 40 Mens 39 Ali 21, 29, 72, 79
Créativité	Sécu 79 Phy 19, 37 Hyg 81 Ali 48, 97 Evras 44 Mens 31
Crème (cosmétique)	Hyg 15, 29, 39, 78, 87
Crème (aliment)	Ali 15, 17, 53, 62, 76, 90
Crevasse (peau)	Hyg 41, 55
Croissance	Ali 11, 17, 19, 47, 67, 83 Phy 11 Evras 24, 28, 71 Sécu 49, 51 Mens 39
Croyances [> Différence – Tolérance]	Mens 10, 61 Ali 95 Evras 47
Cuisine (lieu)	Sécu 19-20, 23, 77 Hyg 63 Ali 89, 90

Cuisson, mode de ~	Ali 25, 42-43, 50, 89
Culinaire (préparation, recettes...)	Ali 31, 43, 95-98, 101
Cycle de l'eau [> Eau]	Hyg 17
Cycle menstruel	Evr 64, 71, 79-80 Hyg 83
Cycle veille- sommeil	Phy 24, 65 Mens 39, 69
Cycle jours, saisons...	Evr 27-28
Cyclisme [> Vélo]	Sécu 37
Cyphose	Phy 15, 70
Cystite	Hyg 78, 84
Danger, conscience du ~ [> Précautions – Prévoyance – Discernement]	Sécu 6, 9- 91 Evr 67 Phy 13, 23, 57, 66, 77
Décalottage	Evr 75-76 Hyg 16, 83-84
Déception [> Manque – Echec – Sentiments négatifs – Frustration]	Mens 17, 35, 44, 79 Phy 20, 45, 55, 58, 61, 75 Evr 13, 38, 55, 73 Sécu 25, 38, 74
Déchets (de consommation) [> Pollution]	Sécu 24, 50, 89-91 Hyg 45, 64, 78 Ali 22, 31, 97, 99, 101 Phy 20, 43
Déchets physiologiques (excréments)	Ali 11, 21, 25, 49, 71 Phy 41, 54
Déchirure musculaire	Phy 49, 53, 69
Défaite [> Déception]	Phy 45, 55, 58, 61, 75
Défaut physique [> Handicap physique]	Hyg 71, 83, 87 Mens 18, 25, 57, 72, 77 Evr 21, 33-35, 59 Phy 48
Défenses naturelles	Sécu 11, 53 Hyg 27, 33, 42, 45 Phy 20, 43
Défenses immunitaires	Hyg 42, 45, 73
Défense, réactions de ~	Sécu 11, 14, 33, 53, 63 Mens 13, 43, 47, 51 Evr 15, 18, 50, 59
Défi	Sécu 38, 59, 73, 81-83 Mens 24, 72
Déformation du dos	Phy 16, 49, 70
Déguisements	Hyg 75
Dentaire, abcès, chicots ~	Hyg 50
Dentifrice	Hyg 15, 21, 51, 78
Dentiste	Hyg 23, 49
Dents, soins des ~	Hyg 21-23, 49-51 Ali 17, 22, 54, 72, 83
Dents, types et anatomie	Hyg 21, 49
Déodorant	Hyg 53, 78, 83
Dépenses physiques	Ali 21, 29, 35, 63, 79-80
Dépendance [> Addiction]	Sécu 73-75 Mens 83

Dépendance affective	Mens 21, 43, 57 Evr 13, 17, 37, 55
Dépistage [> Examen préventif]	Sécu 10, 37, 53 Evr 68
Derme	Hyg 41, 77
Déshydratation	Ali 21, 29, 35, 71, 79 Phy 13, 53 Hyg 33-34, 40, 53 Sécu 37-39
Désinfectant (produit)	Hyg 42 Sécu 66
Désir(s) [> Sentiment amoureux]	Mens 17, 47, 51 Evr 27, 55
Détente [> Aptitude physique]	Phy 35, 39
Détente, repos [> Relaxation]	Phy 19-27, 45-46 Mens 35, 69 Ali 7, 31
Détergents, toxicité des ~	Sécu 19, 34, 77, 89, 90
Devoirs	Mens 61 Sécu 47-48
Diabète	Ali 57, 75, 84, 87 Sécu 55
Diagnostic	Phy 49 Mens 81
Diaphragme (dispositif contraceptif)	Evr 64
Diète	Ali 57, 95
Diététicien(ne)	Ali 57-58, 77 Mens 81
Diététiques, conseils	Ali 21, 29, 35, 77, 79 Phy 23, 47, 53-55, 69, 74
Différences : physique, de goût, d'habitude, de comportement...	Mens 25, 61, 65, 72 Evr 21, 48 Ali 20, 31, 35, 43-44, 95 Hyg 75-76, 81 Phy 48
Digestion (mécanisme, étapes)	Ali 45, 55, 81, 96 Sécu 53
Digestion, trouble de la ~ [> Intolérance alimentaire]	Ali 36, 39, 57, 79, 89 Sécu 49, 53, 55
Diphthérie	Hyg 46
Discernement	Sécu 77-79 Evr 15, 49, 63, 67 Phy 23, 37, 47, 57, 77
Discipline	Sécu 25, 37, 60
Dispositions /Aptitudes physiques	Phy 57, 39-40, 73 Sécu 10, 37
Disques intervertébraux	Phy 70
Divorce	Evr 29-30
Dopage, produits dopants	Phy 53, 78-79 Sécu 38, 73, 79
Dos	Phy 15-17, 69-71 Sécu 55
Douche	Hyg 7, 15-18, 35, 54, 83

Douleur physique [> Mal, crampes]	Sécu 10, 21, 33, 50, 65 Evras 37, 79 Ali 36, 89
Drogue	Sécu 73-75
Droits (de l'enfant)	Sécu 14, 17, 48, 87 Mens 18, 21, 33, 48, 61 Evras 15, 27, 40, 60
Durable, alimentation ~	Ali 99-101
Durillons	Hyg 55
Eau du robinet	Ali 22, 71, 79, 92, 99 Hyg 17, 91
Eau potable et non ~	Ali 22, 89, 92
Eau, le besoin d' ~ [> Boire]	Ali 11, 21, 29, 35, 47, 79
Eau, gaspillage de l' ~	Ali 12, 22, 55, 99-101 Hyg 17 Sécu 90
Eau, pollution de l'~	Sécu 89 Hyg 17 Ali 22
Eau, aliments riches en ~	Ali 13, 17, 49, 83
Echauffement	Phy 23, 49, 59
Echec	Mens 18-19, 44, 57, 77
Echelle	Sécu 10, 21, 77
Ecoute active	Mens 31, 47, 58 Evras 13, 38, 57
Ecouté, être ~	Mens 21, 43, 81-82 Evras 12, 34 Sécu 14, 17, 47
Ecran solaire (crème ou lotion)	Hyg 39, 78, 89, 91 Sécu 37, 78
Ecrans [> Smartphone & co]	Sécu 45, 49, 75, 85-87 Hyg 28-29
Eczéma	Hyg 12, 34, 41
Education physique, cours d'~	Phy 23, 35-36, 59, 69
Edulcorant	Ali 42, 71-72
Effort physique	Ali 21, 29, 35, 63, 79-80 Phy 16, 23, 53, 57, 69, 73
Ejaculation	Evras 63, 72, 77
Electrocution	Sécu 10, 33, 65, 77
Elimination naturelle [> Déchets physio. - Transpiration]	Ali 11, 21, 25, 49, 71 Phy 41, 54
Emballage	Ali 15, 87-88, 90-91, 99
Embryon	Evras 23-24, 77-78
Emotions [> Réactions émotionnelles – Sentiments]	Evras 19, 49-51, 73 Sécu 9, 13, 14, 21, 25 Mens 9-20, 51-52, 58, 67-69, 79
Empathie [> Ecoute active]	Mens 73
Empoisonnement	Ali 89 Sécu 10, 33, 65, 71
Emprise	Evras 18
Endurance	Phy 14
Energie, sources alimentaire	Ali 13, 29, 47, 61-81, 85

Engelure	Hyg 28, 33, 41
Enjeu	Mens 47, 68
Entorse	Phy 49, 69 Hyg 55 Sécu 33
Entrain, vie active	Mens 31, 39 Phy 37, 41
Entraînement [> Surentraînement]	Phy 10, 23, 35, 57, 74 Sécu 37
Entraîneur	Phy 55, 58
Envie [> Désir]	Evras 15, 43, 73 Sécu 14, 21, 73-75, 81
Epices [> Condiments – Plantes]	Ali 40, 41-44, 87, 92, 95
Epiderme	Hyg 42, 77
Equilibre mental, nerveux [> Contrôle nerveux]	Mens 31, 39 Phy 19-27 Evras 15, 49, 55
Equilibre (santé)	Phy 19-27, 43
Equilibre alimentaire	Ali 11-20
Equilibre (aptitude physique)	Phy 10, 19, 35
Equipe, sport d'équipe [> Esprit d'équipe]	Phy 40, 61
Equipement(s) de sport	Phy 13-14, 40, 53, 59, 71 Sécu 37-39
Equipements de sécurité [> Protections]	Sécu 24, 28, 39, 60, 78 Phy 13-14
Erection	Evras 72, 77
Eruption de la peau	Phy 48
Escalade	Sécu 22, 39, 62, 83 Phy 40, 57, 69
Escaliers [> Echelles]	Sécu 20-22, 77
Esprit	Mens 13, 23, 31
Esprit d'équipe [> Bon joueur]	Phy 20, 38, 61-63, 73 Sécu 38
Essence (produit alim.)	Ali 42
Essoufflement [> Signaux]	Phy 23, 47, 53, 69 Sécu 50
Esthétique	Hyg 41, 71, 77-79
Estime de soi	Mens 23, 25, 43, 57 Phy 38, 61, 74 Hyg 71, 75, 77
Estime de soi (faible ~ ; perte de l'~) [> Déception]	Evras 39 Mens 73, 77, 81 Sécu 38, 73, 81-83
Eternuement [> Allergie]	Sécu 63
Etiquette, lecture des ~	Ali 73, 87-88 Sécu 39, 77, 78
Etirements	Phy 23, 53
Etouffement accidentel	Sécu 10, 34, 64, 78

Evanouissement [> Perte de connaissance]	Ali 21, 29, 35 39, 80 Sécu 10, 33, 65, 81 Phy 23, 53 Hyg 40 Mens 10
Eviction	Hyg 47
Examen médical préventif [> Dépistage]	Sécu 10, 37, 53 Hyg 12, 49, 92 Phy 47-49, 57
Exécutives, fonctions ~	Phy 19, 32
Expiration	Phy 41
Expression corporelle	Phy 6, 21
Expression faciale	Evras 49-51
Faiblesse, sensation de ~ [> Fatigue, Faim – Soif]	Mens 18, 23, 65-66, 79 Ali 29
Faim, sensation de ~ [> Besoin de manger]	Ali 11, 29, 35, 49, 53, 54
Faim dans le monde	Ali 99
Faim, sensation de	Ali 29, 35-37, 49, 54
Fair-play [> Bon joueur]	Phy 19, 58, 61-63 Sécu 27, 38
Famille alimentaire	Ali 11-16, 47-48
Famille (personnes apparentées)	Evras 13, 27-30, 55
Fast-food	Ali 96
Fatigue / limites	Phy 23, 45, 53-55, 69-75 Sécu 19, 21, 28, 37, 50
Fatigue nerveuse, mentale	Phy 54, 57-59 Mens 67-69
Fatigue physique	Phy 15, 53-55, 69, 73 Evras 79 Ali 21, 29
Fausse couche	Evras 78
Fécondation	Evras 23-24, 63, 77, 79
Féculent	Ali 12, 25, 47, 61, 75, 81
Fermentation des aliments	Ali 42, 72, 89, 92
Fête, repas de ~	Ali 32, 49, 53, 95
Feu (risque d'incendie)	Sécu 19, 24, 35, 65, 78
Feux de circulation	Sécu 30
Fibres	Ali 25, 49-51, 80, 83-85
Fièvre	Hyg 40, 42, 45 Sécu 54 Mens 79 Phy 48
Fine motricité [> Psychomotricité]	Phy 6, 10, 19, 49 Mens 33
Flatulence (gaz intestinaux)	Ali 39, 57
Fluor	Hyg 21
Fœtus	Evras 17, 24, 75, 77-78
Fonctions mentales [> Résilience – Aptitudes mentales]	Phy 37 Mens 9, 14, 23, 33, 51, 65
Fonctions vitales	Phy 41
Force (l'aptitude physique)	Phy 31, 35, 39, 73

Fortifiant	Phy 77
Foulard, jeu du ~	Sécu 81
Foulure [> Entorse]	Phy 49, 69
Fracture	Sécu 10, 33, 54, 77
Fraternité	Evras 37
Friandise	Ali 37, 47, 50, 53-55, 77
Froid	Hyg 33-34 Sécu 21, 65-66
Fromage	Ali 13, 17, 48, 61, 67, 89
Fruits	Ali 15, 26, 49-51, 79, 96 Hyg 40, 51, 69, 91 Sécu 63, 80 Phy 23
Fruit, jus de ~	Ali 13, 22, 71, 79
Frustration, sentiment de ~ [> Déception]	Sécu 25 Evras 56, 73
Fumage des aliments	Ali 91
Fumées (nuisance, intoxication)	Sécu 13, 65-66, 89-91 Hyg 28 Phy 43
Fusible, disjoncteur	Sécu 23
Futur, le ~	Mens 17, 61, 81 Ali 99 Evras 27
Gant de toilette	Hyg 15-16, 35, 89
Gants (de protection)	Sécu 37, 39, 77 Hyg 29, 34, 42, 47, 69
Gaspillage des aliments	Ali 31, 71, 97, 99
Gastroentérite	Ali 21, 36, 89 Hyg 46, 91
Gaz, intoxication par le ~	Sécu 21, 34, 78
Gaze (compresse, bande)	Sécu 66
Gélule (médicament)	Sécu 69
Gencive, gingivite	Hyg 21-22, 49-50
Généalogie	Evras 27
Genouillère, coudière	Sécu 39, 60 Phy 13, 57
Genre (sexuel)	Evras 11, 47-48
Gerçure	Hyg 33
Gingivite	Hyg 49-50
Gland	Hyg 83-84 Evras 75
Glande	Evras 71, 75, 77 Hyg 72, 77, 78, 87
Glandes mammaires [> Seins]	Evras 33, 75
Globule blanc [> Leucocyte, lymphocytes]	Sécu 11, 53 Phy 41 Hyg 42
Globule rouge	Phy 19
Glucide [> Hydrate de carbone]	Phy 53
Gluten	Ali 25, 39, 57

Gourmandise	Ali 11, 35, 41-44, 75 Mens 17
Gourmet	Ali 23-44
Goût (sens)	Ali 20, 31, 41-44, 71, 95 Mens 9, 13 Hyg 27-31 Sécu 11
Goût (attirait, choix, idée)	Evas 13, 22, 37, 55, 59 Hyg 75-76, 81 Phy 19, 39, 57, 73-74 Mens 18, 43 Sécu 82
Goûter (le repas)	Ali 30, 53-55, 63
Graisse (sébum, salissure)	Hyg 11, 15, 19, 41, 87 Sécu 11
Gras, aliments ~ [> Lipides]	Ali 16, 36, 47, 53, 57, 76
Grignotage	Ali 15, 53-55, 75
Grippe	Hyg 46
Grossesse	Evas 24, 63-65, 77-78
Grossesse non désirée	Evas 63-65
Grossesse multiple [> Jumeaux]	Evas 24, 78
Grossesse, test de ~	Evas 80
Groupe (influence, appartenance)	Mens 25-27, 61-63, 72 Evas 56, 72
Gsm, smartphone... risques	Sécu 41, 45
Gymnastique [> Education physique]	Phy 9-10, 13, 35, 47, 69
Gynécologue	Evas 64, 65, 68, 79
Gynécomastie	Evas 72
Habitudes de vie [> Mode de vie]	Sécu 47, 51 Ali 52, 75, 95-97, 99 Evas 43, 55
Haleine	Hyg 50, 79
Handicap	Mens 18, 52, 72, 77 Sécu 10, 49 Phy 47-49, 57
Harcèlement [> Pression mentale]	Mens 61, 68, 71-75, 77 Sécu 24, 48
Hémorragie	Sécu 32, 65 Evas 79
Hépatite	Evas 67 Hyg 46, 48, 73, 90-91
Herbicide [> Produits toxiques]	Sécu 19, 34, 77
Herbes [> Condiments – Plantes]	Ali 40, 41-44, 87, 92, 95
Héréditaire, caractères ~	Evas 11
Herpès	Evas 67
Honte, sentiment de ~	Sécu 24, 38 Mens 13, 47, 51, 74 Evas 34, 39, 49, 73
Hôpital, Centre de soins	Evas 24, 65 Sécu 10 Mens 82
Hormone	Evas 64, 71, 77, 79 Sécu 82

