

POUR UN *virage santé* À L'ÉCOLE



POLITIQUE-CADRE POUR UNE SAINTE ALIMENTATION
ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Québec 



À l'intention des commissions scolaires,
des écoles publiques et des établissements
d'enseignement privés recevant des élèves
de l'éducation préscolaire et de
l'enseignement primaire et secondaire,
ainsi que des centres de formation
professionnelle et de formation des adultes

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA FORMATION DES JEUNES

Margaret Rioux-Dolan, directrice

COORDINATION

Richard Leblanc, coordonnateur
des services éducatifs complémentaires

RECHERCHE ET RÉDACTION

Natalie Alméras, chargée de projet
Chercheuse principale
Groupe de recherche en prévention
de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent
Centre de recherche de l'Hôpital Laval

Équipe :

Julie Hins, kinésiologue
Marie-Eve Jalbert, nutritionniste
Maggie Vallières, nutritionniste

AVEC LA COLLABORATION DE :

Benoît Laberge
Coordination des services éducatifs
complémentaires
Ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

Véronique Martin
Direction du sport et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

COLLABORATION SPÉCIALE

Sylvie Morel
Service de la recherche
Ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

Claude Pelletier
Direction du sport et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

Sylviane Proulx
Coordination des services éducatifs
complémentaires
Ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

Des remerciements vont aux personnes
qui, par leurs commentaires, ont contribué
à la réalisation de ce document.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT

Dominique Beaussier, Direction générale
des programmes et du développement

Hélène Bonnelli, Enseignement supérieur,
Direction des affaires étudiantes

Christiane Bourdages-Simpson, Direction
générale de la formation des jeunes

Marie-Ève Côté, Enseignement supérieur,
Direction des affaires étudiantes

Louise Fortin, Direction des services aux
communautés culturelles

Brigitte Garneau, Coordination des
interventions en milieu défavorisé

Christian Jobin, Direction générale
du financement et de l'équipement

Diane Le May, Direction du sport
et de l'activité physique

Richard Lemieux, Direction de la formation
générale des adultes

Maryse Malenfant, Direction
de l'enseignement privé

Pascale Porlier, Direction générale
de la formation des jeunes

Marie-Anne Risdon, Coordination
des services éducatifs complémentaires

Charles Robitaille, Direction générale
des régions

et le personnel des directions régionales
du ministère de l'Éducation, du Loisir
et du Sport

AUTRES MINISTÈRES ET ORGANISMES

Lilianne Bertrand, ministère de la Santé
et des Services sociaux

Caroline Choisselet, Secrétariat à la
Jeunesse

Anne Gagné, ministère de la Santé
et des Services sociaux

Patrick Hyndman, ministère de l'Immigration
et des Communautés culturelles

Cathia Lavoie, ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
du Québec

Jean-Pierre Mailhot, ministère
de l'Agriculture, des Pêcheries et de
l'Alimentation du Québec

Anne Pennors, ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation du
Québec

ORGANISMES CONSULTÉS

Association des cadres scolaires du Québec

Association des commissions scolaires
anglophones du Québec

Association des directeurs généraux
des commissions scolaires

Association des services de garde
en milieu scolaire du Québec

Association montréalaise des directions
d'établissements scolaires

Association québécoise du personnel
de direction des écoles

Fédération des comités de parents
du Québec

Fédération des commissions scolaires
du Québec

Fédération des établissements
d'enseignement privés

Fédération québécoise des directeurs et
directrices d'établissement d'enseignement

Fédération québécoise du sport étudiant

Institut national de santé publique
du Québec

Ordre des infirmières et infirmiers
du Québec

Ordre professionnel des diététistes
du Québec

Organisme Québec en Forme

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport, 06-00893

ISBN 978-2-550-50585-3 (version imprimée)
ISBN 978-2-550-50586-0 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2007

En rapport avec le Programme
de promotion des saines habitudes de vie
Bougez plus, mangez mieux

TABLE DES matières

PRÉAMBULE

6 INTRODUCTION

- 6 Plan d'action gouvernemental :
Investir pour l'avenir
- 7 Approche *École en santé*
- 8 Cadre conceptuel
- 8 Encadrements scolaires :
contexte favorable aux saines habitudes de vie
- 9 Contenu de la Politique-cadre

10 CHAPITRE 1 : ÉTAT DE SITUATION

- 11 Problème de santé globale
- 11 Impact des habitudes de vie
- 12 Position des organismes internationaux
- 12 Initiatives internationales
- 13 Initiatives canadiennes
- 13 Initiatives québécoises
 - Programme Kino-Québec
 - Québec en Forme
 - Fédération québécoise du sport étudiant
 - Autres initiatives québécoises
 - Initiatives du réseau scolaire :
des politiques, des plans d'action, des activités parascolaires

16 CHAPITRE 2 : POLITIQUE-CADRE POUR UNE SAINE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- 17 But
- 17 Objectifs
- 17 Destinataires
- 17 Principes
- 17 Orientations
- 18 Thème 1 : Environnement scolaire
 - Orientations en matière de saine alimentation
 - Orientations en matière de mode de vie physiquement actif
- 25 Thème 2 : Éducation, promotion et communication
- 29 Thème 3 : Mobilisation avec des partenaires
- 30 Politique locale et conditions favorables à sa mise en œuvre
- 32 Synthèse des orientations de la Politique-cadre

34 CHAPITRE 3 : MISE EN ŒUVRE, SUIVI ET ÉVALUATION

- 35 Mise en œuvre
- 35 Actions ministérielles
- 36 Suivi du déploiement des orientations de la Politique-cadre
- 36 Évaluation de la Politique-cadre
- 37 Priorités pour le déploiement des orientations
- 39 Calendrier de mise en œuvre des orientations
liées à une saine alimentation

40 BIBLIOGRAPHIE

PRÉAMBULE



Le développement des jeunes, leur santé et leur réussite constituent des défis primordiaux pour la société québécoise. Parmi les obstacles figure la problématique de l'embonpoint et de l'obésité qui touche non seulement les adultes mais également les enfants et les adolescents. Dans ce contexte, le gouvernement québécois s'est doté récemment du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a voulu contribuer à ce plan en publiant la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

L'adoption et le maintien de ces deux habitudes de vie sont au cœur du développement du jeune vers son plein épanouissement personnel et social. Il va sans dire que l'acquisition de saines habitudes de vie et la réussite éducative vont de pair. En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance des jeunes et leur sentiment de bien-être tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. Il est également reconnu que la pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, un facteur lié à la réussite scolaire. Aussi, l'école étant un lieu de formation et de transmission de valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie doivent être une réelle préoccupation pour le réseau de l'éducation.

Cette préoccupation se traduit par un engagement officiel du MELS à agir de concert avec le réseau scolaire québécois afin d'améliorer la santé des jeunes par la création d'un environnement propice à la saine alimentation et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. La Politique-cadre énonce des orientations à ce sujet. Les commissions scolaires ainsi que les établissements d'enseignement publics et privés des secteurs des jeunes et des adultes sont appelés à s'approprier ces orientations et à les traduire par des actions concrètes adaptées à la réalité de leur milieu. En ce sens, la Politique-cadre se veut un outil pour faciliter le travail sur le terrain, là où se trouvent les réels défis soulevés par une telle mobilisation à l'égard de la santé. Elle présente également des mesures de soutien afin de faciliter le travail des établissements scolaires.

Le MELS reconnaît les initiatives nombreuses et souvent très réussies déjà en place dans plusieurs milieux et les encourage à poursuivre. Des engagements plus substantiels seront nécessaires dans certains milieux. Quoi qu'il en soit, le MELS s'attend à ce que chacun s'engage, progressivement, mais résolument, à offrir à tous les élèves du Québec un environnement qui favorise l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Ce faisant, le MELS a conscience que cette mobilisation comporte des défis que l'école peut difficilement relever seule.

Plusieurs embûches peuvent entraver cette mobilisation pour les saines habitudes de vie : résistances ou coûts supplémentaires associés aux changements, nécessité de développer de nouvelles expertises, exigences accrues par le fait de travailler à la fois sur le plan de l'alimentation et celui de l'activité physique, tout cela dans un contexte où la mise en œuvre du renouveau pédagogique exige des efforts colossaux. Quoique réelles, ces difficultés ne sont cependant pas insurmontables. À preuve, de nombreux milieux scolaires se sont déjà mobilisés en ce sens ou sont en voie de le faire, et réussissent ! L'une des principales clés du succès demeure certainement la consolidation ou l'établissement de partenariats. Il y a là, de toute évidence, une occasion spéciale de faire des pas supplémentaires vers une école communautaire.

En terminant, le MELS tient à souligner qu'il est fier d'apporter cette contribution au mieux-être des jeunes en agissant simultanément sur l'environnement lié à l'alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Son enthousiasme s'est également manifesté chez tous ceux et celles qui ont consacré temps, énergie et passion afin de mener à terme la Politique-cadre. Le MELS tient à remercier toutes les personnes et les organisations du milieu de l'éducation et des autres réseaux qui ont généreusement contribué à améliorer celle-ci. Leur participation reflète une volonté d'agir dès maintenant dans l'intérêt commun des jeunes. Grâce à ce partenariat, la vision d'une école plus favorable à la santé se reflète dans les pages qui suivent.



INTRODUCTION

En octobre 2006, le gouvernement du Québec a annoncé le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir* [1]. Ce document 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. En cohérence avec ce plan d'action et avec deux mesures¹ de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009 [2], le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), avec la participation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), publie la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*². Par cette action, il manifeste sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus. Une telle initiative ne sera possible qu'avec l'engagement et la collaboration de tous les intervenants et partenaires des milieux scolaires qui devront continuer à s'investir collectivement dans l'avenir des jeunes et de notre société.

Au Québec, l'engagement gouvernemental pour les saines habitudes de vie est à la fois important et varié. Le plan d'action gouvernemental illustre bien la volonté marquée du gouvernement d'agir par l'entremise de ses ministères de concert avec leurs réseaux respectifs pour l'amélioration du bien-être et de la santé des jeunes.

PLAN D'ACTION GOUVERNEMENTAL : INVESTIR POUR L'AVENIR

Le plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids est le fruit d'une alliance entre sept ministères et trois organisations gouvernementales. Les milieux ciblés par ces objectifs sont notamment la famille, les services de garde, les établissements scolaires, les municipalités ainsi que le secteur de la restauration. De son côté, le MELS a signifié sa volonté de contribuer à ce plan d'action en annonçant, entre autres mesures, la Politique-cadre pour les milieux scolaires.

Les cinq axes d'intervention prioritaires retenus dans le plan d'action gouvernemental sont la promotion et le soutien du développement d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif, la promotion de normes sociales favorables, l'amélioration des services aux personnes aux prises avec un problème de poids ainsi que la recherche et le transfert de connaissances. À la suite de consultations et de travaux coordonnés par le MSSS, chaque ministère a déterminé les actions qu'il devra mener au cours des prochaines années. Il ne convient pas ici de reprendre l'ensemble des mesures de ce plan. Un survol des actions qui seront menées permet toutefois d'évaluer la portée du plan d'action ainsi que l'appui dont le réseau scolaire pourra bénéficier grâce à l'apport de ces ministères.

Le MSSS et son réseau soutiendront notamment, en collaboration avec le MAPAQ, les établissements de santé, les milieux de travail et les milieux scolaires qui souhaitent implanter une politique alimentaire. Ces deux ministères veilleront également à mettre sur pied des programmes d'éducation grand public à la préparation

1. Éliminer la malbouffe des écoles et déployer l'approche *École en santé*.

2. L'expression « mode de vie physiquement actif » fait ici référence à un mode de vie où, dans un contexte sécuritaire, des activités physiques ou sportives sont intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements [3].

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 responsables 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 concertations scolaires-municipales relatives au partage des plateaux sportifs. Il travaillera également avec le ministère des Transports du Québec (MTQ) pour offrir un programme d'aide aux déplacements actifs en milieu urbain. Le MTQ poursuivra son action relative aux déplacements actifs en produisant, avec l'aide d'autres ministères, un guide technique à l'intention des municipalités. Le guide sera destiné à les soutenir dans l'aménagement de trajets sécuritaires vers l'école qu'elles pourront effectuer en collaboration avec la commission scolaire et les écoles. De concert avec le ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine (MFACF) et avec la collaboration du MAPAQ et du MSSS, le MAMR sensibilisera les municipalités aux mesures qu'elles peuvent prendre afin de favoriser une saine alimentation au sein de leur population.

Le MFACF effectuera une mise à jour des outils destinés aux services de garde éducatifs à l'enfance conformément aux orientations du plan d'action. Le MFACF et le MSSS, de concert avec le MELS, favoriseront également le transfert des connaissances en matière d'activité physique et de développement de la psychomotricité des enfants au personnel des services de garde éducatifs à l'enfance, dans le cadre de leurs activités de perfectionnement.

Une des actions qui seront menées par le MSSS en collaboration avec le ministère de la Justice (MJ) porte sur la promotion des normes sociales favorables, notamment en renforçant les mesures d'application et de suivi des articles de la Loi sur la protection du consommateur qui portent sur la publicité destinée aux jeunes. Le Secrétariat à la jeunesse, 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 sur son site Internet « Espace J ».

Les ministères et le Secrétariat à la jeunesse ainsi mobilisés continueront de travailler de concert afin que tous

les milieux soient sollicités et que les efforts investis concourent à une vision unique de société en santé. À cet effet, la complémentarité des actions est essentielle puisque le milieu scolaire n'est pas le seul à intervenir auprès des jeunes.

