

**SITUATION ENVIRONNEMENTALE DE LA NUTRITION  
DANS LES ÉCOLES DE LA RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE  
RAPPORT SYNTHÈSE**

**Édith Beauchesne-Rondeau, Dt.P., M.Sc.  
et  
Pascale Chaumette, Dt.P., M.Sc.**

**Agence de développement de réseaux locaux  
de services de santé et de services sociaux  
de la Capitale nationale  
Direction régionale de santé publique**

**Mars 2004**

**Personne à contacter pour obtenir un exemplaire du rapport synthèse :**

Sylvie Bélanger  
Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale  
Centre de documentation  
2400, avenue d'Estimauville  
Beauport (Québec) G1E 7G9  
Téléphone : (418) 666-7000, poste 217  
Télécopieur : (418) 666-2776  
Courriel : s\_belanger@ssss.gouv.qc.ca

Cette publication a été versée dans la banque SANTÉCOM  
Dépôt légal : Bibliothèque du Canada, 2004  
Dépôt légal : Bibliothèque du Québec, 2004  
ISBN : 2-89496-256-8

**Citation proposée :**

BEAUCHESNE-RONDEAU, Édith, et Pascale CHAUMETTE. *Situation environnementale de la nutrition dans les écoles de la région de la Capitale nationale : rapport synthèse*, Beauport, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de la Capitale nationale, Direction régionale de santé publique, 2004, 13 p.

Les choix alimentaires jouent un rôle majeur dans le maintien de la santé nutritionnelle et influencent de façon notable l'état de santé général. Toutefois, le comportement des individus est plus qu'une simple question de choix personnel. La disponibilité des aliments, ainsi que la capacité de faire de bons choix, dépendent en bonne partie de facteurs économiques et sociaux. Les comportements des jeunes à l'égard de l'alimentation traduisent non seulement des choix individuels basés sur leurs valeurs, leurs connaissances et leur culture, mais sont aussi influencés par l'environnement dans lequel ils évoluent. La variété et le type d'aliments offerts à l'école peuvent, entre autres, renforcer les messages éducatifs sur la nutrition destinés aux enfants et aux adolescents à l'intérieur du programme scolaire.

En 1988, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, le ministère de l'Éducation et le ministère de la Santé et des Services sociaux ont proposé une orientation qui devait servir de guide aux actions des responsables du milieu scolaire en matière d'alimentation et de nutrition. Les mesures proposées dans *L'alimentation au Québec : Voies d'action pour le milieu scolaire* (Gouvernement du Québec, 1988) n'ont cependant guère perduré dans la région de la Capitale nationale. En effet, dans la région, une seule commission scolaire a élaboré et applique toujours une politique relative à l'alimentation.

Les résultats de la présente étude dressent un portrait qui, à plusieurs égards, questionne nos actions en matière d'alimentation dans le milieu scolaire. Cette étude a permis de recueillir l'opinion de nombreux acteurs gravitant à l'intérieur et autour du monde scolaire : représentants de la direction d'école, parents, représentants des commissions scolaires, gestionnaires de services alimentaires, élèves du secondaire. Il ressort, entre autres, que la majorité des employés des services alimentaires des écoles sont à l'emploi d'entreprises sous-traitantes. Au primaire, le service de garde paraît jouer un rôle de premier plan dans l'école par rapport aux questions alimentaires. Dans l'ensemble, certains aspects semblent plus préoccupants que d'autres. Ainsi, la plupart des écoles secondaires (80 %) ont au moins une machine distributrice. Le contenu de ces machines distributrices est composé en bonne partie d'aliments « camelote ». De façon générale, les élèves du secondaire paraissent avoir accès à plus d'aliments « camelote » que ceux des écoles primaires. Des commerces vendant de la nourriture (tels que restaurants, épiceries et dépanneurs) se trouvent à proximité des trois quarts (76 %) des écoles secondaires, et font ainsi concurrence au service alimentaire scolaire. Les parents ignorent souvent les caractéristiques de l'environnement alimentaire de l'école fréquentée par leur enfant, et ce constat est particulièrement marqué au secondaire.

