



Pour un virage santé à l'enseignement supérieur

Bilan 2007-2011 de la mise en œuvre du Cadre de référence pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif à l'enseignement supérieur

Le présent document a été produit par
le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie

Coordination et rédaction

Direction des affaires étudiantes
Direction générale des affaires universitaires et interordres
Secteur de l'enseignement supérieur

Révision linguistique

Sous la responsabilité de la Direction des communications

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Renseignements généraux
Direction des communications
1035, rue De La Chevrotière, 26^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 266-3363
Ligne sans frais : 1 855 390-7130

Ce document peut être consulté
sur le site Web du Ministère :

www.mesrst.gouv.qc.ca

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie, 2013

ISBN 978-2-550-69478-6 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Table des matières

Introduction	4
Rappel du contexte	5
Description du programme de soutien financier.....	6
Orientations du Cadre de référence	7
Thème 1 : Milieu de vie de l'étudiant	7
Saine alimentation	7
Mode de vie physiquement actif	7
Thème 2 : Sensibilisation, promotion et communication.....	7
Thème 3 : Mobilisation et partenariat.....	7
Résultats : Activités accomplies par les établissements.....	8
Faits saillants	8
Principaux points forts et points faibles soulevés par les établissements	12
ANNEXES	15
Annexe 1 : Formulaire : rapport d'activités et bilan financier	16
Annexe 2 : Résumé des projets entrepris ou réalisés de 2007 à 2011.....	18
Thème 1 : Intervention sur le milieu de vie de l'étudiant.....	18
A) Saine alimentation.....	18
B) Mode de vie physiquement actif	23
Thème 2 : Sensibilisation, promotion et communication.....	29
Thème 3 : Mobilisation et partenariat.....	36
Annexe 3 : Répertoire d'outils et d'éléments de soutien pour la mise en œuvre du Cadre de référence	39
Politique-cadre et documents associés	39
Guides alimentaires	39
Sites Internet et autres productions des établissements d'enseignement supérieur québécois	39
Sites et programmes relatifs à la saine alimentation	40
Sites liés à l'activité physique	42
Sites prônant les saines habitudes de vie	42
Ressources spécialisées	42
Recherches, avis scientifiques, revues de presse, articles.....	43
Autres renseignements.....	44
Quelques exemples de politiques alimentaires et de documents connexes dans le milieu de l'éducation.....	45
A) Établissements.....	45
B) Politiques gouvernementales, recherches	45
C) À l'extérieur du Québec.....	45
Quelques intervenants québécois	46

Introduction

Dans le cadre de la mise en œuvre du Cadre de référence *Pour un VIRAGE SANTÉ à l'enseignement supérieur* en 2007, le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie (MESRST) s'était engagé à faire connaître les actions mises en place dans les collèges et les universités. Ce document a donc pour objectifs de permettre de valoriser le maintien et l'amélioration des mesures déjà implantées dans les établissements et d'encourager les initiatives nouvelles.

Vous trouverez dans ce bilan une brève description du Cadre de référence et de son contexte de réalisation, suivie d'un état des principaux résultats de la mise en œuvre accompagné de commentaires. Par la suite, une synthèse des réalisations des universités, des collèges privés et des cégeps pour les quatre premières années du programme, soit de 2007 à 2011, permettra d'en apprécier toute la diversité. Des outils comme une banque de sites Internet, qui permettront à l'ensemble des établissements d'y trouver de nouvelles idées afin de poursuivre la mise en œuvre des orientations visant l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie, complètent le document.

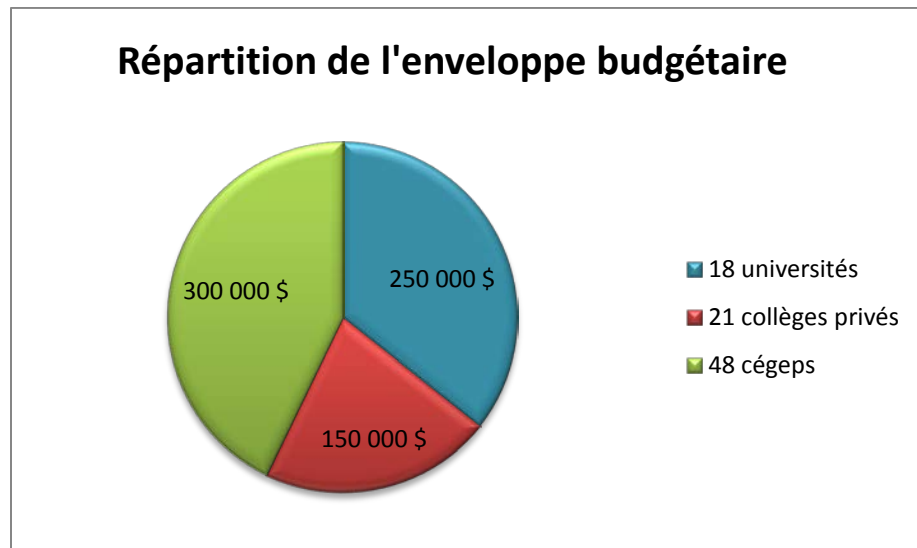
Rappel du contexte

- ❑ Le Cadre de référence *Pour un VIRAGE SANTÉ à l'enseignement supérieur* découle de la Politique-cadre du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), *Pour un virage santé à l'école*, dont le lancement officiel a eu lieu le 14 septembre 2007. Cette politique s'inscrit dans la lignée du Plan d'action gouvernemental (PAG) de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, *Investir pour l'avenir*, adopté en 2006.
- ❑ Ce Cadre de référence vise principalement la population âgée de 17 à 25 ans, fréquentant un établissement d'enseignement supérieur. Il a été préparé par un comité formé de représentants ministériels de divers secteurs de l'enseignement supérieur, du loisir et du sport, de représentants des fédérations étudiantes universitaire et collégiale (FEUQ et FECQ)¹, de représentants de chacun des trois réseaux de l'enseignement supérieur, soit la Fédération des cégeps, l'Association des collèges privés du Québec (ACPQ) et la Conférence des recteurs et des principaux des universités du Québec (CREPUQ), d'un représentant de l'Association des doyens et directeurs pour l'enseignement et la recherche en éducation du Québec (ADEREQ) et d'un représentant de la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE)². Les ministères partenaires³ de la politique-cadre ont été consultés avant la publication du Cadre de référence, qui a eu lieu le 27 novembre 2007.
- ❑ Au début de l'année 2008, immédiatement après la publication du Cadre de référence, le ministère a mis à la disposition des établissements d'enseignement collégial et universitaire qui le désiraient un financement visant l'élaboration d'activités découlant des neuf orientations, en tenant compte de leur situation propre. Cette mise en œuvre rapide avait pour but d'assurer une continuité avec les orientations retenues pour les écoles primaires et secondaires, notamment l'exclusion de la « malbouffe », tout en respectant l'autonomie des collèges et des universités dans le choix des moyens à mettre en place.

1. **FEUQ** : Fédération étudiante universitaire du Québec. **FECQ** : Fédération étudiante collégiale du Québec.
2. La **FQSE** est maintenant devenue le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
3. **MAPAQ** : ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec; **MSSS** : ministère de la Santé et des Services sociaux; **MAMR** : ministère des Affaires municipales et des Régions (devenu le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT); **MTQ** : ministère des Transports du Québec.

Description du programme de soutien financier

- ❑ L'adoption du Cadre de référence a donné lieu à l'implantation d'un programme de soutien financier. Ce dernier a pour but de soutenir les établissements d'enseignement collégial et universitaire dans l'application des orientations du Cadre de référence visant l'amélioration de mesures existantes et le développement de nouvelles mesures liées aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.
- ❑ L'enveloppe budgétaire globale est de 700 000 \$ par année depuis 2007-2008. Elle est répartie de la manière suivante entre les réseaux de l'enseignement supérieur.



- ❑ Une formule souple d'allocation des montants a été adoptée, en accord avec chacun des trois réseaux de l'enseignement supérieur, compte tenu du souhait du gouvernement d'implanter, aussitôt que possible, dès l'année 2007-2008, le Cadre de référence dans les établissements. Le mécanisme retenu pour la reddition de comptes consistait en un rapport d'activités accompagné d'un bilan financier⁴.
 - Chaque cégep a reçu un montant de 6 250 \$ par année. L'ensemble des cégeps reçoit un montant total de 300 000 \$.
 - Les collèges privés subventionnés offrant des programmes conduisant à un diplôme d'études collégiales (DEC) ont reçu un minimum de 4 000 \$. À cela s'ajoute un montant variant selon le nombre d'étudiants. Au total, l'ensemble des collèges privés reçoit 150 000 \$ annuellement.
 - Les universités ont reçu un montant minimal de 5 000 \$ par année, auquel s'ajoutait une somme variant selon l'effectif étudiant. Le total de 250 000 \$ distribué aux universités oscillait entre 5 300 \$ et 31 400 \$ par établissement.

4. Voir l'annexe 1 intitulée « Formulaires : rapport d'activités et bilan financier ».

Orientations du Cadre de référence

Pour bénéficier du soutien financier du programme, les établissements doivent mettre en œuvre des activités s'inscrivant, minimalement, dans l'une des orientations du Cadre de référence.

Toutes les activités doivent faire partie d'un des deux grands axes du Cadre, soit une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Thème 1 : Milieu de vie de l'étudiant

Saine alimentation

1. Instaurer une politique alimentaire d'établissement favorisant de saines habitudes alimentaires.
2. Élaborer un guide de classification des menus qui tient compte de la nouvelle version du *Guide alimentaire canadien* et le mettre à la disposition de tous les étudiants et membres du personnel.
3. Maintenir, voire améliorer l'offre de menus santé à prix équivalent ou inférieur à celui des autres menus.
4. Favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement à l'heure du dîner ou, à tout le moins, offrir des repas santé rapides.

Mode de vie physiquement actif

5. Encourager davantage les modes de déplacement actifs par des moyens comme l'augmentation du nombre de supports à vélos et l'accroissement de l'accessibilité aux vestiaires sportifs.
6. Favoriser l'organisation d'activités physiques récréatives adaptées aux besoins de l'ensemble de la clientèle étudiante.

Thème 2 : Sensibilisation, promotion et communication

7. Mettre en place différentes activités de sensibilisation et de promotion en rapport avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Thème 3 : Mobilisation et partenariat

8. Favoriser la collaboration des associations étudiantes et du personnel à l'organisation d'activités communes liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.
9. Développer un partenariat avec les intervenants du milieu sportif québécois, dont la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE), afin de favoriser la participation du plus grand nombre.

Résultats : Activités accomplies par les établissements

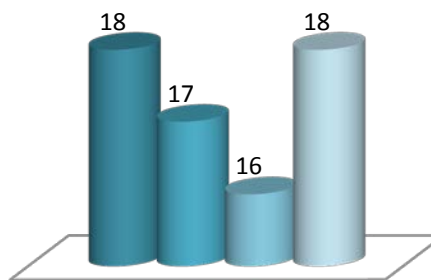
Faits saillants

- Bien que la participation se fasse sur une base volontaire, la majorité des établissements d'enseignement supérieur se sont impliqués dans la mise en œuvre du Cadre de référence *Pour un VIRAGE SANTÉ à l'enseignement supérieur* et ont remis leur rapport d'activités et leur bilan financier. Pour la période allant de 2007 à 2011, la participation est la suivante.

- L'ensemble des 18 universités a participé depuis le début. Cependant, 3 d'entre elles n'ont pas participé durant une de ces années.

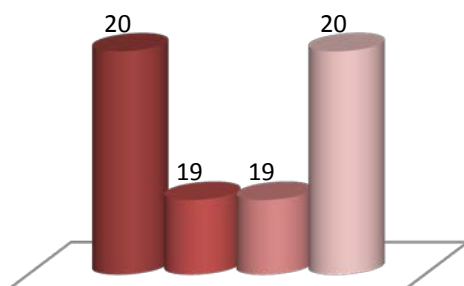
Participation des 18 universités

■ 2007-2008 ■ 2008-2009 ■ 2009-2010 ■ 2010-2011



Participation des 21 collèges privés

■ 2007-2008 ■ 2008-2009 ■ 2009-2010 ■ 2010-2011

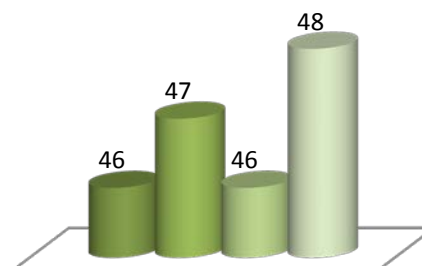


- Des 21 collèges privés participants, tous se sont impliqués au moins trois années sur quatre (100 %). Six d'entre eux n'ont pas participé durant une de ces années.

