

POUR UN  
**VIRAGE SANTÉ**  
À L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR



CADRE DE RÉFÉRENCE POUR UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE  
DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF - ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Québec 



À l'intention des établissements d'enseignement  
collégial publics et privés et des universités

## REMERCIEMENTS

Le présent document a été élaboré avec la collaboration de plusieurs représentants du réseau de l'enseignement supérieur.

Pendant plusieurs mois de travail au sein du comité d'élaboration du cadre de référence, ces personnes, motivées par le bien-être des étudiants, ont offert leurs temps et investi leur énergie.

Nous tenons donc à souligner leur participation et à les remercier tous et toutes.

Les membres du comité sont :

**Mario Paquin**, directeur des affaires étudiantes au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et représentant de la Fédération des cégeps;

**Carole Martel**, directrice adjointe aux services aux étudiants au Collège Jean-de-Brébeuf et représentante de l'Association des collèges privés du Québec (ACPQ);

**Louise-Hélène Richard**, directrice générale des Services aux étudiants de l'Université de Montréal et représentante de la Conférence des recteurs et des principaux des universités du Québec (CREPUQ); sous-comité des services aux étudiants;

**Claude Savard**, vice-doyen aux études de 1<sup>er</sup> cycle et aux technologies de l'Université Laval, Faculté des sciences de l'éducation, nommé par la Conférence des recteurs et des principaux des universités du Québec (CREPUQ) et représentant de l'Association des doyens et directeurs pour l'enseignement et la recherche en éducation du Québec (ADEREQ);

**François Laliberté Auger**, représentant de la Fédération étudiante collégiale du Québec (FECQ);

**Jules Hébert, Benjamin Laplatte et Pascal Rousseau**, représentants de la Fédération étudiante universitaire du Québec (FEUQ);

**Michel Louis Beauchamp**, représentant de la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE);

**Ginette Dion**, directrice des affaires étudiantes universitaires et collégiales, Secteur de l'enseignement supérieur, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

**Marie-Ève Côté**, Direction des affaires étudiantes universitaires et collégiales, Secteur de l'enseignement supérieur, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

**Serge Trépanier**, Direction des affaires étudiantes universitaires et collégiales, Secteur de l'enseignement supérieur, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

# TABLE DES MATIÈRES

2	<b>INTRODUCTION</b>
3	<b>CHAPITRE 1 : SPÉCIFICITÉS DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE SA CLIENTÈLE</b>
3	1.1 L'autonomie de gestion des établissements d'enseignement supérieur
3	1.2 L'importance de favoriser le développement de l'autonomie de la clientèle
3	1.3 La clientèle cible : les jeunes âgés de 17 à 25 ans
5	<b>CHAPITRE 2 : ÉTAT DE SITUATION</b>
5	2.1 Les habitudes de vie des jeunes
6	2.2 Les bienfaits de saines habitudes de vie sur le rendement scolaire
7	<b>CHAPITRE 3 : CADRE CONCEPTUEL</b>
8	<b>CHAPITRE 4 : LES ORIENTATIONS POUR UNE SAINNE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR</b>
8	4.1 Milieu de vie de l'étudiant <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Orientations en matière de saine alimentation</li><li>&gt; Orientations en matière de mode de vie physiquement actif</li></ul>
10	4.2 Sensibilisation, promotion et communication
10	4.3 Mobilisation et partenariat
11	<b>CHAPITRE 5 : CONDITIONS FAVORABLES À L'IMPLANTATION DU CADRE DE RÉFÉRENCE</b>
11	5.1 Adopter une politique institutionnelle en matière de saines habitudes alimentaires et de mode de vie physiquement actif
11	5.2 Faire appel aux personnes et aux organismes qui possèdent une expertise ainsi qu'à la recherche
12	5.3 Donner accès à des ressources financières
13	<b>CHAPITRE 6 : MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DU CADRE DE RÉFÉRENCE ET ENGAGEMENT DES PARTENAIRES</b>
14	6.1 Mise en œuvre du cadre de référence <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Voies d'action des principaux ministères et partenaires concernés</li><li>&gt; Fonds gouvernemental spécial pour la prévention et la promotion en matière de santé</li></ul>
14	6.2 Suivi de l'implantation du cadre de référence
14	6.3 Engagement des réseaux
14	6.4 Financement du MELS
15	<b>ANNEXE 1 : TABLEAU DES ORIENTATIONS</b>
16	<b>ANNEXE 2 : RÉSUMÉ DES ACTIONS DU MELS ET DE SES PARTENAIRES À L'ENTENTE-CADRE</b>
17	<b>RÉFÉRENCES</b>

# INTRODUCTION

Le gouvernement du Québec a publié, en octobre 2006, le Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012<sup>1</sup>. Intitulé *Investir pour l'avenir*, il annonce l'engagement du gouvernement dans une stratégie collective pour l'amélioration de la qualité de vie et le bien-être des Québécoises et des Québécois en leur permettant de vivre dans des environnements qui favorisent l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, particulièrement en favorisant une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif<sup>2</sup>.

C'est dans le cadre de ce plan d'action gouvernemental et en rapport avec la mesure concernant la « malbouffe » de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009 du Secrétariat à la jeunesse<sup>3</sup>, que le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), en concertation avec différents organismes du réseau de l'enseignement et en partenariat avec plusieurs ministères, a eu le mandat de réaliser une politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Celle-ci s'adresse plus spécifiquement à la clientèle de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et secondaire, clientèle prioritairement visée dans le plan d'action gouvernemental.

Dans ce contexte, et avec le souci d'assurer une continuité aux orientations dégagées à l'intérieur de la politique-cadre, le Secteur de l'enseignement supérieur du MELS s'est engagé à produire un cadre de référence visant à favoriser la complémentarité des orientations, en tenant compte des spécificités et des initiatives des établissements. Cette continuité s'avère essentielle puisque des enjeux propres à ce secteur sont apparents, soit : le développement de l'autonomie quant à une prise en charge de saines habitudes alimentaires dans un contexte de

moyens financiers limités pendant les études et la diminution importante de la pratique d'activités physiques au moment du passage des jeunes du secondaire à l'enseignement collégial et également de l'enseignement collégial à l'enseignement universitaire.

Ainsi, le cadre de référence, adapté aux jeunes de 17 à 25 ans, s'adresse aux établissements d'enseignement supérieur privés et publics du Québec et les moyens de mise en œuvre relèvent de l'initiative et du leadership de chacun d'eux. Il a donc pour but de :

- > guider les établissements d'enseignement supérieur dans la mise en place ou la poursuite de mesures favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif;
- > soutenir l'élaboration de politiques institutionnelles.

De fait, le cadre de référence proposé est un outil pour renforcer les actions déjà engagées par les établissements d'enseignement collégiaux et universitaires et en stimuler de nouvelles. Afin de mieux saisir la réalité de la clientèle ciblée, la première partie du cadre de référence décrit les spécificités de l'enseignement supérieur. Un état de situation sur les habitudes alimentaires et sur la pratique d'activités physiques des étudiants de l'enseignement postsecondaire est ensuite présenté. La troisième partie rappelle le cadre conceptuel à l'origine de la Politique-cadre ministérielle pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, et qui est retenu dans la réalisation du présent cadre de référence. La quatrième partie présente les grandes orientations. Finalement, le dernier chapitre fait état de la mise en œuvre du cadre de référence, des engagements des réseaux concernés et du suivi de son implantation.

