



COMMISSION SCOLAIRE DES APPALACHES FORMATION GÉNÉRALE DES JEUNES

FGJ-P-02

P
O
L
I
T
I
Q
U
E

DATE D'APPROBATION :		RÉSOLUTION NUMÉRO:	
DATE DE RÉVISION : (du projet)	29 juin 2010	RÉSOLUTION NUMÉRO :	CC-0910-150
ENTRÉE EN VIGUEUR :	29 juin 2010		

LES SAINES HABITUDES DE VIE

1. PRÉAMBULE

La Commission scolaire des Appalaches entend favoriser l'adoption de saines habitudes de vie, auprès de tous, soit les élèves, le personnel, les parents et la communauté, notamment dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique.

2. ASSISES LÉGALES

La présente politique est élaborée en tenant compte des orientations et des principes de la politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport, pour un virage santé à l'école.

En vertu de son plan stratégique 2009-2014, la commission scolaire valorise la santé globale parce qu'elle est consciente de l'importance de la qualité de vie dans nos milieux.

En vertu de l'article 224 de la Loi sur l'instruction publique, de l'article 4 du Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire et de l'article 6 du Régime pédagogique de l'enseignement de la formation professionnelle et de l'enseignement à l'éducation des adultes, la Commission scolaire doit établir un service complémentaire de promotion et de prévention qui vise à donner à l'élève un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie et de compétences qui influencent de manière positive sa santé et son bien-être.

En vertu de l'article 76 de la Loi sur l'instruction publique, le conseil d'établissement approuve les mesures de sécurité proposées par le directeur de l'école, tel que des mesures pour la protection des élèves allergiques.

3. OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- 3.1 *Améliorer la santé globale des élèves et celle du personnel en favorisant un environnement scolaire et de travail propice au développement de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif.*
- 3.2 *Faire la promotion de la santé auprès des parents et dans la communauté.*

4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

4.1 Volet alimentation (Annexe 1)

- 4.1.1. *Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive;*
- 4.1.2. *Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire;*
- 4.1.3. *Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas;*
- 4.1.4. *Établir des mesures de sécurité pour la prévention de réaction allergique.*

4.2 Volet activité physique (Annexe 2)

- 4.2.1. *Augmenter les occasions d'être physiquement actif, tant pour les élèves que pour le personnel;*
- 4.2.2. *Aménager et animer des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement;*
- 4.2.3. *Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptés à leurs capacités.*

4.3 Volet éducation et promotion (Annexe 3)

- 4.3.1 *Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent l'acquisition d'habiletés pour développer de saines habitudes de vie et un mode de vie actif;*
- 4.3.2 *Sensibiliser les parents et la communauté aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.*

5. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

5.1 Le Conseil des commissaires

5.1.1 *Adopte la politique sur les saines habitudes de vie.*

5.2 La Direction générale

5.2.1 *La Direction générale s'assure de l'application de la politique dans les établissements et les unités administratives de la Commission scolaire des Appalaches;*

5.2.2 *Informe tout le personnel de la présente politique.*

5.3 Le Service éducatif

5.3.1 *Fait la promotion de la politique sur les saines habitudes de vie;*

5.3.2 *Transmet aux directions d'établissements ou de centre l'information concernant le contenu et l'application de la politique;*

5.3.3 *Soutient l'application de la politique dans tous les établissements.*

Volet touchant l'alimentation

5.3.4 *Fournit aux directions d'établissements ou de centre et au personnel concerné, de la documentation et des références concernant la nutrition et la saine alimentation;*

5.3.5 *Favorise, en concertation avec les directions d'établissements ou de centre, l'implication du personnel et des centres de santé et de services sociaux (CSSS) dans la sensibilisation à une saine alimentation, et ce, dans un contexte d'éducation à la santé.*

Volet touchant l'activité physique

5.3.6 *Fournit aux directions d'établissements ou de centre et au personnel concerné, de la documentation et des références concernant l'activité physique;*