Même si leurs machines distributrices contiennent quantité d'aliments « camelote », les écoles secondaires, du moins toutes celles visitées, donnent aux élèves la possibilité de se composer un menu santé par l'entremise du service alimentaire. Cependant, beaucoup de jeunes semblent avoir une perception négative de la nourriture offerte à la cafétéria de leur école. Il ressort par ailleurs que la majorité des élèves qui mangent à l'école, tant ceux du primaire (67 %) que ceux du secondaire (66 %), apportent un lunch de la maison plutôt que d'acheter un repas à l'école le midi.

Il ne fait aucun doute que l'environnement alimentaire est un facteur déterminant dans l'alimentation des jeunes, et ce, autant positivement que négativement. Comme société, nous devons nous pencher sur la question et déterminer ce qui est souhaitable pour nos enfants, sans accuser trop vite le réseau scolaire. Au cœur de cette problématique, les parents, leurs enfants, le réseau scolaire ainsi que les différentes autorités (municipalités et gouvernements) doivent être impliqués et se sentir concernés par la qualité de

l'alimentation dans les écoles. Il ne faut pas perdre de vue que l'école est un lieu où les enfants passent de nombreuses heures chaque semaine. Ce milieu de vie peut influencer grandement leur santé selon le genre d'environnement qu'il offre. Pour favoriser une modification durable du comportement alimentaire, il faut intégrer à la fois des interventions dans le programme scolaire même et des actions au niveau de l'environnement pendant de longues périodes, tout en impliquant le plus d'acteurs possible.

## **BUT ET OBJECTIFS DE L'ÉTUDE**

Cette étude a été réalisée dans le but d'évaluer le contexte environnemental de la nutrition dans les écoles de la région de la Capitale nationale. Les résultats de l'étude permettront d'orienter les interventions visant à promouvoir une alimentation saine et suffisante. Plusieurs objectifs spécifiques découlent de ce but visé (voir encadré).

### **OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

1. Documenter l'offre de services et la disponibilité des aliments dans les écoles.
2. Documenter l'existence et la mise en œuvre de politiques à l'égard de la nutrition (qualité de l'alimentation, aide alimentaire, allergies).
3. Évaluer l'environnement alimentaire autour de l'école.
4. Documenter les activités ou actions faisant la promotion d'une saine alimentation à l'école.
5. Documenter les comportements alimentaires des enfants à l'égard du Guide alimentaire canadien et les facteurs influençant leurs choix.

## **APERÇU MÉTHODOLOGIQUE**

Toutes les écoles primaires et secondaires de la région de la Capitale nationale étaient ciblées par cette étude, de même que les écoles privées et les écoles anglophones. Les six commissions scolaires suivantes étaient par conséquent concernées : de Charlevoix, des Premières-Seigneuries, de la Capitale, des Découvreurs, de Portneuf et Central Québec.

Cinq groupes de répondants différents ont été ciblés afin de permettre de mieux décrire la situation alimentaire dans les écoles de la région. Il s'agit des directions d'école, des représentants des commissions scolaires, des responsables du dossier alimentaire, des gestionnaires de services alimentaires (traiteurs ou concessionnaires), des parents d'élèves du primaire et du secondaire et des élèves du secondaire.

Quatre questionnaires ont été conçus, soit le questionnaire aux représentants de la direction, le questionnaire aux parents, le questionnaire aux représentants des commissions scolaires et le questionnaire aux gestionnaires de services alimentaires. Deux grilles ont également été développées, soit une pour les entrevues auprès des élèves et l'autre pour les observations à faire dans les écoles.