# CHAPITRE 1

## SPÉCIFICITÉS DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE SA CLIENTÈLE

Le milieu de l'enseignement supérieur possède des caractéristiques qui diffèrent de celles du Secteur de l'éducation préscolaire, et de l'enseignement primaire et secondaire. L'intervention des établissements repose sur certains grands principes qui sont modulés différemment selon qu'il s'agit du réseau collégial ou du réseau universitaire. Les principaux sont :

### 1.1 L'AUTONOMIE DE GESTION DES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Les établissements d'enseignement collégial jouissent d'une autonomie en ce qui a trait à leur fonctionnement, à leurs programmes d'études, à leurs activités d'encadrement pédagogique et à celles des affaires étudiantes. Les universités, quant à elles, sont des entités juridiques indépendantes et disposent d'une très grande autonomie de fonctionnement en ce qui concerne, entre autres, ses programmes d'enseignement et de recherche.

L'action du MELS ne s'exerce pas auprès des collèges et des universités de la même manière, ni avec les mêmes moyens et responsabilités qu'auprès du réseau de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et secondaire, considérant entre autres la Loi sur l'instruction publique. Il est donc important de rappeler que le présent cadre de référence constitue avant tout un guide.

### 1.2 L'IMPORTANCE DE FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE DE LA CLIENTÈLE

À l'enseignement primaire et secondaire, les élèves, qui sont mineurs, sont suivis de manière rigoureuse et sont encadrés durant toute la journée, puisqu'ils ont une plage horaire commune. À l'enseignement collégial et universitaire, l'accent est mis sur le développement de l'autonomie et la responsabilisation des étudiants.

Les individus étant plus libres dans leurs choix, il est donc essentiel de leur offrir un soutien particulier, notamment en ce qui a trait à l'alimentation et à l'activité physique.

Les établissements d'enseignement supérieur ont pour mission éducative la réussite de la personne par l'entremise de sa formation globale. Ils favorisent le développement personnel des jeunes par la prise de responsabilités et l'acquisition de valeurs citoyennes<sup>4</sup>.

À titre d'exemple, un projet éducatif peut avoir pour visée fondamentale le développement de la personne dans toutes ses dimensions et comprendre quatre axes soit :

- > favoriser l'acquisition de connaissances et d'habiletés intellectuelles établissant les bases d'une culture solide et d'apprentissages transférables;
- > favoriser le développement et l'affirmation de la personne;
- > favoriser le développement d'un mode de vie sain et équilibré;
- > favoriser l'engagement dans la société.

### 1.3 LA CLIENTÈLE CIBLE : LES JEUNES ÂGÉS DE 17 À 25 ANS

Le présent cadre de référence est adapté aux jeunes de 17 à 25 ans et les établissements d'enseignement constituent un milieu privilégié pour rejoindre les individus de ce groupe d'âge. En 2004-2005, plus de 450 000 étudiants<sup>5</sup> fréquentaient un établissement d'enseignement supérieur. À l'enseignement collégial, environ 149 000 étudiants étaient inscrits à l'enseignement ordinaire<sup>6</sup>, de ce nombre, 69 % étaient âgés de 19 ans et moins, 25 % de 20 à 24 ans et 3 % de 25 à 29 ans. Les femmes constituaient 57 % de cette clientèle<sup>7</sup>. À l'enseignement universitaire, les données sont plus rares, mais selon les indicateurs de l'éducation, en 2003-2004<sup>8</sup>, les étudiants âgés de 18 à 24 ans représentaient environ 30 % de la population totale de cette tranche d'âge.

Les étudiants de l'enseignement supérieur ont un mode de vie et une autonomie d'action qui les caractérisent. De fait, ils bénéficient d'une grande liberté de mouvement et d'une flexibilité d'horaire, ce qui implique que leur présence n'est ni continue, ni régulière dans l'établissement. Dans bien des cas, ils partagent leur temps entre les études, le travail et les activités personnelles. Les moyens d'atteindre cette clientèle étudiante doivent donc être adaptés à cette réalité.

Les années que les jeunes passent dans le réseau collégial constituent une période de développement et de changements physiologiques et psychologiques relatifs au passage à l'âge adulte. Ces changements peuvent affecter l'individu sur le plan personnel, scolaire et social<sup>9</sup>. Il s'agit d'une étape vers une autonomie croissante qui comporte son lot de défis et de risques, en ce qui a trait à la santé, à l'identité et à l'équilibre<sup>10</sup>. Les étudiants doivent prendre en charge plusieurs aspects de leur vie, dont leurs choix face à l'alimentation, leurs choix de consommation, leurs choix de cohabitation, etc. À l'ordre collégial, cette période de leur vie les rend plus vulnérables : la recherche d'autonomie s'accompagne de responsabilités plus grandes comme apprendre à conjuguer les études, les amours, les amis, les loisirs et le travail à temps partiel<sup>11</sup>. En effet, selon J. Roy<sup>12</sup>, environ 45 % des étudiants au cégep travaillent entre 10 et 24 heures par semaine. Ainsi, pour les étudiants, trouver du temps pour bien s'alimenter et s'adonner à des activités physiques représente un réel défi.

Par ailleurs, la région métropolitaine de Montréal a ceci de particulier que selon des données de l'Institut de la statistique du Québec, 85 % des immigrants arrivant au Québec choisissent de s'y établir<sup>13</sup>. Les établissements d'enseignement supérieur doivent donc composer avec des réalités multiculturelles multiples.

Bien que les établissements d'enseignement soient un lieu approprié pour rejoindre la clientèle cible, force est de constater que plus ils avancent en âge, moins les jeunes sont présents dans le réseau de l'éducation. Ainsi, si le taux de scolarisation à 16 ans se situe à 97,7 %, il chute à 86,7 % à 17 ans. Ce taux diminuera progressivement pour atteindre 78,7 % à 18 ans, 69,3 % à 19 ans et 43,5 % chez le groupe de 20 à 24 ans. La présence dans un établissement d'enseignement est particulièrement faible chez les hommes de 20 à 24 ans avec un taux de scolarisation de 39,5 % alors qu'il est de 47,4 % chez les femmes<sup>14</sup>.

# CHAPITRE 2

## ÉTAT DE SITUATION

### 2.1 LES HABITUDES DE VIE DES JEUNES

Depuis quelques années, la proportion de la population qui présente un excès de poids est en augmentation dans de nombreux pays, à tel point que l'OMS qualifie la situation d'épidémique<sup>15</sup>. On observe une hausse des taux de prévalence de l'embonpoint et de l'obésité. Le Québec n'échappe pas à cette tendance et tous les groupes d'âge sont touchés par ce phénomène, y compris ceux à qui s'adresse le présent cadre de référence.

En effet, le taux de prévalence de l'embonpoint pour le groupe d'âge de 18 à 24 ans est passé de 15,5 % en 1990 à 25,7 % en 2004. Quant à l'obésité, de 3,4 % qu'elle était en 1990, la prévalence se situe à 6,9 % en 2004<sup>16</sup>.

