

Enquête «Tous en forme » : développer la santé.

A la question : « Comment as-tu aidé les scouts et les guides à développer leur santé ? », 10 personnes n'ont pas répondu, et 3 ont répondu « rien à signaler ».

Autrement dit **99 assistants sanitaires sur 112, soit 88 %**, pensent avoir agi pour aider scouts et guides à développer leur santé.

C'est **essentiellement dans le domaine de la vie quotidienne** que les assistants sanitaires se considèrent le plus à même d'aider les jeunes à développer leur santé : en tout premier les questions d'**hygiène**, qui apparaissent dans 61 % des réponses (l'hygiène corporelle est mentionnée 43 fois, l'hygiène sur un plan plus général 18 fois...) et la question des **repas** (29 fois).

23 assistants sanitaires s'appuient sur la pratique de l'activité physique, des jeux et du sport, 10 sur l'explo.

21 assistants sanitaires proposent une initiation à la prise en charge des soins quotidiens, 14 une formation aux premiers secours ou à la prise en charge des urgences.

18 assistants sanitaires confient des responsabilités à certains jeunes, notamment en leur confiant des rôles particuliers.

La question du sommeil et des rythmes de vie ne vient que 14 fois, ce qui n'est pas étonnant puisque c'est l'une des questions qui pose le plus de difficultés.

11 seulement transmettent aux jeunes des connaissances sur la prévention ou la protection contre le soleil ou la chaleur.

Florilège de propositions pour développer la santé en camp :

Inventaire non exhaustif, plus qualitatif que quantitatif, à retravailler dans la perspective de mise en place de formations.

SANTÉ

- Développer la connaissance de leur santé.
- Jeu sur la santé.
- Etre suffisamment proche des scouts.
- Leur apprendre à prendre soin de soi-même (et aussi des autres)
- Apprendre à faire attention à son corps (tiques) et à son rythme de vie (fatigue).
- Essayer d'imposer et de faire respecter des règles de vie.
- Leur répéter régulièrement les règles de base d'une bonne hygiène de vie.
- Réalisation d'une charte sanitaire.

PREVENTION

- Expliquer les **gestes quotidiens** à respecter afin d'éviter tout risque.
- Faire attention aux risques principaux en camp.
- Veiller à la sécurité pendant les installations et pendant les jeux.

- Fabrication de **coins hygiène**.
- Les scouts bénéficiaient de coins toilette dans des marabouts, l'un réservé aux filles, un autre aux garçons, et idem pour les feuillées.
- Fabriquer une douche chauffée pour les inciter à se laver.

- Les observer au moment de leur **toilette** (matin ou soir), en les conseillant.
- Insister en détail sur la toilette quotidienne.
- Imposer des règles d'hygiène de vie : brossage des dents (un chef responsable d'une patrouille), douches etc...
- Douches obligatoires tous les jours à heure fixe.
- Les encadrer au cours des temps de toilette et leur rappeler les règles de l'hygiène de vie : brossage des dents, se laver les mains avant les repas.
- Insister sur le lavage des mains, surtout pour les repas (pousse-mousse à disposition)
- Un temps pour les douches, un temps pour les dents.

- Insister sur le **lavage des dents** matin et soir
- Les scouts se sont brossés les dents trois fois par jour.
- Un référent brossage de dents et douches, rappel de l'hygiène.
- « Top brosse à dents » : tous les scouts se brossent les dents en même temps au même endroit avec les chefs.
- Le respect des règles élémentaires d'hygiène, telles que le brossage des dents trois fois par jour et le lavage des mains avant de préparer le repas et de manger me paraît finalement, au vu des remarques des scouts, le point le plus important. Ils semblent en effet ne pas en avoir l'habitude.

- Des **feuillées** bien entretenues.
- Vérifier s'ils vont aux toilettes.

- Inciter les scouts à faire une **lessive**.
- Lessive pendant les temps libres.

- Faire du **tri sélectif**.
- Aventure recyclage et environnement, avec un trivial poursuite sur les dégradations existantes, les conséquences pour la nature et l'homme.
- Etre extrêmement rigoureux sur l'**hygiène alimentaire**.
- Des repas variés, équilibrés et adaptés à leurs besoins.
- Veiller à la bonne alimentation et hydratation de chacun.
- Pendant les repas, discussions sur la nutrition.
- On leur donnait chaque jour le menu incomplet, c'était à eux de trouver une solution pour que le menu soit équilibré.
- Préparer des repas équilibrés avec les trappeurs.
- Cinq fruits et légumes par jour.
- Prévenir les gastros : toute l'alimentation repart au frigo après le repas, on lave et relave les mains...