Le taux de réponse obtenu pour le questionnaire aux représentants de la direction est de 89 %. Le nombre total d'écoles considérées pour les analyses est de 178, soit 137 écoles primaires et 41 écoles secondaires. Six cent cinquante-cinq questionnaires aux parents ont été récupérés, dont 531 pour le primaire (taux de réponses de 65 %) et 124 pour le secondaire (taux de réponse de 33 %). Une entrevue téléphonique a été réalisée auprès d'un représentant de chaque commission scolaire, ainsi qu'avec cinq représentants de services alimentaires (traiteurs). Lors des visites d'observation dans les six écoles secondaires, 51 groupes d'élèves ont été rencontrés. Au total, 239 jeunes de tous les degrés scolaires ont participé.

## **FAITS SAILLANTS — PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE DES ÉCOLES DE LA RÉGION DE LA CAPITALE NATIONALE**

### **Installations et disponibilité des aliments**

#### ***Services alimentaires offerts***

1. La majorité des employés des services alimentaires des écoles sont des employés d'entreprises sous-traitantes.
2. Au primaire, on constate que le service de garde joue un rôle de premier plan dans l'école par rapport aux questions alimentaires.

#### ***Locaux et aménagement***

3. Les locaux aménagés pour les repas ne semblent guère poser de problème dans les écoles secondaires. Au primaire, les données recueillies révèlent une certaine insatisfaction, en raison de la non-disponibilité d'un local, de l'aménagement du local disponible ou du manque d'espace dans celui-ci (de 12 % à 19 % des répondants des écoles).
4. Au secondaire, l'ambiance générale des salles à manger suscite des interrogations, principalement parce que l'ambiance ne favorise pas la détente.

#### ***Menu et aliments offerts***

##### **➤ Affichage du menu et prix des aliments**

5. Le menu cyclique et les prix des aliments vendus au service alimentaire des écoles secondaires ne sont pas toujours affichés à la cafétéria.
6. Les élèves du secondaire perçoivent que le coût de la nourriture à l'école est élevé.

➤ **Aliments offerts**

7. Comparativement aux élèves du secondaire, il semble que ceux du primaire ont accès plus souvent à un dîner comprenant des aliments de trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* (GAC).
8. Plusieurs élèves du secondaire ont critiqué la trop grande quantité d'aliments « camelote » dans leur école. D'ailleurs, les élèves du secondaire ont de toute évidence beaucoup plus facilement accès à ce type d'aliments que ceux du primaire.
9. Dans toutes les écoles secondaires visitées, ainsi que selon les informations fournies par les traiteurs interrogés, les élèves ont toujours la possibilité de se composer un menu santé par l'entremise du service alimentaire de l'école. On peut supposer qu'il en est de même pour la majorité des autres écoles de la région.
10. Beaucoup de jeunes du secondaire semblent avoir une perception négative de la nourriture offerte à la cafétéria de leur école.

***Machines distributrices***

11. Les machines distributrices des écoles secondaires contiennent souvent, et presque exclusivement, des aliments « camelote ». De plus, les jeunes qui fréquentent des écoles dont les machines distributrices contiennent ce type d'aliments pensent que la disponibilité de plus d'aliments sains serait souhaitable.
12. Une proportion importante de groupes de jeunes qui ont accès à l'école à des machines distributrices croient que le contenu de celles-ci nuit à leur alimentation.
13. Une majorité de parents jugent que la présence d'aliments « camelote » dans les machines distributrices des écoles est plus ou moins ou pas du tout acceptable.

**Politiques alimentaires**

***Politique au regard des collations dans les écoles primaires***

14. La plupart des écoles primaires ont une politique relative aux collations. Dans plusieurs écoles, les collations permises se limitent aux fruits et légumes et au fromage. Plusieurs des parents interrogés trouvent le choix des collations trop restrictif, et ne comprennent pas pourquoi des aliments nutritifs faisant partie des groupes alimentaires permis sont interdits. Selon certains, les enfants ne veulent plus manger les aliments permis, parce qu'ils en mangent trop souvent à la collation.

***Politique au regard du repas du midi***

15. Le terme « politique alimentaire » ne semble pas compris de la même façon par tous. De plus, l'origine de cette politique, adoptée par la commission scolaire ou par l'école, ne semble pas toujours claire pour les répondants des écoles.
16. Deux fois moins d'écoles secondaires que d'écoles primaires implantent une politique alimentaire.

