



SECTION D : RESSOURCES ÉDUCATIVE

# D-11 Politique portant sur les saines habitudes de vie



**Avis**

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte

**Table des matières**

Préambule ..... Page 2

Principes ..... Page 2

Objectif général ..... Page 2

Orientations et objectifs spécifiques ..... Page 3

Rôles et responsabilités ..... Page 4

Modalités d'application ..... Page 4

**Annexe 1**

Plan d'action

<b>POLITIQUE</b> <b>RE-POL-07-1999</b>	Adoptée le : <b>28 septembre 1999</b>	Unité responsable : <b>SERVICES ÉDUCATIFS</b>
Sanctionnée par : <b>CONSEIL DES COMMISSAIRES</b>	Dernier amendement le : <b>24 mars 2009</b>	N° de résolution : <b>CC09-2120</b>



## PRÉAMBULE

### Ce que dit la recherche

L'acquisition de saines habitudes de vie et la réussite éducative vont de pair et sont au cœur du développement du jeune. En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance des jeunes et leur sentiment de bien-être tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. Il est également reconnu que la pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, un facteur lié à la réussite scolaire. Aussi, l'école étant un lieu de formation et de transmission des valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie doivent être une réelle préoccupation pour le réseau de l'éducation.

### La politique de la Commission scolaire des Hauts-Cantons (CSHC)

Dans cette optique, la Commission scolaire des Hauts-Cantons (CSHC) est un acteur de premier plan dans la création d'un environnement propice à l'adoption de saines habitudes de vie. En ce sens elle bâtit une politique autour des grandes orientations de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif MELS (2007)*, qui elle-même s'appuie sur le *Plan d'action gouvernemental Investir pour l'avenir 2006-2012 (PAG)* qui rassemblent sept ministères et trois organismes dont le but est d'« améliorer la qualité de vie des Québécoises et des Québécois en leur permettant de vivre dans des environnements favorisant l'adoption de saines habitudes de vie... ».

La politique se caractérise par un effort de simplification et de cohérence en s'appuyant sur trois (3) principes et quatre (4) grandes orientations. Aussi, elle précise les rôles et les responsabilités assurés en partenariat.



## OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de la politique est de contribuer au mieux-être des jeunes en agissant simultanément sur l'environnement lié à l'alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

La politique se propose donc de :

- Préciser les orientations et les objectifs de la commission scolaire en vue de se donner un plan d'action pour sa mise en œuvre.
- Déterminer les rôles et les responsabilités des divers intervenants.



## PRINCIPES

1. Les réalités et les acquis propres à chaque milieu sont pris en compte (ex : initiatives déjà mises en place, l'environnement socioéconomique, les communautés culturelles, les habitudes établies, les ressources disponibles, autres...).
2. Les outils de planification et d'intervention accessibles ou déjà en place (plan de réussite des écoles, programme de formation de l'école québécoise, programmes des services éducatifs complémentaires, approche école en santé, plan d'action des tables des partenaires) servent de leviers à la mise en œuvre de la politique.
3. Le plan d'action qui découle des grandes orientations et des objectifs de la politique est intégré dans les actions des établissements, et dans les services offerts aux élèves par les partenaires.



## ORIENTATIONS ET OBJECTIFS

### THÈME : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE – SAINES ALIMENTATION

Orientation 1. **Lorsque l'établissement organise un service alimentaire, il doit s'assurer d'offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.**

#### Objectifs

- 1.1 Dans un contexte au quotidien, respecter les principes reconnus dans le *Guide alimentaire Canadien* ;
- 1.2 Soutenir le personnel des établissements et les concessionnaires oeuvrant à l'élaboration de l'offre alimentaire ;
- 1.3 Offrir des lieux sécuritaires, accueillants et conviviaux pour la période des repas.

### THÈME : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE – MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Orientation 2. **Susciter 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, en proposant des activités adaptées aux capacités des jeunes.**

#### Objectifs

- 2.1 Intégrer dans l'offre de services diverses possibilités d'activités physiques ;
- 2.2 Tenir compte de l'intérêt des jeunes dans l'élaboration de l'offre d'activités ;
- 2.3 Identifier des responsables à la coordination et à l'animation des activités ;
- 2.4 Mettre à la disposition des jeunes dans les aires intérieures et extérieures, du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.

### THÈME : ÉDUCATION, PROMOTION, COMMUNICATION

Orientation 3. **Dans un contexte de prévention, mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.**

#### Objectifs

- 3.1 Intégrer régulièrement des activités de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès de notre clientèle.
- 3.2 S'assurer que les activités liées au développement des saines habitudes de vie s'intègrent au cadre de références des services complémentaires, notamment au regard du programme de promotion et de prévention.



## ORIENTATIONS ET OBJECTIFS (SUITE)

### THÈME : MOBILISATION DES PARTENAIRES

#### Orientation 4. **Établir ou consolider des partenariats avec les parents et la communauté**

- 4.1 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 complémentarité ;
- 4.2 Sensibiliser les partenaires et renforcer leur collaboration dans la mise en place d'actions de promotion et de prévention des saines habitudes de vie ;
- 4.3 Soutenir la mise en place de projets intégrateurs mettant en scène différents organismes du milieu (ex. : Table des partenaires pour la réussite éducative).



