



## Socles de compétences

p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • faire preuve de curiosité intellectuelle •

## Activité

Faire venir un dentiste en classe et lui poser des questions sur son métier.

### Entretien avec un dentiste: La santé dentaire... à l'école?

Pour vous, enseignant(e)s, nous avons rencontré le dentiste Michel Devriese, coordinateur de la Fondation pour la Santé Dentaire. Il répond à quelques questions.

- **Sourire pour Tous:** Pourquoi porter une attention particulière à la santé bucco-dentaire à l'école primaire?
- **Le dentiste:** En 1983, seuls 4 enfants sur 100, atteignaient 12 ans sans carie. Aujourd'hui, plus de 50% des enfants atteignent cet âge sans carie. C'est déjà beaucoup mieux mais on peut encore faire plus. Car les enfants d'aujourd'hui qui ont déjà des caries les traîneront toute leur vie. En effet, ce sont des dents définitives qui sont cariées. La première dent définitive pousse vers 6 ans, la dernière (hormis les dents de sagesse) pousse vers 12 ans. C'est dire si l'avenir bucco-dentaire d'un enfant se joue durant son passage à l'école primaire!
- **Sourire pour Tous:** Quel message de santé donner à l'école?
- **Le dentiste:** L'école est un lieu d'apprentissage de la vie, de ses règles. Aujourd'hui l'éducation à la santé s'inscrit naturellement dans les programmes des cours. Mais il faut allier la pratique à la théorie. L'enfant passe la moitié de sa journée à l'école et la garderie. Sa santé dentaire dépend du déroulement de sa journée en termes d'alimentation et de brossage.
- **Sourire pour tous:** Comment prendre de bonnes habitudes alimentaires à l'école?
- **Le dentiste:** En mangeant varié, en n'oubliant pas les fruits. Il ne faut pas boire de boissons sucrées entre les repas. Ne pas grignoter entre les repas.

Un enfant a aujourd'hui tendance à prendre 5 repas par jours (3 repas, 10h et goûter). La collation de 10h n'est pas toujours utile si le petit déjeuner est équilibré et pas trop sucré. Mais près d'un tiers des enfants ne déjeunent pas et se ruent sur des biscuits et autres snacks et sodas à 10 heures. Ceci, parfois tous les jours. Pire, les enfants remettent cela au goûter.

- **Sourire pour Tous:** Est-il si simple de se brosser les dents à l'école?
- **Le dentiste:** Beaucoup diront qu'il n'est pas facile de se brosser les dents à l'école. Et on pourrait ajouter: ni de se laver les mains, ni d'aller aux toilettes dans des conditions propices d'hygiène et de tranquillité. Voilà matière à réflexion au 21<sup>e</sup> siècle. L'infrastructure n'y est pas? Et si vous en parliez à la direction, le Pouvoir Organisateur, les parents. Il y a certainement une solution envisageable. Réfléchissez-y ensemble.
- **Sourire pour Tous:** Cela signifie-t-il que le brossage à l'école doit être quotidien?
- **Le dentiste:** Ce serait idéal, évidemment. Mais savez-vous qu'un seul brossage par semaine, brossage très bien fait, est déjà plus qu'utile pour garder des dents saines? Et si "ce" brossage était le brossage que vous organiseriez dans votre classe, une fois par semaine, pendant 3 minutes, au son d'une musique entraînante? Quelques bassines, quelques verres d'eau, pas besoin de dentifrice. Que de quenottes sauvées chez tant d'enfants! Formidable, non? Et ce brossage-là serait vraiment important pour les enfants qui "manquent de chances".



## Socles de compétences

- p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge

## Activité

Mener une enquête sur les prises de collations sucrées à l'école et leurs effets néfastes.

## Du sucre presque à chaque fois que nous mangeons

Tout au long de la journée, nous mangeons beaucoup d'aliments qui contiennent du sucre ajouté. Les farines blanches qui servent à la préparation des biscuits, pains, gâteaux, flocons de céréales ainsi que les chips, les pommes de terre contiennent beaucoup d'amidon (l'amidon est un sucre) et pas grand chose d'autre de nourrissant. Les fruits et les légumes contiennent aussi des sucres naturels.