17. L'application d'une politique alimentaire pose problème dans les écoles secondaires. Des aliments proscrits par la politique sont en effet offerts à la cafétéria et vendus dans les machines distributrices.
18. Le manque de temps et de ressources au sein des commissions scolaires pose des contraintes au suivi adéquat d'une politique alimentaire instaurée dans les écoles.

### ***Politique au regard des allergies alimentaires***

19. La totalité des répondants des écoles primaires ont instauré une politique relative aux allergies alimentaires.
20. Plus des trois quarts des écoles secondaires disposent d'une politique sur les allergies alimentaires.

### ***Politiques alimentaires et rôle des commissions scolaires***

21. Une seule commission scolaire a adopté une politique alimentaire.
22. En ce qui concerne l'alimentation, les responsables des commissions scolaires perçoivent que leur rôle en est un de soutien auprès des directions d'école.
23. Au sein des commissions scolaires, la responsabilité du dossier de l'alimentation à l'école est assumée en plus de multiples autres dossiers.

### ***Comité de nutrition ou autre comité***

24. Peu d'écoles possèdent un comité ayant la responsabilité de l'alimentation.

## **Environnement externe**

25. On retrouve très souvent un ou plusieurs commerces vendant de la nourriture à proximité des écoles secondaires, ce qui entraîne une situation de concurrence au service alimentaire de ces écoles.
26. Les parents ignorent souvent les caractéristiques de l'environnement alimentaire de l'école fréquentée par leur enfant, et ce constat est particulièrement marqué au secondaire.

## **Éducation en nutrition**

27. Tous les traiteurs interrogés sont sensibilisés à l'importance d'une saine alimentation chez les jeunes, particulièrement en milieu scolaire. Par contre, la rentabilité du service alimentaire demeure une préoccupation tout aussi importante.
28. Certains traiteurs ont souligné le manque apparent de sensibilisation à la saine alimentation de différents acteurs, en particulier des élèves. L'engagement des élèves, des parents, de la direction et de toutes les autres personnes concernées demeure, selon eux, essentiel dans la recherche d'améliorations à apporter à l'offre d'aliments dans les écoles.

## **Comportements alimentaires des enfants et facteurs influençant leurs choix**

### ***Comportements alimentaires***

29. Comparativement aux élèves du secondaire, les enfants du primaire mangent un dîner comprenant des aliments de trois des quatre groupes du GAC plus souvent.
30. La plupart des enfants qui dînent à l'école apportent leur lunch de la maison au lieu d'acheter leur repas à l'école, et ce, autant au primaire qu'au secondaire.
31. Les jeunes du secondaire jugent avoir une alimentation de meilleure qualité au souper à la maison, comparativement à celle du midi à l'école.

### ***Facteurs influençant les choix alimentaires des enfants***

#### **➤ Préférences alimentaires des enfants**

32. Parmi les préférences alimentaires des enfants, peu importe le niveau scolaire, les pâtes alimentaires arrivent au premier rang. Les élèves du secondaire se tournent aussi beaucoup vers les aliments de type « fast-food », en particulier la pizza, les frites et la poutine.
33. Selon les commentaires des jeunes, leur principal critère par rapport à la nourriture qu'ils consomment est son goût. Il faut que cela goûte bon !

#### **➤ Autres facteurs influençant les choix alimentaires des enfants**

34. Selon les parents interrogés, la principale source d'influence en matière d'alimentation des enfants est les parents eux-mêmes.
35. Selon une proportion importante des répondants des écoles secondaires, les préoccupations des élèves par rapport à l'alimentation sont liées à la perception de l'image corporelle.
36. Bien qu'une bonne proportion des jeunes associent la notion de saine alimentation aux groupes alimentaires du GAC, plusieurs ne semblent pas préoccupés par l'importance de bien s'alimenter.

## **Priorités d'action pour les répondants**

37. La majorité des personnes interrogées semblent trouver important d'investir davantage dans des activités éducatives en nutrition auprès des jeunes au sein du milieu scolaire.

