



# Environnement alimentaire dans les écoles secondaires de Montréal



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX

DE MONTRÉAL-CENTRE

Direction de la santé publique

« Plusieurs données nord-américaines rapportent de larges écarts entre l'alimentation des jeunes et les recommandations pour la santé. »

## Problématique

L'alimentation est reconnue comme un déterminant important de la santé des populations. Jusqu'à 50 % de la mortalité prématurée serait due à une mauvaise alimentation. En plus de son impact sur la santé physique, la qualité de l'alimentation est aussi liée au développement cognitif, aux troubles de comportement et à la performance scolaire des jeunes. Des études démontrent l'importance d'une alimentation saine, variée et équilibrée, favorisant le maintien d'un poids santé et donnant la plus grande part aux légumes, aux fruits et aux produits céréaliers, de préférence à grains entiers. De plus, une alimentation faible en gras et modérée en sucre et en sel est recommandée pour la promotion de la santé et la prévention de plusieurs maladies actuellement très répandues.

Plusieurs données nord-américaines rapportent de larges écarts entre l'alimentation des jeunes et les recommandations pour la santé. Les jeunes ne consomment pas suffisamment de fruits et légumes et souffrent d'excès de poids. De plus, leur alimentation est déficiente en calcium et en fer et trop élevée en gras. Des données récentes démontrent que la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 85 % en 25 ans au Canada. En plus de fournir des calories vides et d'être significativement associée au risque d'obésité chez l'enfant, la consommation de boissons sucrées est maintenant plus élevée que celle du lait, soit d'environ 300 ml par jour.

Les facteurs qui peuvent influencer les choix alimentaires sont nombreux et variés. Il est maintenant parfaitement établi que l'éducation pour la santé ne suffit pas à elle seule à provoquer des changements dans la façon de se nourrir. D'autres facteurs, tels que la disponibilité d'aliments et les politiques alimentaires qui régissent l'offre d'aliments influencent significativement les comportements alimentaires. Il a clairement été démontré que le simple fait d'améliorer les choix alimentaires à la cafétéria scolaire peut contribuer à réduire la consommation de gras des jeunes et à améliorer leur alimentation générale. La qualité des menus et des aliments offerts à la cafétéria et dans les machines distributrices des écoles, soutenue par l'éducation en nutrition et une politique alimentaire, constituent les éléments majeurs d'un environnement alimentaire favorable à la santé en milieu scolaire.

## But de l'étude

Consciente de l'importance de l'environnement alimentaire en milieu scolaire dans l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires par les jeunes, la Direction de la santé publique de Montréal-Centre a réalisé une étude au printemps 2001 visant à dresser le portrait de cet environnement dans les écoles secondaires publiques de Montréal.

## Aperçu méthodologique de l'étude

Nous avons mené cette étude auprès d'un échantillon aléatoire de 28 écoles secondaires publiques de plus de 500 élèves, issues de quatre commissions scolaires (CS) de l'île de Montréal. Dans un premier temps, nous avons interviewé les diététistes de chacune des commissions scolaires participantes. Par la suite, nous avons réalisé des entrevues auprès des responsables de cafétéria de l'ensemble des écoles visées. Nous avons complété la collecte de données par des observations de l'environnement alimentaire effectuées par des spécialistes de la nutrition dûment formés. Le choix des variables étudiées s'est fait sur la base d'un construit théorique s'inspirant d'une approche éco-environnementale.

Ce rapport synthèse présente les résultats en ce qui concerne les facteurs environnementaux que sont les politiques alimentaires et la disponibilité d'aliments dans les écoles. Ces données seront mises en parallèle avec les choix alimentaires des jeunes. Nous avons convenu de qualifier d'aliments sains ceux qui font partie des groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (groupes du GAC : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts) et qui contiennent une quantité limitée de gras, de sel et de sucre.