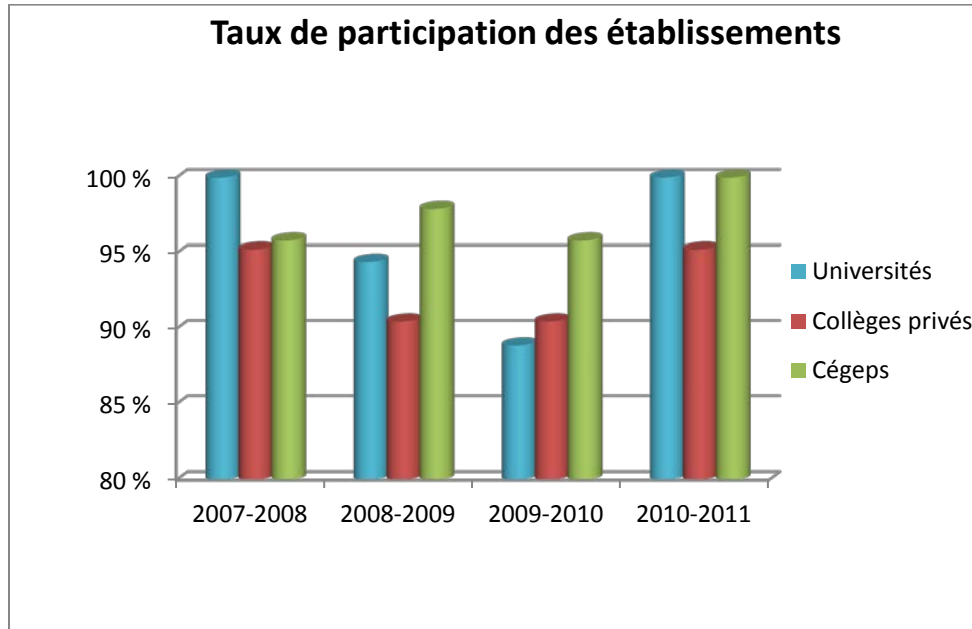
- Tous les cégeps, soit 48 sur 48, ont participé, mais 3 d'entre eux n'ont pas participé durant une ou plusieurs années.

Participation des 48 cégeps

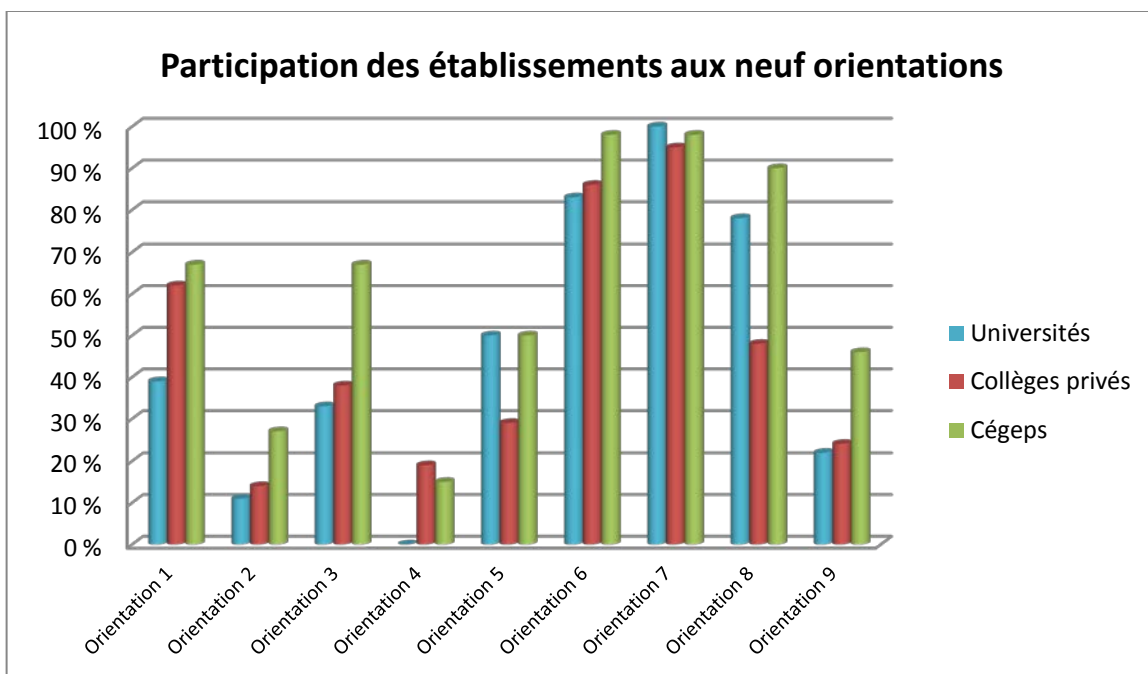
■ 2007-2008 ■ 2008-2009 ■ 2009-2010 ■ 2010-2011



- o Le tableau suivant présente le taux de participation annuel par réseau.



- Les activités organisées dans les établissements d'enseignement collégial et dans les universités couvrent toutes les orientations contenues dans le Cadre de référence. De plus, plusieurs établissements ont mis en œuvre des mesures relevant de plus d'une orientation au cours de la période de référence (2007-2011). Pour l'ensemble des établissements dans les trois réseaux, l'intégration des neuf orientations s'est faite de la manière suivante :
 - o les universités ont intégré, en moyenne, quatre orientations sur neuf;
 - o les collèges privés ont intégré, en moyenne, quatre orientations sur neuf;
 - o les cégeps ont intégré, en moyenne, six orientations sur neuf.
- La diversité des activités est remarquable. Plusieurs établissements ont fait preuve d'ingéniosité et ont su organiser des événements des plus pertinents. À l'annexe 2, vous trouverez une liste d'exemples représentatifs des projets en fonction des trois grands thèmes et des neuf orientations du Cadre de référence. Voici quelques données en ce qui concerne la participation des trois réseaux de l'enseignement supérieur.



- En ce qui concerne le thème 1 (orientations 1 à 6) qui aborde les interventions sur le milieu de vie de l'étudiant (saine alimentation et mode de vie physiquement actif) :
 - Les universités ont ciblé particulièrement les activités récréatives adaptées aux étudiants (orientation 6); 83 % des universités (15/18) ont touché cette orientation au cours des années allant de 2007 à 2011;
 - Les collèges privés ont préparé beaucoup d'activités récréatives adaptées aux étudiants (orientation 6) (86 %, soit 18/21) et plus de la moitié (62 %) a travaillé à l'élaboration d'une politique alimentaire (orientation 1);
 - Les cégeps ont ciblé les activités récréatives (orientation 6) à plus de 98 % (47/48). Ils ont aussi travaillé (67 %) en vue d'élaborer une politique alimentaire (orientation 1) et pour améliorer l'offre de repas santé (orientation 3) (67 %);
 - Les trois réseaux ont peu mis l'accent sur l'orientation 2 (élaborer un guide de classification des menus) (17 %) et sur l'orientation 4 (favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement) (11 %).
- Le thème 2, qui vise la sensibilisation, la promotion et la communication (orientation 7), a fait l'objet de nombreuses initiatives, et ce, dans les trois réseaux de l'enseignement supérieur. À titre indicatif, 100 % des universités, 95 % des collèges privés et 98 % des cégeps ont abordé ce thème.
- Les activités inscrites sous le thème 3, la mobilisation et le partenariat, ont donné lieu à une importante mobilisation à l'interne (orientation 8), particulièrement dans les universités (78 %) et dans les cégeps (90 %).

- ❑ Les établissements des trois réseaux ont peu exploré l'avenue ayant pour but d'établir un partenariat externe avec les intervenants du milieu sportif québécois (orientation 9). Ainsi, seulement 22 % des universités ont travaillé à cet objectif, contre 24 % des collèges privés et 48 % des cégeps.
- ❑ Plusieurs établissements ont participé de diverses façons difficilement quantifiables sur le plan financier, notamment :
 - en soutenant la création de comités intersectoriels reliés aux saines habitudes de vie;
 - en favorisant les thématiques associées aux saines habitudes de vie lors de la promotion d'activités institutionnelles;
 - en profitant d'activités déjà appréciées par la population étudiante pour accroître la sensibilisation à la saine alimentation et à l'avantage d'adopter un mode de vie physiquement actif;
 - en misant sur les compétences de certains spécialistes qui travaillent au sein de l'établissement (nutritionnistes, éducateurs physiques et autres enseignants, kinésiologues, psychologues, communicateurs, personnel médical ou infirmier, informaticiens, rédacteurs, etc.), par exemple pour :
 - développer ou améliorer les balises institutionnelles reliées, de près ou de loin, aux saines habitudes de vie,
 - intégrer, dans certains programmes d'études, des travaux pratiques pertinents pour la saine alimentation ou pour l'activité physique,
 - participer à la préparation ou à la diffusion de documents variés.
- ❑ Dans le cas des universités, plusieurs ont profité du soutien financier offert pour mettre au point ou améliorer l'accessibilité, par voie électronique, à des outils pertinents pour les saines habitudes de vie. Ainsi, l'une d'elles a distribué aux nouveaux membres de l'effectif étudiant une clé USB sur laquelle est enregistré le guide étudiant sur les saines habitudes de vie préparé par des professionnels de l'établissement. D'autres ont mis en ligne, aménagé ou révisé leur site Internet consacré aux saines habitudes de vie.

Voici quelques exemples de sites qui sont accessibles à l'ensemble et qui fournissent de nombreux renseignements pertinents :

- Ma santé au sommet (Université de Montréal, École Polytechnique, École des hautes études commerciales/HEC)
www.masanteausommet.com **Erreur ! Référence de lien hypertexte non valide.**;
- L'art de vivre ses études (Télé-université)
<http://www.telug.ugam.ca/siteweb/sante/>;
- Universanté étudiant, qui s'ajoute au programme déjà existant pour le personnel (Université de Sherbrooke)
<http://www.usherbrooke.ca/universante/>;
- Student's Guide to a Healthy Living (Université Concordia)
<http://www-health.concordia.ca/healthinfo/>;

- o Fit at McGill (Université McGill)
[www.mcgill.ca/fitatmcgill].

Principaux points forts et points faibles soulevés par les établissements

Plusieurs établissements mentionnent qu'il est difficile d'évaluer l'impact réel des moyens de diffusion de masse, tels que les courriels transmis à l'ensemble, les sites ou rubriques sur Internet et les affichages électroniques. En même temps, des témoignages positifs semblent indiquer que le Virage Santé est très nettement entrepris dans les établissements d'enseignement supérieur. La section qui suit résume les principaux éléments soulevés par les collèges et les universités à partir de l'expérience des premières années de mise en œuvre du Cadre de référence.

- L'utilisation de la technologie actuelle dans le domaine de l'information et de la communication suscite de nombreuses remarques favorables :
 - o Ces techniques de pointe sont bien adaptées à la population étudiante d'aujourd'hui et peuvent, de surcroît, contribuer à la protection de l'environnement et au développement durable;
 - o Le remplacement, par leur version électronique, de certains documents autrefois imprimés rejoint plus directement qu'auparavant l'ensemble de la collectivité. De plus, il facilite l'intégration de nouveaux renseignements et l'incorporation de photographies et de vidéos;
 - o La grande diversité des sujets abordés et des formules possibles de présentation de l'information (jeux interactifs, animations, balados [*podcasts*], vidéos, clé USB, etc.) favorise l'accessibilité, pour tous, à des outils pertinents pour l'adoption et pour le maintien de saines habitudes de vie, y compris auprès des personnes qui étudient à distance ou qui peuvent difficilement se déplacer pour participer à des activités organisées en dehors des heures habituelles de cours;
 - o La transmission régulière de « capsules santé » par courrier électronique permet de rejoindre à peu de frais toute la collectivité et de varier les thèmes de manière à susciter l'intérêt et la réflexion.
- La publication et la distribution de livres de recettes, de fiches ou de trucs associés à la planification et à la préparation de repas ont généralement été fort appréciées.
- L'organisation d'ateliers ou de cours de cuisine gratuits ou à tarif préférentiel semble répondre à un véritable besoin. Ceux-ci offrent aux jeunes un moyen concret pour passer à l'action et devenir plus autonomes dans l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Plusieurs établissements mentionnent qu'ils aimeraient offrir ces cours à un plus grand nombre de personnes.

- ❑ Certaines activités ont été organisées pour des populations ciblées et elles ont suscité un vif intérêt :
 - Des rencontres de mise en forme offertes aux étudiants qui n'ont pas l'habitude d'aller au gymnase (rencontre de deux heures par groupes de cinq personnes) ont permis de démystifier des méthodes et des lieux qui peuvent être intimidants pour certaines personnes;
 - Des consultations personnalisées destinées à des personnes sédentaires, offertes par des étudiants en kinésiologie (trois rencontres par personne), en ont aidé plusieurs à analyser leurs habitudes de vie (activité physique et nutrition) et à obtenir des suggestions pour favoriser ou consolider les comportements souhaités.

On déplore toutefois le nombre limité de places disponibles. La difficulté à bien cibler la population sédentaire est aussi mentionnée.

- ❑ L'ajustement du cadre horaire a permis de garantir une période de temps suffisante pour bien manger d'où, dans un établissement en particulier, une diminution de la consommation de malbouffe rapide. De plus, à cet endroit, l'inclusion de périodes réservées à la pratique d'activités sportives pour tous a favorisé l'organisation de nouvelles activités collectives à partir de 2008-2009. Un collège marque son appréciation en ce qui concerne la collaboration de son personnel en vue de libérer des plages horaires pour l'organisation d'activités collectives liées aux saines habitudes de vie.
- ❑ L'installation de nouveaux supports et d'abris à vélos répond à une demande et encourage le transport actif, tout en contribuant au bien-être global des personnes et au respect de l'environnement. L'acquisition de vélos (en vue d'un libre-service) et le soutien à un organisme communautaire de recyclage de vélos sont aussi perçus de manière très positive, de même que les ateliers d'entretien de vélo qui ont été fort populaires.
- ❑ L'accroissement des périodes d'accessibilité à certaines installations sportives, de même que la fixation de tarifs aussi bas que possible, pouvant aller jusqu'à la gratuité, devrait favoriser leur utilisation de façon plus régulière et par un plus grand nombre de personnes. Cela suppose, cependant, une plus grande disponibilité des plateaux sportifs, ce qui n'est pas toujours le cas. Il faut aussi prévoir du personnel d'encadrement ou d'animation. Un établissement indique que les activités matinales (de 7 h à 8 h) n'ont pas remporté le succès espéré et un autre soulève une contrainte possible associée au transport public le soir.
- ❑ De nombreux établissements ont organisé des défis collectifs, de nouvelles activités intramurales (soccer intérieur, hockey cosom, ligues entre programmes, etc.) ou des compétitions amicales. Ces activités ont généralement fait l'objet d'une bonne participation, favorisé de nouveaux échanges au sein de la population étudiante et du personnel, augmenté le sentiment d'appartenance, suscité une atmosphère d'émulation et, même, permis à certaines personnes de faire des constatations positives au sujet de leurs habitudes de vie. On relève l'importance d'une bonne visibilité (affiches, bannières, messages électroniques, etc.) pour encourager la participation du plus grand

nombre et tenir compte du fait que la population féminine présente, parfois, un faible taux de participation.