Hydrate de carbone	Ali 61, 79, 83-85, 87
Hydrocution	Sécu 33, 60
Hyperlordose	Phy 70
Hypermétropie	Hyg 30
Hyperthermie	Hyg 40, 45 Phy 27
Hypoderme	Hyg 41, 77
Image de soi	Evas 21-22, 35, 40, 49 Hyg 71-74, 75, 81 Mens 25, 57, 71, 77
Imagination, créativité	Mens 31, 35, 47, 51 Evas 44
Immunitaire, système ~	Hyg 42, 45
Impétigo	Hyg 46
Implant contraceptif	Evas 63-64
Impulsivité	Mens 33-34
Inanition [> Faiblesse]	Ali 21, 29
Inconscience [> Perte de connaissance]	Sécu 65
Indice de masse corporelle (IMC)	Ali 75-77
Indigestion	Ali 36, 89 Hyg 91
Industrie alimentaire	Ali 25, 43, 96, 99-101
Infection	Hyg 46, 55, 78, 84, 91 Evas 67-68, 72, 76 Sécu 53-55, 65
Infirmière (réconfort, conseils)	Sécu 17, 51 Mens 22, 79, 81-82 Evas 16, 64, 79
Inflammation	Hyg 42
Influence des autres [> Pression mentale]	Sécu 14, 80 Mens 10, 65, 67, 71
Inquiétude, sentiment d' ~ et d'insécurité	Mens 43, 70, 77 Sécu 9, 13-15 Evas 15 Phy 66, 69
Insolation, coup de chaleur	Ali 21, 79 Hyg 39-40, 53, 58 Sécu 39, 78 Phy 13, 53
Intensité (d'un bruit)	Sécu 42
Internet	Sécu 75, 85-87 Mens 61
Intime, toilette ~	Hyg 83-85
Intimes, zones ~	Evas 17, 39, 60
Intimité	Evas 17, 22, 43, 59-62 Mens 43, 71-73
Intolérance alimentaire	Ali 18, 39, 57, 89 Sécu 55, 63
Intoxication	Sécu 34, 39, 70, 77 Ali 84, 87, 89-90
Iris	Sécu 45 Hyg 27
Irritation des yeux [> Fumée]	Sécu 46

IST	Evras 67-68
IVG	Evras 64-65, 78
Jardinage	Sécu 19-21, 77 Phy 19, 42, 45
Jeu	Phy 19-21, 23, 38, 61-62 Mens 25, 35, 41, 43, 61
Jeu, aire de ~	Sécu 21, 23, 34, 37, 59 Phy 9, 19-20 Mens 71
Jeu dangereux, violent...	Sécu 9, 75, 81 Phy 45, 62, 69, 77
Jumeaux	Evras 24, 78
Jus de fruit	Ali 13-14, 22, 25, 50, 71
Kinésithérapeute	Phy 71
Kinésithérapie	Phy 49
Lactose	Ali 17, 57, 71, 87-88
Lait et dérivés (laitages)	Ali 13, 15, 17-18, 22, 39, 47, 68, 71, 79, 83-85, 91
Lait, intolérance au ~	Ali 39, 47, 57
Langue	Mens 9 Ali 36, 41
Légumes	Ali 25-28, 47, 49-51, 57, 83-85, 90 Hyg 51, 69, 91 Phy 23
Légumineuses	Ali 49, 69, 80, 83
Lente [> Pédiculose]	Hyg 19-20
Limites physiologiques [> Fatigue]	Phy 10, 23, 53-67, 69-79
Limonade (soft)	Ali 22, 65, 71-72, 97
Lipides [> Nutriments – Graisse]	Ali 61, 83-84
Locaux, hygiène des ~	Hyg 7, 63-65 Sécu 90
Locomoteur, appareil ~	Phy 9, 31
Locomotion	Phy 9, 31-32, 70
Logopède	Mens 81
Loi(s)	Sécu 10, 23, 47, 48, 87
Loisirs actifs	Phy 9, 45, 54, 73 Sécu 10, 50, 59, 75, 79
Lordose (lombaire)	Phy 70
Lumière	Sécu 45-46, 86
Lunettes de protection	Sécu 24, 78 Hyg 29
Lunettes solaires	Sécu 39, 46 Hyg 29, 57
Lunettes, correctrices	Hyg 30, 73 Sécu 55
Luxation	Sécu 10, 33, 77
Lymphocyte [> Globule blanc]	Sécu 11, 53 Phy 41
Lyophilisation (des aliments)	Ali 91
Mâchoire	Hyg 21, 49
Magazines (de mode)	Hyg 73, 76

Maillot de bain	Hyg 57
Mains (lavage, soins)	Hyg 7, 25-26, 69-70 Sécu 24, 50, 53
Maintien	Phy 15-17, 70 Sécu 55
Maîtrise (des émotions...) [> Contrôle de soi]	Mens 14, 33-34, 52, 69 Evras 49, 59
Mal de tête	Hyg 33, 40 Sécu 10, 39, 42, 45, 49
Mal de dent	Hyg 50
Maladies sexuellement transmissibles (MST) [> IST]	Evras 67-68 Hyg 91
Maladie (causes, signes) [> Agents de maladie]	Sécu 49- 51, 54, 69-71 Phy 13, 43, 48, 53-54, 69 Mens 36, 42, 79 Evras 67-68, 78
Maladies infantiles	Hyg 45-48
Malaise	Phy 45, 48, 53 Evras 15, 18, 39 Mens 68, 77-79 Sécu 13, 21, 28, 73
Mal-être [> Estime de soi, manque d' ~]	Mens 77-80 Phy 54, 57, 69 Sécu 14, 73, 82
Maltraitance	Sécu 17 Mens 77 Evras 15, 18 Phy 54, 66
Manque	Mens 17-20, 36, 57, 79 Evras 13, 55, 73 Sécu 37, 49, 73
Maquillage	Hyg 71-74, 78
Masturbation	Evras 71
Maternité (hôpital)	Evras 24
Matières grasses [> Graisses]	Ali 16, 36, 47, 53, 57, 76
Matrice [> Utérus]	Evras 24, 33, 75, 77, 79
Maxillaire (voir mâchoire)	Hyg 21, 49
Mécontentement (sentiment)	Sécu 27 Evras 50, 55, 59
Médecin	Sécu 10, 51, 54, 69-70 Evras 24, 63, 64, 79 Ali 13, 36, 39, 57 Mens 22, 78, 81 Hyg 13, 42, 55, 87, 90
Médiation	Mens 73, 79, 82
Médicament, formes, usage...	Hyg 13, 42, 84, 89, 91 Evras 63-65, 79 Sécu 69-71 Mens 68, 82-83 Ali 36, 39, 89 Phy 49, 53, 66, 77
Mémoire, mémorisation	Phy 10, 19-20, 37, 65 Mens 23, 31, 39 Evras 27, 33 Ali 61

Menace	Mens 61, 67, 71 Sécu 13 Evras 15
Ménarche	Evras 79
Méningite	Hyg 46
Ménopause	Evras 77
Menstruation, menstrues	Evras 79 Hyg 54, 78, 83
Mesures de sécurité	Sécu 9, 19-22, 37, 48 Hyg 39 Evras 13, 14, 17, 44
Métabolisme	Ali 47, 61
Métabolisme basal	Ali 61
Métal, métaux (blessure, allergie)	Sécu 46 Hyg 29, 73 Ali 91
Microbe (micro-organisme, bactérie, agent infectieux) [> Parasite – Virus – Moisissure]	Hyg 11, 15, 25, 45, 63 Sécu 11, 50, 53-54, 66 Ali 89-92 Phy 20 Evras 67-68
Missions	Sécu 50
Mode d'alimentation	Ali 83-101
Mode d'emploi	Sécu 20
Mode de préparation	Ali 17, 31, 42-43, 76, 92
Mode de vie [> Habitudes de vie]	Sécu 38, 47 Phy 19
Mode, effet de ~	Hyg 71-74, 75-76 Ali 95
Modèle, identification à un ~	Evras 40, 47, 72 Hyg 71, 81
Moelle épinière	Phy 32, 41
Moisissures (allergie, infections) [> Mycose]	Ali 89-92 Sécu 63, 90 Phy 43 Hyg 63
Moquerie [> Peurs – Conflit]	Mens 11, 26, 68, 72, 77 Evras 48, 50
Morsure	Sécu 10, 21, 33, 78
Mouchage	Hyg 27, 45
Mouvement, coordination du ~	Phy 9, 35, 39, 47, 49
Mouvement (types, technique) [> Contrôle moteur / nerveux]	Phy 9-11, 32, 35, 37, 71
Mue	Evras 72
Muesli	Ali 13-14, 15-16
Muscle, fatigue	Phy 23, 45, 53-55, 77
Muscle, fonction	Phy 15, 31-32, 35, 41, 70
Mycose	Hyg 34, 55, 77, 84 Evras 67-68
Myopie	Hyg 30
Naissance	Evras 11, 23-24, 27-29
Nerf (anatomie et fonctions)	Phy 10, 31-32 Mens 47

Neuro-végétatives, réactions ~ [> Réactions émotionnelles]	Evras 49 Mens 13, 51, 67
Nez, fonction et soins	Hyg 27-30, 39, 45
Nidation de l'œuf	Evras 77
Nombriil [> Ombilic]	Evras 24
Notice [> Médicament]	Sécu 69-71
Noyade	Sécu 10, 33, 65, 78
Nuisances	Sécu 43, 45, 50, 73, 89
Nutriments	Ali 68, 83-85, 96
Nutrition	Phy 41
Obésité [> Surpoids]	Ali 35, 61, 64-65, 75-77 Mens 77, 81
Objets tranchants	Sécu 11, 19-22, 77
Occlusion dentaire, défaut d'~	Hyg 22, 51
Oculiste [> Ophtalmologue]	Hyg 30
Odeur des aliments	Ali 20, 35, 41-44, 90
Odeur corporelle [> Sueur – Transpiration]	Hyg 53, 58, 77-79, 83 Evras 34, 67, 71, 72, 76
Odorat	Hyg 27, 79 Mens 9 Ali 44
Œil (Yeux)	Hyg 28, 79 Mens 9, 40 Sécu 10, 45
Œstrogènes	Evras 71, 77, 79
Œuf(s)	Ali 13, 17, 19-20, 39, 47, 58, 62, 67-69, 77, 89, 95 Evras 11, 23-24, 63, 77
Oligoéléments [> Sels minéraux]	Ali 25, 49, 80, 83
Olympisme	Phy 78
Ombilic, cordon ombilical	Evras 24
Ongle incarné	Hyg 55, 69
Ongles, fonctions	Hyg 27, 41, 69, 77
Ongles, soins	Hyg 15, 55, 69-70, 77
Onychophagie	Hyg 70
Ophtalmologue	Hyg 30
Ordonnance	Sécu 69-71 Evras 64
Oreille	Hyg 16, 27-30 Mens 9 Sécu 41-43, 53
Oreillettes [> Ecouteurs, casque]	Sécu 41
Oreillons	Hyg 46, 48
Organes des sens / sensoriels	Hyg 27 Mens 9 Evras 33, 49 Sécu 11, 13, 50 Ali 41, 90
Organes sexuels / génitaux	Evras 22, 33, 40, 60, 72, 75-76
Organes internes et fonctions vitales	Phy 41 Evras 24, 33, 68

Organisation des pensées	Mens 31 Evras 49, 59
Organisme (le corps en tant qu'ensemble fonctionnel) [> microorganismes]	Mens 67 Ali 11, 21, 36, 53, 68, 89 Hyg 42, 45 Phy 41, 43, 45, 54, 65 Sécu 49, 54, 70, 90
Orgasme	Evras 71
Orientation spatio-temporelle	Phy 10, 37-38 Mens 31
Orthodontiste	Hyg 51
Os [> Calcium]	Ali 11, 13, 17, 83-84 Phy 9, 15, 31, 69 Hyg 40
Osselets (de l'oreille)	Sécu 42
Otite	Hyg 12, 30
Otoscope	Hyg 12
Outils, dangers	Sécu 19, 33, 77
Ovaire	Evras 33, 75, 77-79
Ovulation	Evras 77-79
Ovule	Evras 23-24, 75, 77-79
Oxygénation	Phy 42
Oxygène	Phy 37, 41-43, 53, 65 Ali 61, 83, 91 Sécu 34, 89 Mens 31
Pain	Ali 13, 25, 47, 61, 83, 84
Palpitations	Phy 24, 48, 53, 65 Mens 11, 13, 51, 67, 78
Panneau (drapeau) de sécurité	Sécu 20, 27, 59
Papilles gustatives	Mens 9
Papillomavirus	Evras 67 Hyg 48
Parachute, jeu du ~	Phy 21 (outils)
Paradoxal, sommeil ~	Mens 40 Phy 25, 65
Paraphimosis	Hyg 84 Evras 76
Parasite	Hyg 11, 19, 45 Evras 67
Passé, le ~	Evras 17, 27-28
Pasteurisation	Ali 91
Pause	Phy 23-24, 45
Peau	Sécu 39, 49, 54, 63, 77 Hyg 15, 33, 41-43, 77 Evras 17, 33, 71 Mens 9
Péculose	Hyg 19-20, 46
Peigne	Hyg 19-20, 89
Peigne à poux	Hyg 20
Pénis	Evras 21, 33, 64, 72, 75 Hyg 16, 83

Pensées	Mens 31, 33 Evras 59 Sécu 17 Phy 37, 48
Pensées négatives	Mens 57, 67-83
Perceptions	Mens 9-11, 13, 18, 36 Sécu 13, 41, 45, 53, 85 Ali 41, 42 Evras 15, 48, 49, 55 Hyg 41 Phy 10, 32, 45
Péremption des aliments	Ali 87, 89
Péremption des médicaments	Sécu 69
Périnée – Périnéale, région ~	Hyg 11, 16, 54, 84 Evras 33, 75
Personnalité	Hyg 71-74, 81-82
Perte de connaissance [> Syncope]	Ali 21, 29, 35 39, 80 Sécu 10, 33, 65, 81 Phy 23, 53 Hyg 40 Mens 10
Pertes blanches	Hyg 83-84 Evras 35, 37
Pesticide	Sécu 19, 34, 89 Ali 22, 89, 99 Hyg 41 Phy 43
Petit déjeuner	Ali 7, 13-14, 15, 55, 75 Hyg 21
Peur d'être seul	Sécu 9, 14, 21
Peur(s)	Sécu 9, 13, 21, 25, 38, 81 Mens 26, 36, 40, 71, 79 Phy 24, 57, 69, 74 Evras 15, 49
Peur de perdre	Phy 57, 74 Mens 36 Sécu 25, 38
Peur du médecin	Phy 43 Sécu 13
Pharmacien	Sécu 69-71
Phimosis	Evras 76 Hyg 84
Photolangage	Hyg 76 (OUTILS) Evras 41 (OUTILS)
Pictogramme	Sécu 6, 20, 37, 59, 77, 78
Piercing	Hyg 71-73
Piéton	Sécu 27-29
Pigmentation (de la peau)	Hyg 33
Pilosité (puberté)	Evras 71 Hyg 77, 83
Pilosité, rôle [> Poils]	Hyg 11, 27, 41, 83
Pilule [> Médicament]	Sécu 69
Pilule contraceptive	Evras 63-64
Pince à ongle, coupe-ongle	Hyg 15, 69

Piqûre	Sécu 34, 54, 69 Hyg 12, 42, 46, 50
Piqûre d'insecte	Sécu 10, 33, 63, 66, 78 Hyg 46, 91
Piste cyclable	Sécu 27
Placenta	Evras 24
Plaisir	Mens 17, 21, 35-37, 62 Phy 19, 39, 57, 61, 74 Evras 13, 37, 56, 59, 72 Ali 31, 35, 42, 45, 55, 97 Hyg 12, 35, 58, 73, 76 Sécu 38, 41, 47, 49, 75
Plaisir sexuel [orgasme]	Evras 71
Plan d'évacuation	Sécu 37, 59
Planning familial	Evras 73, 76, 78, 80 (OUTILS)
Plante (comestible, aromatique, infusion, allergisante, toxique...)	Ali 22, 39, 43, 71, 89 Sécu 19, 63, 71 Hyg 45, 79
Plaquettes sanguines	Sécu 54
Plâtre	Sécu 10
Plis de la peau	Hyg 16, 45, 53, 77, 83
Poche des eaux	Evras 24
Poids corporel	Ali 54, 75-77
Poils d'animaux	Hyg 59-61, 63
Poils, fonction	Hyg 11, 33, 41
Poison, empoisonnement	Sécu 10, 19, 33, 70, 71, 77-78, 89 Ali 22, 89 Phy 43
Poisson	Ali 20, 39, 47, 58, 68, 85
Poliomyélite	Hyg 48
Politesse	Evras 40, 44, 50, 56-57 Ali 31, 45 Mens 21, 33, 43, 47, 61
Pollen	Sécu 63, 89 Phy 43 Ali 39
Pollution	Sécu 50, 59, 89-91 Ali 22, 99-101 Hyg 45-48, 87 Phy 43,
Pollutions nocturnes	Evras 72
Port (objet lourd)	Sécu 55 Phy 16, 71
Portions (aliments)	Ali 15, 26, 47, 50, 53, 61
Position assise	Phy 15, 70
Posologie	Sécu 69, 80
Potable, eau – et non ~	Ali 22, 89, 92, 99
Potentialités	Mens 23-24, 67
Pou	Hyg 19-20
Poussières	Hyg 27, 29, 15, 54, 63 Sécu 46, 53, 63, 89