## Remerciements

Nous tenons à souligner la précieuse collaboration des diététistes des commissions scolaires et de leurs supérieurs, celle des directeurs d'écoles, des responsables de cafétérias et des employés des compagnies de gestion des services alimentaires, sans lesquels la réalisation de cette étude aurait été impossible.

# Résultats

## Politique alimentaire

Les commissions scolaires de l'île de Montréal appliquent depuis plus de trente ans une politique alimentaire qui contient des lignes directrices visant à favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires et à offrir aux élèves des repas équilibrés et nourrissants. Les quatre commissions scolaires étudiées appliquent toujours, selon les diététistes interviewées, une politique alimentaire dans l'ensemble de leurs écoles secondaires. À la lecture du tableau 1, on constate que la politique de la CS #1, contrairement à celle des autres CS, accorde un soutien financier à l'offre d'aliments variés et nutritifs. La CS #3 présente une lacune quant à l'interdiction de vendre des friandises et des aliments à calories vides puisque cette composante ne s'applique pas aux machines distributrices, mais uniquement à la ligne de service de la cafétéria. Toutefois, la situation est meilleure qu'elle ne l'était dans cette CS grâce à l'embauche d'une diététiste dont les efforts sont parvenus à faire interdire la vente de ces aliments, à tout le moins, à la ligne de service de la cafétéria. De façon générale, la gestion des services alimentaires des écoles est confiée à des compagnies privées (traiteurs) sauf à la CS #1 où les services alimentaires sont gérés par la CS.

Tableau 1

## Quelques composantes de la politique alimentaire adoptée par les commissions scolaires

Composantes de la politique alimentaire	Commissions scolaires			
	CS #1	CS #2	CS #3	CS #4
Offre d'aliments variés et nutritifs à bas prix	+	+	+	+
Offre d'aliments variés et nutritifs subventionnés	+ <sup>1</sup>	-	-	-
Interdiction de vendre des friandises et des aliments à calories vides au service alimentaire	+	+	± <sup>2</sup>	+
Règlement sur la publicité reliée aux aliments	+ <sup>3</sup>	-	-	-
Règlement sur la commandite reliée aux aliments	+ <sup>4</sup>	-	-	-

1) L'assiette principale avec légume, le lait et le fruit sont subventionnés par la CS.

2) Cette interdiction s'applique uniquement à la ligne de service de la cafétéria.

3) Un règlement est en cours d'adoption.

4) Aucune sollicitation ne peut être faite auprès des élèves par les fournisseurs.

## Aliments dont la vente est interdite ou limitée

La politique alimentaire de chacune des commissions scolaires comporte une liste d'aliments dont la vente est interdite ou limitée. Ces aliments sont le plus souvent :

### Aliments à haute teneur en gras

N.B. L'usage de la friteuse est défendu

Exemples :

Frites, poutine, croustilles, beignes, etc.

### Aliments concentrés en sucre

Exemples :

Bonnons et pastilles médicamenteuses  
Pâtisseries riches en gras et en sucre  
Biscuits de type commercial  
Tablettes de chocolat  
Eaux glacées aromatisées  
Boissons gazeuses et aux fruits  
Céréales enrobées de sucre  
Arachides, noix et maïs enrobés, etc.

### Aliments à haute teneur en sel

Exemples :

Grignotines salées, etc.

De façon plus spécifique, la politique de la CS #3 précise que la vente d'aliments à haute teneur en gras (incluant les frites) est permise de façon limitée et sous certaines conditions à la cafétéria alors que la vente d'aliments à teneur élevée en gras, en sucre et en sel est permise uniquement dans les machines distributrices. D'autre

part, à la CS #4, les frites ne figurent pas parmi la liste des aliments interdits. Enfin à la CS #2, la politique alimentaire mentionne que les grignotines pourront être offertes dans les distributrices seulement, suite à l'approbation du service de la nutrition.

« Au seconda



## Disponibilité d'aliments dans les écoles secondaires

### Cafétéria

Le menu cyclique planifié en début d'année pour la cafétéria constitue habituellement l'élément central des services alimentaires. Chaque jour, les employés de la cuisine se basent sur ce menu pour déterminer ce qui sera préparé.