APPROCHE ÉCOLE EN SANTÉ

Le plan gouvernemental mobilise plusieurs ministères afin d'inscrire des actions concrètes dans la mise en place de saines habitudes de vie. Le MSSS et le MELS travaillent en ce sens dans les milieux scolaires, principalement depuis mars 2003, grâce à une entente de complémentarité des services entre leurs réseaux, axée sur un objectif commun : le développement des jeunes [4]. Des engagements conjoints ont été pris dans le cadre de cette entente, dont celui de soutenir le déploiement et l'implantation d'une intervention globale et concertée en promotion de la santé et du bien-être ainsi qu'en prévention, appelée : *approche École en santé* [5]. Cette approche, inspirée des rapports d'experts internationaux dont ceux de l'Organisation mondiale de la Santé, a été conçue au Québec en prenant en compte les orientations et les principes sous-jacents au renouveau pédagogique, principalement ceux véhiculés dans le Programme de formation de l'école québécoise [6, 7] et les services éducatifs complémentaires [8]. L'approche *École en santé* est l'une des mesures retenues dans le Programme national de santé publique 2003-2012 [9]; elle fait également partie des cibles des plans stratégiques 2005-2008 du MELS [10] et du MSSS 2005-2010 [11], de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009 [2] ainsi que du plan d'action gouvernemental *Investir pour l'avenir* [1].

L'approche *École en santé* propose d'accompagner l'école et ses partenaires en vue d'accroître l'efficacité des interventions de promotion de la santé et de prévention réalisées pour améliorer la réussite et la santé des jeunes. Elle s'actualise par une démarche qui consiste à réunir, dans le projet éducatif et le plan de réussite de l'école ainsi que dans les plans d'action des partenaires, un ensemble de mesures appropriées de promotion de la santé et de prévention.

Ces mesures, ciblant et interpellant les jeunes, la famille, l'école et la communauté, se complètent et se renforcent mutuellement en vue d'influer sur les facteurs clés qui sont communs à la réussite éducative, à la santé et au bien-être des jeunes. Ces facteurs clés sont l'estime de soi, la compétence sociale, les habitudes de vie, les comportements sécuritaires, les environnements favorables et les services

préventifs. Le choix des actions, variable d'une école à l'autre, est établi en fonction des besoins et des priorités de chacun des milieux. Les écoles qui mettent en œuvre l'approche *École en santé* peuvent avantageusement y inscrire leur projet de politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

CADRE CONCEPTUEL

Tout comme le plan d'action gouvernemental *Investir pour l'avenir* [1], la Politique-cadre s'appuie sur le cadre conceptuel adapté de celui développé par Cohen [12] (voir schéma ci-dessous).

Ce cadre conceptuel souligne qu'afin d'optimiser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, il faut agir à la fois sur l'individu et sur l'environnement et autant au niveau local, régional que national. Il indique qu'il faut non seulement intervenir auprès du jeune, mais également auprès de sa famille ainsi que dans l'environnement scolaire. En effet, les facteurs environnementaux s'avèrent essentiels et structurants pour faciliter l'adoption des comportements liés aux habitudes de vie.

La mobilisation de tous les acteurs autour d'un plan concerté est nécessaire pour rendre l'école plus favorable aux saines habitudes alimentaires et à un mode de vie physiquement actif [13, 14]. Sachant qu'il est plus facile de maintenir de saines habitudes de vie si on les acquiert en bas âge, il devient pertinent de sensibiliser les jeunes dès le préscolaire et le primaire. Bien que le milieu familial soit en grande partie responsable du développement des habitudes de vie du jeune, la responsabilité du milieu scolaire ne doit pas être sous-estimée étant donné le nombre d'heures passées à l'école, en service de garde ou à participer à des activités parascolaires.

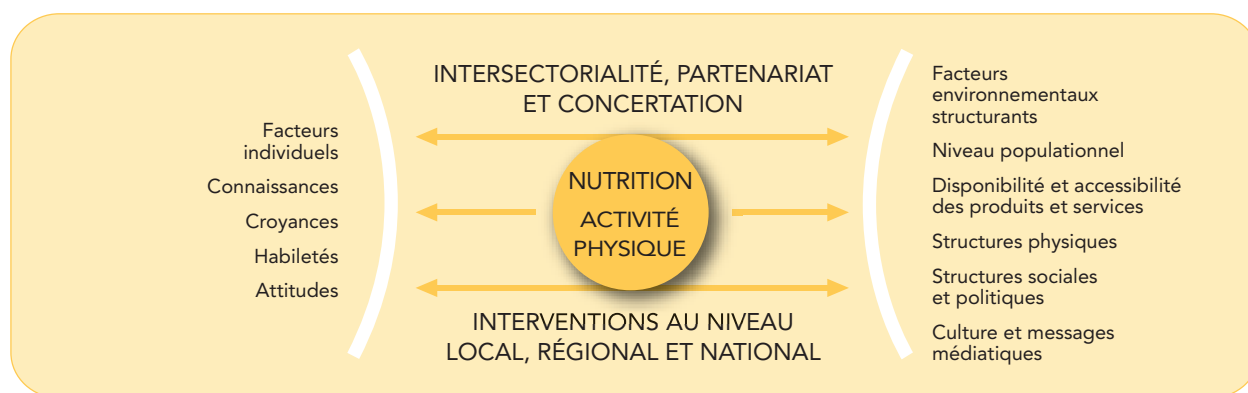
Ce milieu de vie doit sensibiliser les jeunes et leur offrir un environnement favorable à l'adoption d'un mode de vie sain.

ENCADREMENTS SCOLAIRES : CONTEXTE FAVORABLE AUX SAINES HABITUDES DE VIE

Les encadrements scolaires offrent aux milieux une marge de manœuvre qui leur permet d'établir leurs priorités ainsi que les moyens à mettre en œuvre pour atteindre leurs objectifs. Les plans stratégiques des commissions scolaires, les projets éducatifs et les plans de réussite des écoles, des centres et des établissements d'enseignement privés constituent des outils privilégiés pour inscrire leurs intentions quant à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

Dans le secteur des jeunes, tant le Programme de formation de l'école québécoise [6, 7] que les programmes des services éducatifs complémentaires [8] offrent différents éléments pouvant servir de points d'ancrage à la mise en œuvre de la Politique-cadre. Il s'agit notamment du programme d'éducation physique et à la santé³ et de science et technologie, des domaines généraux de formation santé et bien-être, médias, environnement et consommation ainsi que du programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires. Le déploiement de l'approche *École en santé* permet d'inscrire au cœur de ces encadrements scolaires la préoccupation de la promotion et de la prévention en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif à l'école, à l'intérieur d'une démarche cohérente et globale faisant appel à la concertation du milieu et à la complémentarité de ses ressources.

SCHEMA : CADRE CONCEPTUEL



Source : Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir* [1].

3. Depuis septembre 2006, l'augmentation d'une heure et demie du temps d'enseignement au primaire, prescrite dans le régime pédagogique, permet l'augmentation du temps consacré à l'éducation physique et à la santé. Le temps recommandé, à titre indicatif, est de deux heures par semaine.

En formation générale des adultes [15], la formation prévue au nouveau curriculum considérera, dans le domaine du développement personnel, les saines habitudes de vie sous l'angle de l'alimentation au quotidien, de la condition physique, de la détente et de la récupération. L'adulte sera ainsi invité à modifier ou améliorer concrètement ses habitudes de vie.

En formation professionnelle [16], les saines habitudes de vie s'inscrivent en continuité avec l'un des buts généraux de la formation qui est de favoriser le développement personnel. De plus, la plupart des programmes d'études de la formation professionnelle traitent de la santé au travail, soit par une compétence ou par certains éléments de compétence. Enfin, les programmes d'études rattachés au secteur de l'alimentation et du tourisme prennent en considération de façon plus spécifique les saines habitudes de vie.

CONTENU DE LA POLITIQUE-CADRE

Le présent document contient trois chapitres et une bibliographie. De plus, il est accompagné de sept fiches thématiques.

Le chapitre 1 est un état de la situation qui expose en quoi les mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité sont à l'origine d'un problème de santé publique qui a des répercussions sur la qualité de vie. Il résume la position des organismes internationaux sur ce sujet. Il présente quelques initiatives internationales et canadiennes mises en application pour améliorer la santé des jeunes à l'école et s'attarde aux initiatives québécoises gouvernementales et à celles du réseau scolaire.

Le chapitre 2, le cœur du document, présente la Politique-cadre proprement dite. Il fait d'abord état du but, des objectifs et des destinataires de la Politique-cadre ainsi que des principes sur lesquels elle repose. Il présente ensuite neuf orientations, axées sur trois thèmes : 1) l'environnement scolaire (saine alimentation, mode de vie physiquement actif); 2) l'éducation, la promotion et la communication; 3) la mobilisation avec des partenaires. Ces orientations constituent la direction que les milieux scolaires sont invités à prendre, dès maintenant, pour améliorer la santé des jeunes avec, comme but ultime, leur réussite scolaire. Le chapitre se termine par l'énoncé de conditions favorables à l'adoption de politiques locales et un tableau qui résume les orientations.

Tout au long du chapitre, les orientations de la Politique-cadre sont illustrées d'une trentaine d'exemples⁴ tirés du milieu scolaire, qui permettent de constater la mobilisation déjà à l'œuvre dans ce milieu. Ces exemples démontrent également que les défis lancés par le MELS par l'entremise de ces orientations peuvent être relevés par les différents milieux scolaires.

Le chapitre 3 porte sur la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation de la Politique-cadre. Il annonce certaines actions ministérielles et interministérielles qui en soutiendront la mise en œuvre. Il précise également les mécanismes qui seront mis en place pour que la Politique-cadre se traduise en actions concrètes dans le milieu scolaire. À cet effet, des actions prioritaires sont fixées, assorties d'indicateurs de résultats, de cibles et d'un échéancier. De plus, des indications relatives à l'évaluation de la Politique-cadre sont données.

Sept fiches thématiques détaillées complètent la Politique-cadre. Ces fiches constituent des outils concrets pour aider les milieux scolaires à mettre en œuvre les orientations énoncées. Les gestionnaires des commissions scolaires, les directions des écoles, les responsables de services de traiteurs ou de cafétérias ou encore les élèves et leurs parents pourront s'y référer. Les thèmes abordés sont les suivants :

FICHES

- 1 Menus santé en milieu scolaire
- 2 Machines distributrices et saine alimentation
- 3 Collations santé
- 4 Boîtes à lunch santé
- 5 Aménagement et animation de la cour d'école au primaire
- 6 Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire
- 7 Programmation d'activités physiques parascolaires au primaire et au secondaire

4. Les exemples mentionnés visent à bien illustrer une orientation et ne prétendent pas résumer l'ensemble du projet.



Chapitre 1

ÉTAT DE SITUATION

Au cours des dernières décennies, la prévalence de l'obésité a augmenté de façon spectaculaire, non seulement dans la population adulte, mais également chez les enfants et les adolescents. À l'échelle mondiale, on estime que 22 millions d'enfants de moins de 5 ans sont aux prises avec l'embonpoint ou l'obésité et que cela touche également 10 % des jeunes de 5 à 17 ans [17]. L'enquête de 2004 sur la santé des collectivités canadiennes, présentée par Statistique Canada en août 2006 [18], trace un portrait qui est loin d'être réjouissant. En effet, la prévalence de l'obésité chez les enfants et les adolescents canadiens au cours des 25 dernières années a pratiquement triplé, passant de 3 % à 8 %. De plus, la prévalence de l'obésité, quasi inexistante en 1978 chez les 2 à 11 ans, est maintenant de 6 % chez les 2 à 5 ans et de 8 % chez les 6 à 11 ans [18]. Bien que la prévalence combinée de l'embonpoint et de l'obésité chez les enfants et les adolescents québécois (23 %) soit inférieure à la moyenne canadienne (26 %), la situation au Québec est tout aussi préoccupante [18]. En effet, en 1999, un jeune de 6 à 16 ans sur quatre présentait un surplus de poids et, selon l'âge et le sexe, de 4 % à 10 % d'entre eux étaient considérés comme obèses [19].

PROBLÈME DE SANTÉ GLOBALE

Le surplus de poids maintenant observé chez une proportion grandissante de jeunes entraîne d'importantes conséquences sur leur santé physique, émotionnelle et psychosociale [20]. Ces jeunes sont plus souvent la cible de stigmatisation, de discrimination et de violence par leurs pairs, ce qui a sans contredit un impact direct sur leur estime de soi [21]. De plus, les jeunes souffrant d'embonpoint ou d'obésité sont à risque non seulement de présenter de l'obésité à l'âge adulte [22], mais également de souffrir de certaines complications qui y sont associées [23]. Des maladies autrefois réservées aux adultes, telles que le diabète de type 2, apparaissent de plus en plus tôt dans la vie [24, 25], ce qui peut avoir comme conséquence d'influer sur l'espérance de vie, et surtout sur l'espérance de vie en bonne santé [26]. Il importe de souligner que ces conséquences sur la santé sont en partie évitables par l'adoption de saines habitudes de vie telles que la saine alimentation, la pratique régulière d'activités physiques ainsi que la non-utilisation des produits du tabac.

IMPACT DES HABITUDES DE VIE

L'augmentation rapide de la prévalence de l'obésité dans la population au cours des dernières années illustre clairement que des facteurs liés au mode de vie, tels que l'activité physique et l'alimentation, jouent un rôle important [27].

La génération actuelle d'enfants et d'adolescents est d'ailleurs plus sédentaire que celles de leurs parents et de leurs grands-parents. Une pléiade d'activités de loisirs passifs est offerte aux jeunes d'aujourd'hui et plusieurs de ces activités constituent des obstacles à la pratique régulière d'activités physiques et sportives. Les résultats de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes de 2004 [18] indiquent également que, chez les jeunes de 6 à 17 ans, la probabilité de présenter un surplus de poids ou d'être obèse a tendance à augmenter parallèlement au temps passé à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à utiliser un ordinateur. Chez les jeunes de 12 à 17 ans, le temps passé devant un écran a d'ailleurs augmenté. En 1988, il était de 9 heures par semaine et, en 2004, de 20 heures par semaine. Cette relation est d'ailleurs clairement établie dans la littérature scientifique [28-30].

Ainsi, en 2005, seulement 43 % des adolescents québécois de 12 à 17 ans atteignaient dans leurs loisirs le temps prescrit dans la recommandation, soit un minimum de 60 minutes par jour d'activités physiques modérées tandis

que 34 % des jeunes n'atteignaient même pas la moitié de ce temps recommandé [31]. Il est important de souligner que la participation à des activités physiques varie selon le sexe. En effet, 25 % des garçons et 44 % des filles n'atteignaient pas la moitié du temps recommandé [31].

