



COMMISSION SCOLAIRE CENTRAL QUÉBEC
CENTRAL QUÉBEC SCHOOL BOARD

POLITIQUE POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF *(Adoptée le 12 décembre, 2008)*

1. INTRODUCTION

En octobre 2006, le gouvernement du Québec lançait son *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*. Dans ce plan d'action conçu pour promouvoir les saines habitudes de vie et prévenir les problèmes reliés au poids, le gouvernement annonçait son engagement face à l'amélioration de la qualité de vie des Québécoises et des Québécois en leur permettant de vivre dans des environnements favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

En septembre 2007, le *ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)* publiait la *Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif: Pour un virage santé à l'école*, manifestant ainsi sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus.

2. BUT

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

3. OBJECTIFS

- 3.1 S'assurer que l'offre alimentaire dans les écoles et les centres favorise l'adoption de saines habitudes de vie;
- 3.2 Augmenter les occasions d'être physiquement actifs pour tous les élèves;
- 3.3 Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme;
- 3.4 Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

4. DESTINATAIRES

- 4.1 La présente politique s'adresse principalement aux dirigeants de la commission scolaire, au personnel de direction d'écoles, de centres d'éducation des adultes et de formation professionnelle ainsi qu'à leurs conseils d'établissement.
- 4.2 D'autres personnes et organismes sont également concernés par la politique du fait qu'ils sont appelés à collaborer à sa mise en oeuvre. Il s'agit notamment du personnel enseignant et non-enseignant des milieux scolaires, du personnel des services alimentaires et des services de garde en milieu scolaire, des responsables de la vie sportive et culturelle, des comités ou associations de parents et des conseils d'élèves.
- 4.3 La politique interpelle également les parents ainsi que le personnel du réseau de la santé et des services sociaux, le personnel du MAPAQ et celui d'autres ministères intéressés par la santé des jeunes. Enfin, elle peut aussi susciter l'intérêt de différents partenaires de la communauté tels que les municipalités, organismes communautaires, clubs sociaux, etc.

5. CHAMP D'APPLICATION

La présente politique s'applique aux élèves des services de garde en milieu scolaire, aux élèves des niveaux préscolaires, primaires et secondaires ainsi qu'aux élèves de 25 ans et moins de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle.

6. FONDEMENTS

La politique s'appuie sur les documents suivants:

- La *Loi sur l'instruction publique*, chap. I-13-3, notamment les articles 36, 36.1, 37, 37.1, 74, 75, 90, 208 et 257 ;
- La Politique cadre du MELS pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif intitulée "*Pour un virage santé à l'école* », 2007;
- *Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, "Modèle d'une politique locale dans le cadre de la Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif"*, 2007;
- Règlements et politiques de la commission scolaire quand ils s'appliquent.

7. PRINCIPES

- 7.1 L'environnement dans lequel vivent les jeunes, notamment le milieu scolaire, doit favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.
- 7.2 En agissant de façon simultanée sur l'alimentation et sur l'activité physique, on optimise les effets positifs sur la santé des jeunes.

- 7.3 Il est nécessaire de tenir compte des acquis et des réalités propres à chaque milieu, tels que les initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies et les ressources disponibles.
- 7.4 Les actions en matière d'alimentation et d'activité physique doivent être arrimées aux grands encadrements scolaires actuels tels que le Programme de formation de l'école québécoise, le plan stratégique de la commission scolaire, les programmes des services éducatifs complémentaires, le projet éducatif et le plan de réussite des écoles et des centres afin de faciliter l'implantation de la politique.
- 7.5 La recherche d'une continuité doit être privilégiée entre l'ensemble des ordres d'enseignement quant à l'offre d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

8. ORIENTATIONS

L'environnement scolaire des jeunes et des adultes est une composante essentielle à considérer dans une démarche d'adoption de saines habitudes de vie. Les orientations qui suivent visent à améliorer cet environnement de façon à modifier simultanément les habitudes relatives à l'alimentation et à l'activité physique.