Cette situation est préoccupante, individuellement et collectivement, en raison du facteur de risque indéniable qu'elle représente pour certaines maladies telles que l'hypertension, le diabète ou les maladies cardiovasculaires<sup>17</sup>. Lorsque cette situation s'applique aux jeunes, les problèmes psychosociaux liés à l'excès de poids doivent également être pris en considération. On y associe entre autres une plus faible estime de soi et une diminution du bien-être psychologique.

Par ailleurs, il est intéressant de noter que, selon certaines études, la proportion de personnes ayant un excès de poids diminue avec le niveau de scolarité. Ainsi, en 2003, la prévalence de l'obésité était de 16,4 % chez la population québécoise des personnes de 18 ans et plus qui n'avaient pas de diplôme d'études secondaires. Cette proportion diminue à 12 % chez les détenteurs d'un diplôme d'études secondaires et chez ceux qui ont un diplôme d'études collégiales et à 8,3 % pour les diplômés universitaires<sup>18</sup>.

Parmi les facteurs expliquant l'augmentation du nombre de personnes ayant un excès de poids, observée ces dernières années, on identifie entre autres le profil génétique, des habitudes alimentaires inadéquates et un mode de vie sédentaire. Tous ces facteurs agissent de façon

combinée. De plus, il est reconnu que les facteurs environnementaux jouent un rôle prépondérant et que « les comportements liés à l'alimentation et à l'activité physique, ainsi que les attitudes que les gens entretiennent à l'égard de leur corps ne sont pas vraiment le fruit du libre choix des personnes, mais plutôt une réponse à des environnements où s'entremêlent de puissantes forces économiques, culturelles et politiques<sup>19</sup> ».

Le secteur de l'alimentation a connu de nombreuses transformations au cours des dernières décennies et fait face à une consommation plus fréquente d'aliments préparés. De plus, les jeunes prennent plus souvent leurs repas à l'extérieur du foyer et les portions alimentaires ont augmenté. Bien que les habitudes alimentaires de notre groupe cible soient peu documentées, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2005<sup>20</sup> indique que 39,9 % des jeunes Québécois âgés de 15 à 19 ans consomment des fruits et des légumes moins de cinq fois par jour. Lorsque l'on considère les 20 à 24 ans, la proportion augmente à 46 %, soit 56,4 % chez les hommes et 36,8 % chez les femmes. C'est donc près de la moitié des jeunes de 20 à 24 ans qui consomment moins que la quantité de fruits et de légumes recommandée par le *Guide alimentaire canadien*, lequel suggère de 7 à 8 portions sur une base quotidienne<sup>21</sup>. Or, il est démontré qu'un régime alimentaire riche en fruits et légumes contribue de manière importante à la prévention de l'obésité et de certaines maladies<sup>22</sup>.

Les transformations de société ont aussi des répercussions sur les efforts physiques exigés des individus dans l'accomplissement des activités quotidiennes. La tertiarisation de l'économie fait en sorte que nous sommes moins sollicités sur le plan de la dépense énergétique. Le développement des moyens de transport et leur accessibilité accrue sont un autre facteur non négligeable à ce chapitre. À titre d'exemple, plus de 50 % des jeunes de 15 à 24 ans utilisent l'automobile afin de se déplacer, comparativement à 11 % qui se déplacent à pied<sup>23</sup>. La pratique de loisirs passifs tels que l'ordinateur, la télévision et les jeux vidéo est également montrée du doigt comme une cause possible de surplus de poids.

Notons que le fait de rester ou non chez ses parents peut avoir une influence sur le plan des habitudes alimentaires. À cet effet, selon les résultats d'un questionnaire du Service régional d'admission du Montréal métropolitain (SRAM) en 2006<sup>24</sup>, 84 % des étudiants de l'enseignement collégial public demeuraient chez leurs parents, comparativement à 12 % qui habitaient en appartement,

en pension ou en résidence. Chez les étudiants universitaires, il est probable que cette statistique augmente. Plusieurs étudiants doivent donc prendre en charge seuls l'achat des aliments et la préparation de leurs repas.

Parallèlement, les loisirs et les sports ont connu un essor important au cours des dernières années et le nombre de jeunes Québécois actifs pendant les heures de loisir a eu tendance à augmenter. Pour le groupe d'âge des 20 à 24 ans, la proportion d'actifs est passé de 19,9 % en 2000-2001 à 29,4 % en 2003 puis à 30,8 % en 2005<sup>25</sup>.

En dépit de l'augmentation de la pratique de l'activité physique de loisir, il n'en demeure pas moins qu'une proportion importante de jeunes est sédentaire pendant ses heures de loisir. En 2003, 14 % des hommes de 18 à 24 ans étaient sédentaires, comparativement à 6 % chez les 12 à 17 ans et à 27 % chez les 25 à 34 ans. Chez les femmes, c'est une personne sur cinq, soit 19 %, qui est sédentaire parmi les 20 à 24 ans. Chez les 12 à 17 ans, la proportion se situe à 8 % alors qu'elle est de 21 % chez les 25 à 34 ans<sup>26</sup>.

Enfin, on observe une diminution importante de la pratique de l'activité physique au moment du passage à l'âge adulte. Si, parmi les 12 à 17 ans, 76 % des jeunes sont physiquement actifs, c'est-à-dire qu'ils atteignent un niveau d'activité recommandé, ce ne sont plus que 59 % des 18 à 24 ans qui atteignent cette norme et 41 % des 25 à 34 ans<sup>27</sup>.

## **2.2 LES BIENFAITS DE SAINES HABITUDES DE VIE SUR LE RENDEMENT SCOLAIRE**

De nombreuses études ont démontré que la pratique régulière de l'activité physique procure des bénéfices autant sur les plans physique et psychologique que social. Également, il est maintenant reconnu qu'elle facilite l'apprentissage scolaire<sup>28</sup>. Sur le plan physique, une pratique régulière de l'activité physique permet de diminuer les risques, à l'âge adulte, de contracter certaines maladies, comme les problèmes cardiaques, le diabète, l'hypertension, etc. Sur le plan psychologique, elle améliore la concentration, la créativité et la mémoire. On note aussi une augmentation de la capacité à effectuer les tâches et à résoudre des problèmes ainsi qu'une amélioration de l'humeur. À long terme, l'exercice contribue à accroître l'estime de soi et la confiance en soi, la compétence et le sentiment de bien-être. La pratique régulière de l'activité physique peut également avoir un effet positif dans la prévention de la dépression et du suicide.

Sur le plan social, « à travers la pratique sportive, les jeunes développent une meilleure discipline personnelle, brisent leur isolement, acquièrent davantage le respect de l'autorité et s'initient à la coopération entre les membres d'une équipe. Ils apprennent à s'exprimer, à interagir avec les autres et à faire face à l'échec comme à la réussite<sup>29</sup> ».

Au Québec, une enquête du MELS sur la participation aux activités parascolaires des élèves du secondaire a été menée en 2005<sup>30</sup>. Celle-ci a fait ressortir que les activités parascolaires sont un des ingrédients qui contribuent à la réussite éducative. Dans le même sens, une étude menée en 2006 par Suzanne Laberge professeure en kinésiologie à l'Université de Montréal, a fait ressortir une forte corrélation positive entre la participation à un programme d'activités physiques et le degré de concentration mesuré avant et après l'exercice, plus particulièrement chez les garçons<sup>31</sup>. La chercheuse ajoute que si l'on fait faire plus d'exercice aux adolescents à l'école, ils seront plus attentifs et si l'attention a un effet sur le rendement scolaire, l'exercice ne peut qu'aider.