Nous avons analysé les menus cycliques des différentes commissions scolaires. De façon générale, on remarque que deux mets principaux sont quotidiennement prévus au menu et qu'ils sont variés et nutritifs. La viande ou la volaille, simple ou en sauce, les pâtes alimentaires et les sandwiches à la viande chauds (tortillas, sous-marins, pitas, etc.) sont les mets principaux qui occupent généralement la plus grande place au menu. La simple analyse des menus ne nous permet pas de juger de la valeur nutritive des aliments offerts mais, selon les responsables de cafétéria interviewés, un répertoire de recettes standardisées dont le contenu en gras et en sel est réduit a été élaboré et sert de référence à la plupart des cuisiniers. Un légume cuit et au moins un choix

Par contre, une grande variété de desserts sont disponibles dans les cafétérias scolaires de l'île de Montréal. La valeur nutritive des desserts, souvent cuisinés sur place, comme les muffins, galettes et biscuits n'a pu être documentée, mais il semble que des efforts constants soient faits par les diététistes pour en réduire le contenu en gras et en sucre.

### Machines distributrices

Un peu plus de la moitié des écoles ont des machines distributrices. L'analyse de leur contenu permet de constater que la variété d'aliments sains qui y sont offerts consiste généralement en des jus de fruits 100 % purs, du lait 2 % m.g., du yogourt, des jus de légumes, de la pizza aux tomates, etc.

## Choix alimentaires des jeunes

L'observation des choix alimentaires des jeunes a permis de constater que l'assiette principale sans légume est le choix le plus populaire, sauf à la CS #3, où les choix « autres » sont plus fréquents (tableau II). Le fait qu'on y offre quotidiennement de la poutine et des frites explique cette constatation. Selon les observateurs, plusieurs élèves achètent des frites pour accompagner leur boîte à lunch. Dans l'ensemble des commissions scolaires, plusieurs élèves optent uniquement pour une pâtisserie.

À la CS #1, on remarque que l'assiette complète avec légume est tout aussi populaire que l'assiette sans légume. L'assiette avec légume est subventionnée par la CS et le personnel doit obligatoirement



## « re, l'éducation en nutrition, ça commence dans l'assiette. »

de légumes crus sont aussi prévus chaque jour au menu.

Outre l'analyse des menus planifiés annuellement dans les CS, nous avons observé sur place les aliments offerts à la cafétéria. À quelques exceptions près, lorsqu'on compare le menu cyclique avec les informations recueillies par les observateurs, on constate que les mets principaux offerts correspondent au menu planifié.

L'observation directe d'un service à l'heure du midi a permis de constater l'offre de frites dans 80 % des écoles étudiées des CS#3 et #4, ce qui est un problème.

À partir de la liste de prix (2000-2001) des aliments de chacune des CS ainsi que par l'observation des aliments offerts à la ligne de service des cafétérias, on constate généralement que les aliments sains occupent une place prépondérante parmi les aliments offerts quotidiennement. De plus, tel que prévu dans les politiques alimentaires, ces aliments sont, pour la plupart, offerts à un coût moindre que les autres aliments, ce qui peut contribuer à orienter favorablement les choix alimentaires des jeunes et augmenter l'accès aux aliments sains. Par exemple, le fruit frais est vendu entre 0,15 \$ et 0,50 \$ et une chocolatine entre 0,90 \$ et 1,00 \$ l'unité; un yogourt est vendu 0,55 \$ comparativement à un dessert à la crème glacée vendu entre 0,90 \$ et 1,75 \$.



Nous avons constaté un problème à la CS #3, où la politique alimentaire permet la vente d'aliments à haute teneur en gras, en sucre et en sel dans les machines distributrices. On retrouve entre quatre et six machines distributrices dans 80 % des écoles étudiées de cette CS. Ces machines contiennent jusqu'à quatorze variétés de croustilles, treize variétés de tablettes de chocolat, sept variétés de desserts chocolatés à la crème glacée, sept variétés de boissons gazeuses ainsi que des boissons aux fruits.