- ❑ Des activités de sensibilisation combinant stands, démonstrations, présentations ou animations variées et se déroulant dans le contexte d'un thème donné (une semaine, un mois, un slogan rassembleur, un objectif collectif, etc.) ont l'avantage de favoriser un contact direct avec des personnes d'âges, de cultures et de situations familiales très variés, ayant des préoccupations et des centres d'intérêt différents en ce qui a trait aux saines habitudes de vie. Il importe, cependant, de prévoir des espaces suffisants et d'organiser à l'avance la participation de bénévoles. Les avis sont partagés au sujet des stands d'information : un établissement laisse entendre qu'ils ne semblent plus avoir la cote auprès des jeunes, alors que d'autres mettent en relief le fort taux de fréquentation et l'appréciation du matériel distribué, le tout étant accompagné, dans un cas, d'une hausse de 12 % des inscriptions à différentes activités.
- ❑ On note, en général, un intérêt pour les conférences et ateliers liés à la nutrition et à l'activité physique, de même qu'un fort taux de participation à ceux-ci.
- ❑ Pour assurer une plus grande efficacité et la réussite des projets, l'importance de bien préciser les rôles et responsabilités accompagnant ces projets est mise en relief, notamment en ce qui a trait à la coordination, à la promotion et aux communications. En outre, le soutien à la participation active d'étudiants dans l'organisation est souhaitable. Il convient aussi de se concerter pour que le moment retenu pour la réalisation des projets n'entre pas en conflit avec d'autres activités importantes ou habituellement très fréquentées (par exemple le tournoi d'improvisation, la finale intercollégiale d'un concours, etc.).
- ❑ Selon certains, la possibilité de combiner des activités touchant à la fois aux volets de formation et de recherche dans divers domaines apparentés aux saines habitudes de vie (tels que diététique, kinésiologie, médecine, psychologie, urbanisme, soins infirmiers, éducation, etc.) constitue un apport, non seulement pour les milieux de l'enseignement supérieur, mais aussi pour l'ensemble de la société.

ANNEXES

Rapport d'activités pour l'année 2010-2011

Points forts :

5. Une ou des orientations selon le Cadre de référence pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif à l'enseignement supérieur, *Pour un virage santé à l'enseignement supérieur*.

Points faibles :

Bilan financier pour 2010-2011

Donnez un aperçu de la répartition des dépenses effectuées.

Nature des dépenses	Montant (\$)

Annexe 2 : Résumé des projets entrepris ou réalisés de 2007 à 2011

Remarque : Certains éléments ont été associés ci-dessous à des orientations particulières, même s'ils étaient inclus dans des projets plus vastes ciblant, plus spécifiquement, une autre orientation.

Thème 1 : Intervention sur le milieu de vie de l'étudiant

A) Saine alimentation

Orientation 1. Instaurer une politique alimentaire d'établissement favorisant de saines habitudes alimentaires.

Démarches liées à l'élaboration et à l'adoption d'une politique alimentaire

- Réalisation d'un sondage sur les habitudes de vie dans la population étudiante pour établir un état de la situation « avant » la mise en œuvre d'une politique. Consultation auprès des différents groupes de l'établissement. Consultation auprès de partenaires d'autres établissements et de groupes externes comme les services de santé et les services sociaux, les municipalités.
- Mise sur pied d'un comité institutionnel Virage Santé formé de membres de la direction, du personnel, de l'association étudiante et de spécialistes en la matière.
- Élaboration et adoption d'une politique relative à la promotion d'une saine alimentation. Définition d'un cadre de référence alimentaire qui respecte les quantités minimales recommandées par le *Guide alimentaire canadien*. Élaboration d'une politique alimentaire établissant certains paramètres relatifs à l'offre alimentaire et servant également de guide dans l'élaboration des stratégies de promotion et d'éducation en matière de nutrition et de comportements alimentaires.

Élaboration et mise en application de mesures institutionnelles pertinentes

- Diffusion de la politique alimentaire auprès des étudiants et du personnel.
- Élaboration d'un cadre d'application de la politique alimentaire pour la cafétéria, le café étudiant et les machines distributrices.
- Mise sur pied d'un comité consultatif formé d'étudiants, d'employés et d'un nutritionniste pour accompagner le processus d'appel d'offres public en vue de l'attribution d'un nouveau contrat à la cafétéria. Des priorités ont été dégagées relativement aux saines habitudes alimentaires, à la qualité, à la variété, à l'attrait, à la quantité et au prix des aliments servis.
- Lancement de différents projets visant la santé en général : Cégep en santé, Ma santé au sommet, etc.

- Mise en place de nouvelles directives relatives aux buffets offerts aux jeunes : obligation d’offrir des aliments « santé » au cours des activités d’accueil. Interdiction des campagnes de financement offrant des aliments de type malbouffe.
- Dans les cafétérias, on peut observer maintenant les éléments suivants :
 - o Embauche d’un « chef santé » réputé et expérimenté.
 - o Formation du personnel des cafétérias.
 - o Promotion des aliments santé.
 - o Retrait de toute forme de friture, élimination des gras trans.
 - o Inclusion d’une salade ou de légumes dans tous les repas du jour.
 - o Buffet de salades offrant des légumes, des fruits et des légumineuses.
 - o Préparation et cuisson sur place des viandes et des sauces pour pâtes.
 - o Affichage hebdomadaire des repas du jour.
 - o Diminution des portions selon le Guide alimentaire canadien.
 - o Diminution des quantités de sel.
 - o Accent mis sur l’achat de viandes maigres.
 - o Accent mis sur la « boulangerie de blé » et les produits laitiers.
 - o Renouvellement de la composition des desserts (élimination des crèmes et des sucres).
 - o Planification des repas sur un cycle de cinq à six semaines.
 - o Aménagement des aires de repas (fauteuils, plantes vertes, articles de cuisine, frigos, fours à micro-ondes, vaisselle, etc.) de manière à inciter les jeunes à apporter leur lunch et à préparer eux-mêmes leurs repas.
 - o Achat d’équipement de cuisson à la vapeur.
 - o Remplacement des fours par deux centres de cuisson permettant la production de plats et de produits alimentaires santé de haut standard.
 - o Remplacement des machines distributrices par un casse-croûte santé.
 - o Analyse et actions portant sur les boissons offertes en libre-service et en distributrices.
 - o Élimination des formats de 600 ml et des boissons énergétiques.
 - o Abandon des boissons gazeuses au profit des jus de fruits naturels.
 - o Plus grande disponibilité de collations santé (fruits, yogourts, etc.).
 - o Retrait des bonbons dans les machines distributrices.

Orientation 2. Élaborer un guide de classification des menus qui tient compte de la nouvelle version du Guide alimentaire canadien et le mettre à la disposition de tous les étudiants et membres du personnel.

La Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) a été mandatée pour produire différents outils reliés à la classification des menus comme des capsules vidéo (RSEQ.tv), des jeux-questionnaires à diffuser par l'intermédiaire des télévisions publiques des établissements et des capsules d'information à envoyer par courriel à la communauté étudiante.

Voici des exemples de ce qu'on peut trouver dans les établissements.

- o À la cafétéria, indication de la valeur nutritive des repas offerts.
- o Guide de classification des menus intégré dans le cadre de référence local pour une saine alimentation.
- o Rédaction d'une section de nutrition faite par un nutritionniste dans un site Web qui vise la promotion des saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif.
- o Embauche d'un nutritionniste pour mettre en place le cadre d'application de la politique alimentaire, cadre qui sera mis en pratique par l'ensemble des gestionnaires du café étudiant, de la cafétéria, des machines distributrices.
- o Production d'un guide Santé Bouffe Budget vendu à 5 \$ l'unité.
- o Rédaction d'un livre de recettes. Les recettes ont été préparées et testées au laboratoire du Département de nutrition humaine et de consommation de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation d'une université. Processus de vérification de leur valeur nutritive et de leurs qualités organoleptiques. Diffusion du livre de recettes dans le site Internet Savoir cuisiner.

Orientation 3. Maintenir, voire améliorer l'offre de menus santé à prix équivalents ou inférieurs à ceux des autres menus.

- Deux choix santé offerts à faible coût le midi à la cafétéria.
- Disponibilité d'un buffet de salades offrant à volonté légumes, fruits, légumineuses et salades, vinaigrette maison avec de meilleures huiles.
- Offre d'un menu coup de cœur chaque jour.
- Maintien d'une politique de prix qui favorise la « table chaude » (repas santé). Maintien des prix des plats et des menus santé.
- Introduction systématique au menu des portions recommandées de fruits et légumes.
- Offre améliorée au petit-déjeuner.
- Promotion de l'offre de soupes-repas.
- Offre améliorée de produits biologiques, de menus mexicains et de salades-repas; offre doublée de menus de poisson.
- Offre à la cafétéria de trois repas utilisant les recettes gagnantes du concours Ma meilleure recette internationale organisée durant le Mois de la nutrition. Les recettes devaient être économiques, santé, et comprendre des aliments riches en antioxydants.
- Offre de produits biologiques et équitables par le café étudiant.
- Suppression des aliments panés et des frites dans les repas du jour.
- Installation d'une distributrice permettant d'obtenir en tout temps des produits laitiers.
- Disponibilité d'une plus grande variété de fruits.
- Augmentation du prix des aliments de type malbouffe et maintien du prix des aliments santé pour encourager la clientèle à faire des choix santé.
- Retrait de la malbouffe du comptoir alimentaire.
- Repas végétarien offert chaque midi à un prix équivalent aux autres menus.
- Programme de cartes repas prépayées qui ne peuvent être utilisées que pour l'achat de repas sains et équilibrés. Offre de cartes repas (cinq ou dix repas avec soupe ou dessert à prix modique) et de cartes déjeuners à moins de 3 \$.
- Tirage de repas santé.
- Offre d'un menu « cœur en santé » le 14 février.
- Repas santé offert à 3 \$ à l'occasion de la journée Virage Santé.
- Offre de soupers entraide à un prix modique en fin de session pour la population étudiante en résidence. Offre des déjeuners de la réussite à prix réduit pendant les semaines d'examen.
- Distribution, à raison de deux fois par jour à l'occasion des pauses, de brochettes de fruits durant la semaine de la nutrition. Menus santé offerts avec une réduction de 2,50 \$ sur le prix habituel.
- Repas complets préparés par les élèves de l'école d'hôtellerie d'un collège. Ce sont des repas gastronomiques (légumes et fruits recherchés, voire exotiques; poissons frais et aliments santé) servis au prix de 9,95 \$ (TTC).
- Projet de panier de fruits et légumes bio pour les étudiants pendant vingt-cinq semaines, financé à 50 % par l'établissement.
- Dans les desserts, plus de choix santé au menu du jour ou en vente libre (coupe de fruits, compotes de fruits, yogourts).

Orientation 4. Favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement à l'heure du dîner ou, à tout le moins, offrir des repas santé rapides.

- Inclusion d'un temps d'arrêt de 60 minutes de 11 h 00 à 14 h 00 pour tous les étudiants et le personnel.
- Inclusion de conseils relatifs à la gestion du temps dans le site Internet de l'établissement pour la population étudiante sur place ou à distance.
- Disponibilité exigée en ce qui concerne le menu du jour, de 11 h 00 à 13 h 30.
- Salles à manger propres, éclairées et ventilées.
- Prolongation des horaires de la cafétéria pour permettre un service en continu avant le début des cours et à la fin de la journée, jusqu'à 19 h 30 à certains endroits pour desservir l'effectif des cours du soir.

B) Mode de vie physiquement actif

***Orientation 5.** Encourager davantage les modes de déplacement actifs par des moyens comme l'augmentation du nombre de supports à vélos et l'accroissement de l'accessibilité aux vestiaires sportifs.*

Déplacements à vélo

- Achat et installation de nouveaux supports à vélos sécuritaires avec caméras de surveillance. Lieu abrité et grillagé.
- Atelier de Vélo-Québec incluant la mise au point printanière et donnant de l'information relative aux pistes cyclables locales. Formation en mécanique de vélo.
- Achat de vélos et mise sur pied du projet Vélo-Ville, des vélos en libre-service offerts par les employeurs et les établissements scolaires du Québec.
- Achat de vélos et de paniers pour permettre aux jeunes de se déplacer d'un endroit à un autre à travers le campus et, ainsi, diminuer le transport en automobile entre les pavillons de l'établissement.
- Collaboration avec la municipalité pour l'aménagement de pistes cyclables à proximité de l'établissement.
- Développement d'une micro-entreprise (Les Vélos verts).
- Durant la Semaine saine, stand faisant la promotion du transport à vélo et tirage d'un vélo parmi les personnes qui venaient s'informer.
- Conférence sur L'Europe en vélo.
- Local pour l'entreposage des vélos de la population étudiante en résidence.