Faut-il donc supprimer tout le sucre pour protéger les dents?

Non, il faut contrôler la quantité de sucre ajouté que l'on mange. Il vaut mieux manger des sucres présents naturellement dans les légumes et les fruits. En effet, on mange alors aussi quantité de vitamines, de protéines, de graisses... utiles au corps. Lorsqu'on mange une "sucrierie", on ne mange quasiment que du sucre.

## Un danger pour les dents chaque fois que nous mangeons!

Chaque fois que nous mangeons, nos dents subissent une attaque acide. Cette attaque est le résultat de la transformation des sucres en acide par les bactéries. Cela dure plus d'une heure après le repas. Durant les périodes acides, les dents s'abîment. Heureusement, l'acidité de la bouche diminue petit à petit grâce à la salive. Si nous mangeons trois repas équilibrés sur la journée, nous n'aurons pas faim, notre corps aura tout ce dont il a besoin pour fonctionner. Et en plus, nous réduirons les périodes acides, dangereuses pour nos dents. On peut éventuellement prendre une collation le matin et l'après-midi mais cela ne doit pas être automatique. Dans ce cas, pas de sucrieries. Il vaut mieux s'offrir une après un repas complet.

## Zoom sur les fruits: des collations à distribuer

A quand le distributeur de fruits à l'école? Car, trop souvent,

les enfants ne peuvent se procurer à l'école que des gaufres, bonbons et autres snacks gras-mous-sucrés. Certains rétorqueront peut-être: "Mais les enfants ne veulent pas de fruits. Ils pourrissent et il faut alors les jeter. Et puis, c'est trop difficile à manger!"

Pommes, poires, bananes, mandarines... trop difficiles à manger? Pourvu qu'elles soient lavées, il suffit de croquer les deux premières jusqu'au trognon. Et peler les deux autres n'est pas bien compliqué. Mais, bien sûr, il faut davantage mâcher un fruit qu'une gaufre ou encore du chocolat. Et mâcher, cela prend du temps. C'est donc tout un apprentissage que cette bonne habitude alimentaire de mâcher. Pourquoi est-ce si important?

- Mâcher longuement réduit en bouillie les aliments. Ils sont plus facilement digérés.
- Mâcher provoque la production de salive. La salive imprègne les aliments et les enzymes qu'elle contient, enclenche la digestion avant même que les aliments soient avalés.
- Plus il y a de salive dans la bouche, mieux le pic d'acidité consécutif à la prise alimentaire sera bien géré. La salive a un effet "neutralisant" sur l'acidité de la bouche.
- Mâcher prend du temps. Il faut 15 à 20 minutes à l'estomac pour envoyer au cerveau le signal de satiété. Donc, plus on mâche et mange lentement, moins on s'empiffre.

## Les enfants n'aiment pas (ou plus) l'eau!

"Inutile d'installer des fontaines d'eau, les enfants n'aiment pas l'eau!" entend-on parfois. Evidemment, c'est tellement simple de prendre une canette et le sucre est si délicieux. Mais vous les verrez boire de l'eau à la fontaine, s'ils ont vraiment soif. Nul doute sur ce point.

## Frénésie?

Oui! certains spécialistes de l'alimentation ont peut-être trouvé pourquoi nous avons l'envie incontrôlable de grignoter. Nous sentons que nous avons faim quand notre corps a besoin de nourriture. Ce dont notre corps a besoin c'est de nourriture "nourrissante", pas des sucrieries. L'idée des spécialistes est que le corps dit qu'il a faim tant qu'il n'a pas reçu quelque chose de vraiment nourrissant. Si on ne lui donne que des sucrieries, il va tout le temps réclamer à manger! Si on mange varié et équilibré, on a beaucoup moins envie de grignoter.



► Voici les différents aliments dont notre corps a besoin pour fonctionner durant une journée. La forme en pyramide indique la proportion idéale de chaque type d'aliments. Voir fiche n° 4.