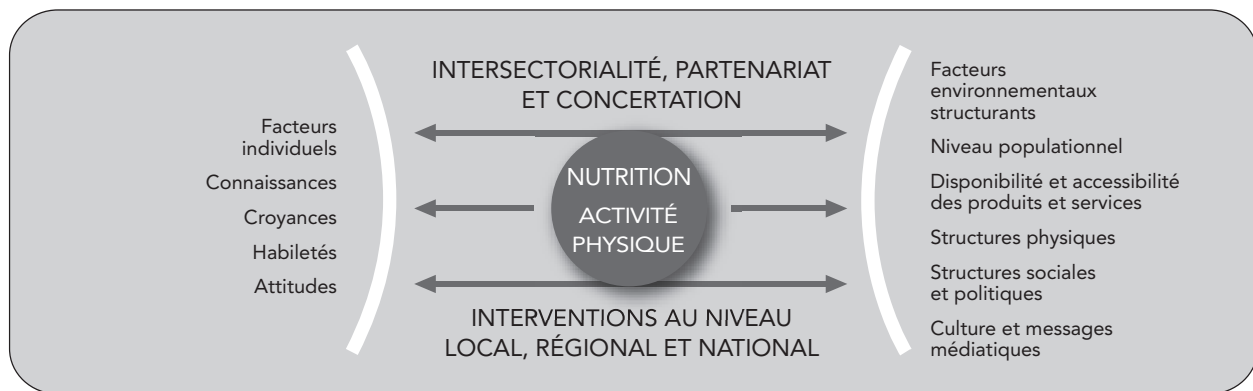
Selon Gilles Tremblay et autres (2006)<sup>32</sup>, la participation des garçons aux activités parascolaires favorise la création d'un sentiment d'appartenance à son établissement d'enseignement. Ce sentiment d'appartenance a un impact certain sur l'intégration scolaire.

Dans le même sens, Degrandpré et Paquet<sup>33</sup> font état d'une étude menée sur les habitudes d'entraînement d'étudiants universitaires. Cette étude a permis d'observer la relation entre les habitudes d'entraînement et différentes variables comme la performance sur le plan des études. Les résultats de cette étude suggèrent que les étudiants très actifs physiquement ont obtenu de meilleurs résultats dans leurs études.

On remarque donc que des environnements qui favorisent une saine alimentation ainsi qu'un mode de vie actif ont une incidence certaine sur la santé globale, mais il est aussi à penser que de saines habitudes de vie ont également des effets positifs sur la réussite scolaire.

# CHAPITRE 3

## CADRE CONCEPTUEL



Le cadre conceptuel utilisé pour l'élaboration du présent cadre de référence s'inspire de celui lié au plan d'action gouvernemental *Investir pour l'avenir* et à la Politique-cadre pour de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif.

Selon ce cadre conceptuel, adapté de D.A.Cohen<sup>34</sup>, pour agir efficacement sur les saines habitudes de vie, il faut intervenir à la fois sur l'individu et sur son environnement.

En effet, les habitudes de vie sont certes influencées par des choix personnels, mais elles sont aussi grandement influencées par des facteurs liés à l'environnement physique, social et économique. Les connaissances actuelles sur les facteurs associés à l'acquisition de saines habitudes de vie, notamment en ce qui a trait à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif, révèlent l'importance de l'environnement comme élément déterminant d'un changement comportemental.

Le cadre démontre également qu'il faut agir autant à l'échelle locale que nationale. La mobilisation de tous les acteurs autour d'un plan concerté est nécessaire pour rendre l'environnement scolaire plus favorable aux saines habitudes alimentaires et à un mode de vie physiquement actif. De plus, outre les changements à apporter à l'environnement physique et social, il faut favoriser la modification des normes sociales et continuer à mener des activités d'éducation et de promotion.

Dans un document publié en 1994 par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), on reconnaît que : « les étudiants [...], bien que majoritairement autonomes sur le plan légal, ont encore besoin d'un soutien pour intégrer, dans leur vie adulte, des comportements de santé responsables et de saines habitudes de vie » et « les mesures préventives autant que les activités de promotion sont particulièrement appropriées pour répondre aux besoins de la population collégiale<sup>35</sup> ».

Les orientations présentées dans le prochain chapitre tiennent compte de ces déterminants afin de créer des conditions facilitant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

# CHAPITRE 4

## LES ORIENTATIONS POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF DANS LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Le présent chapitre contient des orientations ou des mesures qui concernent le milieu de vie de l'étudiant. Certaines ciblent davantage la sensibilisation, la promotion et la communication alors que d'autres visent la mobilisation et le partenariat.

Pour leur élaboration, le comité a procédé à une consultation des différents réseaux afin, d'une part, d'établir un certain nombre d'orientations faisant consensus et fondées sur l'état de situation sommaire des activités déjà en place et, d'autre part, de confirmer la volonté des établissements d'établir un cadre de référence. Les propositions contenues ci-dessous ont fait l'objet d'une validation par les établissements du réseau collégial public et privé et du réseau universitaire. Neuf grandes orientations ont été retenues par les réseaux collégial et universitaire. Les établissements, selon leur réalité propre, mettront en œuvre des actions découlant de ces neuf orientations.

### 4.1 MILIEU DE VIE DE L'ÉTUDIANT

Les établissements d'enseignement supérieur constituent, pour les étudiants qui les fréquentent, un milieu de vie qui touche les activités scolaires, mais aussi parascolaires et sociales. C'est ce milieu global qu'il faut considérer dans le cadre de la mise en place d'actions pour l'adoption de saines habitudes de vie. L'étudiant peut être rejoint par plusieurs services au sein de l'établissement, et ce, à travers diverses activités : formation, services alimentaires des établissements, activités parascolaires, animation et publicité, etc.

### > Orientations en matière de saine alimentation

Chaque établissement d'enseignement supérieur possède son propre modèle de gestion des services alimentaires. Ces services peuvent être offerts par une compagnie privée (dans le cadre d'un contrat), par les associations étudiantes ou par l'établissement lui-même.

Les initiatives les plus pertinentes parmi celles répertoriées auprès de certains établissements d'enseignement collégial et universitaire comprennent, entre autres, une offre de choix de menus santé à coût comparable à celui des autres menus, le développement de coopératives favorisant une « saine alimentation » et des activités telles que la conception de livres de recettes, la tenue d'ateliers de cuisine populaire avec dîner gratuit, etc.

Cependant, certaines lacunes ont été mentionnées. On fait état d'un manque d'information sur la valeur nutritionnelle des aliments vendus et du galvaudage du concept de menus santé, à savoir s'ils le sont vraiment et ce que devrait contenir un menu santé.

Une autre problématique liée à l'alimentation concerne les périodes allouées aux repas. En effet, l'utilisation optimale des locaux nécessite l'ajustement des horaires de manière à combler le plus grand nombre de périodes possible. Il arrive donc que les périodes de dîner soient de très courte durée ou décalées, voire inexistantes. Cette situation ne favoriserait pas de saines habitudes alimentaires.