## RECOMMANDATION

À la lumière de cette étude, il apparaît souhaitable que l'environnement alimentaire soit sensiblement amélioré dans les écoles de la région de la Capitale nationale. Cette recommandation est du reste en accord avec l'une des activités proposées par le Programme national de santé publique 2003-2012 afin d'atteindre les objectifs portant sur les maladies chroniques et les habitudes de vie (Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, 2003). En effet, le Programme propose une révision de la Politique québécoise en matière de nutrition (1977) et des Orientations en matière d'alimentation dans le milieu scolaire (1988), ainsi que de leur mise en œuvre.

## PISTES DE SOLUTIONS

Les solutions parfaites pour tous n'existent sans doute pas. Chaque milieu étant particulier, la solution permettant d'améliorer l'alimentation à l'école doit être déterminée selon les besoins et les ressources de chacun. Certains éléments peuvent néanmoins faire partie du « plan d'amélioration » des écoles. La présente étude se conclut donc par des propositions de pistes de solutions à l'égard des installations et des aliments disponibles, des politiques alimentaires, de l'environnement externe, de l'éducation en nutrition, des comportements alimentaires et des facteurs influençant les choix alimentaires des enfants.

Certaines des actions proposées peuvent impliquer la nécessité, pour les milieux scolaires, de recourir à des personnes-ressources externes, en collaboration, toutefois, avec l'infirmière ou l'hygiéniste dentaire si elle est présente. Cette personne-ressource peut venir du CLSC, du milieu privé, d'un organisme communautaire ou de la Direction régionale de santé publique.

### Installations et disponibilité des aliments

#### *Locaux et aménagement*

1. Aux endroits qui s'y prêtent, installer une deuxième ligne de service à la cafétéria, soit une pour les aliments chauds et une pour les aliments froids.
2. Revoir l'ambiance régnant dans la cafétéria à l'heure du dîner. Porter une attention particulière à la décoration, à l'éclairage et à l'intensité de la musique et du bruit.
3. S'assurer que le nombre de fours à micro-ondes est suffisant.
4. Informer les parents et les élèves sur les types de contenants sécuritaires pour la cuisson au four à micro-ondes.

#### *Menu et aliments offerts*

##### ➤ **Affichage du menu et prix des aliments**

5. Afficher clairement le menu du jour, le menu cyclique et les prix des aliments.

6. Réduire le coût des aliments nutritifs, notamment les fruits et les légumes, par rapport à celui des aliments peu nutritifs (lorsque ceux-ci sont permis), autant à la ligne de service de la cafétéria que dans les machines distributrices. On peut alors augmenter le coût des aliments moins nutritifs.

**Exemples :** *Salade de fruits et yogourt vendus significativement moins chers que gâteau ou beigne.*

*Jus 100 % pur vendu significativement moins cher que boisson à saveur de fruits et boisson gazeuse.*

➤ **Aliments offerts**

7. Transmettre de l'information aux acteurs concernés (gestionnaires de services alimentaires et traiteurs, parents, élèves, etc.) sur les critères permettant de distinguer les choix alimentaires nutritifs de ceux qui le sont moins, par exemple, pour distinguer un vrai jus de fruits d'une boisson à saveur de fruits.
8. Susciter une perception positive des aliments nutritifs offerts à la cafétéria de l'école au moyen de dégustations, de réduction du coût pour l'essai d'un nouveau repas, etc.
9. Offrir une plus grande variété de « mets santé vite mangés » (« fast food santé »).

