



Bilan de la mise en œuvre
de la Politique-cadre pour une saine
alimentation et un mode de vie physiquement actif

Pour un virage santé à l'école

Thème 2 : Éducation, promotion et communication
Thème 3 : Mobilisation avec des partenaires

Au Québec, plusieurs ministères et organismes gouvernementaux s'engagent dans la promotion des saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité. Pour sa part, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a publié à l'automne 2007 la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, qui découle du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012¹ et de la Stratégie d'action jeunesse 2006-2009, *Investir pour l'avenir*². La Politique-cadre traduit l'engagement du Ministère à agir de concert avec le réseau scolaire québécois en vue d'offrir aux jeunes un environnement favorable à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, les milieux scolaires sont appelés à se mobiliser et à mettre en œuvre les orientations de la Politique-cadre.

Afin de tracer un bilan complet de cette mise en œuvre, le MELS a effectué, entre mai et octobre 2009, une collecte de données en ligne auprès de 1 300 établissements d'enseignement. Cet échantillon, représentatif de l'ensemble des établissements d'enseignement visés par la Politique-cadre, comptait des écoles primaires et secondaires des secteurs public et privé, des centres de formation professionnelle (CFP) et des centres d'éducation des adultes (CEA).

Ce fascicule présente les résultats obtenus au regard des thèmes 2 et 3 de la Politique-cadre. Au total, 645 établissements ont rempli les sections portant sur ces deux thèmes. Cet échantillon a été pondéré selon le type d'établissement, le réseau et la région afin de fournir un portrait représentatif de l'ensemble des établissements d'enseignement du Québec. Les données qui suivent tiennent compte de cette pondération.

¹ Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006.

² Secrétariat à la jeunesse, Ministère du Conseil Exécutif, 2006.

BILAN DE LA MISE EN ŒUVRE DU THÈME 2 :

Éducation, promotion et communication

La Politique-cadre suggère des actions à mettre en œuvre afin de sensibiliser les élèves, leurs familles et les intervenants du milieu scolaire à l'importance d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie. Ces actions sont essentielles pour soutenir et maintenir les changements apportés dans l'environnement scolaire.

Orientation 1

Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion

qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

Les actions suivantes sont présentées à titre d'inspiration³ :

- ▶ Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie;
- ▶ Inscrire, dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires, des activités liées au développement de saines habitudes de vie;
- ▶ Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie;
- ▶ Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût;
- ▶ Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires;
- ▶ 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; défi Moi j'croque; Bien dans sa tête, bien dans sa peau; Pelure de banane; etc.);
- ▶ Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif.

Activités pour les élèves

Le tableau 1 présente la proportion d'établissements qui organisent occasionnellement ou fréquemment des activités de sensibilisation et de promotion pour les élèves. On constate que :

- près de 90 % des établissements ont organisé des activités visant à sensibiliser et à encourager les élèves à adopter une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif;
- les écoles primaires sont plus nombreuses que les écoles secondaires à organiser ce type d'activités, et que les centres le font plus rarement;
- les établissements du réseau privé sont moins nombreux à organiser des activités en lien avec la saine alimentation.



Solliciter la participation des élèves dans la planification, la conception et l'animation des activités de sensibilisation et de promotion est un atout puisque ces messages véhiculés par les pairs sont souvent ceux qui ont le plus d'impact, tout comme les activités organisées par les jeunes, pour les jeunes.

³ Ces actions inscrites dans la Politique-cadre ne sont pas obligatoires, mais présentées à titre de suggestion, pour stimuler la créativité des milieux.

