

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

1. PRÉAMBULE

En octobre 2006, le gouvernement du Québec annonce son engagement dans une stratégie collective pour l'amélioration de la qualité de vie et le bien-être des Québécoises et des Québécois. Il publie 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*.

En cohérence avec ce plan d'action gouvernemental, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) publie *la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Par sa politique-cadre, le MELS manifeste sa ferme intention de faire des établissements scolaires du Québec des milieux où les élèves peuvent manger mieux et bouger plus. Le rapport d'évaluation de cette politique-cadre publié en 2015 conclut à l'importance de partager une vision commune de la santé et du bien-être dans la quête d'actions concertées et complémentaires et à l'importance de l'implication de plusieurs acteurs scolaires et hors du milieu scolaire pour favoriser une continuité des actions en promotion-prévention dans le quotidien des élèves.

Le Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin, possède une politique permettant de soutenir les établissements qui poursuivent et consolident leur engagement à offrir à leurs élèves un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie, notamment l'alimentation et l'activité physique.

2. FONDEMENTS

- 2.1 La Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- 2.2 Le Cadre de référence sur les saines habitudes de vie, CSSBE.
- 2.3 L'entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation.
- 2.4 Le Programme de formation de l'école québécoise du préscolaire, du primaire et du secondaire.
- 2.5 Le Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire.
- 2.6 Le cadre de référence Les services éducatifs complémentaires, essentiels à la réussite, MELS.
- 2.7 Le Guide alimentaire canadien pour les questions de choix, de qualité et de quantité des aliments.
- 2.8 Le domaine du développement personnel du curriculum de la formation générale des adultes.
- 2.9 Les programmes d'études de la formation professionnelle.
- 2.10 Le Protocole d'intervention sur les allergies en milieu scolaire.

3. OBJECTIFS

- 3.1 Prioriser une approche éducative afin de développer de saines habitudes de vie sur les plans de l'alimentation et de l'activité physique.
- 3.2 S'assurer d'une offre alimentaire saine faite aux élèves.
- 3.3 Déterminer les responsabilités respectives des intervenantes et des intervenants concernés.
- 3.4 Mettre en place des conditions favorables à la saine alimentation et à l'activité physique.

4. CHAMP D'APPLICATION

La présente politique vise les élèves jeunes, incluant ceux des services de garde, les élèves de la formation professionnelle et ceux de la formation générale des adultes.

Dans son application reliée à l'alimentation, la politique concerne l'offre alimentaire faite aux élèves jeunes et adultes, par les établissements ou par le biais de contrats avec des concessionnaires. Les contrats doivent être conformes à cette politique.

Dans son aspect éducatif, la présente politique interpelle les équipes-écoles et les équipes-centres, les services de garde, les intervenants auprès des élèves jeunes et adultes, les conseils d'établissement, les parents et les élèves. Par souci de cohérence, l'ensemble du personnel et les élus du centre de services sont invités au respect de la présente politique, non seulement dans les lieux fréquentés par les élèves, mais aussi dans les locaux réservés au personnel et dans les centres administratifs.

C'est toute la communauté qui doit se sentir interpellée afin que les élèves adoptent et maintiennent de saines habitudes de vie.

5. DÉFINITIONS

- 5.1 Saine alimentation : alimentation variée et équilibrée basée sur le *Guide alimentaire canadien* (guide-alimentaire.canada.ca).
- 5.2 Mode de vie physiquement actif : façon de vivre faisant que les individus intègrent dans leur vie quotidienne des activités physiques utiles, plaisantes et satisfaisantes¹.
- 5.3 École en santé : l'école en santé, au secteur des jeunes, est la mesure retenue pour actualiser l'axe Promotion/Prévention de l'entente MELS-MSSS. C'est une approche globale et concertée en promotion et en prévention, à partir de l'école, qui centre ses actions autour de six facteurs clés du développement des élèves. Ces facteurs sont : estime de soi, compétence sociale, habitudes de vie, comportements sains et sécuritaires, services préventifs et environnements favorables : scolaire, familial et communautaire.
- 5.4 École en forme et en santé : programme du MELS qui vise à donner aux jeunes du 3^e cycle du primaire et du 1^{er} cycle du secondaire de saines habitudes de vie, dont la pratique régulière d'activités physiques et une saine alimentation.
- 5.5 Iso-actif : programme de valorisation des écoles offert par l'Association régionale du sport étudiant du Québec de Chaudière-Appalaches, pour stimuler le niveau d'engagement des écoles dans la lutte à la sédentarité chez les jeunes.

