

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

1.0 Préambule

La réussite éducative des élèves est la priorité de la Commission scolaire de l'Estuaire. Cette réussite sera favorisée si les élèves sont physiquement prédisposés à apprendre et à se développer. Il est donc important de développer chez les élèves de saines habitudes de vie tant en ce qui a trait à l'alimentation qu'à l'exercice physique.

Le ministère de l'Éducation a publié à l'automne 2007 une Politique-cadre établissant des balises que toutes les commissions scolaires doivent respecter en matière d'alimentation et d'activité physique.

Cette Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif est un outil supportant une démarche d'éducation à la santé. Son volet relatif à l'alimentation détermine notamment le type d'aliments qui peuvent être vendus ou offerts aux élèves par l'établissement.

Cette Politique contient également plusieurs exigences qui sont prescriptives et qui doivent donc nécessairement être mises en pratique par chaque commission scolaire du Québec, dans chacun de ses établissements. La présente politique intègre donc chacune de ces exigences et les articule d'une façon qui est adaptée au contexte et à la culture de la commission scolaire.

Par ailleurs, la Politique-cadre énonce que, « bien que le milieu familial soit en grande partie responsable du développement des habitudes de vie du jeune, la responsabilité du milieu scolaire ne doit pas être sous-estimée étant donné le nombre d'heures passées à l'école, en service de garde ou à participer à des activités parascolaires ».

Cette politique permettra donc de privilégier pour nos élèves une alimentation variée en privilégiant des aliments de bonnes valeurs nutritives, des temps et des endroits où ils pourront manger sainement ainsi que des infrastructures pour bouger plus.

2.0 Cadre juridique

- Plan d'action interministériel 2017-2021 de la Politique gouvernementale de prévention en santé (un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population);
 - Deux mesures de la Stratégie d'action jeunesse 2016-2021 soit instaurer des Brigades culinaires et poursuivre le déploiement de l'approche « École en santé » (approche permettant d'accroître l'efficacité des interventions de promotion de la santé et de prévention réalisée pour améliorer la réussite, la santé et le bien-être des élèves);
-

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- Politique de la réussite éducative, Axe 2, Enjeu 5 (Un environnement inclusif, sain, sécuritaire, stimulant et créatif), Orientation 5.2 : Offrir un milieu de vie qui intègre des activités culturelles, physiques et sportives, scientifiques et entrepreneuriales;
- L'orientation 3 (offrir un environnement bienveillant, sain et sécuritaire) du Plan d'engagement vers la réussite de la commission scolaire.

3.0 Objectifs de la politique

- S'assurer que les écoles favorisent l'adoption d'une saine alimentation par l'offre d'aliments sains;
- Augmenter les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des élèves;
- Définir les rôles et responsabilités des divers intervenants en matière alimentaire;
- Susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme;
- Mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

4.0 Champ d'application

4.1 Volet Saine alimentation

Ce volet s'applique à tous les établissements de la commission scolaire. Elle s'adresse également à l'ensemble du personnel et à tous les élèves fréquentant un établissement de la commission scolaire.

Les distributeurs de services alimentaires (traiteurs, concessionnaires ou commerçants de machines distributrices) doivent également respecter la présente politique.

4.2 Volet Mode de vie physiquement actif

Ce volet s'applique à toutes les écoles primaires et secondaires.

Les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation aux adultes sont invités à s'en inspirer pour assurer une continuité des actions entreprises en matière de mode de vie physiquement actif.

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

5.0 Exigences relatives à une saine alimentation

- 5.1** La commission scolaire privilégie une alimentation équilibrée. Une liste d'aliments à faible valeur nutritive à ne pas offrir dans les établissements est produite à l'annexe B.
- 5.2** Les aliments doivent être sains, non périmés, nutritifs et équilibrés dans le souci de plaire aux élèves.
- 5.3** Les aliments offerts doivent respecter les composantes prioritaires d'une saine alimentation (Annexe A – Tableau 1, Thème 1 et Annexe C).
- 5.4** Une attention particulière est portée aux allergies alimentaires :
- Interdiction d'utiliser de l'huile d'arachide pour la cuisson;
 - Interdiction d'offrir et de vendre des produits contenant des arachides ou des noix, sauf lors de campagnes de financement;
 - Information aux élèves lorsque certains produits contiennent des éléments allergènes.
- 5.5** Différentes actions d'éducation, de promotion, de communication et de partenariat avec la communauté devront être mises en place afin de concrétiser les orientations en matière de saine alimentation (Annexe A – Tableau 1, Thèmes 2 et 3).
- 5.6** Lors d'événements spéciaux, de voyages et de sorties éducatives, les principes d'une saine alimentation doivent être respectés.
- 5.7** Exceptionnellement, lors de certains événements ou activités, il est possible pour la commission scolaire ou pour les établissements de déroger à l'application de la présente politique.
- 5.8** Cette politique n'est pas applicable en ce qui concerne les locations d'établissement.
- 5.9** Lors de campagnes de financement, les établissements doivent favoriser la vente d'aliments nutritifs et équilibrés.

Toutefois, la vente d'aliments à faible valeur nutritive est possible, sur autorisation de la direction générale et si cela ne constitue pas la seule activité de financement organisée par l'école.

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Le conseil d'établissement doit également approuver toute activité de financement.