SOINS

- Sensibilisation aux **premiers soins** et aux gestes qui sauvent.
- Atelier premiers secours
- Apprendre les règles de base des gestes d'urgence.
- Interventions sur le secourisme et conseils pour les petits soins.
- Formation des soigneurs aux premiers secours.
- Les plus âgés ont pour certains suivi des formations AFPS avec la Croix rouge.
- Sensibiliser chacun à la connaissance des soins de base : coupures, malaise en explo, besoin de s'hydrater, sucre si hypoglycémie...et bien sûr numéros d'urgence, qui et comment appeler.
- Sensibiliser à la fonction du **matériel** présent dans la trousse infirmerie.
- Leur expliquer comment gérer une trousse à pharmacie.
- Infirmerie ouverte 24 heures sur 24.
- Expliquer les soins.
- Un jour sur deux, une guide vient aider aux **temps d'infirmerie**.
- Donner la possibilité aux soigneurs de gérer les petits bobos du camp.
- Conférence sur les brûlures.
- Inspection des tiques tous les jours.
- Repérage systématique des tiques.
- Apprendre la technique de retrait des tiques, utilisation de la pince à tiques
- Avoir une vigilance toute particulière sur la question du **sommeil**.
- Temps calmes, grasses matinées.
- Leur faire faire une sieste après le déjeuner.
- Les coucher le plus tôt possible.
- Leur permettre de se coucher pas trop tard.
- Les protéger au maximum du **soleil**.
- Responsabiliser les jeunes sur la chaleur (coups de soleil, hydratation)
- Les sensibiliser aux insolation.
- Leur conseiller de s'hydrater, de porter casquette afin d'éviter les insolation, de mettre des lunettes de soleil. Essayer d'équilibrer les repas en fonction du temps.
- Adapter l'activité aux conditions météo.
- Les faire **bouger** !
- Gymnastique le matin. Etirements matinaux.

- Déverrouillage le matin, jeux et sport.
- Beaucoup de jeux.
- Activité physique et entraînement.
- Tenir compte des différences physiques de chacun.
- Sensibilisation avant l'explo.
- Initiation aux gestes de premiers secours avant l'explo
- Lors de la préparation de l'explo, information sur les premiers secours, les règles de sécurité sur la voie publique et la prise en charge de leur hygiène corporelle..
- Préparer l'explo avec les soigneurs de chaque équipe.
- Avant l'explo, formation hygiène et sécurité du soigneur et de la patrouille.
- Constitution d'un carnet d'explication des soins pour l'explo.
- Proposer une explo tracée en fonction de leur niveau de marche.
- Adapter les rythmes de l'explo : distance, nombre d'heures de marche...

PAIRS

- Faire passer des messages à travers les rôles (méfaits de la cigarette...)
- Voie secouriste préparée par les guides.
- Rôle soigneur/entraîneur...infirmière/physiologiste.
- Nous avons essayé d'informer les responsables « intendance » des équipes sur l'équilibre des repas.
- Autonomiser les soigneurs.
- Briefer les soigneurs, leur apprendre certains types de soins avant l'explo.
- Observation des petits soins (coupures, tiques...) par les soigneurs de chaque équipe.
- Prendre à part les soigneurs pour leur parler de la nécessité pour chacun de prendre soin de son corps et de son cœur. Tenter de sensibiliser les scouts à la nécessité de nettoyer le corps, les cheveux, les plaies, les dents...on fait toujours la vaisselle de nos gamelles, il faut faire la même chose pour nous.
- Exposé des soigneurs.
- Une soigneuse a proposé et préparé spontanément un jeu sur les règles d'hygiène en camp, dans le but de questionner les autres scouts et de réaliser pour chacun un cahier récapitulatif.
- Faire un bilan santé à la fin du camp.

Commentaires :

La responsabilité des maîtrises dans la mise en place des conditions favorables à une bonne santé apparaît clairement à travers les mots employés : il faut expliquer, sensibiliser, parfois imposer, insister, répéter...mais aussi protéger, veiller, faire attention, être vigilant...

Très intéressant apparaît le souci maintes fois répété d'associer et de responsabiliser les jeunes eux-mêmes. Sont proposés des conférences (avec intervenants extérieurs?), des « formations », des ateliers techniques, des jeux, la rédaction d'une charte, un carnet de soins pour l'explo, un bilan santé en fin de camp et même une aventure complète...

Les rôles proposés semblent largement utilisés : soigneur, entraîneur, infirmière, physiologiste, trappeur sont régulièrement mentionnés. Même si elle est appliquée de manière empirique, la méthodologie de l'éducation par les pairs est une réalité constamment présente.

Notons que l'enjeu de favoriser le développement d'une bonne santé au cours d'un camp va bien au-delà du camp proprement dit ; à ce titre, la remarque d'un assistant sanitaire à propos du brossage des dents et du lavage des mains, « le point le plus important » parce qu' « ils semblent ne pas en avoir l'habitude » laisse un peu rêveur...