¹ Promotion de l'activité physique dans et à travers les écoles, Organisation mondiale de la santé (OMS).

6. PRINCIPES

- 6.1 Le milieu scolaire est un acteur important dans le développement de saines habitudes de vie.
- 6.2 Une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques sont des facteurs déterminants d'une bonne santé.
- 6.3 Une bonne santé est un facteur de réussite scolaire
- 6.4 Des interventions à court, moyen et long terme, au niveau de l'élève, de l'école et de la communauté, sont nécessaires pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.
- 6.5 Une approche éducative, globale et concertée est une condition déterminante pour un réel changement dans les habitudes de vie des jeunes.
- 6.6 Les familles jouent un rôle primordial dans le développement de saines habitudes de vie.
- 6.7 L'application de la présente politique s'adaptera aux réajustements ministériels, s'il y a lieu.

7. DISPOSITIONS GÉNÉRALES

7.1 Des orientations à actualiser

Les établissements appuient leurs actions sur les orientations de la politique-cadre. Ces orientations sont actualisées en mettant en place les composantes prioritaires reliées à l'alimentation présentée à l'annexe 1.

L'approche éducative est privilégiée. Des actions diversifiées, continues et concertées, l'implication de l'élève, de sa famille, la mobilisation de l'équipe-école et l'adhésion de la communauté sont des conditions de réussite pour le développement et le maintien de saines habitudes de vie chez les élèves.

Les orientations, regroupées autour des 3 thèmes, sont les suivantes :

Thème 1 – Environnement scolaire :

– saine alimentation

1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.
2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire.
3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas.

– mode de vie physiquement actif

1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires.
2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités.
3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement.

Thème 2 – Éducation, promotion et communication

1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.

Thème 3 – Mobilisation avec des partenaires

1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté.

7.1.1 Mise en place et maintien des actions liées aux orientations de la Politique cadre

Le MELS a établi seize composantes prioritaires reliées à une saine alimentation. Ces composantes sont respectées par tous les groupes interpellés et sont soumises à des améliorations continues au cours des années.

Voir précisions au Tableau 1, annexe 1

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

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

Source : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Ministère de l'Éducation, 2013

De façon exceptionnelle, lors d'événements spéciaux, de sorties et de journées thématiques concertées avec l'équipe-école (jusqu'à un maximum de 8 fois par année) si des aliments à faible valeur nutritive sont offerts, il faudra se préoccuper d'éducation en nutrition.

Afin de respecter les exigences d'une saine alimentation, si des aliments à faible valeur nutritive sont vendus à l'occasion d'une campagne de financement, nous devons nous assurer d'avoir une offre alternative saine afin de respecter les exigences d'une éducation à la saine alimentation.

7.2 Des encadrements

7.2.1 À la demande de la direction d'établissement, l'offre de service alimentaire fait l'objet de recommandations par des services techniques ou professionnels de la nutrition. Ces recommandations sont acheminées à la direction de l'établissement et à la direction des Services éducatifs.

7.2.2 Les équipements et les lieux sont soumis à des inspections du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) selon leur calendrier. Les recommandations sont acheminées à la direction de l'établissement.

7.3 Des mises en garde

7.3.1 La présente politique est appliquée dans le respect du protocole sur les allergies alimentaires.

7.3.2 Une attention particulière doit être portée aux élèves à risque de développer une préoccupation excessive de l'image corporelle pouvant entraîner des troubles alimentaires (anorexie, boulimie) et de l'exclusion sociale.

8. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

8.1 Le conseil d'administration

- Adopte la présente politique.
- Invite au besoin les municipalités à réviser la réglementation des zones scolaires pour limiter l'installation des établissements de restauration rapide à proximité des écoles, y compris les cantines mobiles.

8.2 La direction du Service des ressources matérielles

- Fournit un contrat-type pour les services alimentaires conformes à la politique en collaboration avec les Services éducatifs et les établissements.
- S'assure du respect des contrats en cours avec les concessionnaires afin qu'ils soient conformes à la politique.
Gère les appels d'offres et, en collaboration avec les Services éducatifs, fait les recommandations aux personnes concernées selon la délégation des fonctions et pouvoirs.

8.3 La direction du Service des ressources humaines

- Offre au personnel des services alimentaires s'il y a lieu de la formation notamment sur le guide alimentaire canadien, sur les aliments, les menus, l'utilisation des équipements, l'hygiène et la salubrité.