## RÔLES ET RESPONSABILITÉS

### La commission scolaire

- Élabore, adopte et promeut la politique ;
- Se dote d'un plan d'action triennal ;
- Assure le suivi de la mise en œuvre du plan d'action triennal ;
- Au besoin, soutien les établissements et les concessionnaires dans l'application de la politique.

### La direction d'établissement

- Applique le plan d'action et le met en place par des actions concrètes adaptées à la réalité de son milieu ;
- Favorise le développement de partenariats avec d'autres organismes.

### Le concessionnaire alimentaire

- Applique la politique et collabore à la mise en place d'activités de promotion.

### Les partenaires du milieu

La Commission scolaire des Hauts-Cantons préconise le développement d'une communauté éducative pour l'ensemble de son territoire. Cette approche soutient que les partenaires du milieu ont une part de responsabilité tant dans la promotion de saines habitudes de vie que dans la réussite des jeunes. Les partenaires sont invités à jouer un rôle dans la lecture de la situation, dans la recherche de pistes de développement ou de solutions, et dans l'offre d'outils ou de services adaptés à la réalité et aux besoins des jeunes en matière de saines habitudes de vie. Nous pensons entre autres au réseau de la santé et des services sociaux qui collabore avec le réseau scolaire en offrant son expertise dans la planification et la mise en œuvre de la politique.



## MODALITÉS D'APPLICATION

La politique s'applique à l'ensemble de la population scolaire dans les écoles et dans les centres.

**THÈME : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE – SAINÉ ALIMENTATION**

Orientation 1. **Lorsque l'établissement organise un service alimentaire, il doit s'assurer d'offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.**

**Objectifs**

- 1.1. Dans un contexte au quotidien, respecter les principes reconnus dans le *Guide alimentaire Canadien* ;
- 1.2. Soutenir le personnel des établissements et les concessionnaires oeuvrant à l'élaboration de l'offre alimentaire ;
- 1.3. Offrir des lieux sécuritaires, accueillants et conviviaux pour la période des repas.

**Objectif 1.1. Dans un contexte au quotidien, respecter les principes reconnus dans le *Guide alimentaire Canadien***

Composantes	Échéancier	Responsables
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.	Septembre 08	Établissement
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.	Septembre 08	Établissement
3. Faire place à une variété de fruits et légumes.	Septembre 08	Établissement
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.	Septembre 08	Établissement
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers	Septembre 08	Établissement
6. Offrir des desserts et des collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers en évitant ceux qui sont riches en matières grasses et en sucre.	Septembre 08	Établissement
7. Offrir des viandes maigres.	Septembre 08	Établissement
8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.	Septembre 08	Établissement
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).	Septembre 08	Établissement
10. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.	Septembre 08	Établissement
11. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.	Septembre 08	Établissement
12. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.	Septembre 08	Établissement
13. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement.	Septembre 08	Établissement
14. Privilégier la consommation d'aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.	Septembre 08	Établissement

**Objectif 1.2. Soutenir le personnel des établissements et les concessionnaires oeuvrant à l'élaboration de l'offre alimentaire**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Informer le personnel et les concessionnaires du contenu de la politique et de son plan d'action.	Septembre 09	Établissement
2. En collaboration avec différents partenaires, notamment le CSSS, outiller le personnel et les concessionnaires pour la mise en oeuvre du plan d'action.	Septembre 09	Commission scolaire & Établissement
3. À partir des ressources disponibles, s'assurer de la mise en place d'équipements adéquats.	Septembre 08	Commission scolaire & Établissement

**Objectif 1.3. Offrir des lieux sécuritaires, accueillants et conviviaux pour la période des repas**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps.	En continu	Établissement
2. Informer les établissements des normes en vigueur en matière d'hygiène et de salubrité.	En continu	Commission scolaire
3. Rendre disponibles aux établissements les rapports d'inspection des cafétérias.	Septembre 09	Commission scolaire
4. Prévoir des équipements et des aménagements conviviaux pour l'aire des repas.	En continu	Établissement
5. Mobiliser le personnel affecté à l'aire des repas pour faire de cette période un moment agréable.	En continu	Établissement



## THÈME : ENVIRONNEMENT SCOLAIRE – MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Orientation 2. **Susciter 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, en proposant des activités adaptées aux capacités des jeunes.**

### Objectifs

- 2.1. Intégrer dans l'offre de services diverses possibilités d'activités physiques ;
- 2.2. Tenir compte de l'intérêt des jeunes dans l'élaboration de l'offre d'activités ;
- 2.3. Identifier des responsables à la coordination et à l'animation des activités ;
- 2.4. Mettre à la disposition des jeunes dans les aires intérieures et extérieures, du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.