Précautions [> Prévoyance – Prudence]	Sécu 20, 27, 64, 69, 77 Hyg 25, 29, 39, 42, 55 Evras 55-69 Ali 13, 21, 39, 89
Préjugés [> Stéréotypes]	Mens 11, 52, 61 Evras 7, 47-48, 50
Premiers soins	Sécu 39, 67
Prépuce	Evras 68, 72, 75-76 Hyg 83-84
Présentation	Hyg 67-79 Evras 44, 50
Préservatif	Evras 63-64, 68
Pression mentale	Phy 74-75, 77
Préventif, examen médical ~	Sécu 9, 10, 38, 51 Hyg 12, 30 Phy 47
Prévention caries	Hyg 51
Prévention incendie	Sécu 6
Prévention infection/ maladie	Hyg 11, 42, 47, 89-92
Prévoyance [> Prudence]	Sécu 9, 19, 23, 47, 59-61 Hyg 40, 47, 90 Ali 29, 61, 79, 87, 89, 99
Prise de sang	Sécu 9, 55
Prises en charge (aide) [> Psychologue – Médecin – Infirmière]	Mens 14, 77, 81-83
Privé, vie ~	Evras 39, 55, 59-61
Procédures en cas d'accidents	Sécu 6, 33-35, 59-61, 65
Produits chimiques (nuisances, toxicité, allergie, irritation, brûlures...)	Ali 22, 26, 37, 42, 71-72, 83, 87, 89, 92, 96, 99 Sécu 19, 34, 71, 77, 89 Hyg 25, 28, 42, 77-79 Phy 43, 66
Produits laitiers [> Lait]	Ali 13, 15, 17-18, 22, 39, 47, 68, 71, 79, 83-85, 91
Progestérone	Evras 77, 79
Pronostic	Mens 82
Proportions [> portions]	Ali 47-58
Proposition embarrassante	Sécu 13-14, 18 Evras 15, 17
Proposition malveillante	Sécu 61, 79 Evras 15, 17, 56
Prostate	Evras 75, 77
Protection menstruelles	Hyg 78, 89 Evras 79
Protection, équipement de ~	Phy 13-14 Sécu 37-39, 78 Hyg 29, 34, 39, 54, 57
Protégé, besoin d'être ~	Evras 13, 17, 37, 60, 64 Sécu 17, 47, 78, 87
Protéine	Ali 67-69, 80, 83-85, 87
Protéines d'origine végétale	Ali 49
Prothèse	Sécu 55 Phy 48

Provocation	Sécu 24, 59, 81-83
Proximité, aliments de ~	Ali 99-101
Prudence [> Discernement – Précautions – Prévoyance]	Sécu 19, 27, 77, 81, 85 Ali 36, 39, 71, 89-91 Evrás 15, 39, 59, 63 Hyg 33, 39, 60, 73
Psychologique, cause ~	Phy 66, 78 Mens 77-78 Hyg 81 Ali 75
Psychologiques (réactions – ou conséquences ~)	Mens 13, 71, 77-78, 82 Phy 78, 85-87
Psychologue, psychiatre	Mens 22, 73, 79, 81-82
Psychomotricité [> Contrôle moteur]	Phy 6, 36, 49
Psycho traumatisme [> Choc]	Mens 77 Phy 49, 54, 57, 78
Puberté	Evrás 21, 71-74, 77, 79 Hyg 77-78, 83, 87
Publicité, influence de la ~	Sécu 50, 73, 75, 79 Ali 35, 87, 99 Hyg 73, 83 Evrás 47, 49
Puce (insecte)	Hyg 60
Pudeur	Evrás 17, 22, 39-41, 59
Pupille	Hyg 27
Putréfaction (des aliments)	Ali 89
Pyramide alimentaire	Ali 47-48, 53, 96-98
Radiographie	Hyg 13
Rangement	Hyg 64
Rangement des vêtements	Hyg 58, 75-76
Rations	Ali 15, 26, 47, 53, 61-65
Réactions de défense	Sécu 11, 14, 53-54, 63 Evrás 17-18, 39, 50, 59 Hyg 33, 42 Mens 10, 13, 67-69
Réactions émotionnelles, physiologiques	Evrás 19, 49, 50, 72 Mens 10, 13-14, 51, 67
Réconfort	Evrás 13, 17, 34, 37-38 Sécu 9, 13-14, 47 Mens 21
Récréation, cours de ~	Sécu 23-25, 38 Evrás 47, 56 Mens 73
Réfectoire	Ali 31, 35, 45 Sécu 23, 24, 43 Hyg 63-64
Réflexe	Phy 19-20, 32, 35, 73 Mens 10, 13, 51 Sécu 11, 13, 48, 51
Réfléchir [> Relativiser – Prévoyance – Discernement]	Mens 31, 33, 48, 52, 69 Phy 20, 55, 58, 67 Sécu 50, 59, 82, 87, 90 Ali 35, 63, 97, 99 Hyg 73 Evrás 47, 65

Regard	Evrás 39-40, 49-51 Hyg 72, 81, 88
Régime	Ali 36, 57-58, 77, 87 Sécu 55 Phy 74
Règles, règlement [> Loi- Code de la route]	Sécu 9, 23, 38, 48, 89 Ali 45, 77-79 Evrás 40, 60, 65 Ali 31, 90, 95 Phy 13, 20, 57, 61-63, 69
Règles (menstruations)	Hyg 54, 83, 89 Evrás 71, 79-80
Rejet, sentiment/réaction de ~	Mens 26, 47, 71, 77 Evrás 38, 50 Hyg 20, 79, 81
Relation à son corps	Evrás 33-36 Hyg 11, 53, 71, 81 Mens 9, 23, 31, 57, 79
Relation(s)	Evrás 11-19, 47, 55-58 Sécu 17, 47, 85 Mens 21, 58, 61, 71
Relativiser [> Résilience]	Phy 23, 45, 55, 58 Mens 19, 35-36, 47 Evrás 49, 56
Relaxation	Phy 23, 45, 67 Mens 35-37, 69, 82 Sécu 14, 50
Repas	Ali 7, 31, 36, 43, 45, 95 Sécu 52, 91 Hyg 21, 25, 47, 51, 91 Phy 66 Mens 39-41
Repas, moments des ~	Ali 15, 31, 45, 53, 63, 81 Phy 23, 26, 47 Mens 69
Repères	Sécu 47-49 Mens 62 Phy 74, 78
Repos [> Pause – Détente]	Sécu 47, 49, 54 Phy 23, 41-43, 45, 54 Ali 31, 36
Repos (zone de repos)	Sécu 6, 23
Reproduction	Evrás 23-25, 77-78
Reproducteur, appareil ~	Evrás 75, 77 Phy 41
Reproductrices, cellules	Evrás 23
Réseaux sociaux	Sécu 87 Evrás 40, 55, 60
Résilience [> Relativiser]	Mens 19, 52, 58
Résilio (jeu)	Mens 20, 70 (OUTILS)
Résistance physique [> Aptitude]	Phy 9, 39, 42, 47 Sécu 37, 53-55 Mens 58, 68-70, 79 Hyg 41
Résistance aux maladies	Phy 20, 53-55 Hyg 42

Respect d'autrui	Evras 14, 43-51, 55, 59 Sécu 17, 42, 47-48 Hyg 7, 11, 25, 70, 71 Mens 18, 33, 47, 61, 73 Ali 31, 45, 95-97 Phy 61-62, 78
Respect des aliments	Ali 31-32, 45, 97 Hyg 64
Respect des règles [> Consignes – Précautions – Règles]	Sécu 21, 37, 48, 69, 77 Phy 13, 20, 57, 61-63, 69 Hyg 20, 59, 89, 92 Ali 31, 45, 89, 90, 95 Mens 48, 61
Respect de soi	Evras 22, 39-40, 59 Hyg 12, 70, 71 Mens 21-27, 23, 25, 69 Sécu 22
Respect des animaux	Hyg 59-61
Respect du matériel, de son équipement	Phy 13-14, 62 Evras 43-44 Hyg 58
Respect environnement	Sécu 24, 91 Hyg 63-65 Ali 97, 99-101
Respiration, fonction de ~	Phy 41 Ali 21, 35, 61
Responsabilité [> Prévoyance – prudence]	Phy 19, 45, 61-63 Sécu 87, 90 Hyg 59, 64 Evras 57, 63-65
Ressource	Mens 9, 58, 62-63, 65-66, 68, 78, 82 Ali 92, 95, 99, 100 Sécu 47, 49-51, 59, 65 Phy 19, 35, 55 Evras 43
Ressource, personne ~	Sécu 9, 14, 17, 34, 86 Evras 12, 16, 28, 65 Mens 22, 63, 73
Rétine	Sécu 45
Rêve de vie	Mens 21, 25, 62-63 Evras 13, 27 Phy 59, 75
Rêve, rêver [> Sommeil]	Mens 39-41 Phy 27, 37, 65 Ali 61 Sécu 47, 79
Risque, conscience du ~ [> Précautions – Prévoyance – Discernement]	Sécu 6, 9-91 Phy 47, 53-54, 69-70, 74 Ali 40, 73, 77, 89, 92 Hyg 28, 39, 53, 72, 90 Evras 15, 40, 44, 56, 68 Mens 51, 57, 66, 71, 79
Risque, définition du ~	Sécu 81
Risque, conduite à ~	Sécu 81-83 Mens 44, 51, 71, 77 Phy 74, 77 Evras 73

Rituel du coucher [> Sommeil]	Phy 27, 65 Mens 39
Robinet, eau du ~	Ali 22, 71, 92 Hyg 17, 91 Sécu 90
Rougeole	Hyg 46, 48
Rubéole	Hyg 46, 48 Evras 63
Rupture (relation affective)	Evras 55
Rythme biologique	Phy 25, 65, 75 Sécu 49, 86 Evras 27 Mens 39, 40, 69
Rythme de vie, d'activité	Mens 58, 82 Ali 53 Phy 6, 10, 20, 23, 45, 53, 74
Saignement [> Menstruation]	Sécu 10, 34, 65 Evras 79-80
Saignement des gencives [> Gencives]	Hyg 22, 50
Saisons	Ali 26, 51, 85, 99-101 Evras 27
Salaison [> Conservation]	Ali 92
Salive	Sécu 50 Ali 35, 45, 97
Sang [> Prise de sang – Globules rouges, blancs – Anticorps]	Hyg 41, 45-46, 47 Sécu 10, 34, 53, 65
Sanguins, vaisseaux ~	Hyg 33, 77 Sécu 34, 53, 65
Sanitaires, installations ~	Hyg 7, 17, 63-64
Santé (définition)	Ali 11, 25, 57, 84, 87, 89 Mens 23, 78 Hyg 11-12 Sécu 49
Satiété	Ali 35-37, 54
Saveur	Ali 31, 41-44, 45, 95, 97 Mens 9 Hyg 31
Savon	Hyg 11, 17, 25, 41, 78
Scarlatine	Hyg 46
Schéma corporel	Phy 32, 37 Mens 9 Evras 21
Scoliose	Phy 15, 70
Scrotum, sac scrotal	Evras 75 Hyg 83
Sébacée (glande)	Hyg 37, 42, 47 Evras 71
Sébum	Hyg 17, 43, 46, 48, 87 Evras 71
Secourisme	Sécu 6
Secours, trousse de ~	Sécu 6, 33, 59, 67 Phy 13
Secours, gestes de ~	Sécu 33, 65

Secret	Mens 26 Sécu 14 Evras 13, 55, 59-60
Secret médical	Mens 82
Sécrétion	Sécu 50 Evras 67, 71, 76, 77 Hyg 16, 46-47, 53, 77-78, 83-84
Sécurité, consignes de ~	Sécu 19-21, 23-26, 37, 77 Phy 13, 48, 57-59, 61
Sécurité, sentiment de ~	Mens 21, 25, 51 Sécu 13,
Sécurité alimentaire	Sécu 6 Ali 89-93
Sédentarité	Phy 42, 67
Seins	Evras 33, 21, 71, 75 Hyg 83
Sels minéraux	Ali 21, 49, 72, 83-84, 87 Hyg 69
Semelles orthopédiques	Sécu 55 Hyg 55
Semelles (chaussures de sport)	Phy 13
Sens, organes des ~	Hyg 27-31 Sécu 11, 13, 50 Phy 19, 32, 41, 57 Ali 31, 35, 41, 97 Mens 9
Sensation	Mens 10, 14, 35 Phy 10, 45, 53 Evras 37 Hyg 15, 33, 35 Ali 35-36, 41-42, 45, 73
Sensoriels (fonctions et organes) [> Sens]	Hyg 27-31 Sécu 11, 13, 50 Phy 19, 32, 41, 57 Ali 31, 35, 41, 97 Mens 9
Sentiments, expression des ~	Evras 13, 38, 49, 55-57 Mens 9-20, 25-26, 74 Hyg 71, 72, 87 Phy 10, 58
Sentiments négatifs (injustice, mécontentement, jalousie...)	Mens 35-36, 51, 71-79 Phy 45, 57, 61, 77 Hyg 87 Evras 56 Ali 57, 77
Sentiment de honte	Mens 47, 51, 71-74 Evras 39, 49, 73
Sentiment d'insécurité [> Peur – Inquiétude]	Sécu 11, 13, 26 Phy 66 Evras 15, 18 Mens 13, 67, 71-75, 79
Séparation (des parents)	Evras 29
Seringue [> Piqûre]	Sécu 54
Serviette hygiéniques	Evras 68, 79 Hyg 78, 89

Sexe (genre)	Evras 11, 21-22, 23, 78 Mens 11, 51 Hyg 77
Sexe (organe génital externe)	Evras 21, 33, 67, 71 Hyg 16, 83
Sexualité	Phy 41 Evras 7, 40 (OUTILS)
Shampooing	Hyg 15, 35, 78, 89
Sida	Evras 64, 67-69
Signes de souffrance	Sécu 49-50 Mens 67, 77-80
Smartphone, tablettes, PC... [> Réseaux sociaux – Audition – Vue – Ecrans]	Sécu 41-43, 45, 85 Ali 31, 45 Hyg 28, 29 Phy 42
Smoothie	Ali 13-14, 30
Snacks / Softs [> Grignotage – Aliments superflus]	Ali 16, 29, 36, 54, 65, 83, 96, 97
Social(e), intégration ~	Phy 48 Sécu 51
Socialisation [> Ressource (humaine)]	Mens 61-63 Evras 49 Sécu 86
Sodas (boissons énergétiques)	Ali 16, 97
Soif [> Boire – Boissons – Eau]	Ali 29, 35-37, 71
Soleil	Hyg 28-29, 33, 39-41, 92 Sécu 10, 21, 37, 45, 78 Phy 31
Solidarité	Phy 61-62, 79 Evras 37, 43, 55 Mens 62 Sécu 23 Ali 97
Solvants [> Produits chimiques]	Sécu 34, 77, 89-91
Sommeil (besoin, conditions)	Phy 9, 25, 37, 65 Mens 39-41, 69 Ali 61 Hyg 35
Sommeil (phases)	Phy 25, 65 Mens 40
Sommeil (manque et troubles)	Phy 15, 65-67 Ali 73 Mens 39-40 Sécu 47, 88
Somnambulisme	Phy 66
Somnifère [> Calmant]	Phy 34 Mens 81
Son (bruit)	Sécu 41-43
Son de céréales	Ali 25
Soudure (des os)	Sécu 56
Souffrance morale	Mens 21, 57, 65, 67, 78
Souffrance (signes)	Sécu 49-51 Mens 79
Souplesse	Phy 10, 35, 39, 69