8.4 La direction des Services éducatifs

- Offre des formations au personnel enseignant au secteur des jeunes sur l'actualisation du domaine général de formation, santé et bien-être, notamment en alimentation et en activité physique.
- Soutient les programmes reliés à l'alimentation et à l'activité physique.
- Favorise les échanges entre les directions des écoles sur les pistes d'amélioration.
- En collaboration avec les ressources matérielles, soutient les demandes des établissements pour une analyse de leur offre alimentaire.
- Favorise, avec la collaboration des directions d'établissement, la participation des intervenants des CISSS et des organismes externes à l'éducation et à la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, dans une approche éducative.
- Élabore et tient à jour le cadre de référence sur les saines habitudes de vie sur le site de la CSSBE.

8.5 La direction d'établissement

- Première responsable de l'application de la politique dans son milieu, elle peut déployer des initiatives d'éducation et de communication qui suggèrent ou font la promotion de l'équilibre alimentaire et d'un mode de vie physiquement actif auprès des élèves et des parents.²
- Favorise une approche globale et concertée auprès de la communauté éducative afin de soutenir un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.
- S'assure que les orientations de la Politique-cadre s'appliquent à l'offre alimentaire à l'école, c'est-à-dire les aliments donnés et vendus aux élèves en classe, au service de garde ou pour d'autres événements spéciaux organisés par l'école et que cette offre soit concertée auprès de l'équipe-école.
- S'assure que les élèves et les parents sont informés de l'offre alimentaire de l'école et que tout aliment vendu ou offert respecte les normes du MAPAQ.

8.6 La technicienne du service de garde de l'établissement

Collabore avec l'équipe-école à la mise en place et au maintien des actions liées aux orientations de la Politique-cadre.

8.7 Le concessionnaire

- Respecte la politique du Centre de services.
- Fournit les services alimentaires prévus au contrat.
- Collabore avec la direction de l'établissement à l'amélioration continue de l'offre de service en lien avec la présente politique.

8.8 Le conseil d'établissement

- Approuve les campagnes de financement selon les balises présentées dans la présente politique.

8.9 Le parent

Demeure responsable des aliments offerts dans la boîte à lunch de son enfant et des collations que ce dernier apporte à l'école.

8.10 L'élève

- Décide de la quantité d'aliments qu'il mange parmi les aliments proposés dans sa boîte à lunch.
- Apprend à reconnaître et à respecter ses signaux naturels de faim et de satiété.

9. L'ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique entre en vigueur le jour de son adoption.

² Des partenaires externes peuvent également être sollicités, tels que les nutritionnistes.

10. ANNEXES

Annexe 1 : Tableau I – Synthèse des orientations de la Politique-cadre

ANNEXE 1

TABLEAU 1 SYNTHÈSE DES ORIENTATIONS DE LA POLITIQUE-CADRE

THÈME 1 : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

| | Orientations | Composantes prioritaires |
|---|--|---|
| Saine alimentation | 1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive | <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 ³ 2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement 3. Faire place à une variété de fruits et de légumes 4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau 5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers 6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres 7. Diminuer le contenu en gras de la viande 8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti 9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans) |
| | 2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire | <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. |
| | 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 sécuritaires en tout temps 16. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux |
| Mode de vie physiquement actif | Orientations | Actions jugées efficaces et prometteuses |
| | 1. Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires | <ol style="list-style-type: none"> 1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives 2. Former et soutenir de jeunes leaders 3. Former et soutenir le personnel des services de garde 4. Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques |
| | 2. Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités | <ol style="list-style-type: none"> 5. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service 6. Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles 7. Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice 8. Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement |
| 3. Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement | <ol style="list-style-type: none"> 9. Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante 10. Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage 11. Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent | |

³ *Guide alimentaire canadien, version 2007*

THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

| Orientations | Actions présentées à titre d'inspiration |
|--|---|
| 1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif | <ol style="list-style-type: none"> 1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie 2. Inscire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie 3. Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie 4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût 5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires 6. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver; Mois de l'activité physique et du sport étudiant; Marchons vers l'école; Mois de la nutrition; Moi, je croque 5 fruits et légumes; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.) 7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif |
| 2. Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité | <ol style="list-style-type: none"> 8. Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école 9. Introduire une section particulière dans un rapport annuel 10. Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école 11. Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes 12. Distribuer régulièrement une lettre d'information 13. Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.) 14. Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc. |

THÈME 3 : MOBILISATION AVEC DES PARTENAIRES

| Orientations | Actions présentées à titre d'inspiration |
|--|---|
| 1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté | <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, etc.) 2. Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.) 3. Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu 4. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention 5. Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu |

Source : *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, Ministère de l'Éducation, 2013