Tout comme la pratique d'activités physiques, les habitudes alimentaires des jeunes se sont modifiées au cours des dernières décennies. La littérature scientifique rapporte des associations entre l'embonpoint et une faible consommation de légumes et de fruits [32], de même qu'avec la consommation excessive d'aliments de type restauration rapide, d'aliments sucrés et de boissons gazeuses [33]. Au Québec, le volet nutrition de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois de 1999 rapporte que, chez les 6 à 16 ans, 22 % des aliments consommés quotidiennement ne font pas partie d'un des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. De plus, au moins 34 % des enfants de 6 à 8 ans consomment des grignotines, des bonbons ou des boissons gazeuses chaque jour. Cette proportion augmente avec l'âge pour atteindre 44 % chez les jeunes de 15 à 16 ans [19].

Tous ces changements dans les habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques ont un impact considérable sur la prise de poids à moyen et à long terme. Ces habitudes de vie entraînent également des conséquences parfois sérieuses sur le bien-être et l'épanouissement personnel et social des jeunes (réussite scolaire, violence, estime de soi, stress, concentration, etc.). Peu d'études permettent d'établir clairement les liens entre l'activité physique, l'alimentation et la réussite scolaire ou encore avec certains indicateurs de cette réussite tels que la concentration. On s'entend toutefois pour dire que les jeunes qui pratiquent une activité sportive ont une capacité d'attention plus grande à l'école que ceux qui ne le font pas. De plus, on rapporte que les jeunes qui présentent une meilleure condition physique ont de meilleurs résultats scolaires [34, 35]. Les recherches démontrent qu'une alimentation inadéquate interfère avec l'apprentissage et la réussite scolaire [36]. Enfin, une étude récente démontre que plus de 24 % des différences dans les résultats scolaires s'expliquent par l'indice de masse corporelle, les habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques, et ce, même en tenant compte des variables associées au sexe, au niveau d'éducation des parents, à la structure familiale et au taux d'absentéisme [37]. Il est donc primordial, pour la santé globale des jeunes, de se préoccuper de leurs habitudes de vie.

POSITION DES ORGANISMES INTERNATIONAUX

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a qualifié la situation actuelle d'épidémie, voire de pandémie. Elle demande à toutes les nations de mettre en place des actions concrètes afin de contenir l'épidémie et de prévenir l'obésité. Elle énonce également des voies d'action à entreprendre [38, 39] :

- > Modifier l'environnement dans le but de favoriser de saines habitudes de vie en milieu scolaire et communautaire.
- > Favoriser l'acquisition de connaissances et de savoir-faire pour permettre aux individus de faire des choix sains.
- > Limiter et réglementer la publicité destinée aux enfants.

La stratégie de l'OMS pour l'alimentation, l'activité physique et la santé recommande une démarche intégrée et concertée et souligne que de nombreux acteurs du secteur public, du secteur privé, de la société civile et des médias ont la responsabilité d'intervenir, et ce, pendant plusieurs décennies, afin de modifier les habitudes alimentaires et d'activité physique de la population [39].

Dans le cadre scolaire, l'OMS et les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) préconisent des démarches de type *École en santé* [14, 40]. Cette approche vise le développement optimal des jeunes, en poursuivant des objectifs liés à la fois à l'éducation et à la santé, et suggère que toutes les actions de promotion et de prévention soient planifiées à partir de l'école.

À cet effet, plusieurs autres organismes de santé tels que l'American Heart Association, la Fondation des maladies du cœur du Canada, l'American Dietetic Association, les diététistes du Canada et bien d'autres s'entendent pour dire que le milieu scolaire est le lieu par excellence pour rejoindre le plus grand nombre de jeunes et les sensibiliser à l'importance d'un mode de vie sain.

En cohérence avec les recommandations citées ci-dessus, plusieurs pays et gouvernements se sont mobilisés et, selon la réalité de chacun et leurs priorités, ont mis en place des initiatives, des programmes ou des politiques dans le but de favoriser de saines habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques dans leur milieu. Les initiatives qui suivent en sont des illustrations. Elles ne sont pas présentées à titre de modèles à suivre, mais simplement pour démontrer que la préoccupation de la santé des jeunes mobilise les acteurs du monde entier. À ce titre, elles peuvent encourager les milieux scolaires dans l'atteinte des objectifs poursuivis au Québec.

INITIATIVES INTERNATIONALES

En Europe, un guide intitulé *Healthy Eating for Young People in Europe : A School-Based Nutrition Education Guide* a été publié en 1999 dans le but de promouvoir l'élaboration de programmes d'éducation à la nutrition dans les établissements d'enseignement primaire et secondaire. Rédigé par un comité d'experts de l'European Network of Health Promoting Schools, projet conjoint de l'OMS, de l'Union européenne et du Conseil de l'Europe, ce document indique que le milieu scolaire est un environnement de promotion de la santé. Le guide est un cadre de référence pour faciliter l'élaboration et l'implantation de programmes d'éducation en nutrition et propose des outils concrets à utiliser avec les jeunes, les familles et la communauté [41].

Certains pays comme l'Angleterre [42], l'Écosse [43], l'Australie [44], la Suisse [45], la Hollande [46] et l'Irlande du Nord [47] ont également élaboré des projets ou rédigé des plans d'action gouvernementaux destinés à augmenter les occasions pour leur population de pratiquer des activités physiques. L'école est régulièrement citée comme cible de choix dans cet objectif. Les projets mettent l'accent, entre autres, sur des éléments comme la création d'environnements favorisant les déplacements actifs vers l'école, l'utilisation optimale des ressources telles que la cour d'école ainsi que la pratique de sports et de loisirs actifs pendant ou après les heures de classe.

Aux États-Unis, le United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service a établi des standards nutritionnels relatifs aux différents programmes de nutrition pour enfants et a mis en œuvre le projet *Team Nutrition* qui offre du soutien aux districts et aux établissements scolaires dans la détermination de moyens destinés à assurer une alimentation saine et un mode de

vie physiquement actif [48]. En 2004, une loi fédérale a été adoptée [49] afin d'appuyer et d'améliorer l'efficacité de différents programmes gouvernementaux touchant près de 28 millions de jeunes provenant de milieux défavorisés. Cette loi exige que toutes les écoles participant aux différents programmes de nutrition soutenus par le USDA élaborent et mettent en place une politique locale touchant, entre autres, les aliments vendus dans l'établissement, l'éducation en nutrition et la pratique d'activités physiques. En mars 2005, un groupe de travail mandaté par la National Alliance for Nutrition and Activity (NANA) a élaboré un modèle de politique qui peut s'adapter facilement à chaque milieu, tout en se conformant aux exigences de la politique fédérale. Dans ce modèle, plusieurs recommandations et moyens d'action ont été retenus pour promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif [50].

INITIATIVES CANADIENNES

Au Canada, la majorité des provinces ont mis en place diverses stratégies visant la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes fréquentant les établissements d'enseignement primaire et secondaire et plusieurs milieux scolaires ont déjà entrepris localement des démarches relatives à la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. Les stratégies gouvernementales des provinces canadiennes viennent donc appuyer les initiatives locales des milieux scolaires et servir de guides pour orienter et soutenir leurs actions.

Certaines provinces comme l'Ontario [51, 52], le Nouveau-Brunswick [53], la Colombie-Britannique [54], la Nouvelle-Écosse [55] et l'Île-du-Prince-Édouard [56] ont élaboré des politiques gouvernementales accompagnées d'outils, principalement en matière d'alimentation. Ces politiques s'adressent aux conseils scolaires de même qu'aux écoles primaires et secondaires et leur implantation doit respecter les échéanciers établis par les principaux ministères impliqués. À cet effet, les conseils scolaires et les écoles doivent rendre compte des progrès réalisés et des actions mises en place auprès des ministères. D'autres provinces, dont la Saskatchewan [57] et l'Alberta [58], ont publié des recommandations et des outils qui permettent de guider les conseils scolaires et les écoles dans l'élaboration de leur propre politique alimentaire.

Par ailleurs, certaines provinces ont également publié des lignes directrices en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique. Par exemple, c'est le cas de l'Ontario qui a établi un programme sur l'activité physique quotidienne dans les écoles primaires, de la 1^{re} à la 8^e année [59]. Des subventions du gouvernement ont été accordées pour la mise en œuvre de ce programme, les activités de formation et les ressources connexes. Dans le même ordre d'idées, la Colombie-Britannique [60], le Manitoba [61], la Nouvelle-Écosse [62], la Saskatchewan [63] et l'Alberta [64] travaillent actuellement à élaborer, à promouvoir et à implanter des stratégies ou des programmes provinciaux afin d'augmenter les occasions d'être actif à l'école et de favoriser la pratique quotidienne d'activités physiques dans les établissements d'enseignement primaire et secondaire.

INITIATIVES QUÉBÉCOISES

En 1988, le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), le MAPAQ et le MSSS ont proposé une orientation et des objectifs à atteindre afin de guider les actions des responsables du milieu scolaire en matière de nutrition et d'alimentation : *L'alimentation au Québec : voies d'action pour le milieu scolaire* [65]. Cet appel à l'action a donné lieu à un vaste chantier provincial et à la mise en place de nombreuses initiatives dans différentes régions du Québec. On trouve dans le rapport d'évaluation des recommandations qui vont dans le sens d'un plus grand leadership des ministères, d'une réorientation vers les besoins des milieux scolaires, du développement d'une stratégie de communication permettant de donner une plus grande visibilité à l'alimentation en milieu scolaire et du développement de mécanismes d'échange régionaux pour assurer un suivi plus adéquat de l'implantation de la politique alimentaire.

Les initiatives décrites ci-dessous montrent que le Québec agit de plusieurs manières, tant sur le plan national que régional et local, pour améliorer la santé des jeunes et créer des environnements qui lui sont favorables. En plus des engagements pris dans le plan d'action gouvernemental, des possibilités offertes par les encadrements scolaires et l'approche *École en santé*, il est utile de rappeler brièvement certaines des initiatives les plus importantes à ce sujet.

Programme Kino-Québec

Kino-Québec est un programme gouvernemental [3] qui existe depuis 1978. Il est géré par le MELS, le MSSS et les agences de santé et de services sociaux par l'entremise de leur direction de santé publique. Sa mission consiste à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Dans ses cibles d'action 2005-2008, Kino-Québec a retenu entre autres le milieu scolaire afin que se crée, de façon durable, un environnement favorable à la pratique régulière d'activités physiques dans et autour de l'école. Pour ce faire, le programme mise sur la concertation interministérielle et intersectorielle ainsi que sur des actions de sensibilisation et de mobilisation des acteurs; ces actions sont portées par un réseau de conseillers régionaux. Notamment, chaque année, Kino-Québec et ses partenaires invitent les écoles à présenter un projet portant sur l'aménagement ou l'achat de matériel favorisant l'activité physique, la nutrition ou la promotion de la sécurité et de l'éthique dans les activités physiques et sportives. Les écoles sont également invitées à organiser des activités dans le cadre de la campagne *Plaisirs d'hiver*.

Québec en Forme

Organisme à but non lucratif créé en 2002, Québec en Forme est issu d'un partenariat entre la Fondation Lucie et André Chagnon et le gouvernement du Québec [66]. Il a pour mission de soutenir des communautés qui s'engagent dans le développement d'une vision commune et dans la mise en œuvre d'actions durables ayant pour but de favoriser une vie saine et active chez les enfants de 4 à 12 ans provenant surtout de milieux défavorisés. Le comité d'action local (CAL) est l'assise du projet Québec en Forme. Il s'agit de petites équipes constituées par des représentants du milieu (une paroisse, un quartier, un arrondissement, une municipalité, une municipalité régionale de comté, etc.). Québec en Forme a choisi l'activité physique et sportive comme premier levier de soutien aux communautés locales, mais dans la perspective plus large du développement de saines habitudes de vie et d'une contribution à la persévérance scolaire et à la lutte au décrochage.

Fédération québécoise du sport étudiant

La Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE), dans sa forme actuelle, a vu le jour en 1988. Elle est représentée dans l'ensemble de la province par les associations régionales du sport étudiant (ARSE) [67]. La mission de la FQSE est d'assurer, de façon concertée, le développement et la promotion du sport et de l'activité physique à tous les ordres d'enseignement, comme outils privilégiés pour favoriser l'éducation et la santé des jeunes du Québec. Le réseau du sport étudiant est largement engagé dans la promotion du sport à l'école en offrant sa collaboration et son expertise dans l'organisation de diverses activités, de ligues et de championnats sportifs. De plus, par l'entremise du programme ISO-ACTIF, le sport étudiant souhaite améliorer la santé globale des jeunes et leur développement, en encourageant les initiatives des milieux scolaires visant à faire la promotion de saines habitudes de vie, notamment la pratique d'activités physiques, la saine alimentation et la prévention du tabagisme.

Autres initiatives québécoises

Plusieurs autres initiatives ont été mises en place depuis quelques années, afin de promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. En voici quelques-unes :

- > le programme gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*, autrefois intitulé *Vas-y, fais-le pour toi!* (novembre 2004) [68];
- > le Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique (août 2006) [69];
- > le Programme national de santé publique 2003-2012 (novembre 2003) [9];
- > la Journée nationale du sport et de l'activité physique (octobre 2005) [70];
- > le programme *Écoles en forme et en santé* (septembre 2004) [71];
- > L'allocation pour l'embellissement des cours d'école, consentie par le MELS (avril 2005) [71].

La publication de la Politique-cadre illustre bien la volonté gouvernementale de poursuivre les actions entreprises pour améliorer la santé des jeunes. En ce sens, elle vient appuyer les initiatives existantes, tant nationales que locales, et offrir de nouvelles possibilités d'action dans le réseau scolaire.