Sourcil	Hyg 27, 41 Sécu 53
Sous-vêtements	Hyg 11, 53, 57, 78
Spermatogénèse	Evras 72, 77
Spermatozoïde	Evras 23, 63, 72, 75, 77-78
Sperme	Evras 63-64, 72, 75, 77
Sport, accidents	Sécu 37-39 Phy 47, 54, 69, 74, 77
Sport, alimentation	Ali 29, 63, 72, 79-81
Sport, aptitude médicale	Phy 47-48, 54, 71, 75 Sécu 38
Sport, bienfaits	Phy 27
Sport, choix	Phy 17, 23, 45 Evras 13, 47
Sport, compétition	Phy 47, 53, 57, 73-75
Sport, dérives du ~	Phy 77-79
Sport (équipements)	Phy 13, 17 Sécu 39
Sport, exigences du ~	Phy 57-59 Sécu 37-39
Squelette [> Colonne vertébrale]	Phy 15, 31-33, 47, 69
Stéréotypes	Mens 11, 61 Evras 47 Hyg 73
Stérile, compresse ~ , gaze ~	Sécu 68
Stérilet	Evras 64
Stérilisation des aliments	Ali 91
Stéthoscope	Hyg 12
Strabisme	Hyg 30
Stress	Phy 42, 45, 54, 57, 69 Mens 36, 67-70, 77 Sécu 21, 45, 47
Sucre et produits sucrés [> Snacks – Sodas]	Ali 16, 22, 42, 53-55, 57, 61-65, 71, 76, 79, 83, 96
Sueur	Hyg 11, 33, 41, 53, 78
Superflus, aliments ~	Ali 35, 53, 71, 96
Surcharge physique	Phy 53, 69-79
Surconsommation	Ali 31, 101
Surdité [> Hypoacousie]	Sécu 43, 49 Hyg 28
Surentraînement	Phy 53-55, 69, 74, 78
Surgélation	Ali 91
Surpoids	Ali 57, 61, 75-77, 84 Phy 9, 31, 41, 47
Surveillance	Sécu 25, 37, 38, 53, 60
Syphilis	Evras 67
Syncope [> Inconscience – Perte de connaissance]	Sécu 65 Mens 10, 13
Système nerveux	Phy 32, 41 Mens 9, 31 Ali 36, 41, 61, 72 Evras 49

Tabagisme	Sécu 73-75
Tampons	Hyg 78, 83-85, 89
Taquinerie, querelle	Mens 48, 68, 71
Tartre	Hyg 49, 50
Tatouage [> Piercing]	Hyg 46, 72-74 Sécu 63
Technique du geste, du sport	Phy 10, 20, 35, 39, 73
Télévision, TV	Sécu 41- 43, 45-47 Phy 42 Ali 31, 97
Témérité [> Audace]	Sécu 21, 38, 81 Phy 57, 69
Tempérament	Mens 10, 51, 65-66, 67 Phy 39, 57, 69
Temps, notion du ~	Mens 21, 34, 36, 62, 66 Evras 27
Ténacité	Phy 39, 75
Tendinite	Phy 35, 69
Tendresse	Evras 17, 37-38 Mens 21
Terre, produits de la ~	Ali 25-27
Terreur nocturne	Phy 26, 65
Testicules	Evras 21, 33, 72, 75, 77 Hyg 83
Testostérone	Evras 71, 77
Tétanos	Hyg 46, 48
Thé - Tisane	Ali 13-14, 22, 47, 72
Toilette corporelle	Hyg 11, 15-18, 35, 78 Evras 34
Toilette intime	Hyg 82-85 Evras 68, 71, 75
Tolérance [> Respect d'autrui]	Mens 18, 25, 33, 47, 62 Phy 38, 58, 61 Sécu 23 Evras 43, 57 Hyg 75
Toucher (geste)	Evras 17-19, 60
Toucher (fonction sensorielle)	Hyg 12, 15, 41 Evras 15, 17-19, 33, 50 Mens 9 Ali 41 Phy 10
Touchers (fonction relationnelle)	Evras 17-19
Toxine	Ali 89
Toxique	Sécu 10, 19, 33-35, 69, 77 Ali 22, 72, 89
Trachée-artère	Sécu 34
Traditions, habitudes culturelles	Evras 43, 55
Tranquillisant [> Calmant]	Hyg 25, 45-48, 91
Transmissible, maladie ~	Evras 67
Transpiration [> Sueur]	Hyg 11, 33, 41, 53
Transport (denrées alimentaires)	Ali 26, 31, 51, 101
Transports, mal des ~	Hyg 92

Tricherie	Sécu 37, 60 Phy 62, 77 Mens 68
Trois questions	Sécu 14 Evras 15
Trompes de Fallope (utérines)	Evras 64, 75, 77
Trousse de toilette	Hyg 89-92
Tympan	Sécu 42-43 Mens 9 Hyg 28, 30
Urètre	Evras 75 Hyg 84
Usure du corps [> Vieillesse]	Sécu 49
Utérus	Evras 24, 33, 75, 77, 79
Vaccin, vaccination	Evras 68 Hyg 12, 47-48, 89-91 Sécu 10, 51, 54 Phy 47
Vache, lait de ~	Ali 17-18, 39, 57, 68, 89
Vagin	Evras 21, 23, 64, 68, 75
Vaginite	Hyg 84 Evras 68
Valeurs morales, sociales...	Mens 6, 11, 47, 57-58 Evras 7, 43-45, 73 Sécu 47, 86 Phy 78
Valeurs caloriques (tableau)	Ali 64-65
Varicelle	Hyg 46
Vécu (le ~ émotionnel/corporel)	Evras 7, 17, 27, 40 Mens 9, 13, 36, 52, 75 Ali 31, 41 Sécu 17 Hyg 85
Végétarisme /Végétalisme	Ali 58, 77, 95
Végétatif(-tive) [> Neuro-végétatives, réactions]	Evras 49 Mens 13, 51, 67
Vélo [> Cyclisme]	Sécu 6, 27-29, 57, 77
Venin	Sécu 10, 33, 63
Verres correcteurs	Hyg 30
Verrue	Hyg 55
Vertèbre(s)	Phy 15, 70
Vésicules séminales	Evras 75
Vêtements de nuit / Sous- vêtements	Hyg 57-58 Evras 68, 79
Vêtements de sport	Phy 13-14 Hyg 53, 57 Evras 68 Sécu 37 Ali 29
Vêtements, tenue	Hyg 75-76 Mens 17, 44 Sécu 24, 50 Ali 14

Viande	Ali 19-20, 47, 67, 85, 89 Phy 15, 31
Victoire	Phy 19, 61, 75, 77 Sécu 74
Vieillesse /Vieillessement	Sécu 49 Evras 27, 28
Viennoiserie	Ali 13, 36, 53, 61-65, 80
Violence	Mens 14, 36, 44, 61, 71 Phy 39, 57, 78 Evras 18, 40, 49, 56 Sécu 6, 37, 48, 50
Virtuel, monde ~	Sécu 47, 85-87
Virtuelle, relation ~	Evras 55
Virus	Hyg 45-46, 55, 73 Sécu 54 Evras 67 Phy 43
Visage	Hyg 16, 39, 72, 81, 87 Evras 22, 33, 49-51, 71
Vitamine D	Hyg 40, 77 Ali 17, 20, 68, 83 Phy 31
Vitamines	Ali 17, 25, 49, 77, 80, 83 Mens 81 Phy 77 Hyg 69
Vivacité [> Entrain, Tonus]	Mens 31, 79
Vivacité, manque ou perte de ~	Phy 54
Volontaire, mouvement ~	Phy 32 Mens 10
Volontaire, acte/action ~	Sécu 33, 38, 81 Phy 63, 79 Evras 50, 63, 64, 78
Volonté (fonction mentale)	Phy 32, 57-58, 73, 79 Mens 10, 18, 31, 58, 71 Evras 27, 49 Ali 57
Vue	Sécu 10, 45-47, 49, 55 Hyg 28, 30 Mens 9 Phy 47
Vulve	Evras 21, 33, 68, 75 Hyg 16, 83-85
Vulvo-vaginite	Hyg 78, 84 Evras 68
Yaourt [> Produits laitiers]	Ali 13, 15, 17, 42, 64, 92
Yeux (parties, protection)	Hyg 16, 18 Sécu 24, 46, 78
Yoga	Mens 6, 36, 70 Phy 6, 46
Zone piétonne	Sécu 27
Zones de repos (aire de ~)	Sécu 6, 23-25
Zoonose	Hyg 60

I. Références

Cette liste reprend les références complètes de tous les outils renseignés à la fin des fiches thématiques. Certains outils sont communs à plusieurs thématiques.

Il s'agit d'un choix arrêté fin 2018 parmi la multitude des outils existants et disponibles. De nouveaux outils sont créés chaque semaine et d'autres disparaissent.

ALIMENTATION

« A croquer toute l'année! Le guide de consommation des fruits et légumes bio », Nature et Progrès Belgique, 2008 – Brochure téléchargeable sur : https://fr.calameo.com/read/000212614985e99b9off7	27
« A l'eau à l'eau », CLPS-Lux et Association Intercommunale pour la Valorisation de l'eau (AIVE) – Outil pédagogique à télécharger sur : https://www.idelux-aive.be/servlet/Repository/a-l-eau-a-l-eau-dossier-aive.pdf?IDR=22229	23
« Alim'Anim », Culture & Santé – Guide d'animation à télécharger sur : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/education-permanente/2014/463-alim-anim-une-animation-sur-les-dimensions-culturelles-de-l-alimentation.html	85
« À table. Portraits de familles de 15 pays », Fondation Education et développement - Dossier pédagogique	32
« A tâtons la nutrition », Ville de Châteauroux - Jeu à commander à la ville de Chateauroux	12
« Bien dans son assiette : jeu des 7 familles », Abeilles Editions – Jeu	12
« Bien manger! Le pop-up d'une bonne alimentation », Patricia Geis, Editions Bayard, 2013 – Livre	55
« Bisbrouille dans la tambouille », Solidaris – Outil pédagogique à télécharger sur : http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html	27, 88, 98, 101
« Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens », Muriel Bastien et Fabien Hahusseau, Ed. Bayard, 2010 – Livre	18, 20, 37, 44, 58, 64, 77, 88, 101
« Bons jours! Bonnes nuits! Bon appétit! », ADES du Rhône - Outil pédagogique à découvrir sur : http://www.pipsa.be/outils/detail-360499866/bons-jours-bonnes-nuits-bon-appetit.html	14
« C'est pas sorcier : conservation des aliments c'est dans la boîte » - Vidéo à regarder sur Youtube	93
« C'est pas sorcier : les 5 sens », Editions Bioviva, 2014 -Jeu de cartes	44
« C'est pas sorcier : les 5 sens », France Télévisions Distribution, 2010- DVD	44
« Des slogans dans nos assiettes », Culture & santé - Guide d'animations à télécharger sur : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/54-des-slogans-dans-nos-assiettes.html	88
« En rang d'oignons », Editions Cordes 2008 – Outil pédagogique à télécharger sur : http://cordesasbl.be/outils/en-rang-d-oignons.html	23, 51
« Environnement et biodiversité » – Province du Brabant Wallon, appel à projets permettant de sensibiliser les élèves à ces matières et annuaire des animations pédagogiques	101
« Et toi, t'en penses quoi? », Mutualité Chrétienne - http://www.et-toi.be/	73, 98, 101
« Et toi, tu bois quoi? », Mutualité Chrétienne – Brochure à télécharger sur : https://www.mc.be/media/et_toi_tu_bois_quoi_2012_tcm49-20728.pdf	73
« Fairtrade Belgium » - Site internet : https://www.fairtradebelgium.be/fr/passez-au-fairtrade/a-lecole/	101
« Fruits et légumes de saison », Bruxelles Environnement – Calendrier à télécharger sur : http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Calendrier_FR_def_Part_FR.PDF	27
« Gargouilli », édité par les Mutualités Chrétiennes - Jeu (uniquement en centres de prêt), à découvrir sur : http://www.pipsa.be/outils/detail-375200917/gargouilli-te-souhaite-bon-appetit-nouvelle-edition.html	12
« Jeunes et alimentation », Chronique sociale 2012 - Livre	85
« L'alimentation, c'est aussi », Culture & Santé – Kit d'animation à télécharger sur : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html	85

« L'alimentation responsable », Alterre Bourgogne 2009 - Guide à télécharger sur : https://www.alterrebourgognefranche-comte.org/f/mediatheque/532/fiche/	14, 44, 46, 85, 88, 101
« L'eau fait sa toilette » - Les amis de la Terre – Saluterre 113, à télécharger sur : https://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/st_113_-_eau_-_complet.pdf	23
« L'envers des étiquettes. Choisir son alimentation », Charles Wart, Editions Amyris, 2005 – Livre	18, 20, 23, 27
« La conservation des aliments : sciences », Lesbonsprofs.com – Vidéo à regarder sur : https://www.lesbonsprofs.com/sciences/la-conservation-des-aliments-975	93
« La pyramide alimentaire » : - Version enfant : ONE, affiche à télécharger sur : https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/lequilibre-alimentaire-format-a2/?L=o&cHash=2f1fd97998f4b50884b1555c258de9da - Version adulte : Food in Action / Institut Paul Lambin, 2015, à télécharger sur : https://www.foodinaction.com/telechargez-pyramide-alimentaire/	48, 55
« La soupe aux cailloux », Tony Bonning, Editions Milan, 2001 – Livre	46
« Le club des vitaminés », Mutualité chrétienne, 2014. Dossier pédagogique et jeux à télécharger sur : https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/club_vitamines	48
« Le journal de classe du potager santé » - Espace santé, Réseau Solidaris 2011 – Brochure à télécharger sur : https://associations-solidaris-liege.be/outils/brochures/le-journal-de-classe-du-potager-sante/	51
« Le loto des odeurs », Editions Sentosphère – Jeu	44
« Le loto des saveurs », Editions Sentosphère – Jeu	44
« Le monde dans mon assiette », OXFAM - Cahier pédagogique, à télécharger sur : https://www.oxfammagasinsdumonde.be/download/le-monde-dans-mon-assiette/#.XR8wlugzaUk	14
« Le petit cabas », Ireps Aquitaine, 2018 - Malette pédagogique à télécharger sur : https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/	12, 16, 30, 37, 44, 46, 81
« Léo et l'eau », INPES, 1996 – Coffret pédagogique à télécharger sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/leo_eau/leo.asp	23, 37
« Léo et la terre », INPES - Dossier pédagogique à télécharger sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/leo_terre/leo.asp	64
« Les aliments à petits pas », Michèle Mira Pons, Editions Actes Sud Junior 2000 – Livre	12, 18, 37, 46, 48, 64, 69, 77
« Les allergies alimentaires chez les enfants », ONE – Brochure à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieus_accueil/Flash_accueil/FA17_Sante-allergies.pdf	40
Les allégations nutritionnelles et de santé, Site du SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement – Article à lire sur : https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/informations-aux-consommateurs/allegations-et-publicite/quest-ce-quune-allegation	101
Les 5 sens. La découverte du monde. Sciences et technologies », Bernard Henry, Nadine Fournial et Serge Herreman, Editions Hachette Education, 2014 – Livre + CD-rom	44
« Les OGM », SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement – Article à lire sur : https://www.health.belgium.be/fr/animaux-et-vegetaux/vegetaux/organismes-genetiquement-modifies-ogm/ogm-et-legislation-generalites-2	101
« Manger Bouger », Question Santé – Plateforme d'informations sur l'alimentation et l'activité physique, www.mangerbouge.be	23
« Nourrir la Terre », Maison du Développement durable, CLPS-BW et Science Infuse – Kit pédagogique téléchargeable sur : http://www.clps-bw.be/sante-environnement/Fiches%20Aline%20site.pdf	23
« Nutrikid® », Société Suisse de Nutrition- Fiches documentaires à télécharger sur : http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/	12
« Oxfam à l'école » - Site internet : https://www.oxfammagasinsdumonde.be/agir/agir-dans-mon-ecole/#.XR-s7ugzaUk	101
« Pour une pédagogie de projets en PS, MS : l'alimentation », Dany Madier-Dauba, Mireille Martinelli et Liliane Baron, Editions Magnard, 2006 – Livre	23, 44

« Qu'est-ce qu'une allergie ou une intolérance alimentaire? », pages internet à consulter sur le site du SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement: https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/securite-alimentaire/allergies-et-intolerances-alimentaires/quest-ce-quune-allergie-ou	40
« Qu'y a-t-il dans mon pain? », Karine Harle Editions Tourbillon 2008 – Livre	27
« Recette pour un projet de collations collectives à l'école », asbl Tournesol 2002- Outil pédagogique à télécharger sur: http://www.tournesol-zonnebloem.be/fr/wp-content/uploads/2013/11/collation-collective-fr-def.pdf	16
« Réduire mes déchets, nourrir la terre » Editions Hatier, collection Passerelles - Guide pédagogique	101
« Set de table », Cordes, 2009 – Kit pédagogique à télécharger sur: http://cordesasbl.be/outils/set-de-table.html	12, 16, 27, 48, 55, 64
« Supersize me », Morgan Spurlock - Film (DVD ou Youtube)	98