Dans chaque école et centre, à travers leur plan de réussite respectif, les milieux scolaires traduiront ces orientations dans des actions concrètes qui pourront favoriser l'adoption et le maintien à long terme d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

8.1 Thème: Environnement scolaire

Orientations en matière de saine alimentation

	Orientations	Composantes prioritaires
8.1.1	Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive	<ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du <i>Guide alimentaire canadien</i> : légumes et fruits, produits céréaliers ; lait et substituts ; viande et substituts. 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement. 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes. 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100% (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau. 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.

		<ol style="list-style-type: none"> 6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres. 7. Diminuer le contenu en gras de la viande. 8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti. 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).
8.1.2	Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire de tous les écoles et centres	<ol style="list-style-type: none"> 10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté. 11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent. 12. Éliminer l'offre de pommes de terre frites. 13. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits. 14. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
8.1.3	Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas	<ol style="list-style-type: none"> 15. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont propres et sécuritaires en tout temps. 16. Faire du repas du midi un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont disciplinés, accueillants et conviviaux.

Orientations en matière de mode de vie physiquement actif

	Orientations	Actions possibles
8.1.4	Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de services de garde ou dans le cadre des activités parascolaires	<ol style="list-style-type: none">1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives.2. Développer chez les élèves des attitudes de leadership dans le domaine de la santé et de l'activité physique.3. Former et soutenir le personnel des services de garde et les surveillants d'élèves.4. Favoriser l'intégration dans la grille horaire de diverses possibilités d'activités physiques.
8.1.5	Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des élèves et qui sont adaptées à leurs capacités	<ol style="list-style-type: none">5. Associer les élèves à la détermination de l'offre de services.6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles.7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice.8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être physiquement actif.9. Encourager les décideurs et les entraîneurs à impliquer tous les élèves dans les activités.
8.1.6	Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement	<ol style="list-style-type: none">10. S'assurer que les élèves ont à leur disposition du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.11. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage.12. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent.

8.2 Thème: éducation, promotion et communication

	Orientations	Actions possibles
8.2.1	Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie. 2. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de devenir des modèles en faisant la promotion d'attitudes et de comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie. 3. Offrir aux élèves de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût. 4. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires. 5. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver ; Mois de l'activité physique et du sport étudiant ; Marchons vers l'école ; Mois de la nutrition ; Moi, je croque 5 fruits et légumes ; Bien dans sa tête, bien dans sa peau ; Pelure de banane). 6. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif. 7. Promouvoir par des actions concertées avec les organismes pertinents le non-usage des produits du tabac, de l'alcool et des drogues. 8. Encourager les initiatives dans le cadre du programme <i>École en santé</i> dans chaque école et centre.
8.2.2	Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité	<ol style="list-style-type: none"> 9. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école ou du centre. 10. Introduire une section spéciale dans un rapport annuel. 11. Publier des articles dans un journal local ou dans celui de l'école ou du centre. 12. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes. 13. Distribuer régulièrement une lettre d'information.

		<p>14. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.).</p> <p>15. Tenir des kiosques d'information à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté.</p>
--	--	---

8.3 Thème: mobilisation avec des partenaires

	Orientations	Actions possibles
8.3.1	Établir ou consolider des partenariats avec la communauté	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé). 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaire, réglementation routière). 3. Mettre en place des projets intégrateurs impliquant différents groupes du milieu. 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention. 5. Encourager la participation de bénévoles venant des familles et du milieu.

9. MISE EN ŒUVRE ET ÉCHÉANCIER

- 9.1 Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) demande que les orientations de cette politique soient mises en place à partir de septembre 2008.
- 9.2 Les orientations concernant les thèmes : mode de vie physiquement actif, éducation, promotion et communication ainsi que mobilisation avec des partenaires, peuvent être implantés progressivement de 2008 à 2010.
- 9.3 La Commission scolaire Central Québec a mis en place les actions obligatoires liées aux orientations en matière de saine alimentation dans ses écoles et centres et ce à partir de septembre 2008.