6.0 Exigences relatives à un mode de vie physiquement actif

L'école joue un rôle déterminant afin d'offrir à tous les jeunes de nombreuses occasions de pratiquer des activités physiques variées au moment des récréations, au service de garde ou dans le cadre d'activités parascolaires. Pour ce faire, les écoles devront mener des actions concrètes dans le but d'augmenter les occasions de bouger (60 minutes /jour), d'offrir des activités qui correspondent aux préférences des jeunes et d'organiser des lieux propices à la pratique d'activités physiques, dont la cour d'école (Annexe A - Tableau 1, Thème 1).

Différentes actions d'éducation, de promotion, de communication et de partenariat avec la communauté devront être mises en place afin de concrétiser les orientations en matière de mode de vie physiquement actif (Annexe A – Tableau 1, Thèmes 2 et 3).

La commission scolaire pourra soutenir la mise en place de certaines actions dans les écoles.

7.0 Rôles et responsabilités des intervenants

7.1 La commission scolaire

- Assurer le suivi et l'évaluation de cette politique;
- Soutenir les établissements scolaires, les distributeurs de services alimentaires et les différents partenaires dans leurs responsabilités respectives.

7.2 Les directions d'écoles et de centres et membres du personnel

- Assurer l'application de cette politique dans son établissement;
 - Modéliser, favoriser et promouvoir dans son milieu l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes d'une alimentation saine et équilibrée (ex. : boîte à lunch, campagnes de financement) et d'un mode de vie physiquement actif en impliquant les élèves, les parents et le personnel;
 - Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas;
 - Augmenter les occasions pour les élèves d'être actifs physiquement.
-

***POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF***

7.3 Les distributeurs de services alimentaires

7.3.1 Respecter la politique en lien avec l'offre alimentaire.

7.3.2 Collaborer avec la direction de l'établissement à la promotion d'une saine alimentation.

8.0 Adoption et entrée en vigueur

La présente politique a été adoptée par le conseil des commissaires par la résolution numéro CC-19-054 et entre en vigueur le jour de son adoption, soit le 21 janvier 2020.

***POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF***

Annexe A

Synthèse des orientations de la politique-cadre (thèmes 1, 2 et 3)

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

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

THÈME 2 : ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Orientations	Actions présentées à titre d'inspiration
<p>1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif</p>	<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
<p>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</p>	<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

Orientation	Actions présentées à titre d'inspiration
<p>1. Établir ou consolider des partenariats avec la communauté</p>	<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

***POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF***

Annexe B

**Liste des aliments à faible valeur nutritive à ne pas offrir
dans les établissements scolaires**

- Produits dont la liste des ingrédients débute par le terme sucre, sucrose, fructose, dextrose, glucose-fructose, sucre inverti, sirop de malt et sirop de maïs;
- Boissons gazeuses sucrées, incluant celles avec substituts de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté (boissons au chocolat – contenant plus de 30 grammes de sucre par 250 ml, boissons glacées aromatisées (slush), cocktail, punch aux fruits, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, etc.);
- Friandises et sucreries;
- Beignes, pâtisseries à la crème, biscuits ou muffins de type commercial;
- Sucettes glacées;
- Céréales enrobées de sucre;
- Croustilles;
- Gomme à mâcher avec sucre;
- Aliments enrobés de chocolat : noix enrobées, tablettes granolas enrobées, etc.
- Fromages salés.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.

***POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF***

Annexe C

Suggestions d'aliments santé

Brevages

- Jus de fruits pur à 100 % (non sucré);
- Jus de légumes;
- Lait et lait aromatisé contenant moins de 30 grammes de sucre par 250 ml;
- Eau;
- Yogourt à boire.

Éliminer autant que possible, les gros formats (plus de 384 ml)

Aliments

- Légumes crus;
- Fruits frais;
- Sandwich maison;
- Salades composées;
- Fromages;
- Yogourt;
- Compote de fruits non sucrée;
- Galettes de riz;
- Barres de fruits séchés;
- Barres de céréales;
- Produits céréaliers.

Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.

Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.

Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINTE ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Biscuits (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes) *

- Moins de 10 grammes de sucres ;
- Moins de 7 grammes de lipides ;
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans ;
- Plus de 2 grammes de fibres.

Craquelins*

Les craquelins à privilégier sont ceux faits de grains entiers, contenant peu de gras saturés et trans. Une attention particulière peut être portée au contenu en sodium qui devrait être égal ou inférieur à 250 mg par 30 grammes de craquelins.

Barres de céréales (1 barre) *

- Moins de 10 grammes de sucres ;
- Moins de 5 grammes de lipides ;
- Moins de grammes de gras saturés et trans ;
- Plus de 2 grammes de fibres.

Céréales à déjeuner (environ 30 grammes) *

- Moins de 5 grammes de sucres pour une céréale sans fruits ;
- Moins de 10 grammes de sucres pour une céréale avec des fruits ;
- Moins de 4 grammes de lipides ;
- Moins de 1 gramme de gras saturés et trans ;
- Plus de 3 grammes de fibres.

Muffins de type maison (environ 100 grammes) *

- Moins de 10 grammes de sucres ;
- Moins de 5 grammes de lipides ;
- Moins de 2 grammes de gras saturés et trans ;
- Plus de 2 grammes de fibres.

* Source : À table en famille, par Marie Breton et Isabelle Émond, diététistes,

***POLITIQUE RELATIVE À UNE SAINÉ ALIMENTATION ET
À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF***

Flammarion Québec, 2001.