Des besoins ont été également relevés relativement à l'accueil et au suivi des étudiants qui en sont à leur première expérience à l'extérieur du foyer familial. Laisser à eux-mêmes, ils peuvent éprouver certaines difficultés à équilibrer leur alimentation.

### Quatre orientations portent sur de saines habitudes alimentaires :

#### Orientation 1

Instaurer une politique alimentaire d'établissement favorisant de saines habitudes alimentaires (ex. : augmenter les bons choix alimentaires).

#### Orientation 2

Élaborer un guide de classification des menus qui tient compte de la nouvelle version du *Guide alimentaire canadien* et le mettre à la disposition de tous les étudiants et membres du personnel.

### Orientation 3

Maintenir, voire améliorer l'offre de menus santé à prix équivalent ou inférieur à celui des autres menus.

### Orientation 4

Favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement à l'heure du dîner ou, à tout le moins, offrir des repas santé rapides.

#### > Orientations en matière de mode de vie physiquement actif

Lors du recensement effectué auprès des réseaux relativement aux modes de déplacements actifs<sup>i</sup> des étudiants, plusieurs initiatives ont été recensées. Mentionnons la présence de supports à vélo, l'accessibilité aux vestiaires pour les utilisateurs de vélos, l'aménagement ou la présence de pistes cyclables et de sentiers pédestres à proximité des campus, la disponibilité de vélos pour les déplacements entre campus, l'aménagement de trottoirs et de traverses pour piétons et l'amélioration de la signalisation près des établissements d'enseignement et à l'intérieur du campus.

#### Deux orientations concernent un mode de vie physiquement actif :

### Orientation 5

Encourager davantage les modes de déplacement actifs par des moyens comme :

- > L'augmentation du nombre de supports à vélo et les rendre plus sécuritaires et à l'abri des intempéries;
- > L'accessibilité accrue aux vestiaires sportifs et en informer la clientèle visée.

En ce qui a trait aux activités parascolaires, il est important de mentionner qu'une vaste gamme d'initiatives ont déjà été mises en place dans les établissements d'enseignement supérieur. Effectivement, on note un éventail diversifié d'activités parascolaires compétitives et récréatives. Certains établissements offrent un tarif préférentiel, voire des activités gratuites aux étudiants ainsi qu'une priorité d'accès aux installations.

<sup>i</sup> Toute forme de déplacement où l'énergie est fournie par l'être humain (bicyclette, marche, etc.)

Toutefois, ces activités ciblent et rejoignent principalement les utilisateurs assidus. De plus, certains établissements rendent leurs plateaux sportifs disponibles à des tiers (municipal, scolaire, privé). Même si la location de plateaux sportifs à des tiers externes permet un financement important des installations, elle peut nuire à l'accessibilité offerte aux étudiants, particulièrement en ce qui a trait aux plages horaires disponibles.

### Orientation 6

Favoriser l'organisation d'activités physiques récréatives adaptées aux besoins de l'ensemble de la clientèle étudiante en :

- > diversifiant l'offre de services;
- > favorisant la participation de la clientèle étudiante sédentaire ;
- > privilégiant les tarifs préférentiels pour les étudiants participant aux activités parascolaires;
- > maintenant et améliorant la priorité d'accès accordée aux étudiants, en collaboration avec les associations étudiantes;
- > permettant l'utilisation optimale des plateaux sportifs sur le territoire par l'entremise d'ententes de partenariat.

#### 4.2 SENSIBILISATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

L'engagement et la préoccupation des établissements en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif sont manifestes. Cependant, il est important de préciser que de nouveaux moyens doivent être ajoutés si l'on veut que les étudiants se préoccupent de manière durable de leur santé. En effet, la modification des comportements doit être soutenue par des mesures d'éducation, de sensibilisation et de promotion.

La recension de données a permis de relever certaines mesures ou actions en matière de promotion d'une saine alimentation. Parmi ces mesures, mentionnons des ateliers sur la santé donnés par le service d'infirmerie, le soutien à l'organisation de cuisines collectives, la tenue de semaines de l'alimentation, des publications dans des journaux étudiants, des stands ou des brochures, etc. En ce qui a trait au mode de vie physiquement actif, on note la rareté, voire l'absence, d'activités de promotion et de sensibilisation, particulièrement auprès de la clientèle passive ou non initiée à ce type de pratique.

#### Orientation 7

Mettre en place différentes activités de sensibilisation et de promotion en rapport avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, notamment en :

- > renforçant les activités d'information, de promotion et de sensibilisation en matière de saine alimentation (ex. : cours de cuisine, atelier sur les choix santé, atelier de cuisine collective pour les étudiants en résidence, semaine thématique, conférence, etc.);
- > élaborant des activités de promotion incitant au déplacement actif (ex. : insister sur les bienfaits de la marche et de l'utilisation du vélo pour se déplacer, utiliser l'escalier à la place de l'ascenseur ou de l'escalier roulant, tenir une semaine thématique sur l'activité physique, etc.);
- > concevant des outils de promotion visant la clientèle sédentaire;
- > promouvant davantage l'offre de services en matière d'activité physique.

#### 4.3 MOBILISATION ET PARTENARIAT

Afin de maximiser l'intervention dans le milieu de vie de l'étudiant, deux orientations visent à favoriser la mobilisation et le partenariat :

#### Orientation 8

Favoriser la collaboration de leurs associations étudiantes et de leur personnel à l'organisation d'activités communes liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

#### Orientation 9

Développer un partenariat avec les intervenants du milieu sportif québécois, dont la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE), afin de favoriser la participation du plus grand nombre.

# CHAPITRE 5

## CONDITIONS FAVORABLES À L'IMPLANTATION DU CADRE DE RÉFÉRENCE

La mise en œuvre du présent cadre de référence ne saurait être possible sans que ne soient réunies certaines conditions favorisant son déploiement. Ce chapitre en présente quelques unes : l'adoption d'une politique institutionnelle, la collaboration avec les partenaires et un soutien financier adéquat.

### 5.1 ADOPTER UNE POLITIQUE INSTITUTIONNELLE EN MATIÈRE DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES ET DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le cadre de référence permet de mettre en lumière non seulement l'ensemble des préoccupations des réseaux, mais souligne également les activités qui visent le développement de la personne dans toutes ses dimensions. Il ressort que, malgré les nombreuses activités déployées dans les établissements d'enseignement, il demeure difficile de dégager une vision globale intégrant un message clair et cohérent de l'établissement. À cet égard, la rédaction d'une politique institutionnelle représente une avenue avantageuse afin d'intégrer, de façon cohérente, l'ensemble des activités vers un objectif commun.

### 5.2 FAIRE APPEL AUX PERSONNES ET AUX ORGANISMES QUI POSSÈDENT UNE EXPERTISE AINSI QU'À LA RECHERCHE

L'instauration d'un partenariat avec la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) permet de faciliter l'élaboration de mesures liées au cadre de référence et, par son offre de services de soutien, peut être une solution stimulante pour la mise en place de la politique locale.