Initiatives du réseau scolaire : des politiques, des plans d'action, des activités parascolaires

À ce jour, plusieurs commissions scolaires, écoles, centres et établissements d'enseignement privés se sont dotés, ou sont en voie de le faire, d'une politique alimentaire, de plans d'action ou de mesures visant à modifier ou à bonifier l'environnement lié à l'alimentation et au mode de vie physiquement actif. De plus, la plupart des initiatives gouvernementales citées précédemment ainsi que d'autres prises par différents organismes ont déjà eu des répercussions dans les écoles québécoises.

Les milieux scolaires ont également mis en place une grande variété d'activités parascolaires qui présentent un fort potentiel d'actualisation des visées de la Politique-cadre. Les occasions de faire bouger les jeunes à l'école, en dehors des heures d'enseignement, sont multiples. Que l'on pense aux services de garde, aux équipes de basket-ball, de soccer, de football ou de volley-ball, à des participations ponctuelles à des activités en gymnase, à l'organisation d'activités thématiques

où l'activité physique est à l'honneur, à des clubs de marche ou de plein air. De la même façon, des ateliers portant sur les principes culinaires, la réalisation de menus santé ou autres, font partie de l'offre d'activités parascolaires de certains milieux.

D'autres activités parascolaires de nature plus culturelle, sociale ou communautaire contribuent différemment, mais de façon tout aussi importante au mieux-être des élèves. En effet, lorsque cela s'y prête (par exemple, lorsqu'une activité se tient à l'heure du dîner), la préoccupation pour l'alimentation ou l'activité physique peut y être présente. Dans la foulée du Programme de formation de l'école québécoise qui invite l'ensemble des intervenants de l'école à contribuer au domaine général de formation Santé et bien-être, les animateurs d'activités parascolaires peuvent contribuer aux visées de la Politique-cadre pour l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, quelle que soit la nature de leurs activités.





Chapitre 2

POLITIQUE-CADRE POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF



Ce chapitre présente une contribution particulière que le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport veut apporter afin d'améliorer la santé des jeunes, à savoir la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Il souhaite que les commissions scolaires et les établissements sous leur responsabilité, de même que les établissements d'enseignement privés, offrent à la jeunesse québécoise un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. La Politique-cadre vise les jeunes, incluant ceux des services de garde en milieu scolaire, les élèves de la formation professionnelle et ceux de la formation générale des adultes.

Par cette politique, le MELS fait état des orientations qu'il a retenues et demande aux milieux scolaires de se mobiliser pour mettre en place des mesures dans chacun des établissements d'enseignement du Québec. Le MELS souligne également la nécessité d'établir des partenariats ainsi que l'importance de l'éducation, de la promotion et des communications afin d'avoir un impact réel sur le mode de vie des jeunes. Il souhaite enfin que le contenu de la Politique-cadre contribue à alimenter la réflexion dans les secteurs collégial et universitaire. D'ailleurs, en concertation avec les instances concernées de ces deux secteurs, le MELS publiera un cadre de référence qui leur est propre en matière d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.



BUT

Soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.

OBJECTIFS

- > S'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires.
- > Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des jeunes.
- > Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme.
- > Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

DESTINATAIRES

- > La Politique-cadre s'adresse principalement aux dirigeants des commissions scolaires, au personnel de direction de leurs écoles et de leurs centres ainsi qu'aux conseils d'établissement, de même qu'aux directrices générales et aux directeurs généraux des établissements d'enseignement privés et à leurs conseils d'administration.
- > D'autres personnes et organismes sont également concernés par la Politique-cadre du fait qu'ils sont appelés à collaborer à sa mise en œuvre. Il s'agit notamment du personnel enseignant et professionnel des milieux scolaires, du personnel des services alimentaires et des services de garde en milieu scolaire, des responsables de la vie sportive et culturelle, des comités ou associations de parents et des conseils d'élèves.
- > La Politique-cadre interpelle également les parents ainsi que le personnel du réseau de la santé et des services sociaux, le personnel du MAPAQ et celui d'autres ministères intéressés par la santé des jeunes. Enfin, elle trouvera écho auprès des différents partenaires de la communauté (municipalités, organismes communautaires, clubs sociaux, etc.).

PRINCIPES

Plusieurs principes sont au cœur de la Politique-cadre. Ils constituent les assises sur lesquelles elle a été bâtie :

- > L'environnement dans lequel vivent les jeunes, notamment le milieu scolaire, doit favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- > En agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes.
- > Il est nécessaire de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque milieu, tels que les initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies, les ressources disponibles, etc.
- > Les actions en matière d'alimentation et d'activité physique doivent être arrimées aux grands encadrements scolaires actuels tels que le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique des commissions scolaires, les programmes de services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles afin de faciliter l'implantation de la Politique-cadre.
- > La recherche d'une continuité doit être privilégiée entre l'ensemble des ordres d'enseignement quant à l'offre d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

ORIENTATIONS

En prenant connaissance des orientations énoncées, certains constateront qu'elles font l'objet d'actions dans leur milieu et qu'elles portent leurs fruits. D'autres découvriront de nouveaux défis à relever. Cependant, quelle que soit la situation, chaque milieu devra établir ses priorités en portant une attention particulière aux caractéristiques qui lui sont propres. Il est probable qu'un certain nombre d'écoles devront réviser leur projet éducatif ou leur plan de réussite afin d'y introduire des mesures qui iront dans le sens des orientations. À cet égard, le leadership de la direction de l'école et du conseil d'établissement sera primordial. Quant aux commissions scolaires et aux établissements d'enseignement privés, ils sont invités à traduire la Politique-cadre en une politique locale qui guidera leur milieu. À la fin du chapitre, un tableau présente une synthèse des orientations.

L'environnement scolaire des jeunes est une composante essentielle à considérer dans une démarche d'adoption de saines habitudes de vie. Les orientations qui suivent visent à améliorer cet environnement de façon à modifier simultanément les habitudes relatives à l'alimentation et à l'activité physique. Dans chaque milieu, ces orientations se traduiront par des actions concrètes qui pourront favoriser l'adoption et le maintien à long terme d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINE ALIMENTATION

L'alimentation des jeunes est une responsabilité partagée principalement entre les parents, le milieu scolaire et le jeune lui-même. Le fait d'établir des orientations en milieu scolaire n'a pas pour but de déresponsabiliser le milieu familial, mais plutôt d'assurer que le milieu d'enseignement offre un environnement favorable à la saine alimentation, puisqu'il demeure responsable de la variété et de la qualité nutritionnelle des aliments offerts.

Les orientations présentées interpellent les milieux scolaires, les fournisseurs de services alimentaires, les services de traiteur et de cafétéria. Chaque orientation en matière de saine alimentation comprend un certain nombre de composantes considérées comme étant prioritaires par le MELS. Elles touchent non seulement la qualité des menus, mais également les aliments offerts dans les machines distributrices, dans les comptoirs alimentaires, etc. De plus, elles fournissent aux commissions scolaires et aux établissements d'enseignement privés un cadre de référence en matière de saine alimentation qui les guidera dans la préparation de leurs appels d'offres ainsi que de leur politique locale.

Les composantes des orientations sont basées sur les recommandations de Santé Canada en matière de nutrition et de saine alimentation (*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, 2007) [72] et sur les recommandations formulées par les diététistes du Canada concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles ainsi que les collations et les boissons vendues dans les machines distributrices [73, 74].

Orientation 1

OFFRIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET PRIVILÉGIER LES ALIMENTS DE BONNE VALEUR NUTRITIVE

Les composantes prioritaires de cette orientation sont :

1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres
7. Diminuer le contenu en gras de la viande
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)

- > À la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys, sur l'île de Montréal, plusieurs écoles secondaires offrent aux élèves un service de comptoir à sandwiches. Cette initiative a eu pour impact d'augmenter la fréquentation des cafétérias scolaires, dans un contexte de concurrence de la restauration rapide près des écoles. Elle a également permis d'améliorer la qualité nutritionnelle et la variété de l'offre alimentaire faite aux élèves. De plus, elle a favorisé une meilleure identification des élèves à leur milieu scolaire.
- > La Commission scolaire des Découvreurs a actualisé ses cahiers de charge relatifs aux services alimentaires offerts dans ses centres et ses établissements primaires et secondaires, afin de remettre à niveau ses orientations et exigences en matière de santé. L'objectif était d'amener sa clientèle jeune et adulte à acquérir et à maintenir de saines habitudes alimentaires, et ce, en tenant compte du contexte socioéconomique.
- > À l'école secondaire La Frontalière à Coaticook (Commission scolaire des Hauts-Cantons), un comité a été mis en place pour améliorer la qualité des services de la cafétéria. Il est composé de deux élèves du conseil étudiant, de deux enseignants, d'un parent, de l'infirmière, du chef cuisinier et de deux directeurs. Voici quelques-uns des principaux changements graduellement mis en place : un nouveau comptoir avec une grande variété de salades; certains repas ont été revus et corrigés (ex. : la quantité de sel et de sauce a été réduite); les aliments contenant de la chapelure sont de moins en moins présents au menu (ex. : les croquettes et les doigts de poulet sont souvent remplacés par le tournedos, la timbale ou la cuisse de poulet); les poissons panés sont peu à peu remplacés par de véritables filets; les biscuits aux pépites de chocolat riches en lipides cèdent progressivement la place aux muffins sans gras trans.

Orientation 2

ÉLIMINER LES ALIMENTS À FAIBLE VALEUR NUTRITIVE DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Les composantes prioritaires de cette orientation sont :

10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent

> L'école secondaire De Rochembelle à Québec (Commission scolaire des Découvreurs) a procédé à l'assainissement de ses machines distributrices et de ses comptoirs alimentaires en retirant de son offre de produits tous les aliments et boissons dont le premier ingrédient est le sucre. Une attention particulière a également été portée aux gras saturés et trans. Tous ces produits ont été remplacés par des aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Un code de couleurs aide également les jeunes à distinguer rapidement les aliments à privilégier des aliments à consommer à l'occasion.

12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites

> En 2004, la coopérative de solidarité Les Horizons a pris en main les services alimentaires de l'école secondaire Monseigneur-Euclide-Théberge à Marieville (Commission scolaire des Hautes-Rivières). Grâce au concours « kapout poutine », les élèves qui choisissaient le menu santé du jour ou les salades repas devenaient admissibles à un tirage mensuel. Progressivement, les frites ainsi que toutes les fritures ont été complètement éliminées du menu et les aliments panés sont maintenant cuits au four.

- > Lorsque les friteuses se sont brisées à l'école secondaire régionale Châteauguay Valley (Commission scolaire New Frontiers), les élèves ont eu l'occasion de constater qu'il était possible de vivre sans frites !

Dans ce milieu déjà sensibilisé à l'importance d'une saine alimentation, d'importantes initiatives ont suivi : mise sur pied d'un comité de sensibilisation et d'action pour la santé et la nutrition, choix d'un nouveau concessionnaire, révision des menus à la cafétéria et du contenu des machines distributrices, etc. L'implication des élèves dans diverses activités liées à l'alimentation s'est avérée un élément fort important. Le choix laissé aux élèves pour la composition de leur salade à la cafétéria, l'implication des élèves « récalcitrants » dans le comité de sensibilisation et d'action pour la santé et la nutrition ou encore la prise en compte des suggestions d'élèves pour des récompenses à un concours hebdomadaire ont permis de réaliser ce virage santé.

13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits

14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.

- > Pour financer les activités parascolaires (voyages, bal de finissants, etc.), le Séminaire Saint-François de Saint-Augustin-de-Desmaures organise chaque année une campagne de vente d'agrumes (oranges et pamplemousses). Au cours du mois d'octobre, les élèves prennent les commandes et recueillent l'argent, puis font la livraison des fruits en décembre.

Orientation 3

OFFRIR DES LIEUX ADÉQUATS ET DES CONDITIONS FAVORABLES LORS DES REPAS

Les composantes prioritaires de cette orientation sont :

15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux

- > À l'école Sutton (Commission scolaire du Val-des-Cerfs et Commission scolaire Eastern Townships), l'organisation du dîner a été revue à la suite de problèmes liés à l'utilisation des micro-ondes. Les élèves devaient attendre en file de longues minutes avant d'obtenir leur repas. Il leur restait donc peu de temps pour manger et le climat devenait de plus en plus agité. Avec la participation et l'accord des parents, il a été convenu de retirer les micro-ondes de l'école et de revoir les menus offerts à la cafétéria. À l'aide d'une nouvelle chef cuisinière qui valorise les recettes « artisanales », les aliments santé et même la participation des élèves à la préparation de certains repas, le visage de la cafétéria s'est transformé.

Quatre fiches thématiques aideront les milieux à concrétiser ces orientations liées à une saine alimentation. Les fiches 1 et 2 les guideront dans leur offre d'un environnement alimentaire sain. Les fiches 3 et 4 pourront servir à l'élaboration de politiques relatives à la collation ou à la boîte à lunch. Elles pourront également être distribuées aux parents pour les aider dans le choix des aliments à apporter à l'école.

FICHES

- 1 Menus santé en milieu scolaire
- 2 Machines distributrices et saine alimentation
- 3 Collations santé
- 4 Boîtes à lunch santé

ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF⁵

De nombreux organismes québécois et internationaux recommandent que les enfants et les adolescents cumulent l'équivalent d'au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée à l'école, à la maison ou à tout autre endroit propice. Pour ce faire, les jeunes doivent pratiquer des activités physiques qui s'intègrent harmonieusement à leur vie quotidienne (service de garde, sport, entraînement structuré, activités de plein air ou autres loisirs actifs, éducation physique, déplacements à pied ou à vélo, etc.) [3, 75, 76].

Il est demandé à l'école de prendre à sa charge une bonne partie du temps recommandé en offrant aux élèves diverses possibilités de pratique d'activités physiques quotidiennes en plus du cours d'éducation physique et à la santé. Cette attente est d'autant plus importante que les enfants demeurent de plus en plus longtemps sous la responsabilité du milieu scolaire. Cette attente s'impose également du fait que certains jeunes ont plus difficilement accès aux ressources et à l'encadrement nécessaires à la pratique d'activités sportives en dehors de l'école. C'est pourquoi l'école a un rôle déterminant à jouer pour offrir à tous les jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des activités physiques variées, et ce, au moment des récréations, au service de garde ou dans le cadre de la programmation d'activités parascolaires, que ce soit avant les classes, à l'heure du dîner ou encore après les classes.