Autres outils utiles

- « Les étiquettes sans prise de tête » –Ecoconso, 2010.
- « Boissons énergisantes et sport ». <http://www.irbms.com/boissons-énergisantes/sante-du-sportf>
- « La santé des élèves de l'enseignement secondaire en fédération Wallonie-Bruxelles », Enquête –SIPES, 2010. www.sipes.ulb.ac.be
- « Les trois fonctions du comportement alimentaire », B. Guy-Grand, M. Le Barzic – Revue du praticien, 2000.
- « Rapport du CRIOC sur les boissons énergisantes, 2010 » – Document à télécharger sur: <https://www.irbms.com/download/avis-scientifiques-boissons-energisantes/boisson-energisantes-CRIOC-2010.pdf>
- « Environnement et biodiversité – appel à projets de sensibilisation en matière d'environnement et de biodiversité » - Mail: developpementterritorial@brabantwallon.be - Tél. 010 23 62 93
- « Association wallonne de l'élevage: Service communication » - Tél.: 083 23 06 30 www.awenet.be www.agripediabw.be

CONDITION PHYSIQUE

« Calme et attentif comme une grenouille », Eline Snel - Editions Les Arènes, 2010 – Livre + CD	24
« Cartons du retour au calme », Editions Midi trente, 2013 – Activités psychoéducatives	46
Centre Européen de la Colonne vertébrale, www.demauroy.net - Chapitres sur le cartable, la position assise et le sport	71
« C'est pas sorcier: le corps humain », DVD (France Télévisions Distribution), livre (Editions Nathan et France 3) et jeu d'énigmes (Editions Bioviva et France 3)	36
« Chatounet' : l'Hygiène des tout-petits », CPAM du Cher, 2006 – Fichier d'activités	27, 67
« De la tête aux pieds », Catherine Prat, Editions Jocatop - Support pédagogique	33
« La chasse aux monstres », Edition Le Scorpion Masqué, 2009 – Jeu	27, 67
« Le corps humain », Editions Gallimard Jeunesse, 2002 – Livre	36
« Le corps humain à mes proportions », Editions Royleco, 2007 – Support pédagogique	36
« Le grand livre animé du corps humain », Pascale Hédelin et Robert Barborini – Editions Milan Jeunesse, 2007 -Livre	36
« Le jeu de l'esprit sportif », Union Nationale Sportive Léo Lagrange, 2002 – Jeu	75, 79
« Le Langage des émotions », Fédération des centres Pluralistes de Planning familial, 2012 -Jeu	11
« Le sport pour la santé », Editions CNOSF, 2015 – Brochure et présentation Power Point à télécharger sur: https://www.franceolympique.com/art/2195-mallette_le_sport_pour_la_sante_2011.:_une_edition____.html	75, 79
« Le sport. Pourquoi doit-on faire de l'exercice? », Françoise-Rastoin-Faugeron, Benjamin Chaud, Editions Nathan Jeunesse, 2005 - Livre	11
« Le train du sommeil », www.psychanalyse.com , Dossier Sommeil et insomnie, à télécharger sur https://www.psychanalyse.com/pdf/SOMMEIL_LE_TRAIN_DU_SOMMEIL_10%20PAGES%20889%20KO.pdf	67
« Le yoga de Kika », Ulrika Dezé, Editions Milan, 2012 – Livre	46
« Les diables de la découverte Education santé: hygiène au quotidien », CALAO Production, 2003 – Mallette pédagogique	36

« Les jeux de parachute », Editions Megaform, 2009 - Jeu et livre	21
« Les petits ateliers des dos costauds avec Totor », Mutualité chrétienne - Dossier pédagogique à découvrir sur www.promusport.be	71
« Malle des savoirs », CALAO Production, 2009 - Support pédagogique	36
« Max et Lili : Lili ne veut pas aller se coucher », Dominique de Saint Mars et Serge Bloc, Editions Calligram - Livre	67
« Max et Lili ont du mal à se concentrer », Dominique de Saint Mars et Serge Bloc, Editions Calligram - Livre	67
« Mon cahier de sommeil », Raphaëlle Segerer et Zelda Zonk, Editions Bayard, 2011 - Livre	27, 67
« Mon corps et moi », Editions SED, 2010 – Mallette pédagogique	27, 67
« Mon corps, ma santé », PSE de la ville de Liège, 2004 - Jeu à télécharger sur : http://pseliege.be/index.htm?jeucoop.htm~main	36
« Protège ton dos avec Momo, Aldo et Mado » - Mallette pédagogique, INPES, 1998	17
« Tous au dodo », Editions Paille, 2011 – Jeu	27, 67
« Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi », Jeanne Siaud-Facchin, Editions Odile Jacob, 2014 – Livre	46
www.panathlon.be , onglet Nos actions, Axe Education	63

Autres outils utiles

- La conduite à vélo - * développement: <https://www.brabantwallon.be/bw/vivre-se-divertir/mobilite/reseau-points-noeuds/> (réseaux vélo du BW et cartes itinéraires etc.) Email : developpementterritorial@brabantwallon.be – Tél. 010 23 62 93 (au même endroit, circuit d'éducation à la sécurité routière)
- L'Expression des Besoins, Fédération des centres Pluralistes de Planning familial, 2016 - Jeu de cartes, à découvrir sur : <http://www.fcppf.be/portfolio/items/lexpression-des-besoins/>
- Vise ta forme, Activité sportive de sensibilisation à l'alimentation équilibrée et à la pratique régulière d'un sport - Mail : culture.loisirs.citoyenneté@brabantwallon.be - Tél. : 010 23 63 46 - A découvrir sur : <https://www.brabantwallon.be/bw/apprendre-se-former/grandir-en-s-amusant/vise-ta-forme-4/>

ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE (EVRAS)

« 100% prévention santé » - G. Lamer, Editions Planning familial de la Sarthe, 2008 - Coffret pédagogique	69
« 273 amis » - Edith Chambon et Gép, Editions Mouck, 2012 - Livre	57
« 50 exercices d'estime de soi » - Laurie Hawkes, Editions Eyrolles, 2009 - Livre	35
« Ado-naissant » - Editions Averbode, 2005 - Livre	19, 35, 38, 65,
« Autour du sexisme ordinaire chez les jeunes », Itinéraire AMO asbl - Mallette pédagogique à télécharger sur : http://www.itineraires-amo.be/espace-pro/mallette/	48
« Balles émotion » - Jeu	51
« Bientôt ados! Petit guide sans tabou de la puberté » - Jacqui Bailey et Sarah Naylor, Editions Casterman, 2016 - Livre	73, 80
« Carapace de tortue » - Université de Paix asbl - Outil pédagogique à télécharger sur : http://www.universitedepaix.org/cache/FACJpdf/carapace.pdf	
« Carte blobs des émotions », Editeur Speechmark Publishing Ltd - Outil pédagogique	51
« C'est quoi être amoureux? », Serge Hefez, Florence Lotthé-Glaser, Emmanuelle Teyras, Editions Bayard Jeunesse, 2012 - Livre	38
« C'est ta vie! L'encyclopédie qui parle d'amitié, d'amour et de sexe aux enfants », Thierry Lenain et Benoît Morel, Editions Oskar, Collection Oskar jeunesse, 2013 - Livre	19, 38, 57, 76
« Champions du monde de la politesse » - Stéphane Frattili, Stéphanie Ledu, Jacques Azam, Editions Milan Jeunesse, 2006 - Livre	57

« Comment on fait les bébés » - Babette Cole, Editions Seuil Jeunesse 2012 (pour les 5-7 ans) - Livre	12,25
« Côté filles, côté garçons » - Sylvie Baussier et Bruno Heitz, Editions Casterman, 2002 - Livre	12, 48
« De Moi, à Toi et Au-delà », Carnet d'activités sur l'intimité - Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl - Carnet pédagogique	19, 45, 51, 57, 61
« Découvrons l'amour » - Denis Sonet, Editions Droguet & Ardant, Limoges, 1990 - Livre	12, 14, 22, 25, 48
« Douzquinz » - Production CIDJ Fédération des Centres d'Information et de Documentation pour jeunes ASBL - Jeu de plateau + brochures + site internet: www.douzquinz.be	73
« Emotions monstres », Aline de Pétigny, Editions Pourpenser, 2015 – Jeu	51
Encyclopédie de la vie sexuelle. Volume 1, 7/9 ans -Christiane Verdoux, Jean Cohen, Jacqueline Kahn-Nathan, Gilbert Tordjman, Editions Hachette Jeunesse, 1998 - Livre	22, 25
« Encyclopédie de la vie sexuelle : 10/13 ans » - Jacqueline Kahn-Nathan, Jean Cohen, Ray Bret-Koch, Editions Hachette Jeunesse, 2016 - Livre	65, 69, 73
« Faites le mur », AMO TCC Accueil - Jeu à découvrir et télécharger sur: http://www.tccaccueil.be/wordpress/?p=935	57
« Filles garçons que de questions! », Brigitte Bègue et Sylvie Sargueil, Editions De La Martinière Jeunesse, 2010 - Livre	76, 78
« Filles et garçons: Questions de respect? », Editions Valoremis - Jeu	45
« Genre et inégalités scolaires », Editions Changement pour l'égalité, sous la coordination de Benoit Galand et Rudy Wattiez, 2006 - Publication téléchargeable sur: http://www.changement-egalite.be/IMG/pdf/genre_et_inegalites.pdf	48
« Graines de médiateurs », Université de paix asbl, 2010 – Programme d'éducation citoyenne à découvrir sur: http://www.universitedepaix.org/products-page/agir/graines-de-mediateurs-ii-guide-pratique	51, 57
« Guide pour prévenir la maltraitance » - Marc Gérard, Programme Yapaka.be, collection « Temps d'arrêt/lecture », 2015, téléchargeable sur http://www.yapaka.be/livre/livre-guide-pour-prevenir-la-maltraitance - Livre	16
« J'ai peur du Monsieur » - Virginie Dumont et Madeleine Brunelet, Editions Actes Sud Junior, 1997 - Livre	16
« Karamel: sentiments et besoins... toute une aventure » - Service de psychomotricité du CPAS de Gerpinnes, 2016- -Jeu à découvrir sur: http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614107/karamel.html	14
« L'amour et l'amitié », Oscar Brenifier et Jacques Desprès, Editions Nathan, 2009 - Livre	38
« L'expression des besoins » - Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2016 - Jeu pédagogique à découvrir sur http://www.fcpcf.be/portfolio/items/lexpression-des-besoins/	14
« L'intimité en question », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl, - Outil pédagogique à découvrir sur: http://www.fcpcf.be/portfolio/items/lintimite-en-question/	61
« La contraception » - Sips (planning familial des jeunes à Liège), 2014 - Brochure à télécharger sur: http://www.sips.be/brochure-contraception	65
« La couleur des émotions » - Anna Lienas, Edition Quatre Fleuves, 2014 – Livre	14
« La déclaration des droits des filles », Elisabeth Bami et Estelle Billon-Spagnol, Editions Talents Hauts, 2014 - Livre	48
« La déclaration des droits des garçons », Elisabeth Bami et Estelle Billon-Spagnol, Editions Talents Hauts, 2014 - Livre	48
« La puberté, KeskeC? » - Mutualités chrétiennes, 2014 - Livre à télécharger sur: https://www.mc.be/actualite/articles/archives/puberte_keskec	73
« Le corps humain » - Bruno Anselme, Editions Nathan, Collection Repères pratiques, 2013 - Livre	35
« Le corps humain, cette étonnante machine » - Steve Parker, Editions Hachette jeunesse, 1987 - Livre	35
« Le divorce et la séparation » - Pete Sanders et t Steve Myers, Editions Gamma, 1998 - Livre	30
« Le guide du zizi sexuel », Zep et Hélène Bruller, Glénat, 2001 - Livre	65, 69, 73, 76, 78
« Le jeu de cette famille », Annie Agopian et Claire Franck, Editions Rouergue, 2009 - Livre	30
« Le langage des émotions » - Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial asbl, 2012 - Jeu	38, 51
« Les cahiers Filliozat. Mes émotions » - Isabelle Filliozat, Virginie Limousin ET Eric Veillé, Editions Nathan, 2016 - Cahier d'activités	51

« Les deux maisons de Petit Blaireau » - Marie-Hélène Delval et David Mac Phail, Editions Bayard Jeunesse, 1993 - Livre	30
« Les parents de Victor se séparent » - Edité par le Service de Santé Mentale du Centre et Nord Luxembourg, 2015 - Livre	30
« Les secrets de la vie. L'adolescence et la puberté », Greg Ingram, Diffusion AK Vidéo 2005 - DVD	73
« Lili a été suivie » - Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 1996 - Livre	16
« Lili ne veut plus se montrer toute nue » - Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2007 - Livre	41
« Lili se trouve moche » - Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 2004 - Livre	22, 35
« Lord of condoms. Le combat contre les IST (12-18 ans) », Plate-Forme Prévention Sida et Art-Chétype, 2017 - Application mobile télécharger sur : http://www.lordofcondoms.org/	69
« Ma sexualité de 6 à 9 ans » - Jocelyne Robert, Editions de l'Homme, 2015 - Livre	25
« Ma sexualité de 9 à 11 ans », Jocelyne Robert, Editions de l'Homme, 2015 - Livre	73
« Mademoiselle Zazie a des gros nénés » - Thierry Lenain et Delphine Durand, Editions Nathan, 2013 - Livre	22
« Mademoiselle Zazie a-t-elle un zizi ? », Thierry Lenain et Delphine Durand, Editions Nathan, 2011 - Livre	12
« Mademoiselle Zazie veut embrasser Max » - Thierry Lenain et Delphine Durand, Nathan, 2012 - Livre	14
« Mademoiselle Zazie veut un bébé... » - Thierry Lenain et Delphine Durand, Edition Nathan 2011 - Livre	12
« Malle des savoirs », CALAO Production, 2009 - - Outil pédagogique à découvrir sur : http://calao-formation.com/les-malles-des-savoirs/	25, 35, 65, 76, 78
« Mallette Contraception » - Fédération Laïque des Centres de Planning Familial (FLCPL) - Outil pédagogique à découvrir sur : https://shop.planningfamilial.net/fr/evras/70-mallette-contraception.html	61, 76, 78
« Maman, rodarde », dépliant d'autodéfense anti sexiste garçon - Outil pédagogique à télécharger sur : https://mamanrodardeblog.files.wordpress.com/2017/09/depliants-antisexistes-garccca7ons.pdf	48
« Maman, rodarde », dépliant d'autodéfense anti sexiste fille - Outil pédagogique à télécharger sur https://mamanrodardeblog.files.wordpress.com/2017/09/depliants-antisexistes-filles1.pdf	48
« Max et Lili veulent tout savoir sur les bébés » - Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 1999 - Livre	12
« Max veut se faire des amis », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 1996 - Livre	14
« Milly, Molly et toutes sortes de papas » - Gil Pittar et Cris Morrel, Editions Auzou, 2004 - Livre	30
« Mon corps et moi - Le connaître, le respecter et agir » - Editions Sed, 2010 – Mallette pédagogique	12, 22, 30, 51
« Naître » - Lennart Nilson et Lars Hamberger, Editions Hachette, 1998 - Livre	25
« Parle-moi d'amour 9-11 ans: L'amour, les copains et moi » - Nadine Mouchet et Valérie Combes, Editions Amaterre, 2010 - Livre	38
« Parle-moi d'amour 6-8 ans. Les garçons et les filles » - Nadine Mouchet et Valérie Combes, Editions Amaterre 2010 - Livre	14, 57
« Petit cahier d'exercices de communication non verbale » - Patrice Ras, Editions Jouvence, 2014 - Cahier d'exercices	51
« Petits outils estime de soi » - CLPS-Brabant Wallon, 2017. Elaboré par le CLPS - Fiche outil pédagogique	14, 16, 38, 45, 57
« Peut-on encore toucher les enfants aujourd'hui ? », Pierre Delion, Programme Yapaka.be, Collection « Temps d'arrêt/lecture », 2018 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-86-deliontoucherenfant-web.pdf	19
« Photolangage », Outil pédagogique à découvrir sur http://pedagopsy.eu/photolangage.html -	41
« Points de repère pour prévenir la maltraitance » - Programme Yapaka.be, Collection « Temps d'arrêt/lecture », 2018 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/18_05_22_ta-31-reperes-2018-web.pdf	16, 19
« Puzzles découverte du corps: la fille et le garçon », Editions Nathan, 2005 - Jeu	16, 19, 22
« Qu'est-ce qu'il m'arrive (version bleue, garçons) » - Alex Frith, Editions Usborne 2007 - Livre	73
« Qu'est-ce qu'il m'arrive (version rose, filles) » - Susan Meredith, Editions Usborne 2007 - Livre	73