## Enquête à l'école – suggestion d'activité

- La lecture de l'histoire ci-dessous est l'occasion d'une réflexion au sein du personnel de l'école. Bon débat!

### *La fable du directeur et du distributeur*

*Il était une fois un directeur d'école qui voulait le meilleur pour ses élèves. Il proposait régulièrement des visites au musée, à une exposition, des sorties au théâtre. Mais tout cela coûtait de l'argent. Comment en trouver?*

*Il se posait sans cesse cette question quand, un jour, un monsieur très distingué vint le voir. Ce monsieur lui proposa d'installer gratuitement dans l'école un distributeur de boissons sucrées rafraîchissantes. Ainsi les élèves pourraient se désaltérer entre les cours. A chaque boisson achetée, quelques cents seraient remis à l'école. Le monsieur distingué proposa aussi de payer un projet éducatif pour les élèves. "Génial!" se dit le directeur. "Voilà de quoi payer les projets pour l'école."*

*Dès le lendemain, le distributeur fut installé dans le grand hall de l'école. Très vite, les enfants prirent l'habitude de boire des canettes de soda. Les bénéfices permirent plusieurs nouvelles sorties avec les élèves. Mais, le directeur ne remarqua pas qu'il devait payer beaucoup plus d'électricité pour faire fonctionner la machine. Et que des dizaines de canettes peu écologiques remplissaient les poubelles.*

*Quelques temps plus tard, le directeur emmena ses élèves voir une exposition sur la santé. Et là, ce fut le choc! Le directeur se rendit compte qu'il avait fait une grosse bêtise. L'exposition expliquait l'importance de garder ses dents sans carie. Il était aussi expliqué que les boissons sucrées rafraîchissantes étaient très mauvaises pour les dents! Le directeur fit aussitôt retirer le distributeur et demanda aux professeurs d'expliquer aux élèves pourquoi il l'avait fait. A la place du distributeur, il fit installer des fontaines d'eau. Lorsque les élèves avaient soif, ils pouvaient boire gratuitement de l'eau. Le directeur demanda aux personnes qui avaient réalisé l'exposition de venir expliquer aux enfants comment garder des dents saines.*

*Le directeur avait retrouvé son sourire. Et les enfants avaient toutes les chances à l'école de garder un beau sourire!*

- Les élèves réalisent une enquête sur leur école.  
Exemple de questions pour l'enquête:

- Y a-t-il un distributeur de boissons sucrées?
- Y a-t-il de l'eau à la disposition des élèves?
- Est-il facile de se brosser les dents à l'école? Où cela pourrait-il se faire?
- Quelles sont les boissons servies à la cantine? Et les collations?
- Que faudrait-il pour améliorer la situation dans ton école? A qui en parler? Comment faire?
- Tout va bien? Comment montrer cet exemple à d'autres enfants?



## ▪ Socles de compétences

- p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge

## ▪ Activités

5 suggestions pour favoriser la santé dentaire

### 1. De l'eau pour ceux qui ont soif

A défaut de fontaines d'eau, vous pouvez prévoir, pour une somme très modique, de l'eau de source en bidons ou en bouteilles, en classe ou pendant la récré. Donner accès à l'eau aux enfants qui ont soif est déjà un grand pas en avant pour leur santé dentaire. De même, lors de sorties, sportives ou non, avec les élèves, prévoyez de l'eau et des gobelets.

### 2. Atelier de brossage hebdomadaire.

#### • Description:

- Pendant une semaine, les élèves se brossent les dents chaque jour durant trois minutes, en classe. Ils trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Ils sont amenés à s'accoutumer réellement à un brossage de trois minutes. C'est le temps minimum que doit durer le brossage des dents.

#### • Matériel:

- une bassine (ou un récipient en plastique dur) pour 4 enfants.
- un gobelet par enfant
- une brosse à dents par enfant (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école), dentifrice (facultatif)
- morceaux de musique d'environ 3 minutes
- divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...).