Tableau 1
Activités d'éducation et de promotion pour les élèves

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres [†] %	Public %	Privé %	Peu peuplées [‡] %	Moyenn. peuplées [‡] %	Très peuplées [‡] %
Activités de sensibilisation à un mode de vie physiquement actif	93	98 +	95	62 -	93	92	87 -	95 +	93
Activités qui encouragent l'adoption d'un mode de vie physiquement actif	92	98 +	92	56 -	92	91	88	92	92
Activités qui encouragent l'adoption de saines habitudes alimentaires	88	94 +	86	56 -	89	79 -	78 -	91	87
Activités de sensibilisation à la saine alimentation	87	92 +	87	63 -	88	80 -	87	88	87
Activités qui permettent de découvrir de nouveaux aliments et mets pour favoriser le développement du goût	81	87 +	81	47 -	81	79	76	80	82
Activités qui permettent de développer les habiletés culinaires	68	74	69	40 -	70	59 -	62	63	74

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

[†] Centres de formation professionnelle (CFP) et d'éducation des adultes (CEA)

[‡] Régions peu peuplées : Bas-Saint-Laurent, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Nord-du-Québec, Côte-Nord

Régions moyennement peuplées : Mauricie, Centre-du-Québec, Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chaudière-Appalaches, Estrie, Lanaudière, Laurentides, Outaouais, Abitibi-Témiscamingue

Régions très peuplées : Montréal, Capitale-Nationale, Montérégie, Laval

En réponse à une question ouverte portant sur les activités réalisées autour du thème de la saine alimentation, plusieurs établissements ont mentionné avoir offert des ateliers sur les saines habitudes de vie (37 %) et offert gratuitement des collations ou des repas sains aux élèves (27 %). Certains ont également participé à différents programmes de promotion des saines habitudes de vie, tels le Mois de la nutrition, le défi Moi j'croque ou le Défi 5/30 (20 %). En ce qui a trait à la promotion d'un mode de vie physiquement actif, les établissements ont surtout organisé des journées d'activités (34 %) ou des activités pendant la période du dîner ou après l'école (19 %). D'autres ont participé à des programmes de promotion, tel le Mois de l'activité physique (22 %).



Afin d'éveiller et de maintenir l'intérêt des élèves à l'égard des saines habitudes de vie, il est important non seulement de leur proposer fréquemment des activités d'éducation et de promotion, mais également de varier les activités (exposés, ateliers, lectures, jeux, enquêtes, débats, recherches, etc.). De telles activités peuvent être intégrées à l'horaire d'enseignement habituel à diverses occasions, tout au long de l'année scolaire.

Activités pour le personnel scolaire

Le tableau 2 présente la proportion d'établissements qui organisent occasionnellement ou fréquemment des activités de sensibilisation et de promotion à l'intention des membres du personnel scolaire. Globalement, on constate que :

- une importante proportion d'établissements (75 %) organise des activités qui intègrent la saine alimentation (ex. : déjeuner de la rentrée, activités du club social);
- une majorité offre des occasions de pratique d'activités physiques (74 %);
- près des deux tiers des établissements organisent des activités de sensibilisation;
- les établissements qui offrent de la formation sur la saine alimentation et sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif sont beaucoup moins nombreux;
- tout comme pour les activités d'éducation et de promotion visant les élèves, les centres sont significativement moins nombreux que les écoles primaires et secondaires à organiser des activités d'éducation et de promotion pour le personnel scolaire.



Des sessions de formation relatives à la saine alimentation et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif peuvent être offertes aux membres de l'équipe-école, en plus de différentes activités de promotion des saines habitudes de vie. Ceci favoriserait sans aucun doute leur collaboration à la mise en œuvre de la Politique-cadre et pourrait également faire naître de nouvelles idées de projets ou d'activités en rapport avec ces thèmes.