La CS #2 a aussi un problème puisqu'elle permet, à l'occasion, l'offre de certaines grignotines salées dans les machines distributrices.

ment mettre le légume du jour dans l'assiette. Comme nous l'ont mentionné les responsables des services alimentaires de cette CS, lorsque cette mesure a été adoptée, les jeunes refusaient de prendre le légume. Toutefois, un gestionnaire a rapporté que de plus en plus de jeunes le consomment. Cette mesure prend toute son importance dans le message qu'elle véhicule, c'est-à-dire qu'un repas complet doit comporter des légumes. Nos observations indiquent que le simple fait d'offrir verbalement un légume ne suffit pas pour que le jeune le prenne. Intégrer un légume au plat principal contribue, en revanche, à en augmenter la consommation.

À la CS #4, on constate que l'assiette avec légume n'est pas du tout choisie. En fait, les élèves optent surtout pour le troisième choix thématique de type *fast food* sans légume du jour. L'offre d'un tel choix est problématique dans la mesure où il comprend des mets qui sont, pour la plupart, riches en gras et en sel et ne sont pas accompagnés d'un légume.

« Il est maintenant parfaitement établi que l'éducation pour la santé ne suffit pas à elle seule à provoquer des changements dans la façon de se nourrir. »

Tableau II

Choix alimentaires des jeunes observés aux caisses enregistreuses des cafétérias au dîner

Commission scolaire	Assiette avec légume du jour	Assiette sans légume du jour	Pâtisserie seulement	Sandwichs variés	Autres choix observés
CS #1	28 %	30 %	11 %	17 %	14 % <sup>1</sup>
CS #2	6 %	42 %	1 %	16 %	28 % <sup>2</sup>
CS #3	3 %	38 %	10 %	6 %	42 % <sup>3</sup>
CS #4	0 %	48 %	18 %	11 %	23 % <sup>4</sup>

- 1) Autres : pizza aux tomates, pâté créole, salade, soupe, assiette de fruits, crème glacée.
- 2) Autres : sous-marin chaud, pâté créole, soupe, salade, féculent du jour, desserts glacés.
- 3) Autres : poutine, frites, pâté créole, pizza, hot dog, hamburger, pommes de terres assaisonnées, soupe, salade, crème glacée.
- 4) Autres : frites, pizza aux tomates, pâté créole, salade de macaroni ou de légumes, desserts glacés.

Tableau III

Choix de boissons pour accompagner l'assiette principale ou le sandwich observés aux caisses enregistreuses des cafétérias au dîner

Commission scolaire	Boissons				
	Lait nature	Lait au chocolat	Jus de fruits 100 % pur	Autres boissons <sup>1</sup>	Aucune boisson
CS #1	10 %	6 %	55 %	5 %	21 %
CS #2	17 %	6 %	45 %	4 %	29 %
CS #3	4 %	3 %	38 %	6 %	50 %
CS #4	13 %	10 %	32 %	5 %	39 %
Total	12 %	6 %	48 %	5 %	28 %

1) Boisson au yogourt, eau, jus de légumes, café.

Le jus de fruits 100 % pur est le choix de boisson d'accompagnement le plus populaire (48 %) auprès des jeunes (tableau III). Seulement 12 % des jeunes observés optaient pour le lait nature malgré son faible coût alors que 6 % ont choisi le lait au chocolat. Il est impossible, à partir de ces données, de juger si le fait que peu de jeunes optent pour le lait à l'heure du dîner a des conséquences sur leurs apports en calcium puisqu'ils peuvent combler leurs besoins par d'autres sources (yogourt, fromage) et à d'autres moments de la journée.