#### • Etapes:

1. L'enseignant(e) prendra soin de bien expliquer aux élèves le rôle du brossage. Des quantités de bactéries vivent dans notre bouche. Nous ne les voyons pas, elles sont microscopiques.

Au fur et à mesure que le temps passe, elles deviennent de plus en plus nombreuses. Elles finissent par recouvrir les dents et former la "plaque dentaire". Cette plaque est une substance collante et blanchâtre. Ce sont les millions de bactéries, attachées entre elles par une substance molle et collante. C'est cela que l'on enlève à l'aide de la brosse à dent. Plus long sera le brossage, plus on décollera de bactéries.

2. Trois minutes, ce n'est pas long mais lorsque l'on se brosse les dents, ça paraît plus long! Il s'agira donc d'inviter les élèves à découvrir, à l'aide d'indices, des activités qui durent au moins 3 minutes ou des objets qui permettent de mesurer le temps (sablier, CD, minuterie de cuisine, chronomètre, montre avec trotteuse, mais aussi, compter jusque 180, lire 4 pages de bédé, etc.)

#### 3. Expérimentation:

- faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
- le refaire durant une séance de brossage.

*Variantes: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.*

### 3. Visualisation des bactéries buccales

Activité à réaliser avec le dentiste invité par la classe ou l'infirmière scolaire.

#### • Description:

- Les élèves prennent conscience de la présence de bactéries sur les dents et du moyen de les détacher des dents.

#### • Matériel:

- du colorant dentaire sous forme liquide (disponible en pharmacie).
- brosse à dents (demander aux enfants d'apporter la leur ou prévoir une brosse à dents qui reste à l'école).
- bassines, gobelets d'eau, miroirs et tabliers.

#### • Etapes:

- demander aux enfants de passer leur langue sur leurs dents "sales". Que sentent-ils? Les dents sont-elles très lisses? Ils sentiront la présence de quelque chose sur leurs dents.
- éventuellement, passer l'ongle sur la surface de quelques dents. Présence d'une substance blanche, molle? C'est la plaque dentaire. Ce sont des millions de bactéries, attachées ensemble par une substance blanche et collante.
- utiliser le colorant. Visualisation des bactéries. Les plaques colorées sont des millions de bactéries minuscules les unes à côté des autres. Où sont-elles situées sur les dents? Y en a-t-il beaucoup?
- brossage des dents, laisser les enfants faire (si le brossage n'est pas efficace, ils verront combien il reste de bactéries sur leurs dents).
- visualisation des bactéries restantes. Le brossage a-t-il détaché les bactéries? Où en reste-t-il?
- brossage efficace, de 3 minutes.
- revisualisation des bactéries restantes. Commentaire.

#### 4. La notion du temps de brossage: 3 minutes

- **Description:** Les élèves trouvent une activité amusante et motivante pour le brossage des dents (à refaire à la maison). Prendre conscience de la durée du brossage (3 minutes, c'est plus long que l'on ne pense).
- **Matériel:**
  - morceaux de musique d'environ 3 minutes et de quoi les faire jouer
  - divers instruments de mesure du temps (sablier, montre à cadran avec trotteuse, montre digitale avec défilement des secondes, chronomètre, minuterie de cuisine...).
- **Etapes:**
  - faire jouer le morceau de musique, déclencher les objets de mesure du temps pour faire prendre conscience des 3 minutes.
  - le refaire durant une séance de brossage

*Variantes: les enfants peuvent rester assis, marcher, se dandiner sur place au son de la musique. Garder leur attention fixée sur l'action du brossage durant l'écoute. L'automatisme du geste ne vient qu'après un bon entraînement.*

#### 5. Témoignages - Discussion autour des dents

- **Description:**
  - L'enseignant(e) exploite les histoires vécues par les enfants autour du thème des dents. Il (elle) les invite à s'exprimer, à expliquer ce qu'ils ressentent.
- **Etapes:**

Susciter les témoignages en posant quelques questions:

  - *Se souviennent-ils d'avoir senti une dent qui poussait?*
  - *L'un des enfants a-t-il eu une dent cassée?*
  - *L'un des enfants a-t-il eu une carie?*
  - *Qui a déjà perdu une dent? Une autre a-t-elle poussé à sa place?*
  - *Qui s'est déjà rendu chez le dentiste? Qu'a-t-il dit? Qu'a-t-il fait?*
  - *A quoi servent les dents? Pourquoi en avons-nous de formes différentes?*
  - *Les animaux ont-ils des dents? Sont-elles pareilles aux nôtres? Pourquoi? Quels animaux n'en ont pas? A quoi leur servent-elles?*



## Socles de compétences

- p.9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles  
• se connaître • prendre confiance • se prendre en charge

## Activités

6 suggestions d'activités pour découvrir des collations saines

### 1. Quelles collations les enfants ont-ils?

- **Description:** faire prendre conscience aux enfants de ce qu'ils mangent par rapport à leurs besoins. Adapter l'habitude alimentaire le cas échéant.
- **Matériel:** pyramide alimentaire, les collations des enfants.
- **Étapes:** détailler et expliquer les différentes couches de la pyramide: ce dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.



► Voici les différents aliments dont notre corps a besoin pour fonctionner durant une journée. La forme en pyramide indique la proportion idéale de chaque type d'aliments. En haut de la pyramide: ce qui est superflu. En bas de la pyramide: ce qui est nécessaire en grande quantité.

- expliquer pourquoi c'est une forme de pyramide: en bas, ce dont nous avons besoin en grande quantité. Plus on remonte, plus les aliments doivent être consommés en petites quantités. Au sommet, c'est le superflu.
- Prendre un exemple de collation, le situer sur la pyramide. Commentaire: doit-on en manger de grandes quantités ou non?
- Étendre l'exercice avec les autres repas et collations de la journée afin de voir quelles proportions prennent éventuellement les sucreries dans l'alimentation de l'enfant.
- Envisager un changement d'habitude alimentaire. Comment? Demander des suggestions aux enfants.

### 2. Comment varier les collations?

- **Description:** Les élèves découvrent d'autres formes de collations et desserts que les sucreries.
- **Matériel:** photos, dessins d'aliments issus de dépliants publicitaires, par exemple, pyramide alimentaire.
- **Étapes:**
  - demander aux enfants s'ils ont des idées d'autres collations
  - explorer les différentes couches de la pyramide pour y trouver des variantes de collations

- privilégier les aliments les moins préparés possibles pour éviter les sucres cachés.

*Exemples: yaourt, fromage à pâte dure, fruits secs, noix, fruits frais (pomme, poire, banane, mandarine, kiwi, orange, avec la peau quand c'est possible), légumes à croquer (carotte, chou-fleur, chou-rave, poivron rouge, concombre, feuilles de salade ou chicon, courgette), tranche de jambon, œuf dur, eau, lait.*

### 3. Planning hebdomadaire de collations

- **Description:** Les élèves mangent des collations saines, les goûter. Une différente par jour.
- **Matériel:** représentation des types de collations par jour (photos, dessins) – planning hebdomadaire.

#### Étapes:

- choisir avec les enfants quel jour on mange quel type de collation

*par exemple:*

- lundi: fruits frais
- mardi: céréales. Pas des corn flakes sucrés. Par exemple, une tartine de pain complet avec marmelade de fruits sans sucre ajouté (pas de choco)
- mercredi: yaourt + quelques fruits secs à ajouter dans le yaourt (p.ex. raisins, abricots, figues, dattes: penser à les faire tremper l'après midi de la veille, ainsi ils sont juteux, pas besoin de sucre dans le yaourt)
- jeudi: crudités, légumes à croquer
- vendredi: noix et fruits

- s'y tenir quelques semaines pour enclencher une habitude. Mieux encore, imposer une collation saine 1x par semaine, 2x... ou tous les jours.
- A défaut, interdire chips, sodas, barres chocolatées pour la collation.