Déplacements à pied

- Participation au projet pilote « Défi transport actif ». Achat de podomètres pour mettre à la disposition de la population étudiante.
- Mise en arrêt de deux escaliers mobiles durant la Semaine de la santé (3 000 participants).
- Création d'un parcours fléché de 1 km à l'intérieur de l'établissement.
- Conférence Trekking dans les Alpes françaises durant la Semaine saine.
- Aménagement de sentiers pour la marche, la course, le patin à roues alignées.

Divers

- Rénovation ou construction de vestiaires sportifs.
- Vestiaires et douches disponibles dès l'ouverture de l'établissement.
- Journée sans voiture ou en covoiturage. Tirage d'un vélo comme prix de participation.

Orientation 6. Favoriser l'organisation d'activités physiques récréatives adaptées aux besoins de l'ensemble de la population étudiante.

Organisation d'activités thématiques spéciales

- « Bougeons en cœur » (14 février); activités physiques variées (sauts à la corde, marelle, exercices sur ballons, vélos *spinning*, exercices sur table); évaluation du facteur de risque de maladies cardiovasculaires, calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), mesure de la tension artérielle, etc.
- « Tout le monde court »; « Bouger en famille »; « Rendez-vous sur glace de la direction ».
- Nuit sportive où l'on propose plus de dix sports et activités différents.
- Nuit Gymnastique et piscine pour la population étudiante en résidence, chaque semaine.
- *Work-out* collectif offert à l'effectif étudiant et au personnel.
- Marche ou Course du Printemps.
- Marche ou Course du 10 de cœur.
- Randonnée de vélo de la rentrée.
- Rallye de la marche.
- Randonnée « Donne-toi Don » (marche et jogging) de 5 kilomètres.
- « La Classik-Santé 3 km » (parcourir le quadrilatère de l'établissement dans un trajet de 3 kilomètres).
- Trajet « Cœur en mouvement » de 1,6 kilomètre à l'intérieur du collège, sur trois étages.
- Activité d'accueil du collège : compétition de volley-ball (par programme) favorisant la pratique d'une activité physique, mais permettant aussi aux étudiants d'apprendre à se connaître.
- Journée ou semaine inter-programmes incluant des activités physiques, des activités d'agilité et d'habiletés et une journée pentathlon comprenant golf, course à obstacles, *ultimate frisbee*, course à relais et tennis à l'occasion de la semaine de l'accueil.
- *Ipod Battle* : activité ayant pour but de faire bouger les étudiants (Bon pour le cœur).
- Installation d'appareils cardiovasculaires dans la grande salle commune pour une journée spéciale.
- Journée nationale du sport et de l'activité physique : entraînement en circuit urbain animé.
- Demi-journée Festivités d'hiver : activités équestres, ski, quilles.
- Plaisirs d'hiver : tournoi de hockey bottines, glissade, défis sur glace, rallye en raquettes, patinage.
- Semaine saine : parcours de 1 kilomètre à l'intérieur de l'établissement, jogging, *body design*, hockey cosom, basket-ball, yoga, musculation.
- Semaines *Get Active*, *Get Fit* (trois semaines).
- Semaine des saines habitudes de vie à la résidence : hockey cosom, atelier de danse, basket-ball, *Dance Revolution* et Wii.
- Semaine de la santé avec des séances d'activités gratuites : évaluation cardio en groupe; correction de style de nage avec caméra vidéo à la piscine; initiation à la monopalme à la piscine; initiation à la plongée sous-marine; grimpe dirigée au mur d'escalade, etc.
- Mise en place d'activités dans le but de promouvoir la pratique sportive, et ce, durant cinq semaines : flag-football, hockey cosom, badminton, soccer, basket-ball, volley-ball, crosse.
- Mise en place de cours : pratique de l'activité physique intégrée parmi les habitudes de vie favorisant la santé, Funky-Jazz et entraînement, entraînement avec appareil, sports collectifs, sports de glisse et entraînement, randonnée en montagne et entraînement, santé et vie active.
- Les 5 à 7 santé : deux séances d'entraînement par semaine comprenant aérobie, musculation, amplitude musculaire, jeux.
- Promotion par le club de plein air d'activités diverses : ski de fond, ski hors piste, ski alpin, raquette, escalade, randonnée pédestre, marche nordique, camping, coucher en refuge, patin, kayak, canot, d'arbre en arbre.
- Organisation de la journée GG pas froid par un club de plein air incitant les étudiants à pratiquer des activités à l'extérieur en hiver et, même, passer la nuit dans des abris de neige construits par des étudiants, sur les terrains de l'établissement.

Organisation de défis ou participation institutionnelle à des défis populaires

- Défi Cégepactif pour toutes les personnes durant une semaine; calcul du nombre de kilomètres parcourus.
- Programme 8 défis.com avec, notamment, 150 programmes d'entraînement.
- Triathlon intérieur.
- Six tournois sportifs amicaux le vendredi soir (Midnight Madness Sports).
- Défi *Bowling*.
- Défi intersectoriel pour l'activité de *spinning*.
- Journée Les Olympiades de la vie active durant la semaine d'activités carnavalesques.
- Tournois récréatifs d'équipes en gymnase et en hockey bottines.
- Tournoi de badminton et tournoi de ballon chasseur durant la Semaine saine.
- Tournoi Multisport (badminton, ballon chasseur, flag-football, hockey cosom, quilles, tennis, tennis de table, « show time », soccer et volley-ball). Équipes mixtes.
- Défi podomètre, parcourir ensemble l'équivalent de la distance entre Halifax et Vancouver.
- En forme pour le quarantième : inciter chaque personne participante à faire trois séances de trente minutes d'activité physique par semaine durant un trimestre.
- Défi Pelure de banane : location de gros jeux gonflables; triathlon; kinball fruité; défi de sport employés-étudiants; tournoi de Wii; journée sans friture; ballon chasseur; tournoi de soccer; menu « spécial santé » pendant trois jours. Tirage de chèques-cadeaux dans un magasin d'alimentation.
- Défi Santé durant dix semaines : dix dîners actifs (tous les mardis, durant la plage d'horaire « activité du collège », soccer, basket-ball, volley-ball, badminton et hockey cosom pour tous les étudiants et membres du personnel.
- Journée Olympiades : neuf équipes de six étudiants et une ou un enseignant par équipe (63 personnes en tout) ont participé à cette journée. Les épreuves étaient, notamment, les énigmes, le Pont à rabais, la logique et la rapidité, l'escalade, les sens, la chasse aux œufs, le ski à six, un génie en herbe santé et le temps libre. La journée s'est terminée autour d'un repas santé préparé par la responsable des menus de la cafétéria. Les repas santé sont élaborés et affichés dans Internet dans les menus de toutes les semaines pour sensibiliser les étudiants aux saines habitudes alimentaires. Tirages de coupons repas santé et de chèques cadeaux.
- Défi 5/30. Le gymnase a été mis à la disposition des étudiants tôt le matin ou à l'heure du midi, et ce, tous les jours de la semaine pour réaliser le défi (badminton libre, bains libres, salle de conditionnement, basket-ball, volley-ball, marche).
- Défi 5/30 entre deux établissements.
- Défi Santé et journée nationale du sport. Étala sur six semaines d'activité physique et réunissant au total 691 participants qui ont parcouru 179 846 kilomètres santé (étudiants et membres du personnel). Les activités les plus touchées sont : la marche, la musculation et la course-entraînement. Le Défi Santé soutient qu'un kilomètre parcouru représente, par son effet de prévention, une économie d'un dollar dans les frais publics consacrés à la santé. Un tirage au sort entre les personnes ayant participé et une remise de prix (sacs réutilisables à l'effigie du Défi Santé) ont été organisés pour honorer les équipes qui ont atteint l'objectif (800 kilomètres santé par équipe).

Organisation d'activités de sensibilisation ou d'activités ciblant des populations particulières

- Session de mise en forme ciblant les personnes qui ne vont pas au gymnase (parce qu'elles sont timides, parce qu'elles ne connaissent pas les méthodes d'entraînement, etc.), donnée à de petits groupes (dix groupes de cinq personnes) par un spécialiste en physiologie de l'exercice. La session de deux heures incluait aussi de l'information sur les divers types d'équipement, les techniques adéquates, la force et l'endurance.

- Redéploiement du secteur intramural afin de joindre de nouvelles clientèles plus sédentaires. Tailgates sportifs avant les parties locales de volley-ball de plage. Liges sportives entre programmes.
- Organisation de sorties spéciales pour découvrir de nouveaux sports (curling, hip-hop, taïbox).
- Achat et distribution de laissez-passer pour favoriser l'initiation au golf.
- Découverte du Géocaching.
- Démonstration et atelier de cheerleading.
- Démonstration et atelier de Capoeira (art martial afro-brésilien).
- Activités hivernales pour les étudiants venant de l'étranger.
- Initiation au yoga.
- Initiation au kayak de mer.
- Divers cours d'initiation à la danse : salsa, cha-cha, merengue.
- Club la Bougeotte pour encourager les étudiants à adopter de saines habitudes.
- La Bougerie : organisation de dix activités physiques récréatives pour grand public. Promotion des activités à la salle d'entraînement.
- Pédale pour mieux vivre. Achat de vélos de *spinning* et organisation de séances d'essai gratuites accessibles à toute personne, y compris les jeunes sédentaires.
- Activité de basket-ball en fauteuil roulant. Activité ayant pour but de démontrer aux étudiants que, même avec un handicap physique, il est possible d'être actif. Présence de quatre athlètes à mobilité réduite rattachés à une association de basket-ball en fauteuil roulant. Mise à la disposition des étudiants de dix fauteuils pour qu'ils puissent en faire l'expérience.

Organisation d'activités à l'occasion de pauses, le midi ou en fin de journée

- Pauses tonus; 5 à 7 plein d'air, midis yoga Pilates, marches toniques.
- Groupe de marche (trente minutes) trois midis par semaine, accompagné par un éducateur physique.
- Lâche ton fou (durant la Semaine nationale de la santé mentale). Distribution de 750 disques volants de poche (pliables) pour inciter les étudiants à sortir jouer dehors durant leur temps libre.
- Être actif pendant vos pauses! Ajout de deux équipements cardiovasculaires (elliptiques) dans le centre d'entraînement et d'un panier de basket-ball extérieur.
- Mercredis sportifs de 12 h 00 à 14 h 00 : tournoi de hockey cosom.
- Activités intramurales organisées durant les plages d'horaires libres des étudiants : ligue de hockey cosom, ligue de soccer, basket-ball libre, volley-ball libre, bain libre, musculation, cours de salsa, aikido, patinage, curling, etc.
- Offre d'une programmation sportive aux étudiants et aux membres du personnel tôt le matin, le midi et en fin d'après-midi.
- Circuit training, circuit urbain, jogging, ballon d'exercice, stretching, *work-out*, *bootcamp*.
- Animation d'activités physiques sous forme de défis au gymnase : match de ballon chinois géant, parcours à obstacles et méga circuit training.
- Activité « Faire bouger les étudiants » (durée de deux semaines, du lundi au jeudi de 11 h 00 à 14 h 00). Équipe spéciale formée d'un nutritionniste, d'un kinésologue et d'un communicateur. L'équipe fera une tournée des principaux pavillons du campus en mettant au défi les étudiants des différentes facultés. Le but de l'activité consiste à faire bouger le plus grand nombre d'étudiants pendant une minute. Pour les aider à réussir ce défi, les étudiants devront utiliser des articles de sport qui seront à leur disposition : step, vélo stationnaire et corde à danser. L'équipe spéciale remettra également un fruit (pomme) ainsi qu'un objet promotionnel à chaque participant, et ce, pour lui faire penser à l'importance de bouger. De plus, quelques questions pourront être posées à l'étudiant qui choisira de relever le défi (par exemple : Combien de portions de fruits et légumes avez-vous consommées hier? Quel est votre fruit ou légume préféré? Avez-vous pratiqué une activité sportive au cours des deux derniers jours? Dans quelle faculté étudiez-vous présentement?) Chaque midi, un prix de participation sera attribué au hasard.
- Nouveau sport : tchouk-ball.

- Initiation aux arts martiaux afro-brésiliens Capoeira.
- Activité d'échasses urbaines et de Gumboots (danse africaine).

Ajout d'heures d'accessibilité à de l'équipement sportif ou pour de nouvelles activités

- Prolongation des heures d'ouverture d'une salle d'entraînement, d'un gymnase, de la piscine, etc. (matin, midi, soir, fin de semaine).
- Engagement d'un éducateur physique qui prépare des plans d'entraînement individualisés.
- Activités physiques libres en natation, volley-ball, basket-ball, badminton et en salle d'entraînement.
- Escalade libre, ultimate frisbee, etc.
- Accès aux infrastructures existantes, en collaboration avec divers organismes pour la pratique d'activités telles que le hockey, le tennis, le ski de fond et le soccer.
- Accessibilité des salles de conditionnement physique pour les étudiants de la formation continue et pour des équipes intercollégiales durant la période estivale.
- Offre par le club de plein air d'une foule d'activités : randonnée en raquettes, randonnée en ski de fond, ski alpin, randonnée pédestre, arbre en arbre, bateau-dragon, escalade, patinage, camping.

