

S'occuper de son cœur dès l'adolescence

Prévenir les accidents cardiovasculaires

chez les jeunes est une démarche qui se traduit notamment par une action dans les écoles.

● **René DANLOY**

Les jeunes ? Beaucoup d'entre eux mangent un peu n'importe quoi à n'importe quelle heure. Un grand nombre fume aussi, sans parler de ceux qui consomment de l'alcool. En tout cas, les dernières études s'intéressant

au comportement des adolescents en matière d'alimentation, d'activité physique et de consommation de tabac sont inquiétantes.

Or, le déséquilibre alimentaire, le manque d'activité physique et la consommation de tabac sont des facteurs de risques importants qui conduisent progressivement vers la maladie cardiovasculaire. Les experts en cardiologie estiment qu'une bonne prévention

cardiovasculaire commence par une prise de conscience des comportements adéquats qu'il convient d'adopter au quotidien. Pour être efficace, cette prévention doit se faire sur le long terme. Plus tôt elle débute et plus les chances de maintenir un bon fonctionnement de son système cardiovasculaire augmentent. Divers partenaires se sont fédérés au sein d'un projet initié par l'Ins-

tance de coordination des actions



Si l'école est un lieu d'éducation, elle est également un lieu de vie et de santé.

pour la promotion en santé francobelge (ICAPROS) dans le cadre du programme Interreg IV.

En milieu scolaire

Les parents peuvent être les garants d'un bon équilibre de la santé de leur enfant mais, malheureusement, ce contrôle leur échappe en grande partie dès le début de l'adolescence. Partant de ce constat, ces partenaires du projet ICAPROS, parmi leurs quatre

actions, ont voulu entamer une démarche de prévention chez les jeunes de 12 à 15 ans afin de les guider de manière non directive vers des comportements positifs pour leur santé d'adulte. Et, pour ce faire, c'est le milieu scolaire qui est privilégié car, si l'école est un lieu d'éducation, elle est également un lieu de vie et de santé.

Pour ce faire encore, on a opté pour le débat comme mode d'animation avec les adolescents car

c'est ainsi l'occasion pour les jeunes de parler ensemble de leurs choix, de développer leur esprit critique, de renforcer leur propre estime, de valoriser leurs connaissances. Pour compléter cette démarche, une exposition interactive sur les maladies cardiovasculaires et un dépistage permettant à chacun d'évaluer son risque cardiovasculaire est proposée tant aux enseignants qu'au personnel d'encadrement. Pour l'heure, le projet ICAPROS touche deux écoles : l'institut du Centre-Ardenne – un établissement de la Communauté francophone – à Libramont et le collège des Aurlains à Fumay, dans le département des Ardennes. Car il faut se dire que les actions se déroulent dans les arrondissements de Dinant et Philippeville pour la province de Namur, de Neufchâteau et de Virton en Luxembourg, dans le département des Ardennes pour la France.

Et, pour ce qui est de l'année prochaine, selon Thérèse Mahy, députée provinciale avant en charge la santé, des discussions sont en cours avec l'institut Notre-Dame à Bertrix. ■