### 4. Ateliers du goût

- **Description:** Les élèves développent leur goût, ils découvrent et reconnaissent les saveurs sucrée, salée, piquante, acide, amère.
- **Matériel:** aliments découpés en petites portions, foulard pour bander les yeux du(des) goûteur(s).

#### Étapes:

- faire goûter un aliment en aveugle et demander à l'enfant un commentaire

*Variantes:*

- essayer d'identifier le type de goût (sucré, salé, piquant, acide, amer).
- essayer de dire quel aliment on vient de goûter (ou, au moins, dire ce à quoi il fait penser même si c'est une préparation plus complexe)
- faire goûter successivement divers aliments (avec bouchée de pain entre chaque) simplement pour la sensation

de contrastes des saveurs. Pas besoin de commentaire ou, éventuellement, l'enfant dit s'il aime ou non

- l'enseignant se prête également au jeu et goûte
- seuil de détection de la saveur sucrée. Préparer différentes bouteilles d'un litre d'eau auxquelles on a ajouté 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 morceaux de sucre (idéalement, faire chauffer l'eau pour bien dissoudre le sucre et la laisser refroidir). Faire goûter les concentrations croissantes de sucre jusqu'à ce que l'enfant goûte que c'est sucré (même un tout petit peu sucré)

## 5. Composition de certains produits courants

- **Description:** Les élèves prennent conscience de la composition des aliments – ils les confectionnent.
- **Matériel:** ingrédients et matériel de cuisine selon les préparations.
- **Exemples de produits à confectionner:**
  - Confiture (50% sucre/50% fruits / 30% sucre/70% fruits / 100% fruits). A comparer.
  - Salade de fruits (fruits et jus d'orange frais dilué d'eau, pas de sucre)
  - Biscuits. Tentez l'expérience de réduire de moitié la quantité de sucre de la recette.

## 6. Collations simples à préparer

- **Description:** Outre les fruits, noix et crudités qui ne demandent peu ou pas de préparation, les enfants peuvent facilement se préparer d'autres collations, avec l'aide d'un adulte.
- **Matériel:** ustensiles de cuisine, mixer.
- **Etapas:**
  - Réunir les ingrédients en sortant avec les enfants. Choisissez un épicer ou un étal de marché qui propose des produits de qualité pour un prix raisonnable. Choisissez des produits de saison.
  - Réaliser la préparation avec les enfants. La baptiser d'un nom amusant.
  - Déguster la préparation. Le fait de l'avoir préparée, de la manger en groupe décide souvent certains enfants récalcitrants aux nouveautés.

### • Exemples\*:

#### 1. Pour une collation pleine de crudités:

- ▶ **Guacamole:** 1 avocat bien mûr, 2 c. à s. de fromage blanc, moutarde douce, sel, poivre, un filet de jus de citron. Mixer tous les ingrédients.
- ▶ **Tapenade:** olives noires dénoyautées, ail et concentré de tomates éventuellement. Mixer tout.
- ▶ **Mélange au poivron:** poivron rouge pelé, feta, noix de cajou et huile d'olive. Mixer tout.
- ▶ **Mélange forestier:** champignons, huile d'olive, persil, sel, poivre. Mixer tout.

#### 2. Pour une collation au yaourt

- ▶ La veille, recouvrir de juste ce qu'il faut d'eau, avec un filet de jus de citron, 1 c à s de flocons d'avoine par enfant. Mettez-y aussi l'équivalent d'1 c à s de fruits secs par enfant. Faites tremper à part, 4 amandes par enfant. Le jour de dégustation, mettre dans un bol individuel les flocons d'avoine gonflés et les fruits secs éventuellement coupés en morceaux. Ajouter 2 c à s de yaourt, les amandes pelées et grossièrement cassées en morceaux. Râper une pomme. Mélanger et déguster sans attendre.

#### 3. Un grand classique

- ▶ **Tartine de pain complet** avec fromage blanc, radis en petits morceaux et ciboulette, sel poivre.

\* Ces recettes sont extraites pour la plupart de "Cuisine nature en herbe – cuisine saine, pour et par les juniors", par Taty Lauwers, ed. Nauwelaerts.