Le MELS est conscient de l'ampleur du défi en énonçant ces orientations en matière de mode de vie physiquement actif, puisque les mesures qui en découlent touchent non seulement l'environnement physique, mais également l'organisation scolaire. De plus, des efforts soutenus sont nécessaires afin de demeurer à l'écoute des besoins et des préférences des jeunes et d'assurer leur participation active.

En déterminant, pour les milieux scolaires, des orientations liées à un mode de vie physiquement actif, le MELS désire rejoindre prioritairement les élèves qui sont peu engagés dans des activités physiques ou qui ne le sont pas du tout. Pour ce faire, les écoles devront mener des actions concrètes dans le but d'augmenter le nombre d'occasions de bouger, d'offrir des activités qui correspondent aux préférences des jeunes et d'organiser des lieux propices à la pratique d'activités physiques, particulièrement la cour d'école.

Les trois orientations retenues sont suivies d'actions jugées efficaces ou prometteuses pour favoriser la pratique d'activités physiques et qui s'harmonisent aux recommandations énoncées dans la *Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques* (2000) [77]. Les commissions scolaires et les écoles sont invitées à s'inspirer des exemples qui illustrent ces actions ou à déterminer d'autres actions qui leur conviennent.

5. Les orientations présentées dans cette section concernent au premier chef les milieux d'enseignement préscolaire, primaire et secondaire. Les milieux de la formation professionnelle et de la formation des adultes sont invités à s'en inspirer pour assurer une continuité des actions entreprises en matière de mode de vie physiquement actif.

Orientation 1

AUGMENTER LES OCCASIONS D'ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT, PRINCIPALEMENT À L'OCCASION DES RÉCRÉATIONS, DE L'HEURE DU DÎNER, DES PÉRIODES DE SERVICE DE GARDE OU DANS LE CADRE DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Pour concrétiser cette orientation, différentes actions jugées efficaces et prometteuses peuvent être entreprises, par exemple :

1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives

> L'école Alice-Parizeau (Commission scolaire de Montréal), située dans le quartier Cartierville à Montréal, propose une programmation d'activités sportives à l'ensemble des élèves de la 1^{re} à la 6^e année fréquentant le service de garde. Les enfants doivent participer à au moins une des activités offertes en partenariat avec le service des loisirs du quartier (Loisirs Sainte-Odile). Pour permettre aux enfants de participer, les parents ont accepté de ne venir chercher leur enfant qu'une fois leur activité sportive terminée.

2. Former et soutenir de jeunes leaders

> À l'école Des-Cœurs-Vaillants (Commission scolaire des Découvreurs), une école primaire située à Québec, on vise à ce que les enfants développent leur leadership, leur sens des responsabilités et leurs compétences en entrepreneuriat conscient, une approche pédagogique au service de la santé globale des jeunes. Une des stratégies est de les rendre actifs physiquement tout en les responsabilisant à l'égard de leur santé. L'école offre notamment 30 minutes animées d'activités sportives et de santé (ASSA) chaque jour. Fait particulier, certaines des activités trouvées ou imaginées l'ont été par les enfants du 3^e cycle lors d'ateliers d'entrepreneuriat conscient. À l'occasion, elles sont aussi animées par leurs concepteurs, alors appelés « meneurs de jeu ».

3. Former et soutenir le personnel des services de garde

> Le Service régional de soutien et d'expertise pour les élèves en difficulté de comportement de la région de l'Estrie, en collaboration avec la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, la Commission scolaire des Sommets, Kino-Québec et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, met à la disposition des directions d'écoles le guide intitulé Ateliers de formation continue offerts aux surveillants d'élèves et au personnel en service de garde. Ce guide s'appuie sur le fait que les jeunes ont besoin de bouger dans la cour d'école. De plus, ils y apprennent, au moyen des jeux et des activités physiques, à socialiser et à mieux vivre ensemble. Le document propose un modèle de formation destiné à développer des habiletés et des stratégies d'intervention afin d'améliorer la gestion des comportements des élèves.

4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques

> Sensibilisée aux bienfaits de l'activité physique, l'école Notre-Dame-du-Sacré-Cœur de Gaspé (Commission scolaire des Chic-Chocs) offre depuis près de quatre ans des séances de judo à l'intérieur des heures de classe. Une période de 50 minutes de judo par semaine est donc offerte aux élèves de la maternelle à la 6^e année. Ce projet est possible grâce au partenariat avec le club de judo Judotech et à l'aide financière de l'Association sportive étudiante, de Kino-Québec, de la ville de Gaspé et du Conseil des Chevaliers de Colomb de Saint-Majorique.

Orientation 2

OFFRIR DES ACTIVITÉS QUI TIENNENT COMPTE DES INTÉRÊTS VARIÉS DES JEUNES ET ADAPTÉES À LEURS CAPACITÉS

Pour concrétiser cette orientation, différentes actions jugées efficaces et prometteuses peuvent être entreprises, par exemple :

5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service

> À l'école secondaire Saint-Martin, située dans le quartier Chomedey à Laval (Commission scolaire de Laval), on a mis sur pied un comité sportif composé de 6 à 8 jeunes sélectionnés afin de représenter les différentes catégories d'élèves de l'école. Les membres de ce comité ont élaboré différentes stratégies pour faire bouger leurs pairs, notamment le « midi sportif » où l'on propose plusieurs activités : badminton, basket-ball, hockey-balle (hockey cosom), escalade, volley-ball, soccer, tir à l'arc et conditionnement physique. De plus, le 5 de chaque mois, l'heure du midi est réservée aux élèves intéressés à pratiquer un sport avec les enseignants de la polyvalente qui le désirent.

6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles

> Afin de rendre les filles plus actives au moment des récréations, l'éducateur physique de l'école Sainte-Louise-de-Marillac, située dans le quartier Mercier Est à Montréal (Commission scolaire de Montréal), a proposé de la danse. De deux à trois fois par semaine, une trentaine de filles utilisent le gymnase pendant les récréations pour pratiquer des chorégraphies au rythme de leurs musiques préférées. Ces chorégraphies sont présentées à l'ensemble des élèves et des enseignants à l'occasion d'événements spéciaux. L'éducateur physique encadre les jeunes filles pendant les répétitions, mais elles créent et animent elles-mêmes leurs chorégraphies, laissant ainsi s'exprimer leur côté artistique.

7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice

> À la Commission scolaire de l'Or-et-des-Bois, en Abitibi-Témiscamingue, une programmation d'activités permettant l'amélioration de la condition motrice a été élaborée par le comité d'action local (CAL) de Québec en Forme. Ainsi, tous les jeunes du préscolaire peuvent bénéficier d'activités de psychomotricité intégrées à la grille horaire, à raison de trois séances de 45 minutes par semaine, ainsi que d'une séance additionnelle de 60 minutes d'initiation à différents jeux de groupe en gymnase. De plus, dans le cadre du volet communautaire, les familles bénéficient gratuitement durant les fins de semaine d'une programmation annuelle d'activités sportives. Les enfants ont aussi la possibilité de participer à des camps pendant la période estivale.

8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement

> La Commission scolaire de Laval a permis la création du grand recueil des jeux des cours d'école. C'est une création collective réalisée par des classes de la francophonie qui ont participé au projet Les jeux des cours d'école. Il comprend plus de 280 jeux cotés par les jeunes en fonction du plaisir qu'ils ont à les pratiquer.

Ce recueil est un projet assisté de Prof-Inet créé en 1997-1998 par le MEQ et la Commission scolaire de Laval. Des classes à travers le monde continuent régulièrement à l'enrichir en s'inscrivant sur le site de Prof-Inet : www.cslaval.qc.ca/prof-inet/anim/jfd/jeux.

Orientation 3

AMÉNAGER ET ANIMER LES AIRES INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES POUR OPTIMISER LES OCCASIONS D'ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT

Pour concrétiser cette orientation, différentes actions jugées efficaces et prometteuses peuvent être entreprises, par exemple :

9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante

> L'école du Parc, située dans le quartier Sainte-Rose à Laval (Commission scolaire de Laval), a mis en place plusieurs mesures, notamment un service de prêt d'équipement sportif (skis de fond, raquettes, patins, tapis de glisse, etc.). Des périodes « enfant-cirque » ainsi qu'un parc de planches à roulettes (skate park) ont permis de satisfaire les goûts des jeunes. Ce parc est sous la surveillance d'un enseignant.

10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage

> L'école Notre-Dame-de-Lourdes, située dans un quartier urbain à forte densité de Montréal (Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys), a entrepris des travaux importants avec l'aide de l'arrondissement de Verdun ainsi que celle d'autres partenaires dont la Caisse populaire, d'un organisme communautaire et de Kino-Québec. Les enfants pourront être actifs dans leur nouvelle cour d'école qui comporte un espace vert, des lignes de jeux au sol et des modules de jeux sécuritaires adaptés aux différents groupes d'âge. L'ensemble de ces changements permet aux élèves d'expérimenter de nouveaux jeux.

11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent

> Un projet d'animation des pauses (récréations) a été mis en place à l'école Sainte-Marguerite-Notre-Dame de Saint-Félix-de-Valois (Commission scolaire des Samares). L'enseignant d'éducation physique et à la santé en assume la responsabilité. Les espaces de jeux de la cour d'école sont répartis en fonction des saisons. Les jeunes reçoivent une formation et un accompagnement et ils participent à l'organisation et à l'animation des récréations. Certaines activités spéciales sont également organisées (course au trésor, tournois, etc.).

Trois fiches thématiques aideront les milieux à mettre en place ces orientations liées au mode de vie physiquement actif. Les fiches 5 et 6 les guideront dans l'aménagement et l'animation de leur cour d'école. La fiche 7 les aidera à planifier la programmation d'activités physiques parascolaires.

FICHES

5 Aménagement et animation de la cour d'école au primaire

6 Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire

7 Programmation d'activités physiques parascolaires au primaire et au secondaire

THÈME 2 ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Afin que les élèves améliorent de manière durable leur santé, il ne faut pas uniquement leur offrir un environnement scolaire favorable. Il faut également les responsabiliser de telle façon qu'ils agissent à l'extérieur de l'école en cohérence avec les saines habitudes qu'ils y acquièrent. En effet, la modification de l'environnement ne peut être effectuée pleinement sans activités d'éducation, de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès des jeunes, de leurs familles et des intervenants du milieu scolaire. Ces activités sont essentielles à l'atteinte des objectifs de la Politique-cadre et doivent aller de pair avec les changements apportés dans l'environnement scolaire. Les encadrements scolaires actuels offrent de nombreuses occasions d'intégrer ce type d'activités. Voici deux orientations relatives à ce sujet.

Orientation 1

METTRE EN PLACE DIFFÉRENTES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION QUI FAVORISENT UNE SAINÉ ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Les énoncés suivants sont des actions privilégiées dans différents établissements qui sont présentées à titre d'inspiration.

1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie

> L'école Chabot et du Châtelet de Québec (Commission scolaire des Premières-Seigneuries) a ajouté à son projet éducatif un programme d'éducation en nutrition intitulé *De saines habitudes alimentaires, ça commence au primaire !* Le programme permet aux jeunes des trois cycles du primaire d'acquérir des notions en nutrition qui leur permettront de faire des choix éclairés et même d'influencer à leur tour les choix de leurs parents. Le programme aborde également la santé du corps, le respect des besoins énergétiques, l'image corporelle, l'apprentissage d'une meilleure gestion du stress au quotidien et la pratique d'activités physiques tous les jours.

2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie

> À l'école secondaire L'Aubier de Lévis (Commission scolaire des Navigateurs), le Comité action santé de l'école a chapeauté un projet de sensibilisation sur les bonnes habitudes de vie de son personnel, des parents et des élèves. Tous les élèves ont été invités à remplir le carnet de bord « Un vent d'énergie » portant sur l'activité physique, la saine alimentation, le tabac et la fumée secondaire. Munis d'un podomètre et d'un guide alimentaire, les élèves devaient tenir, au cours d'une période de deux semaines, un relevé quotidien de leurs actions. Afin d'impliquer les familles, les élèves recevaient un deuxième carnet à remettre à leurs parents. Plusieurs activités ont enrichi le projet : visionnement du film *Super Size Me*, midis-marche, dégustation santé, tirage de chèques-cadeaux pour des repas dans un restaurant santé, etc.

3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie

> Le Juvénat Notre-Dame du Saint-Laurent (F.I.C.) de Lévis organise chaque année une journée d'activités destinée au personnel de l'école. Pendant cette journée, des conférences et des ateliers sur le thème de la santé sont organisés en matinée. Un dîner santé est offert au personnel et l'après-midi est consacré à des activités sportives et de plein air, dans le but de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. De plus en plus d'enseignants pratiquent régulièrement des activités physiques.

4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût

> À l'école primaire Aux Quatre-Vents de Saint-Malachie (Commission scolaire de la Côte-du-Sud), la classe de 5^e et 6^e année, en collaboration avec l'organisme communautaire les Frigos-Pleins, offre aux dîneurs la possibilité de déguster une petite portion de mets variés. Les dégustations se font sur une base volontaire. Elles permettent aux élèves dîneurs de découvrir de nouveaux aliments et de donner un peu de saveur aux longs mois d'hiver ! Un livre de recettes réalisé par les élèves paraîtra bientôt.

5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires

> Située en milieu défavorisé, l'école Lajeunesse du Vieux-Longueuil (Commission scolaire Marie-Victorin) s'est associée au centre d'action bénévole et communautaire La Mosaïque pour offrir aux élèves de 6^e année des ateliers de cuisine, à partir d'un livre de recettes conçu spécialement pour eux. Ces ateliers font découvrir à des jeunes des aliments qu'ils n'avaient jamais goûtés auparavant. Comme les élèves rapportent de la nourriture à la maison, les parents revoient certaines de leurs habitudes alimentaires.

6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE); Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.)