5.3.7 *Forme et soutient le personnel des services de garde.*

5.4 Le Service des ressources matérielles

5.4.1 *Évalue la faisabilité et les coûts des projets de réaménagement;*

5.4.2 *Conseille la direction d'établissement ou de centre;*

- 5.4.3 *Voit à l'élaboration des plans et devis des projets de réaménagement;*
- 5.4.4 *Procède aux appels d'offres et octroie les contrats de construction;*
- 5.4.5 *Supervise l'exécution des travaux.*
- 5.4.6 *Voit, à partir du contrat-type de la Commission scolaire des Appalaches, à la négociation et à la signature du contrat de services liant l'établissement au concessionnaire ou au traiteur;*
- 5.4.7 *S'assure de l'approbation des contrats qui sont en conformité avec la politique d'achats et le règlement sur la délégation des droits, pouvoirs et obligations du Conseil des commissaires;*

Volet touchant l'alimentation

- 5.4.8 *S'assure que les lieux utilisés pour la préparation et la consommation des repas soient sécuritaires sur le plan de l'aménagement, de l'équipement et de l'outillage;*
- 5.4.9 *Sollicite la collaboration du ministère concerné dans l'évaluation de la conformité des équipements et des lieux.*

Volet touchant l'activité physique

- 5.4.10 *S'assure que l'aménagement des aires d'activités (cours d'écoles, salles d'exercices, etc.) soit conforme aux normes de sécurité en vigueur.*

5.5 Le Secrétariat général

- 5.5.1 *Établit des contrats-types pour chacun des modèles de services alimentaires en tenant compte de la politique, ses annexes ainsi que tous les encadrements administratifs et légaux en vigueur.*

5.6 La direction d'établissement ou de centre

- 5.6.1 *Voit à la diffusion et au respect de l'application de la politique dans l'établissement;*
- 5.6.2 *Favorise, dans son milieu, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes de saines habitudes de vie en impliquant les élèves, les parents et le personnel de l'établissement.*

Volet touchant l'alimentation

- 5.6.3 *S'assure, en collaboration avec le Service des ressources matérielles, que les lieux utilisés pour la préparation et la consommation des repas soient sécuritaires;*
- 5.6.4 *S'assure que les lieux utilisés pour les repas soient accueillants et conviviaux;*
- 5.6.5 *S'assure de l'application du contrat de services liant l'établissement au concessionnaire ou au traiteur le desservant;*
- 5.6.6 *S'assure que les aliments offerts dans les machines distributrices respectent les critères nutritionnels de la Commission scolaire des Appalaches;*
- 5.6.7 *Peut exceptionnellement, autoriser, lors d'événements spéciaux, de sorties ou de journées thématiques, les élèves de l'établissement à consommer un ou plusieurs aliments jugés non conformes (à la politique), cependant il faudra se préoccuper d'éducation en nutrition, afin de respecter les exigences d'une saine alimentation;*
- 5.6.8 *Prends les mesures raisonnables pour informer les élèves et les parents lorsque certains aliments sont susceptibles de susciter une réaction allergique;*
- 5.6.9 *Sensibilise le conseil d'établissement et, s'il y a lieu, la fondation de l'établissement ou l'organisme de participation des parents à l'application de la politique, notamment à travers le projet éducatif de l'école ou les orientations et objectifs du centre;*
- 5.6.10 *Informe le conseil d'établissement et, s'il y a lieu, la fondation de l'établissement ou l'organisme de participation des parents des impacts de la politique, notamment sur les campagnes de financement;*
- 5.6.11 *Sensibilise les parents aux objectifs de la politique.*

Volet touchant l'activité physique

- 5.6.12 *S'assure que son établissement offre plusieurs occasions d'être physiquement actif à travers une diversité d'activités qui tiennent compte des intérêts et des capacités des élèves et du personnel.*

5.7 Le personnel intervenant auprès des élèves (incluant les services de garde)

5.7.1 Contribue à l'application de la politique de la commission scolaire;

5.7.2 Aide l'élève à prendre conscience de ses habitudes de vie;

5.7.3 Favorise des activités éducatives traitant de saines habitudes de vie en se référant prioritairement au Programme de formation de l'école québécoise et aux programmes des services éducatifs complémentaires;

5.7.4 Offre plusieurs occasions d'être physiquement actif à travers une diversité d'activités qui tiennent compte des intérêts et des capacités des élèves.