Tableau 2
Activités d'éducation et de promotion pour le personnel scolaire

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Populeuses %	Moyenn. Populeuses %	Très Populeuses %
Activités spéciales intégrant la saine alimentation	75	78	75	54 -	75	71	73	76	74
Occasions de pratique d'activités physiques	74	75	85	43 -	73	77	63	77	73
Activités de sensibilisation à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif	66	70	68	43 -	67	64	56 -	67	67
Activités de sensibilisation à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption d'une saine alimentation	62	64	64	45 -	62	62	55	62	64
Activités spéciales intégrant l'activité physique	60	61	68 +	46 -	61	55	51 -	63	60
Formation sur un mode de vie physiquement actif	41	44	40	25 -	40	46	35	44	3
Formation sur la saine alimentation	35	38	32	27 -	35	39	28	38	35

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

Selon les réponses obtenues à une question ouverte, l'activité la plus populaire d'éducation et de promotion de la saine alimentation auprès du personnel scolaire était l'offre d'aliments sains (16 %), suivie de l'organisation d'activités de sensibilisation (11 %). Les établissements ont également organisé des activités sportives lors de journées spéciales (17 %) et durant les périodes du dîner ou après l'école (16 %).



Les messages véhiculés en rapport avec la saine alimentation et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif doivent provenir de sources fiables. Pour ce faire, il importe de consulter des sources crédibles (le site Web du MELS en propose plusieurs) ou de faire valider l'information par une personne-ressource compétente (nutritionniste, kinésiologue, enseignant d'éducation physique).

Activités pour les parents et la communauté

En réponse à une question ouverte⁴, certains établissements ont indiqué avoir organisé une activité d'éducation ou de promotion de la saine alimentation à l'intention des parents (11 %). Ils ont, entre autres, offert gratuitement des collations ou des repas sains (4 %) et organisé des activités en lien avec la saine alimentation (4 %). En ce qui a trait à la promotion d'un mode de vie physiquement actif, des établissements ont invité les parents à participer à des activités avec les élèves (10 %) ou à des programmes, tel le Défi 5/30 (5 %).

Offre de nouvelles activités

Le tableau 3 présente la proportion d'établissements ayant élaboré de nouvelles activités d'éducation et de promotion relatives à la saine alimentation ou à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif depuis l'implantation de la Politique-cadre. Plus de la moitié des établissements l'ont fait pour les élèves (60 %), mais peu pour le personnel scolaire (30 %), les parents et la communauté (25 %). Règle générale, ce sont les écoles primaires et les établissements du réseau public qui ont été les plus nombreux à offrir ces nouvelles activités aux trois groupes visés pour les sensibiliser à l'importance d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie.

Tableau 3
Élaboration de nouvelles activités depuis l'implantation de la Politique-cadre

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Populeuses %	Moyenn. Populeuses %	Très Populeuses %
Pour les élèves	60	66	60	29 -	61	54	66	62	57
Pour le personnel scolaire	30	33	26	18 -	30	28	28	30	30
Pour les parents et la communauté	25	33 +	15 -	3 -	27	15 -	29	25	25

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

⁴ Les plus faibles pourcentages obtenus pour les questions ouvertes s'expliquent par le fait que plusieurs établissements n'ont pas répondu à ces questions.

Distribution des fiches thématiques

Les tableaux 4, 5 et 6 présentent la proportion d'établissements ayant distribué des fiches thématiques produites par le MELS en rapport avec la Politique-cadre respectivement aux élèves, au personnel scolaire et aux parents. De façon générale, on remarque que :

- les fiches traitant des collations et des boîtes à lunch ont été distribuées dans des proportions similaires auprès des trois groupes ;
- la moitié des établissements a indiqué avoir distribué l'une ou l'autre des sept fiches thématiques au personnel scolaire ;
- c'est au primaire que les fiches ont été le plus utilisées auprès des élèves et des parents, comparativement au secondaire et au réseau privé ;
- les établissements des régions peu peuplées ont été moins nombreux à distribuer les fiches thématiques aux élèves.