La FQSE est un organisme sans but lucratif qui regroupe les établissements d'enseignement du Québec de tous les niveaux : les universités, les établissements d'enseignement collégial, les écoles secondaires et les écoles primaires. L'organisme fédère les milieux public et privé,

francophone et anglophone. Les modes d'intervention sont : la concertation, le développement, les services directs aux établissements d'enseignement et la promotion.

À partir d'un programme appelé ISO-ACTIF<sup>36</sup>, la FQSE pourra proposer des adaptations selon les particularités de chaque ordre d'enseignement, collégial ou universitaire. Il s'agit d'un programme de promotion, d'intervention et de valorisation de saines habitudes de vie, notamment la pratique d'activités physiques, la saine alimentation et la lutte au tabagisme.

Le programme valorise les efforts déployés par les établissements d'enseignement pour agir à plusieurs niveaux, c'est-à-dire directement auprès des jeunes, mais aussi en modifiant leur environnement de façon à créer un contexte facilitant l'adoption de saines habitudes de vie et en créant des liens avec la communauté afin d'optimiser leurs actions.

Par ailleurs, dans la poursuite de leurs orientations et de leurs actions sur les saines habitudes de vie, la création de projets de recherche pourrait soutenir les établissements, les aider à mieux comprendre les enjeux qui y sont rattachés et à agir plus efficacement. Certaines recherches terminées ou présentement en cours établissent un lien entre le concept de mode de vie et la réussite éducative, le sentiment d'appartenance et l'estime de soi. En revanche, la relation entre ces éléments pourrait être davantage explorée par l'entremise de programmes de subventions de recherche, tel que le *Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage* (PAREA) géré par le MELS et destiné aux établissements d'enseignement collégiaux.

Dans le même ordre d'idée, le Conseil de la science et de la technologie du Québec a établi sept grands défis socioéconomiques du Québec dans son rapport sur les contributions possibles de la recherche<sup>36</sup>. Le premier porte sur les habitudes de vie. Il y est précisé que, pour être efficace, la prévention doit s'appuyer sur la recherche. Les recherches se basant sur une approche intersectorielle seraient les plus susceptibles d'apporter une meilleure compréhension des problèmes relatifs aux habitudes de vie et également, de fournir des pistes de solution.

i ISO-ACTIF est un programme de promotion et d'intervention pour de saines habitudes de vie chez les jeunes du Québec, en milieu scolaire.

Afin de mieux comprendre les enjeux liés à ce défi, le Conseil présente des thématiques de recherche à aborder telles que : les mécanismes d'adoption et de maintien des habitudes de vie par les individus, l'impact des décisions collectives sur les habitudes de vie, les indicateurs propres aux habitudes de vie ainsi que leurs différents impacts sur la santé<sup>37</sup>.

Le Conseil a également fourni des orientations permettant d'agir efficacement comme, notamment, élaborer et implanter des interventions facilitant l'adoption de saines habitudes de vie, évaluer ces interventions et faciliter l'appropriation des connaissances<sup>38</sup>.

### **5.3 DONNER ACCÈS À DES RESSOURCES FINANCIÈRES**

Enfin, l'accessibilité à des ressources adéquates demeure un incitatif important pour soutenir les établissements dans la mise en œuvre de mesures favorisant de saines habitudes de vie. Les établissements devraient donc avoir la possibilité de déposer des projets institutionnels dans le cadre du Fonds gouvernemental spécial pour la prévention et la promotion en matière de santé.

# CHAPITRE 6

## MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DU CADRE DE RÉFÉRENCE ET ENGAGEMENT DES PARTENAIRES

### 6.1 MISE EN ŒUVRE DU CADRE DE RÉFÉRENCE

À la suite de la parution de la Politique-cadre et du cadre de référence du MELS, les établissements des différents réseaux auront à rendre compte de leur situation et de l'avancement de leurs projets. Pour le Secteur de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et secondaire, des cibles précises à atteindre ont été déterminées. En ce qui a trait aux réseaux collégial et universitaire, un suivi sera effectué auprès de chacun des établissements afin de dégager un état d'avancement de la mise en œuvre de mesures découlant des orientations contenues dans le présent cadre de référence.

#### 6.1.1 Voies d'action des principaux ministères et partenaires concernés

Dans le cadre du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids* et de la *Politique-cadre du MELS pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, différents ministères ont précisé les actions qu'ils comptaient mener au cours des prochaines années. Il est donc avantageux de faire le tour des actions qui faciliteront la mise en œuvre du cadre de référence et qui sont portées par d'autres ministères. En voici certaines provenant de la *Politique-cadre* du MELS :

> En plus d'avoir participé activement aux différents travaux du gouvernement en matière de prévention et de promotion de saines habitudes de vie, **le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) soutiendra notamment, en collaboration avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)**, les établissements de santé et les milieux de travail qui souhaitent implanter une politique alimentaire pour leur cafétéria. Ils veilleront aussi à mettre sur pied des programmes d'éducation du grand public à la préparation des aliments qui favorisent le développement des habiletés culinaires de base.

- > **Le MAPAQ** sensibilisera les producteurs, les transformateurs et les distributeurs afin qu'ils se rallient aux objectifs nutritionnels visés et veillera, en collaboration avec le MSSS, à élaborer une formation de base en nutrition pour le personnel des services alimentaires, responsable de la préparation des menus.
- > **Le ministère des Affaires municipales et des Régions (MAMR)** collaborera avec le MELS afin de faire connaître les ententes de concertation scolaire-municipale relatives au partage des plateaux sportifs.
- > Dans le cadre du *Programme d'aide gouvernementale aux modes de transports alternatifs à l'automobile*, **le ministère des Transports du Québec (MTQ)** est à établir des mesures pour faciliter les déplacements à pied et à vélo<sup>39</sup>.
- > **Le Secrétariat à la jeunesse (SAJ)**, à l'instar de certains ministères, diffusera à l'intention de la population une information juste et à jour sur l'alimentation et l'activité physique par l'entremise de son site Internet « Espace J ».
- > **La Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE)** mettra à la disposition des établissements qui en feront la demande, des moyens de mise en œuvre qui seront élaborés en concertation avec le milieu. Le programme ISO-Actif peut être adapté aux ordres d'enseignement, collégial ou universitaire, en fonction des réalités et des besoins.

#### Le MSSS et le MAPAQ

**concrétiseront les activités suivantes :**

- > réalisation, dans le but de prévenir les risques pour la santé, de différentes activités de prévention et de contrôle, tout au long de la chaîne bioalimentaire, en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires<sup>40</sup> ;
- > conception d'outils et de documents de sensibilisation et d'information portant sur l'hygiène et la salubrité alimentaires<sup>41</sup> ;
- > intégration des messages de sensibilisation et d'éducation sur la saine alimentation aux outils d'information destinés aux consommateurs<sup>42</sup> ;
- > soutien à la mise en place d'une formation de base en nutrition à l'intention du personnel des services alimentaires qui élabore les menus et prépare les mets et les condiments<sup>43</sup> ;

- > offre de formation aux gestionnaires et au personnel des services alimentaires (salubrité et innocuité alimentaires)<sup>44</sup> ;
- > sensibilisation, conjointement avec le réseau Pêche et Aquaculture Québec, des entreprises de transformation à mettre au point une gamme de produits adaptés à la clientèle et au mode de distribution dans les cafétérias et les distributeurs automatiques des établissements d'enseignement supérieur.