« Questions d'amour 8-11 ans » - Virginie Dumont et Serge Montagnat, Editions Nathan, 2012 - Livre	25
« Questions d'amour 11-14 ans », Virginie Dumont et Serge Montagnat, Editions Nathan, 2012 - Livre	73, 76, 78
« SANCORRES: programme d'animation sur le thème respect-santé-corps (classes maternelles) » - Département de la santé et du bien-être familial de la ville de Charleroi et le groupe recherche action M. 1993 - Outil pédagogique disponible dans les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole du Brabant wallon	16, 19, 22, 35
« Sexcursion - Pour une sexualité intelligente et responsable », Production Pas de Panique, www.pasdepanique.ca - DVD	73
« Tabliers pédagogiques » - Fédération Laïque de Centres de Planning Familial, 2014 - Outil pédagogique à découvrir sur : https://shop.planningfamilial.net/fr/evras/65-tabliers-pedagogiques.html	76, 80
« Titeuf, le zizi sexuel » - Editions Lansay - Jeu	73
« Toi garçon, moi fille ! » - Sylvie Girardet et Fernando Puig Rosado, Editions Hatier Jeunesse, 2009 - Livre	48
« Un mariage vraiment gai » - Muriel Douru, Editions Gaies et Lesbiennes, 2004 - Livre	30
« Zizi, lolos, smack!! », Delphine Godard et Nathalie Weil, Editions Nathan, 2013 - Livre	57, 61, 69, 73, 80

Autres outils utiles

- « La puberté, la sexualité. Kit pédagogique (14-16 a) », Département formation de la Province de Liège - centredesmethodes@provincedeliege.be – kit pédagogique, p.73
- « La ronde des familles », Virginie Dumont et Bernard Soria, Actes Sud Junior, 1999 - Livre
- « Le grand livre animé du corps humain », Pascale Hédelin et Robert Barborini, Editions Milan Jeunesse, 2013 - Livre

HYGIÈNE

« 5 sens pour croquer la vie », ONE - Brochure télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Les_5_sens.pdf	31
« A l'eau les mains: quand te laver les mains », ONE - Brochure à télécharger sur : www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Brochure_20-_2ohygiene_2odes_2omains_03.pdf	26
« ABCD'Air » Editions Hypothèse - Kit pédagogique : - malle Air à découvrir sur : http://www.hypothese.be/index.php/materiel/ - fiches d'activités à télécharger sur : http://hypothese.sherwood.be/wp-content/uploads/2019/01/fiches-activites.pdf	65
« Bien vivre avec le soleil », Edition Epidaure, Pôle Prévention de l'Institut régional du Cancer de Montpellier - CD-Rom interactif, à découvrir sur : http://www.pipsa.be/outils/detail-2604912/bien-vivre-avec-le-soleil.html	40
« Carapace de tortue » - Université de Paix asbl - Outil pédagogique à télécharger sur : http://www.universitedepaix.org/cache/FACJpdf/carapace.pdf -	82
« Carnet de l'enfant » - ONE - Livret	48, 92
« Chatounet' », Edition CPAM du CHER - Coffret d'activités à découvrir sur : http://www.pipsa.be/outils/detail-83506157/chatounet.html	18, 23
« Cocotte de la prévention solaire » - Cocotte en papier à fabriquer soi-même, à découvrir sur : https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/soleil/fiche1.htm	40
« Construis un corps humain », Richard Walker, Edition Gallimard jeunesse 2013 - Livre-coffret interactif	85
« Danse avec les poux », Question Santé 2011, Site d'information, brochure, affiche etc. à télécharger sur : https://danseaveclepoux.be/	20
« Dé des 5 sens », Jeu à découvrir sur : https://www.pinterest.com/pin/540994973983282373/	31
« Dents de lait pourquoi en prendre soin ? », Capsule Air de famille, ONE - http://www.airdefamilles.be/jeunesdents/#.XQklrogzaUk	23
« Des habits et nous - Le vêtement, vecteur de signes », Culture et santé - Kit pédagogique à télécharger sur : https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/71-des-habits-et-nous-le-vetement-vecteur-de-signes.html	74, 76

« Dictionnaire du look - Une nouvelle science du jeune », Géraldine de Margerie et Olivier Marty, Edition Robert Laffont 2009 - Livre	70, 74
« Do, ré, mi, fa, Soleil! », Edition CODES - Jeu au sol, à découvrir sur : http://www.codeso6.org	40
« DouzQuinz », Fédération des Centres d'information et de Documentation pour Jeunes - Livre à télécharger et jeu à découvrir sur www.douzquinz.be	82, 88
« Ecole, sus aux poux », Capsule Air de famille, ONE - Vidéos à voir sur : http://www.airdefamilles.be/ecole-sus-aux-poux-adf465/#.XQkflogzaUk	20
« Educ-jase - Chaud et froid », Educatout - Activités éducatives à télécharger sur : https://www.educatout.com/activites/themes/le-chaud-et-le-froid.htm	34
« Giant Microbes » - Peluches - https://www.giantmicrobes.com/	48
« Guide Scol'Air », Bruxelles environnement 2019 - Brochure à télécharger sur : http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/GIDS_Ecole_ScolAir_Lucht_FR.pdf	65
« Il était une fois la vie » : Les sentinelles du corps - Film à regarder sur : https://www.youtube.com/watch?v=Rb3hamxr_ao	48
« Institut de Médecine Tropicale » - https://www.itg.be/F/conseils-de-voyages	92
« L'air de rien, changeons d'air », ONE 2017 - Brochure à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Brochures/Brochure_ATL_Qualite_air_2017.pdf	65
« L'enfant et le chien de la sécurité à la complicité », ONE - Brochure à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Lenfant_et_le_chien.pdf	61
« L'estime de soi en trois dés », CPAS Cde Charleroi 2016 - Support d'expression à télécharger sur : https://www.cpascharleroi.be/sites/default/files/inline-files/estimesdesoi3D.pdf	82
« L'Histoire de la vaccination » - Article du site Vaccination-Info.be - A lire sur : http://www.vaccination-info.be/vaccination-bon-a-savoir/histoire-de-la-vaccination	48
« L'Hygiène », Service PSE - Province de Liège - Dossier pédagogique à télécharger sur : https://www.provincedeliege.be/fr/node/1130	13, 18, 36, 43, 56, 65, 79
« La puberté : Comprendre votre corps », Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, 2014 - Présentation power point à télécharger sur : https://slideplayer.fr/slide/1199259/	85
« La Santé des dents », Union française pour la santé buccodentaire - Fiches pédagogiques et vidéos à télécharger sur : https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/fiches-patients/	51
« La santé jusqu'au bout des dents », Observatoire de la santé de la Province de Luxembourg - Dossier pédagogique à télécharger sur : http://www.province.luxembourg.be/fr/campagne-de-sensibilisation-dentaire.html?IDC=5010&IDD=109552#.XKILZ01V2os	51
« La thermorégulation » - Agnès Sommet 2013, article à lire sur : https://biologiedelapeau.fr/spip.php?article75	34
« Le corps humain », Editions Nathan - Jeu, à découvrir sur https://jeux.nathan.fr/familles/jeux/le-corps-humain	43
« Le corps humain », Bruno Anselme, Editions Nathan, collection Repères pratiques - Livre	48
« Le corps humain », Richard Walker, Édition Gallimard Jeunesse 2009, Collection Les yeux de la découverte - Livre	85
« Le guide du zizi sexuel », Hélène Bruller et Zep, Edition Glénat 2001 - Livre	88
« Le langage des émotions », FCPPF 2014 - Jeu à découvrir sur : www.fcppf.be/portfolio/items/le-langage-des-emotions/	82
« Le vaccin dans la balance » - Co-production Centre Vidéo de Bruxelles - Cassette vidéo et cahiers d'animation - Disponible au SPPSE, à découvrir sur : https://www.cinergie.be/film/vaccin-dans-la-balance-le	48
« Léo et l'eau », INPES 2015 - Coffret d'éducation à télécharger sur : http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/leo_eau/leo.asp	18
« Les défenses naturelles face aux bactéries » - Film à regarder sur : https://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/troisieme/video/les-defenses-naturelles-face-aux-bacteries-c-est-par-sorcier	48
« Les incollables » - Jeu à découvrir sur : www.lesincollables.com/	40

« Les jeunes dents », Capsule Air de famille - ONE - Vidéos à voir sur : http://www.airdefamilles.be/jeunesdents/#.XQklrogzaUk	23
« Loto des odeurs », Sentosphere - Jeu - www.sentosphere.fr/lodorat	31, 79
« Ma petite encyclopédie du corps humain », Annie Gobert, Nathalie Grandjean, Nicolas Stilmant, Edition Erasme - Livre	18
« Ma propre histoire d'hier à aujourd'hui », Groupe en Alphabétisation de Montmagny-Nord, Québec - Matériel pédagogique à télécharger sur : competencesessentielles.ca/ressources/ma-propre-histoire-dhier-aujourd'hui	13
« Mamanrodarde.com » - Site proposant des dépliants sur les stéréotypes filles/garçons, à télécharger sur https://mamanrodarde.com/	74
« Mes poux à moi », Chantal Tartare-Serrat et Philippe Boisseau, Editions Retz - Livre	20
« Moi aussi, j'ai eu des poux », ONE - Brochure à télécharger sur : http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/Brochure-poux.pdf	20
« Mômes en santé 2017 », ONE, édition 2017 - Brochure à télécharger sur : www.momesensante.be	26, 34, 48, 65, 70, 92
« Mon corps à moi », Annie Gobert, Nathalie Grandjean et Nicolas Stilmant, Editions Averbode - Coffret pédagogique à découvrir sur : https://www.averbode.be/moncorpsamoi	36
« Mon corps et moi », L. Schmitter, Éditions SED - Mallette pédagogique	18, 36, 85
« Mon corps sens dessus dessous », Edition Chantecler - Livre	43
« Ne tournons pas autour du pot », Projet du Fonds BYX (géré par la Fondation Roi Baudouin), en partenariat avec l'asbl Question Santé - https://netournonspasautourdupot.be/	65
« Petit cahier d'exercices d'estime de soi », Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence 2008 - Livre	82
« Phil chez le dentiste », Edition Infor santé, Mutualités chrétiennes - Brochure à télécharger sur : https://www.mc.be/media/phil-chez-le-dentiste-livret-de-jeux_tcm49-58243.pdf	23
« Planche anatomique d'une dent », Union française pour la santé buccodentaire - Images à télécharger sur : https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/espace-enfants/anatomie-et-fonction-de-la-dent/	51
« Planches anatomiques [logo EVRAS ► 3 ^e cycle ► Anatomie de l'appareil reproducteur]	85
« Pop ton potentiel », Editions Midi-Trente 2013 - Outil pédagogique à découvrir sur : https://www.miditrente.ca/fr/produit/affiche-pop-ton-potentiel	82
« Pourquoi se laver les mains ? », Capsule Air de famille - ONE - Vidéos à voir sur : http://www.airdefamilles.be/hygienedes-pourquoi-se-laver-les-mains-adf501/#.XJoOCphKhPa	26
« Rendez-moi mes poux », Pef, Editions Gallimard, Collection- Folio Cadet Premières Lectures - Livre audio et livre papier	20
« Souriez.be », Département Santé Dentaire de la Société de Médecine Dentaire - Site pour enfants, parents, enseignants : https://souriez.be/	23, 51
« Totem » - Jeu de cartes à découvrir sur : https://totemteam.com/jeu_de_cartes	82
« Vaccination-info.be », réalisé par l'ASBL Question Santé, en collaboration et avec le soutien de l'ONE, de la Cocof et de la Région wallonne (AVIQ)- Site d'informations générales sur la vaccination et les vaccins – www.vaccination-info.be	48
« Vaincre l'indifférence 3 », Editions Erasme 2003 - Cahier d'exercices	82
« Vivre avec le soleil », Association Paserelles.info - Programme pédagogique à découvrir sur : http://soleil.paserelles.info/	40
« Voyager à l'étranger », pages internet à consulter sur : https://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger/sante_et_hygiene	92

«Addiction aux jeux vidéo ? Une mauvaise formulation», Serge Tisseron, Yapaka, 2008 - Vidéo à télécharger sur : http://www.yapaka.be/content/addiction-aux-jeux-vid%C3%A9o-une-mauvaise-formulation	83
«Affiche de la non-violence», Editions Midi trente, 2011, https://www.miditrente.ca/fr/produit/affiche-de-la-non-violence - Affiche	75
«Affiche des émotions», Editions Midi trente, 2010 - Affiche	15
«Affiche des solutions aux conflits», Editions Midi trente, 2010- Affiche	49
«Affiche du respect», Editions Midi trente, 2011- Affiche	49
«Affiche du retour au calme», Editions Midi trente, 2011 - Affiche	32, 70
«Affiche Pop ton potentiel, Estime de soi et fierté personnelle», Editions Midi trente, 2013- Affiche	59
«Affiche Rouge, jaune, vert : je maîtrise ma colère», Editions Midi trente, 2015- Affiche	15
«Apprendre à vivre ensemble en classe», Omar Zanna, Editions Dunod, 2015 - Livre	75
«Apprivoiser son stress», E. Couzon et F. Dorn, Editions ESF, Collection Cahier d'exercices, 2010 - Livre	70
«Balles émotions», www.hoptoys.fr - Jeu	15
«Belfedar», Christelle Lacour, Université de Paix asbl, 2011- Jeu coopératif à télécharger sur : http://belfedar.org/index2.php?ident=13&lg=1	63, 75
«Bien dans sa peau : travailler sur l'estime de soi», Projet Dove - Site internet : https://www.dove.com/fr/estimeso.html	59, 63, 70
«Brin de Jasette Famille, Le jeu qui fait parler petits et grands», Jacinthe Cloutier, Editions Brin de Jasette - Jeu	27
«Bulles de l'espoir», Claude Lelièvre, Editions Luc Pire - Livre, à télécharger sur http://www.dgde.cfwb.be/index.php?id=460	63
«C'est pas sorcier : les 5 sens» – Editions Bioviva, 2014 – Jeu	11
«Cahier d'activités Max et Lili - Vivre ensemble», Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Ainsi va la vie, 2017 – Livre	15, 27, 34, 75
«Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions», Isabelle Filliozat, Editions Marabout, 2011 - Livre	45
«Calme et attentif comme une grenouille», Eline Snel, Editions Les Arènes, 2010 - Livre + CD	37
«Cartes de sentiments et de besoins. La communication bienveillante», Erwin Tielemans et Kai Schneider, Edition Human matters, 2012 – Jeu	20
«Cartons des sensations physiques», Nathalie Duchemin, Geneviève Dufour, Editions Midi trente, 2015 - Outil psycho-éducatif	11, 15, 53
«Cartons des stratégies d'adaptation. Apprendre à mieux réagir au stress et situations difficiles», Geneviève Dufour, Editions Midi trente, 2016 - Outil psycho-éducatif	70
«Cartons des zémotifs», Editions Midi trente, 2016 - Outil psycho-éducatif	53
«Cartons du retour au calme», Isabelle Lapointe, Editions Midi trente, 2013 - Outil psycho-éducatif	15
«Cartons Jouons avec les émotions», Editions Midi trente, 2012 – Jeu	15
«Contes sur moi. Programme de promotion des compétences sociales», Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal centre, 2003 - Coffret pédagogique (Guides d'intervention 1ère, 2ème et 3ème année)	27, 59
«Convention internationale des droits de l'enfant», ONU, 1989 - Document à télécharger sur : https://www.humanium.org/fr/convention-droits-enfant-adaptee-aux-enfants-des-10-ans	63
«Coopérer, ça enrichit la vie», Edité par l'Office Central de la Coopération à l'Ecole (OCCE) - Fiches pédagogiques à télécharger sur : http://www.occe.coop/~ad40/spip.php?article25	20
«Coopérer pour prévenir la violence», Michelle Waelput et Delphine Druart, Editions De Boeck 2009 - Livre	75
«Dans mon petit cœur», Jo Witek et Christine Roussey, Editions de la Martinière jeunesse, 2015 - Livre	22