**Exemples :** *Pizza au poulet, au jambon, au bœuf haché, végétarienne, etc.*

*Sous-marin avec jambon, dinde, poulet, pastrami, etc. (sans pepperoni, salami ou simili-viandes)*

*Fajitas, enchiladas, quesadillas, tacos*

*Sandwichs avec pains variés, de blé entier ou multigrains de préférence (pita, kaiser, baguette, ciabatta, etc.)*

*Chili servi dans un petit pain.*

10. Offrir à la cafétéria et à la coop étudiante des compléments de lunchs nutritifs.

**Exemples :** *Soupes et potages de légumes*

*Crudités et salades de légumes*

*Fruits et salades de fruits*

*Muffins et galettes santé*

*Fromage en bâtonnets ou en grains*

*Yogourt, yogourt en tube surgelé, yogourt à boire*

*Lait, nature ou aromatisé*

*Galettes de riz.*

11. Limiter les aliments frits tels que frites et poutine, croquettes de poulet ou poisson pané, à deux fois par semaine. (Dans les milieux où cette règle s'applique, elle semble bien acceptée par les élèves.)
12. Limiter les pâtisseries, tartes et gâteaux très sucrés à deux fois par semaine.
13. Comme alternative au dessert du jour (souvent très sucré), toujours offrir les fruits, la salade de fruits, les desserts à base de fruits ou de lait et le yogourt au même prix que le dessert du jour prévu au menu.
14. Favoriser la vente de cartes à prix avantageux pour des repas complets, exempts de friture, et respectant le Guide alimentaire canadien.

15. Faire connaître aux parents l'environnement alimentaire de leur enfant à l'intérieur de l'école (menu et aliments offerts).

### **Machines distributrices**

16. Dans un premier temps, s'assurer qu'au moins le tiers du contenu des machines distributrices soit composé d'aliments nutritifs tels que fruits et légumes, yogourt ou muffins santé. Dans un deuxième temps, viser de la même façon au moins 50 % du contenu des machines distributrices. (Cette règle pourrait également s'appliquer aux aliments vendus par les coops étudiantes.)

**Exemples d'aliments à favoriser :** *Jus de fruits 100 % purs  
Yogourt et yogourt à boire  
Fruits frais ou en conserve  
Mini-carottes  
Pommes pré-coupées  
Fromage  
Craquelins santé  
Muffins santé (pas de type gâteau)  
Galettes à l'avoine.*

**Exemples d'aliments à limiter :** *Boissons gazeuses et à saveur de fruits  
Croustilles régulières  
Beignes, pâtisseries et gâteaux de type commercial  
Biscuits de type commercial  
Chocolat  
Bonbons et gomme à mâcher sucrée.*

## **Politiques alimentaires**

### **Politique au regard des collations dans les écoles primaires**

17. Éviter les politiques trop restrictives pour les collations apportées par les enfants. Éviter entre autres de trop limiter les choix d'aliments nutritifs permis à cause des risques de dégâts. Par ailleurs, plusieurs de ces aliments s'avèrent peu coûteux par rapport aux aliments le plus souvent permis par les politiques plus restrictives (fruits et légumes frais, fromage). La liste suivante propose des collations faisant partie des groupes alimentaires généralement permis dans toutes les écoles (légumes et fruits et produits laitiers) et qui augmenteraient la variété :

*Jus de fruits ou de légumes  
Compotes à base de pommes  
Salade de fruits et fruits en morceaux en conserve  
Yogourt, yogourt à boire, yogourt en tube*

*Lait nature et aromatisé (des laits de diverses saveurs sont maintenant disponibles en formats individuels et se conservent à température ambiante).*

18. D'autres aliments qui constituent des collations saines et qui permettent de maintenir une bonne santé dentaire peuvent s'ajouter à la liste proposée pour augmenter encore plus la variété et éviter que les enfants ne se lassent de leurs collations.

**Exemples d'aliments :** *Craquelins (type Melba, à grains entiers, de riz, etc.)  
Gallettes de riz  
Pain à grains entiers  
Céréales sèches peu ou non sucrées  
Muffins et gallettes maison peu sucrés.*

19. Afin d'éviter la confusion, établir et transmettre aux parents une liste des collations à favoriser et à éviter en fournissant les raisons qui justifient ces choix. Demander, au besoin, l'aide d'une nutritionniste, d'une technicienne en diététique, de l'hygiéniste dentaire du CLSC ou de l'infirmière scolaire.