> La journée « Pourquoi pas? » est un projet de promotion d'un mode de vie actif inscrit dans la programmation scolaire de la 42^e finale des Jeux du Québec de la MRC de l'Assomption avec la collaboration de la Commission scolaire des Affluents et la Direction régionale de la santé publique. Lors de cette journée, plus de 10 000 podomètres ont été distribués dans les écoles primaires. Les jeunes et le personnel enseignant de chaque école devaient effectuer un certain nombre de pas. Plusieurs activités ont été organisées dans le but d'accumuler le plus de pas possible : soccer sur

neige, course en raquettes, quilles sur glace, etc. Le but était non seulement de faire la promotion des 22 disciplines des Jeux, mais également de lancer un message clair que le sport et l'activité physique ne sont pas uniquement réservés à l'élite sportive. Près de 10 000 personnes ont participé à cette journée : 9 200 élèves et 800 membres du personnel des écoles.

7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif

> L'école Masson de Danville (Commission scolaire des Sommets) a choisi le thème des collations pour rejoindre les familles et améliorer leurs habitudes alimentaires. Pour ce faire, elle a établi un partenariat avec la fondation de l'école, quelques grands-parents, plusieurs partenaires commerciaux (supermarchés, fromagerie, etc.) et le Collectif contre la pauvreté. Une fois par semaine, les enfants reçoivent une collation saine. De plus, une fois par mois, un groupe d'élèves prépare un petit goûter sain pour leurs camarades. Grâce aux efforts combinés de tous ces partenaires et avec le soutien d'une nutritionniste, d'une hygiéniste dentaire et d'une infirmière, l'école a réussi à améliorer la valeur nutritive des collations des élèves. En partageant leurs découvertes avec leurs parents, les jeunes les sensibilisent en même temps à une saine alimentation.

Orientation 2

INFORMER PÉRIODIQUEMENT LES PARENTS ET LA COMMUNAUTÉ DES DIFFÉRENTES ACTIONS MISES EN PLACE AFIN QU'ILS SOUTIENNENT LES EFFORTS DU MILIEU SCOLAIRE ET ASSURENT UNE CONTINUITÉ

Pour l'école, l'importance et l'utilité d'informer les parents et la communauté sont reconnues depuis longtemps. Les pratiques à cet égard, encouragées par des dispositions de la Loi sur l'instruction publique (LIP, art. 74, 82, 109, 220), sont d'ailleurs nombreuses et variées. C'est ainsi que la commission scolaire et l'école publique doivent produire un rapport annuel qui informe les parents et la population des services éducatifs qu'elles offrent et rendre compte de la qualité de ces services. Dans le cas des établissements d'enseignement privés, la Loi n'impose pas de fournir de tels rapports, mais il est dans les pratiques courantes de tenir les parents informés.

Cependant, peu importe l'obligation légale, l'information aux parents et à la communauté se justifie d'abord par des raisons éducatives et une conception de l'éducation selon laquelle la réussite de l'élève repose sur de nombreux acteurs. L'idée et la nécessité d'informer se trouvent donc ici inscrites au cœur même du rôle de l'école. Lorsqu'il s'agit de promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, l'école et l'élève y gagnent si les parents et la communauté sont bien informés.

L'information aux parents et à la communauté peut prendre diverses formes, notamment :

- 8.** Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école
- 9.** Introduire une section particulière dans un rapport annuel
- 10.** Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école
- 11.** Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes
- 12.** Distribuer régulièrement une lettre d'information
- 13.** Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.)
- 14.** Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

THÈME 3 MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

Les orientations en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif ne pourront se concrétiser qu'avec l'aide de partenaires. Plusieurs structures déjà établies peuvent soutenir le milieu scolaire : mécanismes de concertation entre le réseau de la santé et des services sociaux et celui de l'éducation, collaboration avec les familles et les organismes de la communauté, entente de principe avec les municipalités, etc. Toutes ces possibilités de concertation représentent des occasions privilégiées de constituer une école véritablement communautaire. Parce qu'il reconnaît la force et l'importance du partenariat, le MELS a retenu l'orientation suivante :

Orientation 1

ÉTABLIR OU CONSOLIDER DES PARTENARIATS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Cette orientation peut se concrétiser de plusieurs façons :

1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.)

> L'école Saint-Louis-de-Gonzague de Québec n'avait aucun espace vert dans sa cour de récréation. Une entente avec Parcs Canada lui a donné accès à une portion de terrain adjacente à l'école, qui longe les murailles du Vieux-Québec. Les dirigeants de l'école, en collaboration avec la fondation de l'école et le comité de parents, ont pu construire un terrain de soccer en gazon naturel.

2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.)

> La création d'un comité à l'école Saint-Pie-X de Montmagny (Commission scolaire de la Côte-du-Sud) a permis aux élus municipaux de connaître les préoccupations des parents concernant la sécurité de leurs enfants. Différents travaux d'aménagement ont été effectués : réaménagement d'une intersection, ajout d'un trottoir et d'un corridor multifonctionnel et réaménagement des aires de circulation des véhicules sur le terrain de l'école. Cela a diminué la vitesse des véhicules devant l'école et a ainsi accru la sécurité des piétons et des cyclistes.

3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu

> À l'école de l'Aubier de Saint-Lin-Laurentides (Commission scolaire des Samares), diverses activités visent à sensibiliser les jeunes à une bonne alimentation. En réponse à un projet pilote mis en place par le Cégep de Joliette pour contrer l'obésité chez les jeunes, le personnel de l'école, le conseil d'établissement et l'organisme Buffet Accès Emploi ont uni leurs efforts. Ainsi, depuis 2004, les élèves ont pu participer à des ateliers culinaires proposant des dîners équilibrés et sains. Les enseignantes sensibilisent les élèves aux collations santé et l'enseignante d'éducation physique et à la santé leur donne des notions de base sur l'alimentation.

> La Commission scolaire des Navigateurs (CSDN) et un centre sportif de Lévis se sont associés pour la construction de la phase 2 du Centre de formation professionnelle (CFP) Gabriel-Rousseau. La CSDN bénéficiera ainsi d'une entrée de fonds supplémentaires pour parachever les travaux d'agrandissement du CFP. Ce partenariat permettra à la clientèle du CFP d'avoir accès à des équipements sportifs à proximité tandis que le centre sportif profitera d'infrastructures intéressantes, notamment du stationnement du CFP, et d'un achalandage accru. Des pourparlers sont en cours afin de permettre aux élèves et aux membres du personnel d'avoir accès aux services du centre sportif à des tarifs préférentiels.

4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention

> À l'école Antoine-Hallé de Grand-Mère (Commission scolaire de l'Énergie), caractérisée par un milieu défavorisé, l'approche École en santé est au cœur du plan de réussite. La mobilisation du milieu, un leadership cohérent de la direction d'école, une analyse rigoureuse de la situation ainsi que l'établissement de priorités, de critères d'évaluation clairs et de conditions facilitantes (souplesse budgétaire, aménagement d'horaires et de tâches, etc.) permettent aux élèves, à leurs familles, au personnel et aux partenaires de la communauté d'unir leurs forces pour soutenir l'école dans la réalisation de sa mission éducative. Par exemple, plusieurs partenaires collaborent à la micro-entreprise des jeunes pour les collations santé, notamment le CSSS et un supermarché. D'autres partenaires, comme Québec en Forme, une école de danse et un conseiller pédagogique de la commission scolaire, accompagnent les jeunes et les enseignants dans la réalisation de projets liés à l'art dramatique et dans la préparation d'un spectacle de cirque.

5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu

> À l'école Buissonnière de Montréal, des parents bénévoles se sont mobilisés pour offrir une alimentation santé aux élèves. Plutôt que de reconduire les ententes antérieures avec des sous-traitants, l'école s'est réapproprié son service de cuisine. Un père restaurateur et une mère nutritionniste ont élaboré ensemble des menus santé et recruté un chef cuisinier qu'ils ont entraîné. Un projet pilote avec Équiterre permettra à l'école de s'approvisionner auprès d'un producteur local. Ces deux parents offrent également aux élèves des cours de cuisine gratuits, en activité parascolaire. Les enfants apprennent à lire les étiquettes des produits alimentaires, à apprêter les aliments, etc. Chaque enfant repart, ravi, avec ce qu'il a cuisiné. L'école assume les coûts d'approvisionnement en nourriture.

POLITIQUE LOCALE ET CONDITIONS FAVORABLES À SA MISE EN ŒUVRE

Les orientations que le MELS vient d'annoncer prendront vie notamment à travers les mesures, actions et projets que les écoles mettront en place. Toutefois, dans le secteur public, cet engagement des écoles gagnera à être soutenu par leur commission scolaire. En effet, en raison de ses responsabilités sur le plan de la gestion scolaire, celle-ci peut influencer de manière significative sur son milieu, si elle assume un leadership d'encadrement et de mobilisation qui va dans le sens des orientations de la présente Politique-cadre.

Ce rôle de la commission scolaire se révèle d'autant plus déterminant si l'on considère que nombre de décisions favorables à la saine alimentation et au mode de vie physiquement actif impliquent des choix qui dépassent le seul champ d'action de l'école. C'est pourquoi il est demandé aux commissions scolaires d'élaborer leur propre politique locale ou, si elle existe déjà, de la mettre à jour au besoin.

Cette politique locale sera l'occasion de déterminer une direction à prendre et des moyens d'action pour y parvenir, de fixer des modalités ou des conditions d'opération ou de soutien et de définir des mécanismes de suivi, etc. Le MELS demande également aux établissements d'enseignement privés, du fait de leur caractère autonome, d'établir leur propre politique locale.

Pour qu'une politique locale soit mise en place avec succès et que les changements qu'elle propose se concrétisent de façon durable, il importe de se doter de conditions de réussite favorables. Voici différentes conditions généralement reconnues comme favorisant la réussite de l'implantation d'une politique locale⁶.

- > S'assurer de la collaboration d'une équipe porteuse de la démarche. Cette équipe pourra être mise à contribution pour déterminer les objectifs et les priorités d'action locales et établir un calendrier pour atteindre ces objectifs. Elle pourra également être partie prenante des autres aspects de la planification et collaborer à la mise en œuvre de la politique locale et à son évaluation.

Cette équipe pourrait être composée de directrices et de directeurs d'école, d'enseignantes et d'enseignants, de membres du personnel professionnel et de responsables de la vie culturelle et sportive du milieu, de parents et de représentants des élèves. Pourraient également y participer des fournisseurs de services alimentaires, des représentants du réseau de la santé et des services sociaux, des membres de la communauté et des organismes avec qui des partenariats étroits sont entretenus. Pour éviter les doublages et maximiser les efforts, cette équipe pourrait être un comité déjà en place au sein de la commission scolaire ou de l'établissement privé, par exemple le groupe responsable de la mise en œuvre de l'approche *École en santé* ou encore un comité responsable de l'élaboration des programmes de services éducatifs complémentaires.

- > Faire appel à des personnes (diététiste, nutritionniste, technicien en diététique, éducateur physique, technicien en loisirs, kinésologue, etc.) ou à des organismes (CSSS, DSP, ARSE, OIIQ, OPDQ, FKQ, FEEPEQ, etc.⁷) qui possèdent une expertise reconnue.
- > Associer les jeunes et leurs parents à la mise en œuvre de la politique locale afin qu'ils se sentent impliqués dans les changements du milieu, qu'ils se responsabilisent et fassent des choix judicieux qui auront des effets bénéfiques sur leur santé.
- > Tenir compte des caractéristiques particulières des jeunes (élèves handicapés, à mobilité réduite, qui ont des allergies, etc.).
- > S'assurer que le personnel scolaire, les jeunes, les fournisseurs de services alimentaires ainsi que toute personne ou tout organisme susceptibles d'être concernés par la politique locale et les actions qui en découlent soient informés de son contenu et y adhèrent.
- > Conclure avec les sous-traitants des ententes cohérentes avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- > Sensibiliser le personnel scolaire à l'importance de s'approprier le contenu de la politique locale et de collaborer à son application dans le milieu.
- > Impliquer le personnel scolaire dans l'élaboration de la politique locale et dans sa mise en œuvre puisqu'il exerce une influence auprès des élèves en matière de saines habitudes de vie.
- > Créer des partenariats avec différents organismes (municipalité, CSSS, organismes communautaires, entreprises, etc.).
- > Déterminer des périodes stratégiques pour l'implantation des changements (début d'année scolaire, retour de congés, etc.).
- > Prendre en compte le fait que les changements souhaités risquent de devoir être mis en place de manière progressive.
- > Évaluer régulièrement l'application de la politique locale et les progrès réalisés.

6. Toutes ces conditions, en les adaptant, pourront également servir de référence aux écoles publiques lorsqu'elles décideront de leur plan d'action et de leurs mesures pour favoriser la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

7. Centres de santé et de services sociaux (CSSS), Direction de santé publique (DSP), Association régionale du sport étudiant (ARSE), Ordre des infirmiers et infirmières du Québec (OIIQ), Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), Fédération des kinésologues du Québec (FKQ), Fédération des éducateurs et des éducatrices physiques enseignants du Québec (FEEPEQ).

TABLEAU 1 SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

	Orientations	Composantes prioritaires
Saine alimentation	1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers 6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres 7. Diminuer le contenu en gras de la viande 8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)
	2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire	10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté 11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent 12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites 13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits 14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
	3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps 16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux
	Orientations	Actions jugées efficaces et prometteuses
Mode de vie physiquement actif	1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires	1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives 2. Former et soutenir de jeunes leaders 3. Former et soutenir le personnel des services de garde 4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques
	2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités	5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service 6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles 7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice 8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement
	3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante 10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage 11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent

THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif	1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie 2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie 3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie 4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût 5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires 6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.) 7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif
2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité	8. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école 9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel 10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école 11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes 12. Distribuer régulièrement une lettre d'information 13. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.) 14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.

THÈME 3 : MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté	1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.) 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.) 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention 5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu



Chapitre 3

MISE EN ŒUVRE, SUIVI ET ÉVALUATION

Ce chapitre décrit le processus de mise en œuvre de la Politique-cadre dans les milieux scolaires et le soutien sur lequel ils pourront compter dans cette entreprise. On y décrit également les balises que le MELS utilisera pour suivre le déploiement des orientations de cette politique ainsi que son évaluation.