#### **Le MELS s'engage quant à lui, à :**

- > s'assurer que les campagnes gouvernementales visant la promotion de saines habitudes de vie intègrent un volet s'adressant aux jeunes de l'enseignement collégial et de l'enseignement universitaire<sup>45</sup> ;
- > soutenir financièrement les établissements d'enseignement supérieur dans leurs projets d'activités d'éducation, de promotion et de communication en matière de saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, plus spécifiquement en ce qui a trait à des projets visant l'apprentissage et l'acquisition d'habiletés relatives à la conception de menus santé. (À titre d'exemple, offrir un soutien au développement d'un concept de cuisine collective);
- > soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, l'élaboration d'un guide de classification des menus santé et le mettre à la disposition de tous les établissements en milieu étudiant;
- > soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, les établissements dans leurs actions visant l'atteinte des orientations et de l'évaluation du cadre de référence relatif à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif;
- > soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, l'élaboration d'outils permettant l'application et, s'il y a lieu, l'évaluation du cadre de référence et son suivi;
- > soutenir l'élaboration de la politique d'établissement en matière de saines habitudes alimentaires.
- > collaborer avec le MTQ dans le cadre de la *Politique québécoise du transport collectif, pour offrir de meilleurs choix aux citoyens* dans le but d'encourager les déplacements actifs.

#### **6.1.2 Fonds gouvernemental spécial pour la prévention et la promotion en matière de santé**

Pour soutenir la mise en œuvre de mesures et actions visant à favoriser l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie, les établissements d'enseignement pourraient compter sur un Fonds spécial créé par le gouvernement. Ce dernier est prévu dans le cadre du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids et vise spécifiquement la prévention et la promotion en matière de santé.

#### **6.2 SUIVI DE L'IMPLANTATION DU CADRE DE RÉFÉRENCE**

Le comité actuel d'élaboration du cadre de référence effectuera un suivi auprès du réseau collégial et du réseau universitaire.

Avant l'automne 2009, un état de situation sera effectué, en partenariat avec les réseaux collégial et universitaire, afin de répertorier les nouvelles mesures mises en place par les établissements.

Également, le suivi des initiatives des milieux pourrait servir de mécanisme de reconnaissance de cas exemplaires, en vue de valoriser et d'inciter à l'expansion et à l'amélioration des mesures déjà en places.

#### **6.3 ENGAGEMENT DES RÉSEAUX**

Le succès de la mise en œuvre du présent cadre de référence repose d'abord et avant tout sur l'appui et l'engagement des réseaux.

Chaque établissement s'engage donc à mettre en œuvre des actions découlant des neuf orientations précitées en tenant compte de sa situation propre.

Pour cet engagement, les milieux pourront notamment compter sur des moyens et des outils concrets qui faciliteront la mise en œuvre de différents aspects des mesures autant pour une saine alimentation que pour un mode de vie physiquement actif.

#### **6.4 FINANCEMENT DU MELS**

Le Ministère mettra à la disposition des établissements d'enseignement collégial et universitaire qui le désirent un financement visant l'élaboration d'activités découlant des neuf orientations, en tenant compte de leurs situations propres.

# ANNEXE 1

## TABLEAU DES ORIENTATIONS

ORIENTATIONS	
<p><b>Milieu de vie de l'étudiant</b></p> <p>Saine alimentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Instaurer une politique alimentaire d'établissement favorisant de saines habitudes alimentaires;</li> <li>&gt; Élaborer un guide de classification des menus qui tient compte de la nouvelle version du <i>Guide alimentaire canadien</i> et le mettre à la disposition de tous les étudiants et membres du personnel;</li> <li>&gt; Maintenir, voire améliorer l'offre de menus santé à prix équivalent ou inférieur à celui des autres menus;</li> <li>&gt; Favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement à l'heure du dîner ou, à tout le moins, offrir des repas santé rapides.</li> </ul>
<p>Mode de vie physiquement actif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Encourager d'avantage les modes de déplacement actifs par des moyens comme l'augmentation du nombre de supports à vélo et l'accroissement de l'accessibilité aux vestiaires sportifs;</li> <li>&gt; Favoriser l'organisation d'activités physiques récréatives adaptées aux besoins de l'ensemble de la clientèle étudiante;</li> </ul>
<p><b>Sensibilisation, promotion et communication</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mettre en place différentes activités de sensibilisation et de promotion en rapport avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.</li> </ul>
<p><b>Mobilisation et partenariat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Favoriser la collaboration des associations étudiantes et du personnel à l'organisation d'activités communes liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.</li> <li>&gt; Développer un partenariat avec les intervenants du milieu sportif québécois, dont la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE), afin de favoriser la participation du plus grand nombre.</li> </ul>

## ANNEXE 2 RÉSUMÉ DES ACTIONS DU MELS ET DE SES PARTENAIRES À L'ENTENTE-CADRE

### VOIES D'ACTION DU MELS ET DE SES PARTENAIRES

<p><b>Voies d'action du MELS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; S'assurer que les campagnes gouvernementales visant la promotion de saines habitudes de vie intègrent un volet s'adressant aux jeunes de l'enseignement collégial et de l'enseignement universitaire;</li> <li>&gt; Soutenir financièrement les établissements d'enseignement supérieur dans leurs projets d'activités d'éducation, de promotion et de communication en matière de saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, plus spécifiquement en ce qui a trait à des projets visant l'apprentissage et l'acquisition d'habiletés relatives à la conception de menus santé;</li> <li>&gt; Soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, l'élaboration d'un guide de classification des menus santé et le mettre à la disposition de tous les établissements en milieu étudiant;</li> <li>&gt; Soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, les établissements dans leurs actions visant l'atteinte des orientations et de l'évaluation du cadre de référence relatif à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif;</li> <li>&gt; Soutenir, en partenariat avec la FQSE et les ministères concernés, l'élaboration d'outils permettant l'application et, s'il y a lieu, l'évaluation du cadre de référence et son suivi;</li> <li>&gt; Soutenir l'élaboration de politiques d'établissements en matière de saines habitudes alimentaires.</li> </ul>
<p><b>Voies d'action du MSSS et du MAPAQ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mener, dans le but de prévenir les risques pour la santé, différentes activités de prévention et de contrôle, tout au long de la chaîne bioalimentaire, en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires;</li> <li>&gt; Concevoir des outils et des documents de sensibilisation et d'information portant sur l'hygiène et la salubrité alimentaires;</li> <li>&gt; Intégrer des messages de sensibilisation et d'éducation sur la saine alimentation aux outils d'information destinés aux consommateurs;</li> <li>&gt; Soutenir la mise en place d'une formation de base en nutrition à l'intention du personnel des services alimentaires qui élabore les menus et prépare les mets et les condiments;</li> <li>&gt; Offrir de la formation aux gestionnaires et au personnel des services alimentaires (salubrité et innocuité alimentaires);</li> <li>&gt; Sensibiliser, conjointement avec le réseau Pêche et Aquaculture Québec, les entreprises de transformation à mettre au point une gamme de produits adaptés à la clientèle et au mode de distribution dans les cafétérias et les distributeurs automatiques des établissements d'enseignement supérieur.</li> </ul>