Ajout de gratuités

- Abolition de la tarification pour le programme sportif intramural.
- Accès gratuit aux bains libres, au badminton libre, au soccer et à la patinoire.
- Accès gratuit au gymnase et à la salle d'entraînement durant le Défi Pelure de banane.
- Gratuités à la salle d'entraînement au cours des deux premières semaines d'ouverture.
- Offre d'activités gratuites de mise en forme avant l'été.
- Ajout d'une activité intramurale gratuite : soccer intérieur mixte (sur gazon synthétique).
- Possibilité de réserver des plateaux sportifs pour un minimum de quatre étudiants.
- Durant la Semaine de la santé, essai gratuit d'activités sportives offertes dans la programmation habituelle.
- Durant les trois semaines Get Active, Get Fit, accès gratuit à divers cours et activités physiques (salle d'entraînement, Fit Club, yoga, danse, Pilates, aérobic).
- Accès gratuit aux pistes de ski de fond et à des activités récréatives encadrées (plein air, soccer, escalade, piscine).
- Prêts gratuits d'équipement sportif et de plein air.
- « Passe-forme » d'accès gratuit au centre d'activités sportives la fin de semaine, pour les personnes vivant en résidence.
- Offre aux étudiants de laissez-passer gratuits pour une durée limitée dans un centre de conditionnement physique.
- Entraîneur disponible pour répondre gratuitement aux étudiants ou aux membres du personnel pour une période de trois à quatre heures par semaine.
- Remise de 200 laissez-passer pour initier au golf les étudiants et le personnel.
- Organisation de transports gratuits en autobus en direction de différents centres d'activités hivernales de la région (ski alpin, planche à neige, ski de fond et raquette), tous les vendredis après-midi.

Réduction ou maintien (non-augmentation) de tarifs

- Financement d'une partie (jusqu'à 50 %) de l'abonnement individuel dans un centre d'entraînement.

- Achat d'équipement (vélos stationnaires et tapis roulants) pour desservir un plus grand nombre d'étudiants pendant des périodes libres à la salle de musculation.
- Abonnement spécial Virage Santé pour avoir accès aux services d'un nutritionniste à raison de deux rencontres d'une heure.
- Forfait Ami Sportif. Forfait à 50 \$, qui donne accès aux bains libres et à toutes les activités habituelles au gymnase, à la salle de conditionnement physique et à la structure artificielle d'escalade. Il inclut aussi un rabais de 25 % sur toutes les activités spéciales (équitation, golf, etc.).
- Accès au centre d'activités sportives (partenariat) à un taux préférentiel.
- Tarifs préférentiels (réduction de 50 %) pour les étudiants inscrits aux activités sportives organisées par les Services à la communauté : aquaforme, aquajogging, aqualongueur, danse aérobique, hata yoga, tae boxe, step, etc.
- Mise à la disposition des étudiants de cours à moindre coût, et ce, à différentes périodes de la journée (Funky-Jazz et entraînement, sports collectifs, randonnée de montagne et entraînement, sports de glisse et entraînement, entraînement sur appareil, santé et vie active).
- Diversification des activités offertes en impliquant les clubs pour rendre accessible la pratique des activités de plein air à moindre coût (ski, escalade, canot, randonnée, etc.).
- Offre d'activités sportives intra-muros (tae boxe, step, hockey boule) à faible coût.
- Cinq activités sportives différentes pour les étudiants et les membres du personnel au cours d'un trimestre, à raison de deux fois par semaine à l'heure du midi. L'offre d'activités changeait chaque mois. Le coût d'inscription pour un étudiant était de 10 \$ par trimestre.
- Accès à peu de frais à la salle d'entraînement.

Orientation 7. Mettre en place différentes activités de sensibilisation et de promotion en rapport avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Campagnes de sensibilisation générale aux saines habitudes de vie

- Cours crédités sur les saines habitudes de vie offerts aussi bien aux étudiants qu'aux membres du personnel.
- Capsules santé transmises par courrier électronique : capsules « Saine alimentation » et capsules « Mode de vie physiquement actif ».
- Capsules santé, jeux, recettes et chroniques publiés dans le journal étudiant.
- Capsules d'information insérées dans l'agenda étudiant.
- Capsules d'information publiées dans le Web par le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ).
- Distribution, à tous les nouveaux étudiants d'une clé USB comportant le fichier Student's Guide to a Healthy Living, un document de 106 pages préparé et publié par le Service de santé comprenant, notamment, de l'information liée à l'alimentation et à l'activité physique.
- Info bulles sous forme de napperons (papier format légal) produites à trois occasions : Menu équilibré; Manger mieux, bouger plus; Le lait : une bonne i-D.
- Babillard électronique diffusant des messages relatifs aux saines habitudes de vie.
- Programme « Santé »-vous bien.
- Tournée des classes.
- Affiches promotionnelles dans les cafétérias et dépliants promotionnels sur les saines habitudes alimentaires; banderoles Défi Santé; T-shirts.

Mise en ligne d'un programme de saines habitudes de vie

- Mise en place d'un site Internet dans le but de faire la promotion des saines habitudes de vie à l'aide de chroniques, de trucs de la semaine, de suggestions de recettes et de capsules (balados) de mise en forme.
- Site Ma santé au sommet :
[http://www.masanteausommet.com/index.php?option=com_content&task=view&id=6&Itemid=8].
Divers volets d'un mode de vie sain sont abordés.
- Site L'art de vivre ses études : [www.teluq.ca/lartdevivresestudes]. Recettes originales, balados (*podcasts*) de mise en forme, conseils relatifs à l'aménagement de son espace de travail, etc.
- Envoi mensuel du bulletin électronique Équilibre, sensibiliser les 5 000 abonnés aux bienfaits d'un mode de vie physiquement actif et d'une alimentation saine.
- Aménagement du site du programme Universanté :
[<http://www.usherbrooke.ca/universante/programme/>] pour le personnel et les étudiants. Universanté étudiant est mis au point par des étudiants dans le contexte de la mise en place d'une coop santé. Activités variées, liens Internet sur la nutrition et autres dimensions de la santé; programme de soutien individuel par des kinésiologues, journées et mois thématiques, conférences et divers événements spéciaux.
- Révision du site Internet, avec l'aide d'un nutritionniste et d'un étudiant en médecine, en vue d'accroître l'information disponible et d'utiliser des animations et des jeux interactifs. Thèmes relatifs au Mieux manger (mettre en pratique le *Guide alimentaire canadien*; visiter la cafétéria; cuisiner pour soi : recettes rapides, économiques et nutritives; comprendre une étiquette alimentaire; qu'est-ce que l'indice de masse corporelle [IMC] ?; Poids normal et IMC) et thèmes portant sur l'aspect Exercice (comment

s'exercer sans vraiment essayer?); s'exercer à la maison; où s'exercer?; qu'est-ce que l'exercice?; comment s'étirer, faire du cardio et, tant qu'à y être, de la musculation?).

- Développement d'un site : [uqat.ca/viragesante].
- Développement d'un site sur la nutrition et l'activité physique. [www.mcgill.ca/fitatmcgill]. Distribution d'un aimant avec les coordonnées du site à tous les nouveaux étudiants. Installation d'un chapiteau pour offrir de l'information aux parents. Distribution de tasses pour *smoothie*. Mise en place d'un questionnaire pré et post-lancement pour mesurer l'intention des étudiants d'améliorer leurs habitudes alimentaires et leur activité physique. Distribution du questionnaire à tous les étudiants qui habitent en résidence.
- Production et diffusion de Webépisodes.
- Blogues.
- Diffusion à travers les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter, etc.
- Grille d'auto-évaluation de l'équilibre de vie, dans Internet.

Journées ou activités spéciales

- Défi « 0-5-30⁶ » (Zéro tabac, cinq fruits et légumes, trente minutes d'exercice quotidien) pour tous, durant six semaines :
 - o vérifier le pourcentage de graisse et obtenir de l'information sur plusieurs facteurs ayant une incidence sur la santé : l'alcool, la cigarette, la nutrition et l'exercice;
 - o participer à une évaluation cardio de groupe et au super work-out express;
 - o profiter de l'activité « corrections de style de nage » avec utilisation de caméra vidéo;
 - o assister aux deux conférences : « L'alimentation fonctionnelle », par Odile Dumais et « Gérer plutôt que manger ses émotions », par un psychologue.
- Défi Pelure de banane (une semaine) :
 - o inciter les étudiants à augmenter leur consommation de fruits et de légumes en offrant des fruits, des smoothies, des salades, etc.
 - o Confection et dégustation de rouleaux de printemps végétariens.
 - o Salle de musculation ouverte gratuitement pour toute la population étudiante et les membres du personnel.
 - o « Pédale ton smoothie ».
 - o Stand de dégustation de menus santé; distribution de fruits; distribution gratuite d'un yogourt à chaque personne qui prend un menu santé; conseil d'un nutritionniste; jeux-questionnaires; distribution du Guide alimentaire canadien et d'un recueil de recettes équilibrées.
- Journée du poisson d'avril : présence de policiers communautaires qui vérifiaient les boîtes à lunch des étudiants à la cafétéria. Si les étudiants n'avaient pas de fruits ni de légumes, le policier remettait une contravention et offrait à l'étudiant en cause de se procurer gratuitement un fruit.
- Journée Boîte à lunch (information sur le contenu santé; concours de boîtes à lunch).
- Lunch collectif amical « pot luck » : chaque étudiant apporte un lunch équilibré préparé selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Chaque plat est accompagné de la recette. Les particularités nutritionnelles et culturelles sont présentées à tous.
- Semaine de l'alimentation (promotion de fruits, buffet de salades, hydratation).
- Mois de la nutrition; un esprit sain dans un corps sain (Rallye nutrition; semaine d'activités physiques; concours recettes santé; etc.).
- Concours de cuisine où des équipes de quatre étudiants produisent une vidéo de préparation d'un mets santé. La communauté est invitée à aller voir les vidéos et à voter pour leur préférée.
- Bingo fruité. Jeu-questionnaire sur les valeurs nutritives des fruits et légumes. Pause santé, etc.

6. Le Cadre de référence pour un VIRAGE SANTÉ à l'enseignement supérieur offre du financement pour les parties alimentation et activité physique de ce type d'activités.

- Préparation dans les cafétérias d'un repas santé complet tiré du livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, le lendemain d'une conférence du docteur Béliveau. Repas santé servi le 14 février (Mois du cœur).
- Soupers d'entraide à prix modique en fin de trimestre, pour les étudiants en résidence. Déjeuners de la réussite à prix réduit au cours de la semaine d'examen.
- Foire de l'environnement : offre de solutions de remplacement biologiques et équitables, que ce soit du point de vue nutritif, vestimentaire, transports actifs, etc.
- Journée Virage Santé – Un avenir en santé (1^{er} mai). Tirage d'un abonnement spécial au centre sportif. Message téléphonique adressé à toute la communauté du collège par la direction générale. Page publicitaire sur le téléviseur en circuit fermé et publicité sur BleuManitou. Courriel « AllCégep », etc.
- Semaine de la Pomme, de la Clémentine, etc.
- Semaine de la santé, y compris journée sans friture, menu spécial santé, vente de *smoothies*, concours de « Willy Waller », entraînement en boxe, tirage de prix de participation, etc. Sensibilisation dans les cours d'éducation physique, par le journal interne et le site Internet.
- Exposition à la bibliothèque sur des ouvrages traitant de thèmes liés à la santé et à la saine alimentation.
- Salon de la vie saine (1^{er} avril). Présence de spécialistes de la santé.
- CuisiCégep pour informer les étudiants au sujet des cuisines collectives du collège.
- Une « can » pour une canne : campagne pour sensibiliser aux bienfaits d'une soupe chaude au temps des Fêtes.
- Journée de dépistage santé en collaboration avec le programme en Soins infirmiers. Évaluation, remise de mini-bilan de santé et offre de suggestions relatives à l'activité physique et à l'alimentation.
- Distribution de pommes et de clémentines à chaque début de trimestre et distribution de maïs en août.
- Garde ton équilibre. Activités sous forme de stands, qui touchent six sphères de vie (famille, habitudes de vie, études, loisirs, travail, vie sociale). Participation de nombreux partenaires : professeurs d'éducation physique; Sûreté du Québec, Opération Nez-Rouge, centre de santé et de services sociaux, centre local de services communautaires (CLSC). Remise d'une brochure d'information.
- Défi transport actif invitant les étudiants et les membres du personnel à stationner leur voiture plus loin et à marcher pour venir au cégep, chaque vendredi pendant six semaines.
- Défi Santé. Campagne de promotion (distribution de fruits à la cafétéria) pour annoncer l'événement. Animation de stands par des professeurs, des étudiants et différents intervenants pour permettre aux étudiants de se préparer à répondre aux questions du jeu-questionnaire, en équipes de quatre.
- Semaine Virage santé : distribution de lait de soya et explications des bienfaits par les étudiants en diététique. Mise en place de cinq stands thématiques (tout savoir sur les boissons énergisantes; mieux s'alimenter au quotidien; les épices, un mode à découvrir; atelier culinaire gratuit, dégustation de produits santé; savoir déchiffrer les fameuses étiquettes nutritionnelles; alimentation et activité physique, y a-t-il un lien important? Jeu-questionnaire surprise et tirage à la cafétéria). Tournée de sensibilisation à la cafétéria sur l'alimentation et les activités physiques.
- Défi Cégep Actif pendant une semaine. Formation de groupes de quatre personnes (personnel et étudiants). Les membres des équipes doivent participer à des activités physiques et comptabiliser les points selon un barème défini. Remise de prix et de médailles. Exemples d'activités :
 - o Cinq kilomètres à la marche;
 - o Un kilomètre à la nage ou cinq kilomètres de course à pied;
 - o Combinaison de deux épreuves : la nage et la course;
 - o Services d'un nutritionniste offerts à la population étudiante. Possibilité de prendre des rendez-vous individuels avec ce nutritionniste, une priorité étant accordée aux jeunes qui utilisaient ce service pour la première fois;
 - o Défi Saut à la corde;
 - o Journée de hockey;
 - o Création d'une mascotte.
- Ajout d'activités sportives à l'occasion d'un événement culturel, un tournoi intercollégial d'improvisation. Des activités au gymnase et à l'extérieur ont été offertes entre les parties et en soirée.