5.8 Le concessionnaire ou le traiteur

5.8.1 Respecte les normes établies par la Commission scolaire des Appalaches;

5.8.2 Fournit les services alimentaires prévus dans le contrat;

5.8.3 Affiche la liste des prix des aliments offerts;

5.8.4 Fournit à la direction d'établissement ou de centre sa planification cyclique des menus;

5.8.5 Rend disponibles les fiches nutritionnelles détaillées des mets et des aliments utilisés;

5.8.6 Respecte en tous points les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire;

5.8.7 S'assure de former son personnel sur l'hygiène et la salubrité alimentaire;

5.8.8 Collabore avec la direction d'établissement ou de centre à la promotion des principes d'une saine alimentation.

6. MÉCANISME DE RÉVISION

La direction du Service éducatif procède à l'évaluation périodique de celles-ci et soumet à la direction générale le cas échéant, les éléments à mettre à jour ou à réviser.

7. ENTRÉE EN VIGUEUR

La politique entre en vigueur dès son adoption.

VOLET ALIMENTATION

1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive.

- 1.1 *Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts.*
- 1.2 *Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.*
- 1.3 *Faire place à une variété de fruits et de légumes.*
- 1.4 *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.*
- 1.5 *Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.*
- 1.6 *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.*
- 1.7 *Diminuer le contenu en gras de la viande.*
- 1.8 *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.*
- 1.9 *Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).*

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

- 2.1 *Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.*
- 2.2 *Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.*
- 2.3 *Éliminer l'offre de pommes de terre frites.*
- 2.4 *Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.*
- 2.5 *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

- 3.1 *S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps*
- 3.2 *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.*

VOLET ACTIVITÉ PHYSIQUE

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,

- 1.1 Offrir une gamme élargie d'activités récréatives.
- 1.2 Former et soutenir de jeunes leaders.
- 1.3 Former et soutenir le personnel des services de garde.
- 1.4 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

- 2.1 Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service.
- 2.2 Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles.
- 2.3 Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice.
- 2.4 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

- 3.1 Mettre à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.
- 3.2 Aménager la cour d'école afin d'inciter à bouger davantage.
- 3.3 Profiter des temps de pauses pour animer les lieux où les jeunes se retrouvent.

VOLET ÉDUCATION ET PROMOTION

1. Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif

- 1.1 *Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie.*
- 1.2 *Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement des saines habitudes de vie.*
- 1.3 *Sensibiliser l'ensemble des éducateurs à l'importance de promouvoir des attitudes et des comportements essentiels à l'adoption de saines habitudes de vie.*
- 1.4 *Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût.*
- 1.5 *Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires.*
- 1.6 *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.).*
- 1.7 *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

- 2.1 *Diffuser des messages, des vidéos, etc. sur le site Internet de l'école.*
- 2.2 *Introduire une section particulière dans un rapport annuel.*
- 2.3 *Publier des articles dans un journal local ou celui de l'école.*
- 2.4 *Remettre des brochures publiées par des ministères ou d'autres organismes.*
- 2.5 *Distribuer régulièrement une lettre d'information.*
- 2.6 *Distribuer des dépliants produits avec des partenaires du milieu (Centres de santé et de services sociaux (CSSS), municipalité, etc.).*
- 2.7 *Tenir des stands à l'occasion de visites de parents à l'école ou durant des activités sociales de la communauté, etc.*