Tableau 4
Distribution de fiches thématiques aux élèves

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Populeuses %	Moyenn. Populeuses %	Très Populeuses %
Fiche thématique 3 Collations santé	49	62 +	32 -	10 -	52	32 -	36 -	51	51
Fiche thématique 4 Boîtes à lunch santé	45	58 +	25 -	7 -	47	28 -	35 -	43	48

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

Tableau 5
Distribution de fiches thématiques au personnel scolaire

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Populeuses %	Moyenn. Populeuses %	Très Populeuses %
Fiche thématique 3 Collations santé	41	52 +	27 -	6 -	42	30 -	34	39	44
Fiche thématique 4 Boîtes à lunch santé	38	49 +	22 -	4 -	40	27 -	32	34	43
Fiche thématique 1 Menus santé en milieu scolaire	32	37	29	10 -	33	31	28	26 -	39 -
Fiche thématique 7 Programmation d'activités physiques parascolaires au primaire et au secondaire	16	16	23 +	2 -	15	17	19	12	18
Fiche thématique 5 Aménagement et animation de la cour d'école au primaire	15	22 +	3 -	1 -	16	12	19	15	15
Fiche thématique 2 Machines distributrices et saine alimentation	8	8	10	7	9	7	14 +	7	9
Fiche thématique 6 Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire	5	4	11 +	1 -	5	7	8	4	6
Aucune fiche	48	38 -	56 +	86 +	47	56	52	51	44

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

Tableau 6
Distribution de fiches thématiques aux parents

	Types d'établissements			Réseaux		Régions			
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Populeuses %	Moyenn. Populeuses %	Très Populeuses %
Fiche thématique 3 Collations santé	41	54 +	23 -	1 -	43	24 -	33	42	41
Fiche thématique 4 Boîtes à lunch santé	36	48 +	19 -	1 -	38	23 -	32	33	40

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

Orientation 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

Lorsqu'il s'agit de promouvoir une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, l'école et les élèves y gagnent si les parents et la communauté sont bien informés.

Les actions présentées à titre d'inspiration sont :

- ▶ Diffuser des messages, des vidéos, etc., sur le site Internet de l'école ;
- ▶ Introduire une section particulière dans un rapport annuel ;
- ▶ Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école ;
- ▶ Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes ;
- ▶ Distribuer régulièrement une lettre d'information ;
- ▶ Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (CSSS, municipalité, etc.) ;
- ▶ Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités scolaires de la communauté, etc.

En réponse à une question ouverte, les moyens de communication les plus fréquemment utilisés par les établissements pour informer les parents et la communauté des initiatives en rapport avec la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif sont :

- le journal scolaire (25 %) ;
- les lettres d'information (17 %) ;
- les dépliants (6 %) ;
- le site Internet de l'école ou de la commission scolaire (5 %).



En plus des moyens énumérés, l'agenda scolaire est un outil intéressant pour transmettre de l'information aux familles et leur proposer des défis relativement à la saine alimentation et à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Ces thèmes peuvent aussi être utilisés dans les devoirs que les élèves font à la maison (ex. : devoir actif, courte recherche sur un sujet d'actualité lié à l'alimentation, journal de bord hebdomadaire, etc.).

BILAN DE LA MISE EN ŒUVRE DU THÈME 3 :

Mobilisation avec des partenaires

Afin d'assurer une continuité des changements apportés dans l'environnement scolaire, il importe d'impliquer des partenaires de la communauté qui peuvent faciliter la mise en œuvre de certaines actions en lien avec la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif.

Orientation 1

Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

Les actions présentées à titre d'inspiration sont :

- ▶ Partager ou utiliser les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté (municipalité, centre communautaire, club privé, etc.);
- ▶ Établir avec la municipalité des corridors sécuritaires vers l'école (signalisation adéquate, accès sécuritaires, réglementation routière, etc.);
- ▶ Mettre en place des projets intégrateurs mettant en scène différents groupes du milieu;
- ▶ Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention;
- ▶ Faire place à la participation de bénévoles venant des familles et du milieu.

Le tableau 7 présente la proportion d'établissements ayant mis en place des partenariats avec la communauté afin de faciliter la pratique d'activités physiques et sportives, ainsi que ceux ayant établi ou consolidé des partenariats en lien avec les saines habitudes de vie depuis la mise en œuvre de la Politique-cadre. On constate que la majorité d'entre eux partagent et utilisent les installations disponibles dans la communauté. De plus, la moitié des établissements a déclaré avoir développé de nouveaux partenariats depuis l'implantation de la Politique-cadre.