### ***Politique au regard du repas du midi***

20. Adopter une politique incitative globale qui vise également les lunchs apportés de la maison. Inciter les élèves à apporter des boissons et des aliments les plus nutritifs possible la plupart du temps et à limiter les aliments « camelote » à une ou deux fois par semaine.

### ***Politiques alimentaires et rôle des commissions scolaires***

21. Lorsqu'une commission scolaire applique une politique alimentaire, s'assurer que les directions d'école en sont informées et qu'elles en assurent le suivi.
22. Lorsqu'aucune politique n'est prévue par la commission scolaire, favoriser l'adoption, par les représentants de l'école, d'orientations claires par rapport à l'alimentation découlant des observations et propositions de ce rapport.
23. Il y aurait lieu de demander un apport financier supplémentaire pour permettre la réduction du coût de certains aliments et repas ou la réalisation de programmes en nutrition.

### ***Comité de nutrition ou autre comité***

24. Former un « comité santé » responsable de discuter des questions relatives à l'alimentation à l'école. Y inclure au moins un enseignant, un parent et un élève, la direction, l'infirmière scolaire ou tout autre professionnel de la santé, etc.

## **Environnement externe**

25. Faire connaître aux parents l'environnement alimentaire de leur enfant à proximité de leur école (présence de restaurants, de dépanneurs, etc.).

## **Éducation en nutrition**

26. Par des programmes ciblés, amener les jeunes à adopter un comportement favorisant la santé.
27. Sensibiliser les enfants et les enseignants à l'importance de bien s'alimenter au regard des effets des aliments sur le corps humain dans son ensemble (performance physique et intellectuelle, sentiment de bien-être, etc.).
28. Offrir aux parents et aux élèves un atelier sur les lunches.

## **CONCLUSION**

L'étude sur la situation environnementale de la nutrition dans les écoles de la région aura permis de recueillir l'opinion de nombreux acteurs gravitant à l'intérieur et autour du monde scolaire. Il en ressort entre autres qu'en matière d'alimentation, chaque école est caractérisée par certaines forces et faiblesses. Pour cette raison, la situation actuelle dans la région est rassurante et préoccupante tout à la fois.

Les personnes du milieu interrogées témoignent de beaucoup de bonne volonté, mais plusieurs obstacles peuvent entraver leur volonté d'agir. Ainsi, le manque généralisé de ressources matérielles et humaines constitue un premier frein de taille à l'amélioration de l'alimentation dans les écoles. De plus, la compétition engendrée par la présence presque systématique de commerces d'alimentation aux environs des écoles secondaires exige réflexion. D'ailleurs, la situation générale de l'alimentation dans les écoles secondaires apparaît plus inquiétante que celle des écoles primaires puisque moins de contrôle y est exercé et que plus d'aliments de mauvaise qualité nutritive s'y retrouvent.

Il ne fait aucun doute que l'environnement alimentaire est un facteur déterminant dans l'alimentation des jeunes, qu'il influe autant positivement que négativement. Notre société doit se pencher sur la question et déterminer ce qui est souhaitable pour nos enfants. Au cœur de cette problématique, les parents, leurs enfants, le réseau scolaire ainsi que les différentes autorités (municipalités et gouvernement) doivent s'engager et se sentir concernés par la qualité de l'alimentation dans les écoles. Les enfants passent à l'école de nombreuses heures chaque semaine. Ce milieu de vie peut donc influencer grandement leur santé selon le genre d'environnement qu'il offre. Pour favoriser une modification durable du comportement alimentaire, il faut intégrer à la fois des interventions dans le programme scolaires même et des actions dans l'environnement pendant de longues périodes tout en y engageant le plus d'acteurs possible.

Les membres du comité consultatif formé pour cette étude ont formulé le souhait que tous les acteurs concernés puissent être informés des résultats de celle-ci. Enfin, les conclusions de cette étude doivent être perçues comme un incitatif à l'amélioration et au dépassement. Rappelons que la clé du succès réside dans la concertation et l'engagement de tous.