Conférences

- Thèmes liés à l'alimentation, tels que les boissons énergisantes et leurs méfaits, déjeuner santé, grandir avec le lait, nutrition 101, fruits et légumes, la santé dans son assiette, bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*.
 - Conférences données par des personnalités, telles que :
 - Dr Richard Béliveau, médecin : Aliments contre le cancer et Cuisiner avec les aliments contre le cancer.
 - Danielle Bourque, psychologue : À dix kilos du bonheur.
 - Dre Nathalie Jobin, nutritionniste, directrice scientifique de Extenso : Comment combiner plaisir, santé et alimentation... au quotidien?
 - Sylvie Fréchette : la passion, la persévérance, l'entraînement, le plaisir.
 - Diane Roy (athlète paralympique) : la persévérance et la santé.
- Thèmes liés à une bonne santé, tels que la contribution de l'aspect financier à un mode de vie sain, équilibré et peu stressant; l'équilibre entre le travail, l'entraînement et la nutrition.
- Thèmes liés au poids, tels que des conseils pour un poids santé, une alimentation pour réduire les risques d'obésité et d'autres maladies, les diètes, l'obsession de la minceur.

Ateliers pour tous

- Ateliers gratuits sur différents thèmes, tels que les suivants :
 - Alimenter son cerveau : les dix clés;
 - Une saine alimentation;
 - Les secrets pour bien remplir son panier d'épicerie;
 - Les aliments locaux, les aliments biologiques;
 - Des lunches santé;
 - Mélangez bien : les repas à boire;
 - Quoi manger avant, pendant et après l'entraînement;
 - Les « super aliments »;
 - Si c'était simple d'être en forme : des façons simples et peu coûteuses de bouger et d'être actif.
- Fixation d'objectifs personnels.
- Cours de cuisine gratuits ou à bas prix.
- Film et discussion sur la malbouffe.
- Menus pour petits budgets. Recettes nutritives à peu de frais, faites à partir des spéciaux de la semaine (durant trente semaines).
- Repas énergisants : légumineuses, grains entiers et plus encore.
- Cuisine-express (improvisation mettant en vedette les aliments dans le frigo, le congélateur ou les armoires – simple, rapide, économique... et santé!).
- Tombez dans les légumes! (vaste univers et diverses façons de les cuisiner).
- Poissons d'avril! (démystification – différentes façons de cuisiner).
- Cuisine soleil (cuisine fraîcheur inspirée des tendances californiennes et provençales).
- Livre de recettes Santé Bouffe Budget.
- Sensibilisation aux bienfaits des thés.
- Démarrage des cuisines étudiantes : aménagement d'un local, rédaction d'un guide et des outils, dont un dépliant, animation des groupes de cuisine.
- Atelier d'analyse biomécanique de la course à pied.
- Atelier de counseling sur les habitudes de vie.
- Ateliers ciblant des clientèles particulières; par exemple, les personnes aux prises avec l'embonpoint, la population masculine, les filles sédentaires, les jeunes en résidence ou en appartement, etc.
- Jardin collectif.

Stands d'information et de promotion

- Des stands sont organisés pour une courte période, une journée, une semaine. On y remet de la documentation, on fait goûter des aliments. Les sujets sont variés :
 - o Les collations santé, particulièrement en période d'examen;
 - o Le mois du bien-être;
 - o L'alimentation pour sportifs;
 - o Le programme Ma santé au sommet;
 - o Les boissons énergisantes et leurs méfaits;
 - o La malbouffe;
 - o Le Défi 5/30;
 - o La prévention des maladies du cœur;
 - o Information nutritionnelle, idées de recettes et de boîtes à lunch santé;
 - o Information sur les orientations en nutrition tirée de la politique alimentaire du collège;
 - o Santé : contenu du Guide alimentaire canadien, trucs et astuces sur les fruits et les légumes, dépense énergétique liée à différents types d'activité physique;
 - o Promotion de la santé et d'un mode de vie actif;
 - o L'importance de bien déjeuner;
 - o Présence d'un nutritionniste fournissant de l'information sur les régimes à la mode (fad diets), les troubles alimentaires et les choix alimentaires sains;
 - o Réalisation d'activités (« As-tu quinze minutes à te consacrer? », « Qu'est ce qu'on attend pour être heureux? », « C'est Noël sur ta tête ») ayant pour but de sensibiliser à l'importance de s'accorder des moments de bien-être au quotidien;
 - o « Pédales pour mieux vivre », avec possibilité d'utiliser un vélo de spinning sur place;
 - o Choix alimentaires santé, étiquetage nutritionnel et mini-bilan de santé. Préparation de tableaux d'affichage avec des thèmes portant sur la nutrition (Alimenter votre cerveau! Votre santé fait-elle le poids? L'indice de masse corporelle et son interprétation);
 - o Stand d'information pour proposer des recettes faites à partir des produits contenus dans le panier bio que les étudiants recevront;
 - o Information sur les germinations, la culture bio, la lactofermentation et le végétarisme, information sur le marché communautaire;
 - o Promotion de l'activité physique par la présentation d'une vidéo sur la motivation vers un poids santé.

Dégustations

- Bouchées santé.
- Produits biologiques et équitables.
- Déjeuner santé : boissons de soya ou de riz (à saveurs variées); céréales, pains à grains entiers et fromages, veloutés ou *smoothies* maison (yogourt, tofu soyeux, fruits, jus).
- Tisanes; légumes; fruits exotiques; mélanges glacés (fruits, yogourts, jus).
- Boissons santé à base de fruits.
- Produits du terroir.
- Mets préparés à partir de recettes simples.
- Nouveaux produits (dégustations et vitrines).
- Dîner matapédien et autres saveurs.
- Foire alimentaire. Échantillons d'aliments sains provenant de tous les coins du monde, fournis par dix clubs étudiants.
- Dégustation de recettes internationales, pour sélectionner les gagnants du concours Ma meilleure recette internationale.

- Midis dégustations, sous forme de stands à l'entrée de la cafétéria, animés par un conseiller santé à l'emploi d'un commerce d'aliments naturels de la région : tofu, aliments moins connus, etc.

Distribution gratuite d'aliments sains à l'occasion d'événements associés au Virage Santé

- Aliments sains offerts au cours d'activités thématiques comme le mois de la nutrition, ou pendant le Défi Santé, le Défi Pelure de Banane, etc.
- Aliments sains offerts à des moments clés comme la rentrée, les examens, Noël, etc.
- Offre de fruits, boissons santé (*smoothies*, lait de soya, jus), muffins, yogourts, légumes, bouteilles d'eau, déjeuners ou repas santé.

Recettes et livres

- Distribution gratuite ou à peu de frais de livres de recettes maison en particulier aux étudiants en résidence, aux étudiants à faible revenu, aux parents étudiants.
- Livres disponibles à la bibliothèque portant sur la nutrition, les saines habitudes de vie, l'activité physique, et livres de recettes.
- Production et distribution d'un livre de recettes internationales dans le contexte du concours Ma meilleure recette internationale.
- Distribution du *Guide alimentaire canadien*.

Divers

- Préparation de deux murales sur le thème de la saine alimentation et installation dans la cafétéria.
- Installation d'une présentation permanente de modèles de portions du *Guide alimentaire canadien*.
- Interventions directes (formation d'infirmières pour faire des entrevues sur les motivations; évaluation du bien-être; distribution de passeports santé).
- Achat d'un pèse-personne électronique avec divers indicateurs de masse corporelle.
- Sondage Pour mieux intervenir sur l'évaluation des habitudes de vie des membres de la communauté universitaire. Objectif : connaître les comportements réels des membres et, par la suite, intervenir sur ces comportements en donnant la priorité aux activités et aux moyens de prévention nécessaires.
- Tirages de prix et distribution d'objets promotionnels au cours d'activités variées : chèques-cadeaux d'épicerie, de repas à la cafétéria ou dans un restaurant; passeports pour activités; livres; abonnements; équipements de sport; articles de cuisine; protège-bananes; gourdes; T-shirts; bourses d'études; cours de cuisine; massage; cours de vélo.
- Création d'un concept de roues d'engrenage représentant les quatre sphères essentielles au maintien d'une bonne santé : avoir une alimentation saine, faire de l'activité physique, adopter une attitude positive face aux différents événements de la vie et se réserver des moments de détente. Installation d'affiches de façon permanente.
- Enquête sur les boissons énergisantes et leur impact sur la santé, par le comité étudiant. Revue de la documentation scientifique sur le sujet; enquête sur la fréquence de consommation chez les étudiants; rédaction d'un rapport; diffusion des résultats de l'enquête; animation d'activités de sensibilisation auprès de la population étudiante.
- Concours de recettes : un prix pour la recette la plus appréciée et un prix pour la recette la plus saine ont été remis à la fin du concours.
- Affichage des menus santé de la cafétéria sur le site Internet, à la cafétéria et à différents endroits dans le collège.

- Activité de promotion : les associations étudiantes et les étudiants sont invités à soumettre des projets favorisant la promotion des saines habitudes de vie (activité physique et alimentation) dans le but d'obtenir une subvention pouvant aller jusqu'à 1 000 \$.
- Mise en place d'outils d'évaluation de la condition physique en ligne à la disposition des étudiants et du personnel.
- Autocollants en forme de pas sur le sol pour inciter à utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs.
- Projet de valorisation de l'eau du robinet par l'habillage des fontaines.

Thème 3 : Mobilisation et partenariat

Orientation 8. Favoriser la collaboration des associations étudiantes et du personnel à l'organisation d'activités communes liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

Note. Est incluse dans cette orientation toute forme de collaboration interne pouvant contribuer à une plus grande participation collective à des activités liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

Comités et collaboration multisectorielle

- Comités organisateurs d'activités sur les saines habitudes de vie composés de membres du personnel et d'étudiants. En voici quelques exemples : Défi 0-5-30, Cégep en santé, Semaine ou Mois de la santé, Virage Santé, PAUSÉE, olympiades, journées thématiques.
- Mobilisation de tous les acteurs d'influence (haute direction, doyens, directeurs des unités de services, représentants de regroupements de personnel et des associations étudiantes), concertation multisectorielle (enseignement, recherche, pratique professionnelle) et partenariat (facultés, départements et services) dans la préparation et la mise en œuvre de programmes.
- Prise en charge, par le milieu, du projet de rétablissement d'un service alimentaire.
- Création d'un club de plein air.
- Collaboration entre l'infirmière et les étudiants en Soins infirmiers en ce qui concerne le choix des thèmes abordés pour la rédaction de capsules santé, de jeux-questionnaires.

Collaboration étudiante

- Participation de groupes étudiants pour l'organisation d'activités diverses, telles que : nuit sportive, semaine d'accueil, Virage Santé, conférences, dégustations, choix du prochain concessionnaire alimentaire, club de plein air, défis sportifs, commandites.
- Promotion de choix santé au cours des activités de financement étudiant (par exemple, fromage et fruits plutôt que café et muffins gras).
- Collaboration avec l'association étudiante dans le but d'inclure à l'agenda étudiant des capsules d'information relative à un mode de vie sain.
- Collaboration et implication de l'association générale étudiante et de l'ensemble du personnel des affaires étudiantes en vue d'offrir un repas santé aux jeunes qui ont participé activement à la vie étudiante de l'établissement.

Participation liée aux programmes d'études

- Participation d'étudiants en Techniques de bureautique dans le contexte d'un sondage électronique portant sur la cafétéria.
- Offre de repas santé gastronomiques préparés par les étudiants du programme d'études professionnelles en Cuisine d'établissement.
- Projets de prévention et de promotion de la santé en collaboration avec les étudiants du programme Soins infirmiers : étiquetage nutritionnel, dépistage, choix santé au resto, boîte à lunch santé.

- Collaboration à un projet sur la prévention de l'obésité chez les enfants, avec les étudiants de Sciences humaines.
- Mise sur pied d'un service de consultation personnalisée (trois rencontres de 45 minutes), destiné à des étudiants sédentaires et fourni par des étudiants en kinésiologie.
- Participation d'étudiants en Soins infirmiers aux stands d'information sur la nutrition, les boissons énergisantes, la journée dépistage.
- Collaboration du Département d'éducation physique et du programme Gestion d'un établissement de restauration à l'intérieur d'activités de sensibilisation.
- Participation des départements de techniques de diététique, techniques d'hygiène dentaire, soins infirmiers et éducation physique dans la préparation de la Semaine saine.
- Intégration du projet d'aménagement de sentiers pédestres dans les cours des départements de techniques en foresterie et en génie civil.
- Collaboration aux projets de promotion et de prévention de la santé avec le Département de soins infirmiers : dépistage précoce du syndrome métabolique dans les différentes entreprises d'une région.
- Collaboration avec le service des sports (organisation d'activités extérieures et intérieures) dans le contexte de la journée nationale du sport et de l'activité physique).
- Participation des étudiants du programme Techniques diététiques dans l'expérimentation des nouveaux menus santé dans le contexte du cours de production.
- Partenariat des associations d'étudiantes et étudiants étrangers dans la mise en place et l'organisation d'activités pour les étudiants venant de l'étranger.
- Promotion de la Journée nationale du sport et de l'activité sportive par le Sport étudiant. Organisation d'un vélothron. Installation de vélos stationnaires sur la place publique. Objectif : se rendre en Gaspésie avec un kilométrage cumulatif de tous les participants.
- Publication d'un livre de recettes par les infirmières du Service de santé, accompagné de renseignements sur la planification des repas, le budget et la conservation sécuritaire des aliments.
- À l'intérieur des cours, des travaux d'étudiants permettent de trouver de nouvelles façons de faire en matière de Virage Santé.