Près du tiers des élèves n'achètent rien à boire à la ligne de cafétéria pour accompagner le mets principal ou le sandwich. À la CS #3, on remarque que cette proportion est supérieure (50 %) à la moyenne (28 %). Certains élèves ont mentionné qu'ils préféreraient s'acheter des boissons gazeuses ou aux fruits dans les machines distributrices car ils en obtenaient plus pour moins cher. De plus, à cette CS, seulement 4 % des jeunes ont opté pour le lait nature. Ces données laissent croire que la présence de machines distributrices offrant des boissons gazeuses et des boissons aux fruits entre en compétition avec la consommation de boissons nutritives servies à la cafétéria.

# Constats

L'ensemble des commissions scolaires ont des politiques alimentaires qui interdisent ou limitent la vente d'aliments à haute teneur en gras, en sucre ou en sel. La politique alimentaire de la CS #1 se démarque de celle des autres commissions scolaires, notamment par la subvention qu'elle accorde à l'offre d'aliments variés et nutritifs.

Les différentes politiques alimentaires interdisent l'utilisation de la friteuse, toutefois des pommes de terre frites en industrie et réchauffées dans les fours des écoles sont offertes dans les cafétérias de 80 % des écoles étudiées des CS #3 et #4, ce qui révèle un problème relié à l'interdiction ou non de vendre certains aliments dans la politique alimentaire.

La CS #3 présente aussi un problème quant aux aliments disponibles dans les machines distributrices des écoles étudiées, ce qui illustre encore ici une lacune dans sa politique alimentaire.

Le fait de vendre à bas prix un mets principal comme un tout qui inclut la viande, le féculent et le légume a un impact positif sur la consommation de légumes des jeunes.

La bibliographie est disponible auprès des auteurs de l'étude.

Une publication de l'Équipe Santé, nutrition et activité physique (SNAP)/2002

© Direction de la santé publique  
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre  
Tous droits réservés  
1301, rue Sherbrooke Est, Montréal  
(Québec) H2L 1M3

Téléphone : (514) 528-2400

Information :  
lvanier@santepub-mtl.qc.ca  
gcote@santepub-mtl.qc.ca

Ce document est aussi disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

# Pistes d'action

- La révision de la politique alimentaire de certaines commissions scolaires de l'île de Montréal est une voie incontournable pour améliorer l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires. Ainsi, aux CS #3 et #4, aucun compromis quant à l'offre d'aliments à haute teneur en gras, en sucre ou en sel ne devrait être toléré.
- L'accès à une saine alimentation devra être soutenu par la subvention d'aliments sains dans les services alimentaires scolaires.
- Des mesures novatrices devraient être prises pour s'assurer que les jeunes consomment des aliments de chacun des groupes du GAC au repas du dîner. Seulement une faible proportion de jeunes achète un repas ou une assiette complète avec légume. L'offre d'un mets principal comme un tout incluant la viande, le féculent et le légume semble être une voie prometteuse. Le développement de mets de type *fast food* sains, contenant au moins trois groupes du GAC est également une solution intéressante. Des efforts notables sont déjà déployés à cet effet aux CS #1 et #2. Ces aliments pourraient également concurrencer ceux des restaurants situés à proximité des écoles que les jeunes fréquentent.
- Des expériences concluantes soulignent l'importance de la création d'un comité consultatif de nutrition dans les écoles comme mesure permettant de générer des solutions spécifiques aux différents problèmes. Des élèves, des enseignants, la direction, le personnel du service alimentaire et les diététistes devraient être impliqués dans ce comité.

Ces pistes d'action ne peuvent se concrétiser sans la participation active des diététistes des commissions scolaires. Nous tenons à souligner les efforts quotidiens qu'elles déploient et les encourageons à poursuivre leur travail. La Direction de la santé publique de Montréal-Centre souhaite poursuivre le partenariat établi avec le milieu scolaire et le milieu bio-alimentaire afin de les appuyer dans leurs actions visant à améliorer l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires de l'île de Montréal et ainsi optimiser le développement physique et cognitif des jeunes et leurs performances scolaires.