Les liens avec la communauté sont plus fréquents dans les écoles primaires et secondaires que dans les centres. Ces derniers partagent et utilisent moins les équipements disponibles, et ceux ayant établi de nouveaux partenariats sont également plus rares. On remarque également que les établissements privés sont moins mobilisés avec des partenaires. Finalement, le partage des infrastructures et des installations se fait davantage dans les régions moyennement peuplées que dans les régions plus peuplées.

Tableau 7
Mobilisation avec des partenaires

	Types d'établissements				Réseaux		Régions		
	Tous %	Écoles primaires %	Écoles secondaires %	Centres %	Public %	Privé %	Peu Peupleuses %	Moyenn. Peupleuses %	Très Peupleuses %
Mettre à la disposition de la communauté ses infrastructures et installations intérieures et extérieures	80	86 +	88 +	34 -	83	61 -	82	89 +	73 -
Utiliser les infrastructures et installations intérieures et extérieures disponibles dans la communauté	76	80	80	49 -	78	68 -	81	87 +	67 -
Partenariats établis ou consolidés avec la communauté en lien avec les saines habitudes de vie depuis la mise en œuvre de la Politique-cadre	49	52	53	25 -	50	39 -	47	52	46

Note : Le signe « + » indique un pourcentage significativement plus élevé que la moyenne globale, et le signe « - » indique un pourcentage significativement moins élevé.

Selon les réponses à une question ouverte, les établissements ont réalisé différents projets en collaboration avec la communauté, dont :

- la mise en œuvre de programmes liés à la saine alimentation (10 %);
- l'implication de partenaires dans la mise en œuvre de la Politique-cadre (10 %);
- des ateliers de sensibilisation (9 %);
- l'offre d'aliments sains (7 %).

Les projets réalisés en partenariat pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif sont principalement :

- le partage (prêt et emprunt) d'installations sportives avec la communauté (22 %);
- l'offre d'activités sportives (12 %);
- l'organisation d'événements avec la communauté (8 %);
- la participation à des programmes, tel le Défi 5/30 (8 %).

CONCLUSION

De façon générale, les établissements scolaires ont mis en œuvre certaines actions qui s'inscrivent dans les orientations des thèmes 2 et 3 de la Politique-cadre. Toutefois, pour maintenir les changements apportés et en effectuer de nouveaux, il faut continuellement sensibiliser les élèves, leurs familles, le personnel scolaire et la communauté à l'importance d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie. Il est également essentiel de les informer des changements en cours ou à venir, de même que des actions qui se font dans le milieu relativement aux saines habitudes de vie, en plus de fournir les outils nécessaires au personnel scolaire pour réaliser des activités d'éducation avec les élèves.

La mobilisation avec des partenaires est un moyen efficace de s'assurer de l'adhésion des acteurs concernés aux objectifs de la Politique-cadre et de les faire participer à sa mise en œuvre. L'engagement des principaux intéressés, c'est-à-dire les élèves et l'équipe-école, est également essentielle.



Afin de sensibiliser l'ensemble des acteurs concernés par l'offre d'un environnement scolaire favorable aux saines habitudes de vie (directrice et directeur d'école, enseignants, intervenants, responsables du service de garde et du service alimentaire, membres du conseil d'établissement, parents, etc.), il importe de leur présenter la politique locale de la commission scolaire pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Celle-ci vise à déterminer la direction à prendre et les actions à mettre en œuvre pour y parvenir; fixer des modalités d'action et de soutien; et définir les mécanismes de suivi de ces actions.

Pour qu'elle soit mise en place avec succès et que les changements qu'elle propose soient durables, il importe de se doter de conditions favorables. Ces dernières sont énumérées à la page 31 de la Politique-cadre.