# RÉFÉRENCES

1. QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Investir pour l'avenir - Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006 [en ligne] [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/ff/documenta-tion/2006/06-289-01.pdf>] (4 janvier 2007).
2. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (MELS). *Pour un virage santé à l'école Politique-cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, p. 7.
3. QUÉBEC, SecrÉTARIAT À LA JEUNESSE. *Stratégie d'action jeunesse 2006-2009*, Québec, Secrétariat à la jeunesse, 2006 [en ligne] [<http://www.jeunes.gouv.qc.ca/strategie/index.htm>] (19 décembre 2006).
4. FÉDÉRATION DES CÉGEPS. *Regard sur... le cégep, milieu de vie*, 2005, Montréal, [en ligne] [[http://www.fedecegeps.qc.ca/13\\_cegep/Regardsur\\_milieudevie.pdf](http://www.fedecegeps.qc.ca/13_cegep/Regardsur_milieudevie.pdf)] (23 mars 2007).
5. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Indicateurs de l'éducation, Édition 2006*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 147 p.
6. FÉDÉRATION DES CÉGEPS (2006). *Regard sur... la formation préuniversitaire*, Montréal, [en ligne] [[http://www.fedecegeps.qc.ca/13\\_cegep/Regardsur\\_formationpr%E9universitaire.pdf](http://www.fedecegeps.qc.ca/13_cegep/Regardsur_formationpr%E9universitaire.pdf)] (19 mars 2007).
7. HOULE, V. (2005). *Repérage en milieu collégial des étudiants et des étudiantes à risque de développer des problèmes d'adaptation : description, analyse et faisabilité*, Direction régionale de la santé publique de la Capitale nationale (mai), 15 p.
8. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Indicateurs de l'éducation, Édition 2006*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 147 p.
9. DEGRANDPRÉ L. et F. PAQUET (2006). *Impact d'un programme d'entraînement physique, la santé psychologique, la cognition et la performance académique*, Rapport de recherche de l'Association des collèges privés du Québec, 60 p.
10. FÉDÉRATION DES CÉGEPS (2003). *Rapport de recherche sur les services psychosociaux et les services de santé dans les collèges en 2002-2003*, 80 p.
11. DEGRANDPRÉ, L. et F. PAQUET, (2006), p. 34-35.
12. ROY, J. « Étude sur le travail rémunéré en milieu collégial » Résultats préliminaires de l'enquête nationale menée au Québec auprès des collégiens sur le travail rémunéré et la réussite scolaire, Cégep de Sainte-Foy, Observatoire Jeunes et société, 16 juin 2006.
13. QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2001). *Population immigrante selon l'âge au moment de l'immigration, régions métropolitaines de recensement du Québec, 2001*, Québec, Institut de la statistique [en ligne] [[http://www.stat.gouv.qc.ca/regions/rmr/immigration\\_rmr/ageimmig21.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/regions/rmr/immigration_rmr/ageimmig21.htm)] (19 mars 2007).
14. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Indicateurs de l'éducation, Édition 2006*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 147 p.
15. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2003). *Obésité: Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*, [En ligne], [[http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO\\_TRS\\_894\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_894_fre.pdf)], 286 p.
16. AUDET N., (2007). *L'évolution de l'excès de poids chez les adultes québécois de 1990 à 2004 : mesures directes*, Institut de la Statistique du Québec, juin 2007, 16 p.
17. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2002). « Quantification de certains risques majeurs pour la santé », *Rapport sur la santé dans le monde*, Genève, chapitre 4.
18. MONGEAU L. et autres (2005), *L'excès de poids dans la population québécoise de 1987 à 2003*, Institut national de santé publique, 23 p.
19. *Ibid.*, p.17.
20. STATISTIQUE CANADA, (2005), *Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESSC 3.1)*
21. *Guide alimentaire canadien* (2007).

22. QUÉBEC, INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE (2006). *Portrait de santé du Québec et de ses régions 2006 : les analyses, deuxième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec*, Québec, Institut national de santé publique, p. 33.
23. QUÉBEC, INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE. *Portrait de santé du Québec et de ses régions 2006 : les statistiques, deuxième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec*, Québec, Institut national de santé publique, 2006, p. 68.
24. SERVICE RÉGIONAL D'ADMISSION DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN ET FÉDÉRATION DES CÉGEPS (2006). *Aide-nous à te connaître, questionnaire sur certaines caractéristiques des étudiantes et étudiants qui arrivent au collégial, résultat du printemps 2005*, Montréal (décembre), 9 pages.
25. STATISTIQUE CANADA, (2005), Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESSC 3.1)
26. NOLIN B. et D. HAMEL. « Les Québécois bougent plus mais pas encore assez » dans : M.Venne et A. Robitaille (sous la direction de), *L'Annuaire du Québec 2006*, Montréal Fides, 2005, p. 296-311.
27. *Ibid.*
28. KINO-QUÉBEC (1998). *Les jeunes et l'activité physique, situation préoccupante ou alarmante?*, Québec, 17 p..
29. *Ibid.*
30. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2005). *Et si la participation faisait la différence... Les activités parascolaires des élèves du secondaire et la réussite éducative, Rapport d'enquête, version abrégée*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 11 p.
31. BARIL D. (2006). « Le sport favorise la concentration à l'école », *Forum*, vol. 40, n° 32 (juin), 2 p.
32. TREMBLAY G. et autres (2006). *Recherche-action pour développer un modèle d'intervention favorisant l'intégration, la persévérance et la réussite des garçons aux études collégiales*, Cégep de Limoilou (février), 192 p.
33. DEGRANDPRÉ L. et F. PAQUET (2006). *Impact d'un programme d'entraînement physique, la santé psychologique, la cognition et la performance académique*, Rapport de recherche de l'Association des collèges privés du Québec, 60 p.
34. COHEN, D.A., R.A. SCRIBNER et T.A. FARLEY (2000). « A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level », *Preventive Medicine*, vol, 30, no2, p. 146-154.
35. QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX ET MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (1994). *Guide pour assurer les services de santé et de bien-être aux étudiantes et aux étudiants des collèges*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, ministère de l'Éducation, p.5.
36. FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT (2005). *Guide de présentation du programme ISO-ACTIF*, 37 p.
37. QUÉBEC, CONSEIL DE LA SCIENCE ET DE LA TECHNOLOGIE (2005). *Les contributions possibles de la recherche à sept grands défis socioéconomiques du Québec*, Rapport de l'étape 4 de Perspectives Science, Technologie, Société, Québec, Conseil de la science et de la technologie, p. 7.
38. *Ibid.*, p. 10-12.
39. *Ibid.*, p. 12-13.
40. QUÉBEC, MINISTÈRE DES TRANSPORTS DU QUÉBEC (2006). *La Politique québécoise du transport collectif, pour offrir de meilleurs choix aux citoyens*, Québec, ministère des Transport, p. 40-42, 78 pages.
41. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT *Pour un virage santé à l'école- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2007, p.36.
42. *Ibid.* p. 37, 47 pages.
43. *Ibid.*
44. *Ibid.*
45. *Ibid.*