Participation de membres du personnel ou de parents

- Collaboration du personnel pour ajuster l'horaire en vue de créer une demi-journée d'activités collectives.
- Participation d'un comité de parents aux décisions portant sur l'alimentation dans l'établissement.
- Collaboration avec l'association de parents pour le tirage de repas santé.
- Soutien des différents partenaires du milieu interne : coop, associations étudiantes, fonds de développement, association des parents.

Partenariat entre établissements

- Partenariat entre deux établissements en vue d'entreprendre des travaux de rénovation d'un court de tennis.
- Programme intramural conjoint entre un collège et une université permettant à la population étudiante de participer, sans frais et à longueur d'année, à plusieurs activités sportives.
- Collaboration avec les étudiants finissants d'une école hôtelière pour offrir quatre ateliers culinaires aux étudiants vivant en résidence.
- Entente financière entre un collège et une université permettant de réduire le coût de différentes activités sportives, telles que le badminton, les bains libres, la musculation, le ping-pong, le volley-ball, le soccer, le hockey cosom et le basket-ball.
- Collaboration entre un collège et une université en ce qui concerne la mise en place des activités dans le contexte du Virage Santé.

Orientation 9. Établir un partenariat avec les intervenants du milieu sportif québécois, dont la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE)⁷, dans le but de favoriser la participation du plus grand nombre.

Note. Est incluse dans cette orientation toute forme de partenariat avec des organismes externes (locaux, municipaux, régionaux ou autres) pouvant contribuer à une plus grande participation collective à des activités liées à un mode de vie physiquement actif. Les partenariats externes liés à la saine alimentation ont été inclus uniquement avec les orientations 1, 2, 3, 4 ou 7, selon la nature des projets.

- Acquisition de vélos de SOS Vélos, organisme communautaire d'insertion sociale et professionnelle de jeunes adultes en difficulté.
- Entretien et animation d'une patinoire extérieure en collaboration avec l'Office municipal d'habitation.
- Organisation d'une journée d'activités dans le contexte du Mois du cœur, avec un centre sportif et la Fondation des maladies du cœur.
- Démarche de mise en œuvre du programme de promotion de saines habitudes de vie en collaboration avec l'équipe promotion-prévention 0-5-30 d'un centre de santé et de services sociaux (CSSS).
- Collaborations établies avec un cégep, la Fondation des maladies du cœur, Vélomane, Cardio Plein air, Maison mer et montagne, Passeport Santé, SOS cuisine.
- Ententes avec le Génie de campagne du 22^e bataillon de l'armée canadienne pour l'aménagement de sentiers pédestres.
- Collaboration avec une municipalité pour l'aménagement de pistes cyclables à proximité du cégep.
- Collaboration avec un centre d'activité physique qui donne accès à la pratique d'activités physiques à taux préférentiel à toute la population étudiante. Collaboration avec un club de ski de fond qui donne l'accès gratuit aux pistes.
- Collaboration avec la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE) pour l'accomplissement de l'activité Pelure de banane.
- Collaboration avec des partenaires, tels que les écoles primaires, secondaires, centres de la petite enfance (CPE), organismes communautaires, pour l'organisation d'une semaine Défi Santé.
- Partenariat avec Énergie-Cardio, Nautilus, etc., pour des abonnements à prix réduit. Des établissements ont payé une quote-part du prix des abonnements.
- Engagement de la compagnie Golf Passion pour promouvoir l'activité sportive axée sur le hockey et le golf.
- Collaboration entre le centre d'activités d'un cégep et les salles d'entraînement privées de la région en vue d'offrir une programmation d'activités au plus grand nombre de personnes dans le contexte de la Journée nationale du sport et de l'activité physique.
- Inscription de deux équipes de soccer au Club Montréal Sport et Social.

7. La FQSE est devenue maintenant le Réseau du Sport étudiant du Québec (RSEQ).

Annexe 3 : Répertoire d'outils et d'éléments de soutien pour la mise en œuvre du Cadre de référence

Politique-cadre et documents associés

- ❑ La Politique-cadre, *Pour un VIRAGE SANTÉ à l'école*, est accompagnée de huit fiches thématiques. Les fiches 1 à 4 en particulier (menus santé, machines distributrices, collations, boîtes à lunch) gagnent à être consultées attentivement.
[\[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index.asp?page=politique\]](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index.asp?page=politique).
- ❑ Politique-cadre et fiches en version anglaise :
[\[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index_en.asp\]](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index_en.asp).
- ❑ Cadre de référence pour l'enseignement supérieur :
[\[http://www.mesrst.gouv.qc.ca/personnel-de-college/accompagnement-et-soutien-des-etudiants/virage-sante-a-l-enseignement-superieur/\]](http://www.mesrst.gouv.qc.ca/personnel-de-college/accompagnement-et-soutien-des-etudiants/virage-sante-a-l-enseignement-superieur/). (En français et en anglais.)
- ❑ D'autres outils seront graduellement ajoutés au site ministériel, dans la section Virage Santé – Références. Deux volets sont actuellement disponibles : Saine alimentation et Mode de vie physiquement actif.
[\[http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index.asp?page=references\]](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/index.asp?page=references).

Guides alimentaires

- ❑ Le site **Santé Canada**, qui présente le *Guide alimentaire canadien* fourmille de renseignements pertinents. (N. B. : le guide lui-même est disponible en français, en anglais et en dix autres langues). Il est aussi possible de créer une version « Mon guide alimentaire » en fonction de quelques caractéristiques personnelles.
[\[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html\]](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html).

On y trouve, notamment, un document intitulé *Bien manger avec le guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs*.
[\[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat_f.pdf\]](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat_f.pdf).
- ❑ Le site **nutrition.gov**, Smart nutrition starts here, offre aussi de nombreux conseils.
[\[http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=1\]](http://www.nutrition.gov/nal_display/index.php?info_center=11&tax_level=1).

Sites Internet et autres productions des établissements d'enseignement supérieur québécois

- ❑ Le site **Virage Santé** de l'**Université Laval** propose une foule de renseignements très précieux pour toutes les personnes qui s'intéressent, de près ou de loin, à la nutrition dans la population étudiante et dans la population en général. Les sections « Bien manger » et « Questions fréquentes » sont particulièrement utiles et bien adaptées au milieu étudiant. On y aborde, notamment, les caractéristiques nutritionnelles d'un menu santé, divers trucs, astuces et capsules d'information. Le Bureau d'entraide en nutrition (BEN), formé de personnes qui étudient au Baccalauréat en nutrition

de l'Université Laval, y présente son Bulletin d'information mensuel. On y trouve également la politique alimentaire de l'université.

[<https://www.viragesante.ulaval.ca/cms/site/viragesante>].

Le BEN a aussi son propre site Internet. On y présente ses divers services, notamment son comité de soutien à l'allaitement, de même que des recettes simples et pratiques.

[<http://www.ben.asso.ulaval.ca/>].

- ❑ Le programme de mieux-être Ma santé au sommet s'adresse à la population étudiante et au personnel de l'**Université de Montréal**, de **HEC Montréal** et de l'**École polytechnique**. Il a pour but de créer un milieu de vie favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie auprès de toute la collectivité universitaire. Divers volets traitant de la santé seront abordés, notamment la pratique d'activités physiques, les habitudes alimentaires et la santé psychologique.
[<http://www.masanteausommet.com/index.php>].
- ❑ L'**Université de Sherbrooke** a créé le programme **Universanté**, qui a comme mission de créer un milieu de travail incitant les membres du personnel à incorporer de saines habitudes de vie dans leur routine quotidienne, tout en reconnaissant la valeur d'une bonne condition physique comme un élément essentiel du bien-être personnel et général. On y propose des activités variées, des liens Internet pertinents pour la nutrition et pour diverses dimensions de la santé. Un programme de soutien individuel assuré par des kinésiologues est offert, des journées et des mois thématiques sont proposés, de même que des conférences et divers événements spéciaux. Le programme **Universanté étudiant** a été mis au point par des étudiants dans le contexte de la mise en place d'une coop santé.
[<http://www.usherbrooke.ca/coopsante/>].
- ❑ Le site **L'art de vivre ses études de TÉLUQ**, propose aux personnes qui font leurs études à distance des astuces pour les aider à combiner, le plus agréablement du monde, études et vie active. Quatre sections sont disponibles, ciblant, respectivement, la détente et la relaxation, les plaisirs culinaires, l'énergie physique accrue et l'efficacité renouvelée.
[<http://www.telug.ca/siteweb/sante/>].
- ❑ Le livre **Santé Bouffe Budget** (édition 2008), conçu au **Cégep de Rivière-du-Loup**, est un guide pratique d'une centaine de pages, destiné principalement aux jeunes qui conquièrent leur autonomie. Il comprend des recettes simples et savoureuses, des conseils et des trucs (élaboration des repas, gestion du budget, achats, etc.).
[<http://www.bas-saint-laurent.org/texte.asp?id=6218>].
- ❑ L'**Université Concordia** a préparé un guide sur les saines habitudes de vie destiné à la population étudiante : *Student's Guide to a Healthy Living*. Il est maintenant présenté dans Internet sous forme de rubriques ou de chapitres en format pdf. Les sections Healthy Nutrition, Eating Disorders, Body Image, Changing Health Behaviour, Physical Activity, Stress Management et Self Care semblent particulièrement appropriées aux objectifs du VIRAGE SANTÉ à l'enseignement supérieur. (En anglais.)
[<http://www-health.concordia.ca/healthinfo/>].

Sites et programmes relatifs à la saine alimentation

- ❑ Le site **SOS cuisine** fournit une foule de renseignements pratiques, accessibles à chaque personne, pour inspirer la planification et la préparation des repas. De plus, une section accessible aux membres seulement (inscription gratuite) propose, chaque semaine, des menus pour la semaine suivante en fonction du profil établi (préférences ou restrictions alimentaires, etc.) par chaque membre. Ceux-ci

sont variés et équilibrés. Les recettes nécessaires sont aussi incluses : rapides, faciles et savoureuses. La liste d'épicerie correspondante accompagne le tout, de même qu'un tableau présentant les aubaines en épicerie et la disponibilité saisonnière des fruits et légumes locaux. Un guide d'exécution pour gagner du temps complète le tout.

[http://www.soscuisine.com/site_map.php?sos_l=fr&sos_r=CA-QC].

- ❑ La page « **Mes aliments j'en prends soin** » du site Internet du **ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)** propose plusieurs liens intéressants (par exemple, capsules santé, jeux, banques d'images, etc.). On trouve également dans ce site une trousse pédagogique destinée au personnel enseignant du primaire et divers articles abordant des thèmes comme la boîte à lunch et la cuisson des aliments.

[<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindesseunes/MesAliments/>].

- ❑ Le **Mois de la nutrition**® est présenté par **Les diététistes du Canada**, ainsi que par des milliers de diététistes exerçant leurs activités partout au pays. Le site Internet met en lumière des trucs et des astuces santé dans le but de dynamiser l'assiette. On y trouve aussi des conseils nutritifs et des recettes santé.

[<http://www.nutrition2013.ca/fr/accueil>].

- ❑ **Visez santé** est le programme d'information sur les aliments de la **Fondation des maladies du cœur**, conçu pour aider les gens à cibler les aliments qui s'insèrent dans une saine alimentation, d'après les principes du *Guide alimentaire canadien*. On y trouve aussi des outils pour un mode de vie sain, des recettes, des conseils pour les emplettes et pour les repas au restaurant.

[<http://www.visezsante.org/>].

- ❑ Le **défi annuel Pelure de banane** (alimentation) se déroule dans les écoles secondaires et dans les collèges du Québec. Il invite les jeunes à manger plus de fruits et de légumes. Il a lieu au mois de mars, chaque année.

[<http://www.peluredebanane.com/>].

- ❑ Le site **Mission Nutrition** (élaboré par des diététistes de **Kellogg Canada**) contient, notamment, des trousseaux d'outils pour le personnel enseignant du primaire et du début du secondaire, ainsi que pour les familles. Divers exercices sont proposés (par exemple, la composition des aliments, les signaux corporels de faim et de satiété, les étiquettes alimentaires, etc.).

[<http://www.missionnutrition.ca/missionnutrition/fre/educators/6to8.html>].

- ❑ Les diététistes des États-Unis (**American Dietetic Association**) proposent, dans leur site, de nombreux renseignements relatifs aux aliments et à la nutrition. Ils présentent de l'information factuelle sur toutes sortes de questionnements populaires. (En anglais seulement.)

[<http://www.eatright.org/default.aspx>].

- ❑ Le site **TeensHealth** de la **Nemours Foundation** aborde le « Freshman 15 » (surplus de poids de quinze livres que prendraient typiquement les jeunes à leur passage vers les études supérieures) et diverses suggestions sont faites pour prévenir le phénomène. Le site, en anglais, offre divers renseignements relatifs à la santé et aux saines habitudes, et il propose toute une section en espagnol, qui inclut une rubrique nutrition et santé.