« Dé des émotions », Caroline Jambon, Apprendreaeduquer.fr, 2017 - Jeu à télécharger sur : http://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/07/les-d%C3%A9s-des-%C3%A9motions-enfants-1.pdf	15
« Devenir son propre médiateur. Se connaître, communiquer, transformer ses conflits », Joëlle Timmermans-Delwaert, Chronique Sociale, 2004 - Livre	49, 75
« Dis-nous Junior », Editions Pirouette, 2012 - Jeu	27
« Dis-nous Major », Editions Pirouette, 2016 - Jeu	63
« Dis-nous qui tu es », Edité par Vie Féminine – Jeu	27, 63
« Emotivcartes, Joue avec tes émotions », Patrice Iacovella et Laurent Deschizeaux, Editions Emotibox - Jeu	15, 20
« Emotions monstres », Aline de Pétigny, Editions Pour penser, 2015 – Jeu	53
« Et toi, t'en penses quoi ? », Mutualité chrétienne - Outil pédagogique à découvrir sur : http://www.et-toi.be/animation/le-frasbee-1.htm?lng=fr#.W18GSclxqos	83
« Estime de soi », CLPS Charleroi-Thuin - Répertoire d'outils favorisant/renforçant l'estime de soi et les compétences psychosociales (février 2017), à télécharger sur https://www.clpsct.org/wp-content/uploads/2018/07/Repertoire_d_outils_favorisant_et_renforçant_l_estime_de_soi_et_les_compétences_psychosociales.pdf (p 20, 22, 27, 45, 49, 59, 66, 70, 80)	
« Faites le mur », AMO TCC Accueil, 2014- Jeu à découvrir sur : http://www.tccaccueil.be/wordpress/?p=935	75
« Formation à l'Estime de soi », Université de Paix – Namur, https://www.universitedepaix.org/developper-lestime-de-soi-chez-les-enfants - Formations	22
« Frappe plus fort ici ! Une histoire sur les persécutions », Marijke Bisschop et Detty Verreydt, Editions Averbode, 2000 - Livre	75
« Graines de médiateurs. Accompagner les enfants dans l'apprentissage de la gestion positive des conflits », Université de paix asbl, 2010 - Programme d'éducation citoyenne	49, 75
« Graines de réconfort », Erik Verliefde, EditionsCEGO Publishers 2009 - Kit pédagogique	20
« Guide d'enseignement moral et civique. Max et Lili », Editions Calligram, 2016 - Livre	59, 63
« Guide de survie pour surmonter les peurs et les inquiétudes », James J. Crist, Editions Midi trente, 2016 - Livre	70, 83
« Halte au harcèlement à l'école », Marie-José Gava et Sophie de Tarlé, Editions Larousse, Collection Enfants et Education - Livre	75
« Initiation à la méditation à l'école », Eline Snel, Editions Bayard Milan Education, 2016 - Mallette pédagogique	15, 22, 32, 37
« Je cultive l'estime de soi avec Tim », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi, 2017 - Kit pédagogique à télécharger sur : https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante	59
« Je somatise », Filsantéjeunes, 2016. - Article de presse web lire sur : www.filsantejeunes.com/je-somatise-5397	80
« Jérémy est maltraité », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, 1997 - Livre	27
« Jeu Action-Vérité enfants - spécial estime de soi », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi. Jeu à télécharger sur https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante	24, 27, 59, 63
« Jeu de cartes Octofun », Françoise Roemers-Pournay, Editions Sedrap, 2016 – Jeu	24
« Jeu des cinq sens », Editions Nathan - Jeu	11
« Jouer pour grandir », S. Marinopoulos, Programme Yapaka.be, Collection « Temps d'Arrêt/Lectures, 2017 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/60-jouer-marinopoulos-2017-web.pdf	37
« Karamel », Antonia Chiarappa, Nathalie Galland, Anouk Dubois, Service de psychomotricité du CPAS de Gerpinnes – Jeu	37
« L'estime de soi, un passeport pour la vie », Germain Duclos, Editions du CHU Sainte-Justine, 2011 – Livre	27
« L'expression des besoins », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2016, http://www.fcpgf.be/portfolio/items/lexpression-des-besoins/ - Jeu	20, 45
« La colère du dragon », Thierry Robberecht et Philippe Goossens, Editions Mijade, 2005 – Livre	15

« La couleur des émotions », Anne Llenas, Marie Antilogus, Editions Quatre Fleuves - Livre	15
« La non-violence s'affiche », Semelin Jacques, Muller Jean-Michel, Filliozat Isabelle, édité par Non-Violence Actualité, 2003 - Kit pédagogique	15, 20
« La psychologie positive à travers les intelligences multiples », Françoise Roemers-Pournay, Sophie Hannick, Editions Erasme, 2016 – Livre	24
« La roue des émotions », édité par L'Autrement Dit (www.lautrementdit.net) - Outil pédagogique	15, 45, 53, 80
« Le carton vert », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Kit pédagogique à télécharger sur : https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante	59
« Le harcèlement et le cyberharcèlement en milieu scolaire 2.0, l'affaire de tous », édité par la Province de Liège – Brochure d'information à destination des adultes, à télécharger sur : http://www.provincedeliege.be/sites/default/files/media/6780/OPENADO%20brochure%20harcèlement%20-%20finalis%C3%A9e.pdf	75
« Le jeu des trois figures », Serge Tisseron, C&F Editions - Jeu à découvrir sur : http://3figures.org/fr	75
« Le langage des émotions », Fédération des Centres Pluralistes de Planning ASBL (FCCPF), 2014 – Jeu	11, 15, 20, 45, 53
« Le loto des odeurs. 30 odeurs pour découvrir le monde », Editions Sentosphère, 1998 – Jeu	11
« Le Mémo Yogamini », Ulrika Dezé, Editions Yogamini, 2016 - Jeu	37
« Le pique-nique des cochons », Keiko Kasza, Editions Kaléidoscope – Livre	27
« Le profil dont vous êtes le héros », AMO TCC Accueil, http://www.tccaccueil.be/wordpress/?p=244 - Jeu	75
« Les 5 sens - La découverte du monde. Sciences et technologies », Nadine Fournial, Bernard Henry et Serge Herreman, Editions Hachette Education, Collection Activités clés en main, 2014 - Livre + CD	11
« Les addictions à l'adolescence », David Le Breton, Yapaka, 2014 - Vidéo à regarder sur : http://www.yapaka.be/video/video-les-addictions-a-ladolescence	83
« Les amis de Zippy », créé par Befrienders International, formation proposée en Belgique par Educasanté, http://www.estimesoietdesautres.be/les-amis-de-zippy.html - Programme pédagogique	15, 20, 27, 49
« Les cahiers Filliozat : Mes émotions », Isabelle Filliozat, Virginie Limousin et Éric Veillé, Editions Nathan, 2016 - Livre	15
« Les génialissimes », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Outil pédagogique à télécharger sur : https://www.cpascharleroi.be/sites/default/files/inline-files/GENIALISSIMES.pdf	59
« Les neurosciences au cœur de la classe : Livret d'exercices élève », Pascale Toscani, Editions Chronique Sociale, 2014 – Livre	24, 32, 70
« Le sommeil de votre enfant », éditée par l'ONE, 2011 – Brochure à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Brochure_sommeil.pdf	41
« L'estime de soi en trois dés », Equipe Prévention et Promotion de la Santé des Services de Santé mentale du CPAS de Charleroi - Jeu à télécharger sur : https://www.cpascharleroi.be/sites/default/files/inline-files/estimesoiz3D.pdf	59
« Le yoga de Kika », Ulrika Dezé et Anne Terral, Editions Milan, 2011 - Livre	37
« Lili est harcelée à l'école », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Max et Lilli, 2017 - Livre	75
« Lili ne veut pas se coucher », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Ainsi va la vie 2004 - Livre	41
« Marionnettes girafe et chacal », Université de paix asbl, https://www.universitedepaix.org/products-page/marionnettes - Outil pédagogique	49
« Max et Lili ont du mal à se concentrer », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Ainsi va la vie, 2017 - Livre	41
« Max et Lili veulent des câlins », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Ainsi va la vie, 2004 - Livre	22

« Max et Lili veulent tout de suite ! », Dominique de Saint Mars et Serge Bloch, Editions Calligram, Collection Ainsi va la vie, 2004 - Livre	20
« MBTI adapté aux enfants (Murphy-Meisgeier Type Indicator for Children (MMTIC)) », Center for Applications of Psychological Types (CAPT), 2008 - Site internet: https://www.capt.org/training-workshops/Children-Training-MMTIC.htm	66
« Mémo philo », Aline de Pétigny, Editions Pour penser à l'endroit, 2017 - Jeu	66
« Mieux travailler ensemble à l'école », Marie-José Gava, Editions Le Souffle d'or, 2017 - Jeu	75
« Opération. Mieux te connaître pour mieux agir », Geneviève Dufour, Editions Midi trente, 2012 - Kit pédagogique	15
« Pas pareil, et alors ? La différence », A. Vénard et N. Fredon, Editions Sed, Collection Histoire de..., 2015 - Mallette pédagogique	27
« Passeport : S'équiper pour la vie », Brian Mishara, Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) de l'Université du Québec à Montréal, 2017 - Programme pédagogique	70
« Petit cahier d'exercices d'estime de soi », Rosette Poletti et Barbara Dobbs, Editions Jouvence, 2008 - Livre	27
« Petit cube chez les tout ronds », Christian Merveille et Josse Goffin, Editions Mijade, 2000 - Livre	27
« Petites casseroles », divers auteurs, Les films du préau, 2015 - Films d'animation + Dossier pédagogique à télécharger sur: http://www.lesfilmsdupreau.com/pdfs/guides/pca_o.pdf	27
« Petits outils Estime de soi », CLPS-Bw - Fiches pédagogiques	20, 22, 24, 27, 45, 66
« Petits outils Santé Mentale », CLPS-Bw - Fiches pédagogiques	20
« Philo Famille : à la découverte des émotions et de la vie », Alice de Pétigny, Editions Pour penser, 2013 - Jeu	27
« Potes et despotes », Association Départementale Information Jeunesse des Côtes d'Armor (ADIJ 22), Editions ADIJ 22, 2008 - Dossier pédagogique	75
« Prévenir et diminuer les comportements violents dès le plus jeune âge » – Waelput M., Haute école provinciale du Hainaut Condorcet - DVD	75
« Prévenir la violence par la discussion à visée philosophique », Michel Tozzi, Editeur Yapaka, Collection Temps d'arrêt- Livre à télécharger sur: http://www.yapaka.be/livre/prevenir-la-violence-par-la-discussion-a-visee-philosophique-o	75
« Prévenir le harcèlement à l'école », Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette, Editions Fabert, 2012 - Livre	75
« Pyramide de Maslow », adaptée par le CLPS-BW – Fiche à découvrir dans « Mini-catalogue Règles et limites », à télécharger sur: https://www.clps-bw.be/mini-catalogue-regles-et-limites-1/view	20
« Quand la girafe danse avec le chacal : Les quatre temps de la Communication Non-violente », Serena Rust, Editions Jouvence, 2015 - Livre	49
« Recueil de pistes pour améliorer le climat scolaire et prévenir le harcèlement à l'école », CLPS-Bw, 2014, Livre à télécharger sur: https://www.clps-bw.be/sante-et-bien-etre-a-l-ecole/plate-forme-amelioration-du-climat-scolaire-et-prevention-du-harcelement/recueil-amelioration-du-climat-scolaire-et-prevention-du-harcelement-a-lecole	75
« Resilio, Jeu de développement personnel sur le thème du stress et de la résilience », Moritz Egetmeyer, Editions Le Souffle d'or, 2015 – Jeu	20, 70
« Sancerres » : programme d'animation sur le thème respect- santé-corps (classes maternelles), Disponible au SPPSE Brabant Wallon - Programme pédagogique	22
« Sentimage », Editions Schubi, 2007 - Outil pédagogique	15
« Si tu étais », Pascal Desclos et Les Petits citoyens, Editions Valorémis, 2014- Jeu	27
« Sociab'quizz. Les habiletés sociales en questions », Frédéric Pourre et Eric Aubert, Editions Valorémis, 2013 – Jeu	63
« Sur le chemin de l'école de la non-violence », Gabriel Gonnet, Editions La cathode, 2013, DVD + Dossier pédagogique (à télécharger sur: http://ekladata.com/8G2ANJBcEz-UORiREjpP6M52KIU/Dossier-film-GG-CNV-a-l-ecole-c-1-.pdf)	49
« Toi, moi, nous. Bien vivre ensemble c'est l'affaire de tous ! », Pascal Desclos, Editions Valorémis, 2013 - Kit éducatif	75
« Tout est possible ! Un jeu de magie personnelle », Aline de Pétigny, Editions Pour penser, 2016 - Jeu	37
« Trajet de soins TDA-H » - Site internet sur le trajet de soins idéal pour les enfants avec des difficultés d'attention, d'impulsivité et/ou d'agitation: https://www.adhd-traject.be/fr/je-suis/enseignant	27

«Trucs de super héros pour calmer l'anxiété», Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, Editions Midi trente, 2015 - Livre	70
«Une valise pleine d'émotions», Marina Kog, Julia Moons et Luk Depondt, Editions Cego publisher, 2008 - Kit pédagogique	15
«Valeur(s) ajoutée(s)», Edité par Souriez vous Managez, 2015 – Jeu	20

Autres outils utiles

- Services d'aide en milieu ouvert (AMO) : www.aidealajeunesse.cfwb.be
- Centre de Référence en Santé Mentale (CRSaM) : <http://www.cresam.be/>
- Écoute-Enfants - Tél. : 103 - www.103ecoute.be
- Emotions Blob Cards», Long Ian , Wilson Pip, Édition Color Cards - Jeu
- Droits de l'Enfant:www.dgde.cfwb.be
- Université de Mons: programme de prévention du harcèlement : www.sciencesdelafamille.be ;
- Université de la Paix, Namur www.universitedepaix.org
- Plateforme Harcèlement à l'école - Fédération Wallonie-Bruxelles : www.enseignement.be
- Services de Santé Mentale (SSM) : Jodoigne : 010 81 31 01; Nivelles : 067 21 97 51; Tubize : 02 390 06 37
- Asbl Creadys (aide aux enfants « dys » et TDA/H) : 0474 68 68 37
- Troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H): <https://www.trajet-tdah.be/fr>

SECURITÉ

« 100 réflexes air pur. Guide pratique anti-pollution », Edition Leduc.S, 2015 – Livre	91
« 273 amis », Gép et Edith Chambon, Editions Mouck, 2012 – Bande dessinée	88
« 3-6-9-12, Apprivoiser Les écrans et Grandir », Serge Tisseron, Editions Eres, 2013 – Livre	46, 88
« Abcd'Air », Hypothèse ASBL, 2013, - Outil pédagogique à découvrir sur : http://www.hypothese.be/index.php/materiel/	91
« Adolescence et conduites à risques », David Le Breton, Collection « Temps d'Arrêt/Lectures », Editions Fabert et Yapaka.be, 2016 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/pdf_web_le_breton_adolescence_et_conduites_a_risque.indd_.pdf	83
« Apprivoiser les écrans pour mieux gérer les usages avec les 10-16 ans », Action Médias Jeunes et CLPS-Bw, Editeur CLPS-Bw, 2016 - Outil pédagogique à découvrir sur : https://www.clps-bw.be/admin-decrire-une-ressource?ressourcePk=84	88
« Argus et le fantôme de la bouteille », Detty Verreydt et Tine Vercruysse, Centre Antipoisons, 2009 - Kit Pédagogique	22
« As'truc Mémo, La sécurité à la maison », Brice Robin, As'truc éditions, 2011 - Jeu	61
« As'truc Mémo, La sécurité routière », Brice Robin, As'truc éditions, 2011 Jeu	61
« Au secours !! Kit de discussion pour désamorcer toutes ses peurs », Editions Minus - Jeu	11
« Badaboum et garatoi », INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), 2010 - Kit pédagogique	22, 26
« Balles émotions » - Jeu à découvrir sur https://www.hoptoys.fr/des-jeux-pour-developper-l-intelligence-emotionnelle-des-enfants/balles-emotions-p-4141.html	11
« Benjamin secouriste, Formation BEPS », Croix rouge de Belgique, https://jeunesse.croix-rouge.be/formation-Formation	35, 67
« Bien rouler à vélo », www.secumobilite.be/432976318 - Site internet	29
« Calme et attentif comme une grenouille », Eline Snel, Editions Les Arènes, 2017 - Livre + CD-Rom	11
« Calme et attentif comme une grenouille, Ton guide de sérénité », Eline Snel, Editions Les Arènes, 2017 - Livre	11
« C'est pas sorcier, A pied, à mob, en voiture », Mutli Média France Production- Vidéo éducative	29
Code de la route - www.code-de-la-route.be et livres	29
« Decibelle et Groboucan, les chasseurs de bruits », Empreintes ASBL, 2007 - Kit pédagogique	43