### Objectif 2.1. Intégrer dans l'offre de service diverses possibilités d'activités physiques

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Offrir une gamme élargie d'activités récréatives.	En continu	Établissement
2. Intégrer, dans l'offre de service, diverses possibilités d'activités physiques en tenant compte des acquis et d'activités nouvelles en lien avec des campagnes nationales (Journée nationale du sport et de l'activité physique, Défi Moi j'croque, Plaisirs d'hiver, Mois de l'éducation physique et du sport étudiant...).	En continu	Établissement

### Objectif 2.2. Tenir compte de l'intérêt des jeunes dans l'élaboration de l'offre d'activités

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service.	Septembre 09	Établissement
2. Prévoir des activités qui misent sur le plaisir et qui répondent de façon particulière aux intérêts des filles d'une part, et des jeunes moins intéressés aux sports de compétition d'autre part.	Septembre 09	Établissement
3. Offrir aux élèves du préscolaire et du primaire davantage d'activités qui développent les habiletés motrices.	Septembre 10	Établissement

### Objectif 2.3. Identifier des responsables à la coordination et à l'animation des activités

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Confier des responsabilités à certains élèves (animation, promotion, prêt de matériel, agents de la paix, premiers soins...).	En continu	Établissement
2. Stimuler et soutenir les jeunes leaders.	Septembre 10	Établissement
3. Former et soutenir le personnel des services de garde et de surveillance.	Septembre 10	Commission scolaire & Établissement

### Objectif 2.4. Mettre à la disposition des jeunes dans les aires intérieures et extérieures, du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Vérifier périodiquement l'inventaire du matériel.	En continu	Établissement
2. Avoir du matériel qui permet de diversifier les activités sportives à partir des ressources disponibles.	En continu	Établissement



## THÈME : ÉDUCATION, PROMOTION, COMMUNICATION

Orientation 3. **Dans un contexte de prévention, mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.**

### Objectifs

- 3.1. Intégrer régulièrement des activités de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès de notre clientèle.
- 3.2. Inscire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie

**Objectif 3.1. Intégrer régulièrement des activités de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès de notre clientèle.**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Sensibiliser l'ensemble du personnel éducatif à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.	Septembre 10	Commission scolaire & Établissement
2. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie.	Septembre 11	Établissement
3. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.	Septembre 10	Établissement
4. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habitudes culinaires.	Septembre 10	Établissement
5. Réaliser régulièrement des activités de promotion qui encouragent l'adoption de saines habitudes de vie (Plaisirs d'hiver ; Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE) ; Mois de la nutrition etc.	En continu	Établissement

**Objectif 3.2. Inscire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Développer des activités de promotion et de prévention adaptées aux besoins de la clientèle de l'école.	En continu	Établissement
2. Inscire dans son plan de réussite des activités en lien avec les saines habitudes de vie.	Septembre 10	Établissement





## THÈME : MOBILISATION DES PARTENAIRES

Orientation 4. **Établir ou consolider des partenariats avec les parents et la communauté**

- 4.1. 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 complémentarité ;
- 4.2. Sensibiliser les partenaires et renforcer leur collaboration dans la mise en place d'actions de promotion et de prévention des saines habitudes de vie ;
- 4.3. Soutenir la mise en place de projets intégrateurs mettant en scène différents organismes du milieu (ex. : Table des partenaires pour la réussite éducative).

**Objectif 4.1. 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 complémentarité**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Rendre compte des réalisations en lien avec les saines habitudes de vie dans le rapport annuel de l'école.	Septembre 10	Établissement
2. S'assurer de la diffusion des différentes actions mises en place (ex. : portail, site internet, journal local, brochure, lettre d'information, dépliant, kiosque).	Septembre 10	Commission scolaire & Établissement

**Objectif 4.2. Sensibiliser les partenaires et renforcer leur collaboration dans la mise en place d'actions de promotion et de prévention des saines habitudes de vie ;**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Inviter les partenaires à tenir des rencontres d'information et d'échange sur les saines habitudes de vie pour les parents, les élèves et le personnel impliqué dans les écoles.	Septembre 10	Commission scolaire & Établissement
2. Distribuer la programmation de certains événements se déroulant dans la communauté. Ex : Plaisirs d'hiver, carnaval, marche populaire.	Septembre 10	Établissement
3. Susciter la collaboration de nouveaux partenaires.	En continu	Commission scolaire & Établissement
4. Faire place à la participation de bénévoles.	En continu	Établissement

**Objectif 4.3. Soutenir la mise en place de projets intégrateurs mettant en scène différents organismes du milieu (ex. : Table des partenaires pour la réussite éducative).**

Composantes	Échéancier	Responsables
1. Prendre part aux travaux des tables de concertation.	En continu	Commission scolaire
2. Partager les infrastructures ainsi que les ressources humaines disponibles dans la communauté.	En continu	Commission scolaire & Établissement
3. Réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets globaux et concertés de promotion et de prévention.	En continu	Commission scolaire & Établissement