[http://kidshealth.org/teen/school_jobs/college/freshman_15.html];

[http://kidshealth.org/teen/en_espanol/index.html#La_nutrición_y_la_salud].

- ❑ Le site **Breakfast for Learning**, de la **Canadian Living Foundation** fournit une liste intéressante de liens Internet, dont plusieurs sont en français.

[<http://www.breakfastforlearning.ca/>].

Sites liés à l'activité physique

- ❑ Le **Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ)** a comme mission d'assurer le développement et la promotion concertés du sport, de l'activité physique et des saines habitudes de vie en milieu scolaire, au collégial et à l'université, comme outils privilégiés pour favoriser l'éducation et la santé des jeunes du Québec. Divers programmes existent (Iso-actif, Mois de l'éducation physique et du sport étudiant, Défi moi j'croque).
[\[http://rseq.ca/\]](http://rseq.ca/).
- ❑ **Vélo Québec** offre des formations aux cyclistes de tous les niveaux. Ses programmes comprennent des cours de mécanique de vélo et un cours d'encadrement sur route. Des formations techniques plus spécialisées (aménagement de pistes cyclables, etc.) sont aussi offertes et de nombreux documents sont disponibles dans le site Internet. Le site propose une section Transport actif.
[\[http://www.velo.qc.ca/fr/index.php?page=publicationstechniques\]](http://www.velo.qc.ca/fr/index.php?page=publicationstechniques).

Sites prônant les saines habitudes de vie

- ❑ Le site **Défi Santé 5/30** (cinq fruits et légumes et trente minutes d'activité par jour) propose des chroniques et de nombreuses suggestions pratiques liées à la nutrition et à l'activité physique. Plusieurs outils et des tests sont aussi disponibles.
[\[http://www.defisante.ca/fr/accueil\]](http://www.defisante.ca/fr/accueil).
- ❑ Le site **PasseportSanté.net** offre une section Vivre en santé qui donne, notamment, des conseils pratiques pour s'alimenter sainement, perdre du poids et être en forme. La rubrique Mieux manger propose des repas rapides et nutritifs, des astuces pour consommer plus de fruits et de légumes. Le volet Maigrir accompagne les personnes qui veulent perdre du poids. Il fournit de l'information sur l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires et sur les façons de renverser la tendance de l'obésité. La section Être en forme suggère des activités physiques permettant de retrouver le bien-être.
[\[http://www.passeportsante.net/\]](http://www.passeportsante.net/).
- ❑ Le **Guide Santé** de **Portail Québec** propose des thèmes variés liés aux habitudes de vie, des documents vulgarisés et des trucs pratiques sur la nutrition, l'activité physique, le contrôle du poids, la modification d'une habitude de vie, etc.
[\[http://www.info-sante.info/guide-sante-portail-quebec/\]](http://www.info-sante.info/guide-sante-portail-quebec/).

Ressources spécialisées

- ❑ Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal – **Extenso** est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de sensibiliser la population québécoise à une meilleure santé nutritionnelle à travers une interprétation objective et une diffusion efficace des connaissances scientifiques actuelles en matière de nutrition. Il bénéficie de l'expertise d'une solide équipe de professionnels de la santé spécialisés en nutrition (médecins, nutritionnistes et autres spécialistes de la santé). On y trouve, notamment, des sections destinées aux femmes, aux hommes, aux sportifs et aux végétariens, respectivement.
[\[http://www.extenso.org/extenso/\]](http://www.extenso.org/extenso/).
- ❑ **ÉquiLibre** est un organisme québécois à but non lucratif fondé en 1986. ÉquiLibre possède une expertise unique dans les domaines de l'obésité, de l'image corporelle, de l'obsession de la minceur

et de la préoccupation excessive à l'égard du poids. Il regroupe des professionnels de la santé et des membres de la population. Sa mission consiste à favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle par l'élaboration d'actions de sensibilisation et par la conception de programmes et d'outils éducatifs à l'intention de la population et des professionnels de la santé. De nombreux outils pertinents sont disponibles dans son site Internet, dont une section pour les professionnels, et des formations sont offertes.

[http://www.equilibre.ca/?page_id=3&pro=1].

- ❑ Le site **Les diététistes du Canada** propose, notamment, le Profil activités et nutrition (ProfilAN), un outil qui permet d'évaluer ses choix personnels, puis de les comparer aux recommandations établies par Santé Canada (analyse personnalisée de l'apport total en énergie [calories] et en éléments nutritifs essentiels; comparaison avec les recommandations établies en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité; détermination de l'indice de masse corporelle [IMC]; renseignements en vue d'atteindre et de maintenir un poids santé). La section « Manger mieux, c'est meilleur » offre des outils interactifs, des jeux-questionnaires, des feuillets de renseignements et une foire aux questions. La Nutricommunauté virtuelle est un lieu de partage de ressources et d'initiatives francophones visant une alimentation et un mode de vie sains. Par ailleurs, le nouvel analyseur de recettes est un moyen facile et rapide d'évaluer la valeur nutritionnelle des recettes préférées.

[<http://www.dietitians.ca/Your-Health/>];

[<http://www.eatracker.ca/default.aspx?lang=fr>].

- ❑ La plupart des directions régionales de la santé publique disposent de ressources professionnelles (nutritionnistes et kinésiologues, notamment). De plus, certaines d'entre elles ont mis au point un outil pour aider les commissions scolaires à mettre en œuvre la politique-cadre. Le site de la Direction régionale de santé publique – Capitale-Nationale fournit de nombreux liens pertinents.

[http://www.dspq.qc.ca/autres_sites.html].

Recherches, avis scientifiques, revues de presse, articles

- ❑ Le comité scientifique de **Kino-Québec** publie régulièrement des avis, accompagnés de recommandations, des brochures ainsi que des dépliants qui peuvent se révéler fort utiles pour les membres du milieu collégial ou universitaire.

[<http://www.kino-quebec.qc.ca/avis.asp>].

- ❑ Quelques projets de recherche pertinents pour les saines habitudes ont été réalisés au collégial, dans le cadre du programme PAREA (Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage). À titre indicatif, il y a :

- *La perception de la compétence de l'élève à gérer efficacement ses habitudes de vie* (2002-2004, Luc Chiasson, Lévis-Lauzon);
- *Facteurs individuels et sociaux de l'adaptation réussie à la transition secondaire-collégial* (2005-2007, Carole Vezeau, Lanaudière-Joliette).
- *Habitudes de vie et rendement scolaire* (2007-2008, Luc Chiasson, Lévis-Lauzon).
- *Description de l'habitude de pratique régulière d'activités physiques des élèves du collégial* (2000-2002, Johanne Grenier, Vieux-Montréal).

Les rapports sont disponibles à l'adresse suivante :

[<http://cdc.qc.ca/index.php/fr/outils-de-recherche/rapports-parea.html>].

- ❑ Le site de l'**Association pour la santé publique du Québec** propose différents articles sur des thèmes comme la problématique du poids, les boissons énergisantes, etc.

[<http://www.aspq.org/>].

- ❑ Le **Conseil québécois sur le poids et la santé** (CQPS), dont la mission consiste à travailler à la prévention des problèmes de poids dans la société en faisant la promotion des changements environnementaux, sociaux et politiques facilitant l'adoption de saines habitudes de vie par les individus, prépare un bulletin et une revue de presse sur les saines habitudes de vie. Vous pouvez vous y abonner gratuitement.
[<http://www.cqps.qc.ca>].
- ❑ **Statistique Canada** produit *Rapports sur la santé*, une revue canadienne à comité de lecture consacrée à la recherche sur la santé des populations et les services de santé. Recherchez l'onglet Santé dans les Publications.
[<http://www.statcan.gc.ca/start-debut-fra.html>].
- ❑ Articles pertinents de la revue **Protégez-vous** :
 - Mars 2008, p. 35-39 : « Vos recettes améliorées », par Stéphanie Côté, nutritionniste; Nombreux trucs et conseils pratiques sur l'art de concilier « bon au goût » et « bon pour la santé ».
 - Janvier 2008, p. 10-14 : « Dix conseils de pro », par Stéphanie Côté, nutritionniste; quelques conseils sympathiques pour mieux prendre conscience de nos habitudes personnelles relatives à l'alimentation.
 Dans le site, faites une recherche avec des mots clés comme alimentation ou activité physique.
[<http://www.protegez-vous.ca/>].
- ❑ Dans le site de l'**Institut national de santé publique du Québec**, faites une recherche avec des mots clés comme activité physique, nutrition et obésité, prévention et promotion de la santé, etc.
[<http://www.inspq.qc.ca/>].
- ❑ Documents proposés par l'**Agence de la santé publique du Canada**. Vous y trouverez divers thèmes comme santé scolaire, vie saine, obésité, etc.
[<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index-fra.php>]. (Disponibles également en anglais.)

Autres renseignements

- ❑ Le **ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec** (MAPAQ) a organisé une formation obligatoire en hygiène et salubrité alimentaires pour toutes les personnes qui travaillent à la préparation et au service alimentaires.
[<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/Hygienesalubrite/Pages/Hygienesalubrite.aspx>].
- ❑ Les **centres de santé et de services sociaux** (CSSS) peuvent également disposer de certaines ressources pertinentes. La liste des CSSS figure à l'adresse suivante :
[<http://www.msss.gouv.qc.ca/reseau/rls/pdf/liste95csss.pdf>].
- ❑ Le **ministère de la Santé et des Services sociaux** (MSSS) a publié *École en santé*, un guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes.
[<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d/df937e76574a63548525722f00695e9f?OpenDocument>].

Quelques exemples de politiques alimentaires et de documents connexes dans le milieu de l'éducation

A) Établissements

- ❑ Cégep de Drummondville, politique alimentaire :
[http://www.cdummond.qc.ca/informations/renseignements/documents_officiels/documents/POLI_002.pdf].
- ❑ Collège Jean-de-Brébeuf, politique alimentaire :
[<http://www.brebeuf.qc.ca/collegial/services/ressources-auxiliaires/services-alimentaires>].
- ❑ Collège Shawinigan, la Politique 11 sur la confection des horaires prévoit, dans l'horaire, une période de 70 minutes pour le repas du midi :
[<http://www.collegeshawinigan.qc.ca/documents-institutionnels>].
- ❑ Université Laval, site Virage santé qui comprend plusieurs renseignements dont la politique alimentaire, une section Bien manger et bien d'autre information :
[<https://www.viragesante.ulaval.ca/cms/site/viragesante>].
- ❑ UQAM, Plan nutritionnel Défi Vitalité :
[<http://www.servicesalimentaires.uqam.ca/>].

B) Politiques gouvernementales, recherches

- ❑ Prévenir l'obésité : un aperçu des programmes, plans d'action, stratégies et politiques sur l'alimentation (Institut national de santé publique, 4^e trimestre 2006); historique général et brève présentation de plusieurs documents pertinents, sous forme de fiches (Québec, Canada, France, Norvège, États-Unis, Écosse, Belgique, Royaume-Uni, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande etc.).
[http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/542-PrevenirObesite_ApercuProgramme.pdf].
- ❑ Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques.
[<http://www.cprn.org/index.cfm?l=fr>].

C) À l'extérieur du Québec

- ❑ Politique en matière d'alimentation et de nutrition pour les écoles publiques de la Nouvelle-Écosse.
[http://www.ednet.ns.ca/healthy_eating/pdf/politique_matiere_nutrition_ecoles.pdf].
- ❑ Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire : guide sur la Politique 711, ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick.
[<http://www.gnb.ca/0000/pol/f/711F%20Guide.pdf>].

- ❑ La Communauté française de Belgique propose de la documentation sur la promotion de la santé à l'école.
[<http://www.sante.cfwb.be/index.php?id=270>].

Quelques intervenants québécois

- ❑ Coalition québécoise sur la problématique du poids (CQPP).
[<http://www.cqpp.qc.ca/>].
- ❑ L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Division Québec.
[<http://www.acsm.qc.ca/>].
- ❑ Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL).
[<http://www.cssspnql.com/>].
- ❑ Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).
[<http://www.rccq.org/>].
- ❑ Liste des associations coopératives d'économie familiale (ACEF) par région.
[<http://www.consommateur.qc.ca/associ.htm>].
- ❑ Groupe de recherche en animation et planification économique (GRAPE).
[http://www.consommateur.qc.ca/grape/2documentscategorie.php?url_cat=Fiches%20éducatives].
- ❑ Option-consommateurs.
[<http://www.option-consommateurs.org/>].
- ❑ Équiterre.
[<http://www.equiterre.org/>].
- ❑ Association québécoise des centres de la petite enfance (AQCPÉ).
[<http://www.aqcpe.com/>].
- ❑ Égale Action – Égalité (femmes) par l'activité sportive.
[<http://www.egaleaction.com/>].
- ❑ Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL).
[<http://www.fqccl.org/>].
- ❑ Office de la protection du consommateur du Québec (OPC).
[<http://www.opc.gouv.qc.ca/>].
- ❑ Sportcom – Agence de communication du sport amateur québécois.
[<http://www.sportcom.qc.ca/>].
- ❑ Alliance Sport études à l'enseignement supérieur.
[<http://alliance.alliancesportetudes.ca/>].

- ❑ Vélo Québec.
[\[http://www.velo.qc.ca/fr/accueil.php\]](http://www.velo.qc.ca/fr/accueil.php).
- ❑ Québec en Forme.
[\[http://www.quebecenforme.org/\]](http://www.quebecenforme.org/).
- ❑ Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS).
[\[http://www.cqts.qc.ca/\]](http://www.cqts.qc.ca/).

*Enseignement supérieur,
Recherche, Science
et Technologie*

Québec