« Dé des émotions », à découvrir ou à télécharger sur différents sites internet – Jeu	11
« De Moi à Toi et Au-delà », FCPFF, 2016 - Carnet pédagogique à découvrir sur : http://www.fcpcf.be/portfolio/items/de-moi-a-toi-et-au-dela/	88
« Devenons écocitoyens », Frédéric Lisak et Frédéric Pillot, Editions Plume de carotte, 2004 - Livre	91
« Diagnostic en marchant », Forum belge pour la prévention et la sécurité urbaine (à adapter aux lieux concernés) - Marche exploratoire	26
« Ecoute écoute... Programme d'éveil à l'environnement sonore et d'invitation à l'écoute », Scérén-CNDP, 2008 – Outil pédagogique à télécharger sur : http://www.bruit.fr/boite-a-outils-des-acteurs-du-bruit/sensibilisation-et-education-au-sonore/pedagogie-du-sonore/outils-pedagogiques/ecoute-ecoute...-programme-d-eveil-a-l-environnement-sonore-et-d-invitation-a-l-ecout.html	43
Ecrans : différents outils (livres, articles, vidéos) à découvrir sur : www.yapaka.be/ecrans	
« Environnement et biodiversité – appel à projets de sensibilisation en matière d'environnement et de biodiversité », Province du Brabant Wallon, 2016, http://www.brabantwallon.be/bw/vivre-se-divertir/environnement/appele-a-projets-biodiversite-dans-les-ecoles/ - Projet pédagogique	91
« Environnement et développement durable. Cycle 3 », Jean-François Vassard, Collection « Les cahiers du jeune citoyen », Ed. MDI, 2007, - Livre	91
« Et toi, t'en penses quoi? », Mutualité chrétienne - Outil pédagogique à consulter sur : http://www.et-toi.be/thematiques.htm?lng=fr#.XSiCEgzaUk	75, 80
« Faites le mur », AMO TCC Accueil, 2014 - Jeu à découvrir sur : http://www.tccaccueil.be/wordpress/?p=935	88
« Grandir avec des limites et des repères... pour aller plus loin, Dossier à l'usage des professionnels », ONE, 2007 - Dossier pédagogique à télécharger sur : https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/grandir-avec-des-limites-et-des-reperes-pour-aller-plus-loin/	48
« Grandir avec les écrans - La règle 3-6-9-12 », Serge Tisseron, Collection « Temps d'Arrêt/Lectures », Editeur responsable Frederic Delcor - Fédération Wallonie-Bruxelles, 2013 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf	46, 88
« Guide d'enseignement moral et civique Max et Lili », Dominique de Saint-mars et Serge Bloch, Editions Calligram - Livre	18
« Guide pour prévenir la maltraitance », Marc Gérard, Collection « Temps d'Arrêt/Lectures », Editeur responsable Frederic Delcor - Fédération Wallonie-Bruxelles, 2014 - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-71-guidemaltraitance-gerard-web.pdf	18
« Hiérarchiser des valeurs et des normes de 5 à 14 ans », Claudine Leleux, Editions De Boeck, Collection Apprentis citoyens, 2014 - Livre 15, 22	
« Initiation à la méditation à l'école », Eline Snel, Editions Bayard Milan Education, 2016 - Mallette pédagogique	43
« J'aide mon enfant à... dépasser ses peurs », Editions Bioviva, 2015- Coffret d'activités	11
« J'ai peur du Monsieur », Virginie Dumont, Editions Actes Sud Junior, 2007 – Livre	15, 18
« J'arrête quand je veux », Nicolas Ancion, Editions Je réussis, 2013 - Livre	75
« Justin peu d'air », Mutuelle Radiance, 2009 - Outil pédagogique	22, 26, 64, 91
« La force tranquille du petit tigre », Gilles Diederichs, Editions Larousse, 2016 - Cahier d'activités	11
« L'aide aux enfants victimes de maltraitements. Guide à l'usage des intervenants auprès des enfants et des adolescents », Programme Yapaka.be, Collection « Temps d'Arrêt/Lectures - Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/professionnels/publication/l-aide-aux-enfants-victimes-de-maltraitance	19
« L'air de rien, changeons d'air! », ONE, 2017 - Livre à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Brochures/Brochure_ATL_Qualite_air_2017.pdf	91
« La pub ? On s'en démarque! », Valérie Albertuccio, Editions Populaires, 2007 - Cahier d'animations à découvrir sur : https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?&media_id=2383	80
« La roue des émotions », à découvrir ou à télécharger sur différents sites internet - Outil pédagogique	11, 15
« La Route en sécurité. Le jeu des 7 familles avec quiz », Abeilles Editions, 2007 - Jeu	29

« La rue et la prudence », Pascal Desjours et Eric Gasté, Editions Albin Michel Jeunesse, Collection « Les petits débrouillards », 2001 - Livre	29
« Léa et l'air », Comité français d'éducation pour la santé (CFES), Editeur INPES, 2015, - Outil pédagogique à télécharger sur : https://www.santepubliquefrance.fr/recherche/#search=L%C3%A9a%20et%20l'air	91
« Le corps humain et l'éducation à la santé », Isabel Lavarec, Jean Corbucci et Patricia Cannamela, Editions Sed, 2005 - Coffret pédagogique	35, 67, 83
« Le langage des émotions », Fédération des centres pluralistes de planning familial asbl- Jeu à découvrir sur : http://www.fcppf.be/portfolio/items/le-langage-des-emotions/	11
« Le marchand de bruits », Anna Rozen et François Avril, Editions Nathan, 2002 – Livre	43
« L'enfant et le chien. De la sécurité à la complicité », ONE, 2017 - Brochure à télécharger sur : https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Lenfant_et_le_chien.pdf	22
« Le p'tit oiseau va sortir... Comment respecter le droit à l'image ? », Stephan Grawez., Editeur Média Animation ASBL, 2013 - Article de presse à lire sur : https://media-animation.be/Le-p-tit-oiseau-va-sortir-Comment.html	88
« L'expression des besoins », Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial, 2016 - Jeu à découvrir sur : http://www.fcppf.be/portfolio/items/lexpression-des-besoins/	11
« Le yoga de Kika », Ulrika Dezé et Anne Terral, Editions Milan, 2011 – Livre	11
« Les compagnons de la Stopi génération », Michel Bagérius, Institut Académique et Pédagogique pour la Protection de l'Enfant, 2012, http://www.stopi.be/ - Bandes dessinées	29
« Les jeunes savent pourquoi », Univers santé, 2013, - Site internet : https://lesjeunessaventpourquoi.be/	80
« Les publicitaires savent pourquoi », Média animation asbl, 2006 – Brochure à télécharger sur : https://media-animation.be/Les-publicitaires-savent-pourquoi-196.html	80
« Libre comme l'air », Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), 2013 -Kit pédagogique	75
« Mille facettes », Nadja ASBL, 2006 - Kit pédagogique à découvrir sur http://www.nadja-asbl.be/100ofacettes.php	75
« Mimi Fleur de Cactus et son hérisson. Qui s'y frotte s'y pique », Marie-France Botte et Pascal Lemaître, Editions La Longue Vue, 1996 - Livre	15, 18
« Mômes en Santé, 2017 », ONE, 2017 - Brochure à télécharger sur : http://www.momesensante.be/	35, 67
« Mon corps à moi », Annie Gobert, Nathalie Grandjean et Nicolas Stilmant, Editions Erasme, 2014 - Guide pédagogique	15, 22, 26, 29
« Motus. Des images pour le dire », Le Grain asbl, 2010 – Jeu à découvrir sur : http://www.legrainasbl.org/index.php?option=com_content&view=article&id=329:motus&catid=11&Itemid=154	11
Optimove, asbl Empreintes, SPW DGO2 Direction de la Planification de la Mobilité, IBSR et Bruxelles Mobilité, Editeur SPW DGO2, 2013 - Jeu pour les plus de 12 ans et livret d'exploitation	29
« Pas d'conso à gogo », AMO la Teignouse, 2007 - Kit pédagogique	80
« Premiers soins », Site de la Croix rouge française : http://www.croix-rouge.fr/Je-me-forme/Particuliers/Les-6-gestes-de-base/	67
« Puzzles découverte du corps : le garçon et la fille », Editions Nathan, 2010 - Jeu 15	
« Pyramide de Maslow adaptée à l'enseignement », Bruno Dobbstein, 2013, http://dobi.be/?s=maslow - Affiche	48
« Pyramide de Maslow adaptée aux enfants », http://papapositive.fr/wp-content/uploads/2018/05/Besoins-physiologiques.pdf - Affiche	48
Pyramide de Maslow, adaptation du CLPS-Bw – Mini-catalogue Règles et limites, à télécharger sur https://www.clps-bw.be/mini-catalogue-regles-et-limites-1/view	48
« Raymond le champion », Alain Léonard et Nicolas du Bled, Editions Labor, 1994 – Livre	39
« Risques : activités à risques et conduites à risque chez l'enfant et chez l'adolescent ; sports extrêmes, jeu du foulard, binge drinking et autres jackasseries », J.-Y. Hayez - publication sur : https://www.jeanyveshayez.net/risques-conduites-a-risque-activites-a-risque/408-3-1-25-1-activites-a-risque-chez-les-adolescents-description-et-raisons-d-etre-2	83

« Rites de virilité à l'adolescence », Programme Yapaka.be – Livre à télécharger sur : http://www.yapaka.be/livre/livre-rites-de-virilite-a-ladolescence	83
«Sauvons la planète!», CPAS de Liège, 2009 – Jeu à découvrir sur : https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/fiche.php?media_id=3036	91
«Sécurité au quotidien», Editions Nathan, 2014 - Kit pédagogique	22, 26
«SOS allergies», Angèle Delaunois, Editions de l'Isatis – Livre	64
«Triologie, la science du tri!», Cultures & Santé, 2008 - Jeu à découvrir sur : https://cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/14-triologie-la-science-du-tri.html	91
« Un vaccin pour quoi faire ? », Angèle Delaunois et François Thisdale, Editions de l'Isatis, Collection Ombilic, 2007 - Livre	51
«Vacciner? Mieux comprendre, pour décider», Provac et ONE, 2013 – Brochure à télécharger sur https://www.e-vax.be/VaccHelp/help/pdf/brochure_vaccination.pdf	51
« Va-t'en, Grand Monstre Vert! », Ed Emberley, Editions Ecole des loisirs, 1996 - Livre	15

Autres outils utiles

- « 10 conseils pour rester net sur le web », Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL), 2016, <https://www.cnil.fr/fr/10-conseils-pour-rester-net-sur-le-web> - Site internet + Affiche
- A pied, à vélo - Mail: developpementterritorial@brabantwallon.be - Tél. : 010 23 62 93
- Jeu d'eau. Apprends à économiser l'eau tout en t'amusant – Adventerra Games, 2004 - Pas trouvé
- « La conduite à vélo », <http://www.secumobilite.be/432976318> - Site internet

AUTRES INFORMATIONS UTILES

Les centres de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE) travaillent en collaboration avec les CPMS et ont, parmi leurs missions la réalisation des bilans de santé des élèves et le développement de projets « santé » dans les établissements scolaires :

- Chée de Tirlemont, 89 1370 Jodoigne - Tél. : 010 81 80 50 - Mail: secretariatpse.jodoigne@brabantwallon.be
- Av des Combattants, 35 1340 Ottignies - Tél. : 010 41 54 68 - Mail: secretariatpse.ottignies@brabantwallon.be
- Av. Bohy 51, 1300 Wavre - Tél. : 010 22 38 95 - Mail: secretariatpse.wavre@brabantwallon.be
- Chemin du Malgras 2 1400 Nivelles - Tél. : 067 21 21 23 - Mail: secretariatpse.nivelles@brabantwallon.be
- Route Provinciale 11 bte 2, 1480 Tubize - Tél. : 02 355 68 99 - Mail: secretariatpse.tubize@brabantwallon.be

Les centres Psycho-Médico-Sociaux (PMS) contribuent à rendre optimales les conditions psychologiques, psychopédagogiques, médicales, paramédicales et sociales de l'élève lui-même et de son entourage éducatif afin de lui offrir les meilleures chances d'épanouissement global :

- PMS Nivelles - Tél. : 067 21 79 21 - Mail: cpms.nivelles@brabantwallon.be
- PMS Jodoigne - Tél. : 010 81 35 64 - Mail: cpms.jodoigne@brabantwallon.be
- PMS Wavre - Tél. : 010 48 81 36 - Mail: cpms.wavre@brabantwallon.be

Le centre de Ressources Pédagogiques (CRP) a pour objet d'informer sur l'existence de sources pédagogiques et d'aider prioritairement les enseignants mais aussi les candidats enseignants issus de tous réseaux et de tous niveaux confondus à y accéder. Il leur offre un lieu où sont fédérées différentes sources d'information ainsi qu'un lieu de formation continuée : Mail crp@brabantwallon.be - Tél. : 010 68 66 10 - www.crpbw.be

Le centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) apporte son appui aux personnes et associations désireuses de développer des actions dans le domaine de la prévention, de l'éducation à la santé et le plus largement de la promotion de la santé : Mail info@clps-bw.be - Tél. : 010 62 17 62 - www.clps-bw.be

RÉPARTITION DES THÉMATIQUES ET DES SUJETS SUR LES 3 CYCLES						
MISSIONS	1 ^{er} cycle		2 ^{ème} cycle		3 ^{ème} cycle	
Je me construis	 ALIMENTATION Besoin de se nourrir Petit déjeuner Collation Produits laitiers Viande, œufs, poisson	 EVRAS Le corps Reproduction Tableau généalogique	 CONDITION PHYSIQUE Croissance et développement Education physique Fonctions mentales Dispositions et sports	 SÉCURITÉ Repères La santé, une ressource sûre Force et résistance	 SANTÉ MENTALE Estime de soi (2) Socialisation Tempéraments	 HYGIÈNE Personnalité Toilette intime Acné Nécessaire de voyage
Je me soigne	 HYGIÈNE Besoin de se laver Toilette corporelle Soins des cheveux Brossage des dents Lavage des mains	 ALIMENTATION Besoin de boire Produits de la terre Coup de pompe Attitude à table	 EVRAS Relation à son corps Tendresse Pudeur	 CONDITION PHYSIQUE Fonctions vitales Détente Aptitude médicale au sport	 SÉCURITÉ Prévoyance Allergies Premiers soins Médicaments Addictions	 SANTÉ MENTALE Stress Harcèlement Mal-être Prise en charge
Je ressens	 SANTÉ MENTALE Perceptions Emotions Désir - Manque	 HYGIÈNE Organes des sens Froid - Chaud Plaisir de se laver	 ALIMENTATION Soif, faim et satiété Allergie alimentaire Appétit et sens Convivialité	 EVRAS Respect Relations filles-garçons Regards croisés	 CONDITION PHYSIQUE Fatigue Exigences du sport Esprit d'équipe Sommeil (3)	 SÉCURITÉ Discernement Conduites à risques Monde virtuel et réseaux sociaux Pollution air, terre, eau
Je me protège	 SÉCURITÉ Besoin de sécurité Menace Maltraitance	 SANTÉ MENTALE Besoins affectifs Potentialités Estime de soi (1)	 HYGIÈNE Soleil Peau Microbes et contagion Dentiste et orthodontiste	 ALIMENTATION La pyramide alimentaire Légumes et fruits Moments des repas (grignotages) Régimes	 EVRAS Relations avec autrui Intimité Contraception IST	 CONDITION PHYSIQUE Surcharges physiques et dos (2) Compétition Dérives du sport
Je bouge	 CONDITION PHYSIQUE Action et mouvements Equiperment Dos (1) : cartable et maintien	 SÉCURITÉ Accidents domestiques Consignes de sécurité Circulation routière	 SANTÉ MENTALE Entrain Maîtrise de soi Relaxation Sommeil (2)	 HYGIÈNE Sport et hygiène Hygiène des pieds Vêtements (1) Animaux de compagnie Hygiène des locaux	 ALIMENTATION Rations énergétiques Protéines Boissons autres que l'eau Surpoids Diététique et sport	 EVRAS Puberté Anatomie de l'appareil reproducteur Physiologie de l'appareil reproducteur Menstruation
Je choisis et je gère	 EVRAS Besoin de savoir Relations affectives Relation enfant-adulte Les touchers	 CONDITION PHYSIQUE Plaisir de bouger - Jeux Pauses Sommeil (1)	 SÉCURITÉ Réagir en cas d'accident Sport sans casse Bruits et audition Ecrans et vue	 SANTÉ MENTALE Bien-être Gestion des conflits Comportement	 HYGIÈNE Mains et ongles Image de soi Vêtements (2) Cosmétiques	 ALIMENTATION Nutriments Lecture des étiquettes Conservation des aliments Habitudes et modes d'alimentation Alimentation raisonnée