MISE EN ŒUVRE

Le succès de la mise en œuvre de la Politique-cadre repose en grande partie sur l'appui et l'engagement des réseaux scolaires. Toutes les instances, les commissions scolaires comme les écoles, sont conviées à consacrer tous les efforts nécessaires pour atteindre les objectifs poursuivis.

Les jeunes pourront manger mieux et bouger plus dans les établissements scolaires si les orientations de la Politique-cadre sont traduites par des actions concrètes. Le MELS a conscience que la mise en place de ces actions peut prendre un temps variable selon les milieux. Cependant, il est d'avis que certaines d'entre elles doivent être mises en œuvre rapidement. L'ensemble de ces actions prioritaires ainsi que des échéanciers sont présentés dans les tableaux 2 et 3.

Pour réaliser leur engagement, en plus des diverses allocations existantes et des actions ministérielles citées plus loin, les milieux scolaires pourront notamment compter sur :

- > le soutien du réseau des répondants régionaux et des accompagnateurs territoriaux à la mise en œuvre de l'approche *École en santé*, notamment par l'offre d'activités de sensibilisation et de formation, la documentation et les outils;
- > la collaboration des intervenants du réseau de la santé publique et des CSSS qui travaillent à la promotion des saines habitudes de vie, notamment en alimentation et en activité physique (Kino-Québec);
- > la collaboration des directions régionales du MELS;
- > des outils élaborés par le MAPAQ;
- > des organismes locaux, régionaux ou nationaux qui ont une expertise ou des programmes en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.

ACTIONS MINISTÉRIELLES

Le MELS entreprendra des actions afin de faciliter les démarches des différents milieux scolaires. Certaines de ces actions seront faites en partenariat avec d'autres ministères. Pour leur part, le MSSS et le MAPAQ veulent également soutenir la mise en place de la Politique-cadre en annonçant diverses actions qu'ils comptent réaliser.

Voici les principales actions que le MELS mettra en place :

- > Effectuer une tournée régionale d'information à l'intention des milieux scolaires pour les aider à s'approprier la Politique-cadre.
- > Mettre à la disposition du milieu scolaire un montant de 8 millions de dollars afin de favoriser la mise en place des différentes composantes liées aux orientations en matière de saine alimentation, dont 6,5 millions de dollars en immobilisation pour permettre aux établissements d'acquérir certains appareils (cuisinière, réfrigérateur, micro-ondes, etc.).
- > Augmenter l'allocation pour l'embellissement des cours d'écoles de 3 millions de dollars à 6 millions de dollars.
- > Fournir une grille permettant aux milieux scolaires de dresser un portrait de leur situation relativement aux orientations de la Politique-cadre dans le but de les aider à déterminer leurs priorités, à bâtir ou à bonifier leurs actions et à évaluer leur démarche.
- > Publier des outils d'information et d'animation à l'intention des parents, des élèves et du personnel afin qu'ils disposent de renseignements clés sur les bienfaits d'un mode de vie physiquement actif et de recommandations permettant de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.
- > Mettre à la disposition des milieux scolaires un site Internet leur permettant de connaître des initiatives, des documents et des sites pertinents en matière de nutrition et d'activité physique.
- > S'assurer que les campagnes gouvernementales visant la promotion de saines habitudes de vie comprennent un volet destiné aux jeunes et à leurs parents.

Les principales actions que le MSSS et le MAPAQ mettront en place, parfois conjointement, sont les suivantes :

- > Former des répondants du réseau de la santé qui seront en interaction directe avec les milieux scolaires pour les soutenir dans l'implantation de leur politique locale.
- > Poursuivre le développement de la trousse éducative *Mes aliments, j'en prends soin!*, destinée aux jeunes du primaire, en y intégrant un volet sur la saine alimentation.
- > Réaliser, dans le but de prévenir les risques pour la santé, différentes activités de prévention et de contrôle en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires, tout au long de la chaîne bioalimentaire.
- > Intégrer des messages de sensibilisation et d'éducation sur la saine alimentation et le choix des aliments sur le site Internet *Mes aliments, j'en prends soin!*
- > Produire des outils et des documents de sensibilisation et d'information portant sur l'hygiène et la salubrité alimentaires.
- > Intégrer des messages de sensibilisation et d'éducation à la saine alimentation aux outils d'information destinés aux consommateurs.
- > Développer une formation de base en nutrition à l'intention du personnel des services alimentaires qui élabore les menus, les mets préparés et choisit les condiments.
- > Offrir de la formation aux gestionnaires et au personnel des services alimentaires (salubrité et innocuité alimentaires).
- > Sensibiliser, conjointement avec le réseau Pêche et Aquaculture Québec, les entreprises de transformation à créer une gamme de produits adaptés à la clientèle et au mode de distribution dans les cafétérias et distributrices d'établissements scolaires et de services de garde.
- > Établir des partenariats entre les groupes impliqués dans la production et la distribution locale et les cafétérias d'établissements scolaires et de services de garde, en y intégrant des actions visant à favoriser l'achat d'aliments locaux.

SUIVI DU DÉPLOIEMENT DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

Avant la fin de novembre 2007, à l'aide d'une grille fournie par le MELS, les commissions scolaires, les écoles publiques et les établissements d'enseignement privés seront invités à dresser un portrait de leur situation avant l'implantation de la Politique-cadre. Les milieux scolaires pourront recourir aux ressources du milieu, notamment les CSSS, le réseau de santé publique et les organismes communautaires, afin de les aider dans l'élaboration de leur portrait. Ce portrait leur permettra de déterminer où ils se situent par rapport aux orientations formulées dans le présent document, de repérer des priorités et d'établir leur plan d'action. Un comité impliquant les principaux partenaires intéressés sera formé pour suivre la mise en œuvre de la Politique-cadre. Des indicateurs liés aux orientations contenues dans le chapitre 2 seront déterminés, en plus de ceux présentés dans le tableau 2.

Par ailleurs, on constatera que l'échéancier contenu dans le tableau 2 met la priorité sur les orientations en matière de saine alimentation, conformément à la Stratégie d'action jeunesse du gouvernement. Cet échéancier est donc plus court que celui proposé pour les orientations en matière de mode de vie physiquement actif. De janvier 2009 à janvier 2011, il sera demandé aux commissions scolaires et aux établissements d'enseignement privés de fournir un bilan annuel de la mise en œuvre de la Politique-cadre. Le MELS les consultera sur le contenu de la grille et sur les modalités de transmission du portrait de la situation et du bilan.

ÉVALUATION DE LA POLITIQUE-CADRE

En conformité avec sa politique relative à l'évaluation de programmes, le MELS procédera à l'évaluation de la Politique-cadre. Cette évaluation s'effectuera en deux étapes. En 2009, en cours d'implantation, le MELS évaluera d'abord le processus de mise en œuvre. De nature formative, cette évaluation fournira une rétroaction aux commissions scolaires, aux établissements d'enseignement privés et au MELS. Elle contribuera ainsi à en augmenter l'efficacité en signalant des façons d'en améliorer la mise en œuvre.

En 2011, le MELS procédera à la deuxième étape de l'évaluation de la Politique-cadre pendant laquelle sera examinée notamment l'atteinte de ses objectifs. Les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privés seront consultés sur la démarche qui sera utilisée.

TABLEAU 2 PRIORITÉS POUR LE DÉPLOIEMENT DES ORIENTATIONS

Organismes	Priorités	Indicateurs	Cibles et échéancier	
Commissions scolaires Établissements d'enseignement privés	À l'aide d'une grille élaborée par le MELS, dresser un portrait de la situation en regard des orientations de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ⁸	> Pourcentage des commissions scolaires qui dressent un portrait de leur situation > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui dressent un portrait de leur situation	100 % Novembre 2007	
	Adopter une politique locale pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ou, au besoin, mettre à jour celle qui existe en tenant compte du contenu de la présente politique et des indications de calendrier incluses dans les tableaux 2 et 3	> Pourcentage des commissions scolaires qui ont adopté ou mis à jour une politique locale > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui ont adopté ou mis à jour une politique locale	100 % Novembre 2007	
	Chaque année, et sur une période de trois ans, dresser à l'aide d'une grille fournie par le MELS, un bilan de l'implantation de la Politique-cadre	> Pourcentage des commissions scolaires qui dressent un bilan de l'implantation de la Politique-cadre > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui dressent un bilan de l'implantation de la Politique-cadre	100 % En janvier de chaque année (2009 à 2011)	
Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Inscrire dans leur planification (plan de réussite, plan d'action ou autre) leur stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre, en tenant compte des indications de calendrier incluses dans le présent tableau et dans le tableau 3	> Pourcentage des écoles publiques et des centres qui se sont donné une stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre > Pourcentage des établissements d'enseignement privés qui se sont donné une stratégie d'implantation des orientations de la Politique-cadre	100 % Janvier 2008	
	Mettre en place les composantes liées aux orientations en matière de saine alimentation (Voir le tableau 3 pour obtenir le calendrier de déploiement des 16 composantes prioritaires)	> Nombre de composantes mises en place > Pourcentage des établissements⁹ qui ont atteint le nombre attendu de composantes	Janvier 2008 4 100 %	Septembre 2008 16 100 %

8. Dans le cas des commissions scolaires, ce portrait inclura la situation de l'ensemble des écoles et des centres sous leur responsabilité.

9. Le terme « établissements » fait référence ici aux écoles primaires, secondaires et aux centres du réseau public ainsi qu'aux établissements d'enseignement privés.

Organismes	Priorités	Indicateurs	Cibles et échéancier		
Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Mettre en place des actions pour actualiser les orientations en matière de mode de vie physiquement actif	> Pourcentage des établissements qui ont mis en place des actions pour chacune des orientations en matière de mode de vie physiquement actif	Septembre 2008	Septembre 2009	Septembre 2010
			50 %	75 %	100 %
	Mettre en place des actions pour actualiser les orientations en matière d'éducation, de promotion et de communication	> Pourcentage des établissements qui ont mis en place des actions pour chacune des orientations en matière d'éducation, de promotion et de communication	Septembre 2008	Septembre 2009	Septembre 2010
			50 %	75 %	100 %
Commissions scolaires Écoles publiques et centres Établissements d'enseignement privés	Établir des partenariats avec la communauté en vue d'actualiser les orientations de la Politique-cadre	> Pourcentage des établissements qui ont établi des partenariats avec la communauté	Septembre 2008	Septembre 2009	Septembre 2010
			50 %	75 %	100 %

TABLEAU 3 CALENDRIER DE MISE EN ŒUVRE DES ORIENTATIONS LIÉES À UNE Saine ALIMENTATION

La mise en œuvre des orientations liées à une saine alimentation se fera en deux temps. Quatre des 16 composantes retenues dans la Politique-cadre seront appliquées à compter de janvier 2008 alors que les autres le seront en septembre 2008. Le tableau ci-dessous propose la répartition attendue. Il est demandé aux commissions scolaires et aux écoles de respecter ce calendrier pour que les jeunes aient le plus tôt possible accès à une saine alimentation à l'école.

THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE Saine ALIMENTATION

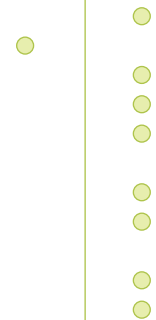
Janvier
2008 Septembre
2008

ORIENTATION 1

Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

Composantes prioritaires :

1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres
7. Diminuer le contenu en gras de la viande
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)

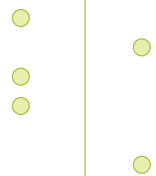


ORIENTATION 2

Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

Composantes prioritaires :

10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (*boissons diètes*) ainsi que les boissons avec sucre ajouté
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent
12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites
13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits
14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.



ORIENTATION 3

Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

Composantes prioritaires :

15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps
16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux



BIBLIOGRAPHIE

1. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*, [En ligne]. [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
2. QUÉBEC. SECRÉTARIAT À LA JEUNESSE (2006). *Stratégie d'action jeunesse 2006-2009*, [En ligne]. [<http://www.jeunes.gouv.qc.ca/strategie/documents/strategie-action-jeunesse-2006-2009.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
3. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2005). *Les cibles d'action 2005-2008 du programme Kino-Québec*, [En ligne]. [<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PlanActionKino.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
4. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2003). *Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes. Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation*, 2003-02-01790, [En ligne]. [http://www.mels.gouv.qc.ca/lancement/ententeMEQ-MSSS/entente_f.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
5. QUÉBEC. COMITÉ NATIONAL D'ORIENTATION ÉCOLE EN SANTÉ ET COLLABORATEURS (2005). *École en Santé – Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes*, [En ligne]. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/csc/promotion/pdf/19-7062.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
6. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2001). *Programme de formation de l'école québécoise – Éducation préscolaire, Enseignement primaire*, [En ligne]. [http://www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/dp/programme_de_formation/primaire/prformprim.htm] (Consulté le 17 juillet 2007).
7. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2003). *Programme de formation de l'école québécoise – Enseignement secondaire, premier cycle*, [En ligne]. [http://www.mels.gouv.qc.ca/lancement/prog_formation_sec1ercycle/index.htm] (Consulté le 17 juillet 2007).
8. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, DIRECTION DE L'ADAPTATION SCOLAIRE ET DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES (2002). *Les services éducatifs complémentaires : essentiels à la réussite*, [En ligne]. [http://www.mels.gouv.qc.ca/lancement/services_educ/index.htm] (Consulté le 17 juillet 2007).
9. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2003). *Programme national de santé publique 2003-2012*, [En ligne]. [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2002/02-216-01.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
10. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2005). *Plan stratégique 2005-2008 du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport*, [En ligne]. [<http://www.mels.gouv.qc.ca/administ/plan%5Fstrategique/2005%2D2008/PlanStrat05-08.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
11. QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2005). *Plan stratégique 2005-2010 du ministère de la Santé et des Services sociaux*, [En ligne]. [<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2005/05-717-01.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
12. 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*, 30 (2) : p. 146-154.
13. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2006). *Food and Nutrition Policy for Schools: A Tool for the Development of School Nutrition Program in the WHO European Region*, WHO Regional Office for Europe, 58 p.
14. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (1997). « Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating », *The Journal of School Health*, 67 (1) : p. 9-26.
15. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. DIRECTION DE LA FORMATION DES ADULTES. *Domaine d'apprentissage : Développement personnel, Programme d'études Santé, Cours : Saines habitudes de vie (en élaboration)*.

16. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2002). *Élaboration des programmes d'études professionnelles, Cadre général - cadre technique, les buts généraux de la formation professionnelle*, [En ligne]. [www3.mels.gouv.qc.ca/fpt/Bibliotheque/Cadreg%E9n%E9raltechniqueFP.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
17. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2003). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Obesity and Overweight*, [En ligne]. [<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/index.html>] (Consulté le 17 juillet 2007).
18. SHIELDS, M. (2006). *L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents au Canada*, Rapports sur la santé, 17 (3) : p. 27-44, (Statistique Canada, no 82-003 au catalogue). [En ligne]. [<http://www.statcan.ca/francais/freepub/82-003-XIF/82-003-XIF2005003.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
19. LAVALLÉE, C. (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Institut de la statistique du Québec, [En ligne]. [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/nutrition2004_pdf.htm] (Consulté le 17 juillet 2007).
20. DIETZ, W. H. (1998). « Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult Disease », *Pediatrics*, 101 (3) Suppl. : p. 518-525.
21. ERICKSON, S. J. et coll. (2000). « Are Overweight Children Unhappy? Body Mass Index, Depressive Symptoms, and Overweight Concerns in Elementary School Children », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154 (9) : p. 931-935.
22. MUST, A. et R. S. STRAUSS (1999). « Risks and Consequences of Childhood and Adolescent Obesity », *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 23 Suppl. 2 : p. S2-S11.
23. MUST, A. et coll. (1992). « Long-term Morbidity and Mortality of Overweight Adolescents. A Follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935 », *New England Journal of Medicine*, 327 (19) : p. 1350-1355.
24. LOBSTEIN, T., L. BAUR et R. UAUY (2004). « Obesity in Children and Young People: a Crisis in Public Health », *Obesity Reviews*, 5 Suppl. 1 : p. 4-104.
25. WABITSCH, M. (2000). « Overweight and Obesity in European Children: Definition and Diagnostic Procedures, Risk Factors and Consequences for Later Health Outcome », *European Journal of Pediatrics*, 159 Suppl. 1 : p. S8-S13.
26. OLSHANSKY, S. J. et coll. (2005). « A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century », *New England Journal of Medicine*, 352 (11) : p. 1138-1145.
27. HILL, J. O. et F. L. TROWBRIDGE (1998). « Childhood Obesity: Future Directions and Research Priorities », *Pediatrics*, 101 (3) : p. 570-574.
28. ANDERSEN, R. E. et coll. (1998). « Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fatness among Children », *JAMA*, 279 (12) : p. 938-942.
29. GORTMAKER, S. L. et coll. (1996). « Television Viewing as a Cause of Increasing Obesity among Children in the United States, 1986-1990 », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 150 (4) : p. 356-362.
30. HANCOX, R. J. et R. POULTON (2005). « Watching Television is Associated with Childhood Obesity: but is it Clinically Important? » *International Journal of Obesity*, 30 (1) : 171-175.
31. NOLIN, B., D. HAMEL et P. GAMACHE (2007). Institut national de santé publique du Québec, (données non publiées).
32. NEUMARK-SZTAINER, D. et coll. (1996). « Correlates of Inadequate Fruit and Vegetable Consumption among Adolescents », *Preventive Medicine*, 25 (5) : p. 497-505.
33. LUDWIG, D. S., K. E. PETERSON et S. L. GORTMAKER (2001). « Relation between Consumption of Sugar-Sweetened Drinks and Childhood Obesity: a Prospective, Observational Analysis », *Lancet*, 357 (9255) : p. 505-508.
34. COE, D. P. et coll. (2006). « Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children », *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38 (8) : p. 1515-1519.
35. GRISSOM, J. (2005). « Physical Fitness and Academic Achievement. » *Journal of Exercise Physiology-Online*, 8 (1) : p. 11-25.
36. PARKER, L. (1989). *The Relationship between Nutrition & Learning: A School Employee's Guide to Information and Action*, National Education Association, 45 p.
37. SIGFUSDOTTIR, I. D., A. L. KRISTJANSSON et J. P. ALLEGRASTE (2007). « Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children », *Health Education Research*, 22 (1) : p. 70-80.

38. 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] (Consulté le 17 juillet 2007).
39. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2004). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*, [En ligne]. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).
40. ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (1997). *Promoting Health Through Schools: Report of the WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion*. WHO, Technical Report Series 870, Genève.
41. DIXEY, RACHAEL et coll. (1999). *Healthy Eating for Young People in Europe: A School-Based Nutrition Education Guide*, International Planning Committee (IPC), [En ligne]. [<http://www.euro.who.int/document/e69846.pdf>] (Consulté le 4 septembre 2007).
42. ENGLAND. DEPARTMENT OF HEALTH. *Choosing Activity : A Physical Activity Action Plan*, [En ligne]. [<http://www.dh.gov.uk/assetRoot/04/10/57/10/04105710.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
43. SCOTTISH EXECUTIVE. PHYSICAL ACTIVITY TASK FORCE (2003). *Let's Make Scotland more Active: A Strategy for Physical Activity*, [En ligne]. [<http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/47032/0017726.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
44. AUSTRALIAN GOVERNMENT. *Building a Healthy, Active Australia*, [En ligne]. [<http://www.healthyactive.gov.au>] (Consulté le 17 juillet 2007).
45. SUISSE. OFFICE FÉDÉRAL DU SPORT (OFSPO) (2005). *La Suisse bouge*, [En ligne]. [<http://www.lasuissebouge.ch>] (Consulté le 17 juillet 2007).
46. THE NETHERLANDS. MINISTRY OF HEALTH, WELFARE AND SPORT (2004). *National Plan of Action for Children 2004*, [En ligne]. [http://www.minvws.nl/images/304866_binnen_gb_tcm20-108240.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
47. NORTHERN IRELAND. DEPARTMENT OF HEALTH, SOCIAL SERVICES AND PUBLIC SAFETY (2006). *Fit Futures: Focus on Food, Activity and Young People*, [En ligne]. [<http://www.dhsspsni.gov.uk/ifh-fitfutures.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).
48. UNITED STATES. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, FOOD AND NUTRITION SERVICE. *Team Nutrition*, [En ligne]. [<http://www.fns.usda.gov/tn/about.html>] (Consulté le 17 juillet 2007).
49. RICHARDSON, J. (2004). *CRS Report for Congress. Child Nutrition and WIC Legislation in the 108th and 109th Congresses*. Congressional Research Service (CRS), [En ligne]. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).
50. UNITED STATES. NATIONAL ALLIANCE FOR NUTRITION AND ACTIVITY (2005). *Model Local School Wellness Policies on Physical Activity and Nutrition*, [En ligne]. [<http://www.schoolwellnesspolicies.org/resources/NANAWellnessPolicies.pdf>] (Consulté le 4 septembre 2007).
51. ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2004). *Politique/Programme Note no 135 : Des boissons et des aliments sains dans les distributeurs automatiques des écoles élémentaires*, [En ligne]. [<http://www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/135f.html>] (Consulté le 4 septembre 2007).
52. ONTARIO. MINISTÈRE DES SERVICES À L'ENFANCE ET À LA JEUNESSE (2005). *Programme de bonne nutrition des élèves. Lignes directrices sur la nutrition*, [En ligne] [<http://www.children.gov.on.ca/NR/CS/BestStart/Fr-NutritionGuidelines.doc>] (Consulté le 4 septembre 2007).
53. NOUVEAU-BRUNSWICK (2005). *Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire : guide sur la Politique 711*, Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick, [En ligne]. [<http://www.gnb.ca/0000/pol/f/711F%20Guide.pdf>] (Consulté le 4 septembre 2007).
54. COLOMBIE-BRITANNIQUE. MINISTRY OF EDUCATION AND MINISTRY OF HEALTH (2005). *Guidelines for Food and Beverage Sales in B.C. Schools*, 21 p., [En ligne]. [http://www.bced.gov.bc.ca/health/guidelines_sales.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).
55. NOUVELLE-ÉCOSSE. MINISTÈRES DE L'ÉDUCATION ET DE LA PROMOTION ET DE LA PROTECTION DE LA SANTÉ (2006). *Directives et lignes directrices de la Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse*. [En ligne]. [http://www.ednet.ns.ca/healthy_eating/pdf/directives_lignes_directrices_politique.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).

56. PEI HEALTHY EATING ALLIANCE (2005). *School Healthy Eating Policy Project Summary*, [En ligne]. [<http://www.gov.pe.ca/peihea/index.php3?number=1006384>] (Consulté le 17 juillet 2007).
57. SASKATCHEWAN SCHOOL BOARDS ASSOCIATION (2004). *Research Report - Nutrition Guidelines for Schools*, [En ligne]. [<http://www.saskschoolboards.ca/>] (suivre la séquence suivante : **EducationServices/ResearchAndDevelopment/Researchreports/StudentDiverseNeeds/04-01.pdf**) (Consulté le 4 septembre 2007).
58. CANADIAN CANCER SOCIETY-ALBERTA/NWT DIVISION (2004). *Action in Schools for Physical Education and Nutrition. Policy Recommendation Summary*. [En ligne]. [http://www.cancer.ca/vgn/images/portal/Cit_86751114/15/16/196194694niw_ab_ASPENReportFinal.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).
59. ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION (2005). *Politique/Programme Note no 138 : Activités physiques quotidiennes dans les écoles élémentaires de la 1^{re} à la 8^e année*, Ministère de l'Éducation de l'Ontario, [En ligne]. [<http://www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/138f.html>] (Consulté le 4 septembre 2007).
60. ACTION SCHOOLS! BC (2005). *Planning Guide for Schools and Teachers*, [En ligne]. [<http://www.actionschoolsbc.ca/>] (Consulté le 17 juillet 2007).
61. MANITOBA IN MOTION (2005). *Écoles en santé en mouvement*, [En ligne]. [<http://www.manitoba.inmotion.ca/schools>] (Consulté le 17 juillet 2007).
62. NOUVELLE-ÉCOSSE (2002). *Active Kids, Healthy Kids. A Nova Scotia Physical Activity Strategy for Children and Youth*, [En ligne]. [<http://www.gov.ns.ca/hpp/physicalActivity/activeKidsHealthyKids.asp>] (Consulté le 17 juillet 2007).
63. SASKATCHEWAN IN MOTION (2006). *In motion - Physical Activity – Do It for Life! Schools in Motion*, [En ligne]. [http://www.saskatchewaninmotion.ca/children/elementary_schools/becoming] (Consulté le 17 juillet 2007).
64. ALBERTA EDUCATION (2006). *Daily Physical Activity - A Handbook for Grades 1-9 Schools*, [En ligne]. [http://www.education.gov.ab.ca/k_12/curriculum/dpa_handbook.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
65. QUÉBEC (1988). *L'alimentation au Québec : voies d'action pour le milieu scolaire, document d'orientation*, Québec, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, ministère de l'Éducation, ministère de la Santé et des Services sociaux, Bibliothèque nationale du Québec, 27 p.
66. QUÉBEC EN FORME et PRÉVENTION FONDATION LUCIE ET ANDRÉ CHAGNON (2004). *Prévention Fondation Lucie et André Chagnon, Québec en Forme – Vis ton énergie*, [En ligne]. [<http://www.quebecenforme.org>] (Consulté le 19 juillet 2007).
67. PUYAU, P., M. L. BEAUCHAMP et A. ROY (2005). *Guide de présentation du programme ISO-ACTIF, une initiative du réseau du sport étudiant*, Fédération québécoise du sport étudiant, [En ligne]. [http://www.sportetudiant.com/_static/webupload/websiteDocuments/100000/GuideISOACTIF_FRANCAIS.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
68. QUÉBEC (2004). *Programme gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie, Vas-y, fais le pour toi*, [En ligne]. [<http://www.vasy.gouv.qc.ca/fr/programme/index.html>] (Consulté le 17 juillet 2007).
69. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Fonds pour le développement du sport et l'activité physique*, [En ligne]. [http://www.mels.gouv.qc.ca/lancement/fond_developpement/index.asp] (Consulté le 17 juillet 2007).
70. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (2006). *Journée nationale du sport et de l'activité physique*, [En ligne]. [<http://www.vasy.gouv.qc.ca/fr/bouger/articles/jnsap.html>] (Consulté le 17 juillet 2007).
71. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. DIRECTION GÉNÉRALE DU FINANCEMENT ET DE L'ÉQUIPEMENT (2006). *Règles budgétaires pour l'année scolaire 2006-2007, commissions scolaires*, [En ligne]. [http://www.meq.gouv.qc.ca/dgfe/Regles/reg_cs/pdf/cs2006-2007.pdf] (Consulté le 17 juillet 2007).
72. SANTÉ CANADA (2007). *Guide alimentaire canadien*, [En ligne]. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html] (Consulté le 17 juillet 2007).

73. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA (2004).
Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, [En ligne].
[http://www.dietitians.ca/news/downloads/DCRpt2_Fre_vendingmachines.pdf]
(Consulté le 4 septembre 2007).
74. LES DIÉTÉTISTES DU CANADA (2004).
Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et boissons vendues dans les distributeurs automatiques, [En ligne]. [http://www.dietitians.ca/news/downloads/DCRpt1_Fre_OntarioSchoolFood.pdf] (Consulté le 4 septembre 2007).
75. CAVILL, N., S. BIDDLE et J. F. SALLIS (2001).
« Health-Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference », *Pediatric Exercise Science*, 13 (1) : p. 12-25.
76. STRONG, W. B. et coll. (2005). « Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth », *The Journal of Pediatrics*, 146 (6) : p. 732-737.
77. KINO-QUÉBEC ET DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (2000). Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques, [En ligne]. [<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PropositionDirecteur.pdf>] (Consulté le 17 juillet 2007).

