

Récompenser les élèves sans nuire à la saine alimentation

Un outil pour y parvenir.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, cette dernière a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont avantage à être consolidées dès l'enfance, car elles tendent à perdurer à l'âge adulte.

Depuis 2007, par le biais de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, le ministère de l'Éducation fait valoir ce rôle clé des écoles. Plusieurs d'entre elles font des actions exceptionnelles pour améliorer la santé des jeunes et, ultimement, leur

réussite éducative. Il faut cependant continuer à réaliser des efforts.

Choisir des récompenses sensées

Dans le but de faciliter l'apprentissage ou d'enseigner des comportements attendus, les membres de l'équipe-école se tournent souvent vers un système d'émulation ou de récompenses. Il est important de les sélectionner avec soin, puisque certains moyens de renforcement peuvent avoir des effets indésirables sur l'alimentation. Cet outil propose des récompenses sensées et faciles à intégrer dans le contexte scolaire.

Écarter les récompenses alimentaires

Les aliments sont parfois utilisés en tant que récompenses¹. Or, le ministère de la Santé et des Services sociaux recommande d'éviter cette pratique pour respecter les orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*¹. Le plus souvent de faible valeur nutritive, les récompenses alimentaires :

- ne favorisent pas l'écoute des signaux de faim et satiété, si elles sont données en dehors des heures de repas et collations²,
- contredisent les messages de saine alimentation enseignés à l'école,
- peuvent rendre les aliments de faible valeur nutritive plus attirants pour les enfants^{1,2,3},
- nuisent à la santé dentaire lorsqu'il s'agit d'aliments collants ou sucrés,
- peuvent influencer les habitudes alimentaires à l'âge adulte, et mener à des comportements alimentaires restrictifs ou compulsifs⁴.

Peut-on récompenser avec des aliments sains?

Offrir des aliments sains comme récompense individuelle est une pratique qui ne fait pas consensus. Malgré la mise en valeur d'aliments sains, cela pourrait renforcer le lien entre la nourriture et la gestion des émotions et transmettre le message que manger sert à se féliciter. De plus, de telles récompenses peuvent aussi nuire à l'écoute des signaux de faim. Il est donc préférable d'éviter toutes récompenses alimentaires.

Par contre, dans le contexte d'une récompense collective, une dégustation de fruits et de légumes ou une activité culinaire à l'école sont de belles opportunités de valoriser les élèves, tout en favorisant la découverte de nouvelles saveurs et d'aliments. Il n'existe aucun effet indésirable à cette pratique. Bien au contraire!





QUELQUES IDÉES DE RÉCOMPENSES^{6,7} :

Privilèges

- S'asseoir avec ses amis.
- Être en tête de file pour une journée.
- Marcher avec l'enseignant le midi.
- Aider dans une autre classe (ex. : maternelle).
- Emprunter un objet de la classe pour une soirée (livre, toutou, etc.).
- Avoir une période d'enseignement ou de lecture à l'extérieur.
- Faire une annonce à l'intercom de l'école.

Marques de reconnaissance

- Carte ou petit mot.
- Certificat de réussite ou de participation.
- Tableau de reconnaissance.
- Lettre ou courriel aux parents.

Activités de groupes

- Ateliers culinaires avec des aliments sains (salade de fruits, frittata, boules d'énergie, etc.).
- Dégustations de fruits, légumes, eaux aromatisées maison, etc.
- Sortie culturelle.
- Joute sportive contre l'équipe-école.

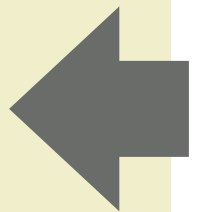
Jeux éducatifs ou actifs

- Jeu de cartes.
- Corde à danser.
- Balle.
- Jeu d'osselets.
- Activité à l'extérieur.

Matériel scolaire

- Crayon.
- Marqueur.
- Gomme à effacer.
- Autocollant.
- Livre.

Note : selon la littérature, les récompenses tangibles (objets) peuvent contribuer à augmenter le comportement désirable à court terme, mais pourraient causer une diminution de la motivation intrinsèque de l'élève avec le temps^{8,9}. Les récompenses de nature plus sociale n'apparaissent pas avoir d'effet de réduction de la motivation^{8,9}.





Conclusion

Afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et leur réussite éducative, le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*¹⁰ recommande d'éviter de donner des aliments en guise de récompense aux élèves. En plus d'influencer l'attitude des élèves, cela permet à l'équipe-école d'assurer une cohérence entre les messages qu'elle transmet et ses gestes.

Pour aider les écoles à utiliser des récompenses favorables aux saines habitudes de vie, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■

Références

- 1 Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2008). Guide d'application du volet alimentation *Pour un virage santé à l'école*. Repéré le 31 octobre 2018 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- 2 Gouvernement du Québec (2018). Alimentation des enfants. Repéré le 31 octobre 2018 au www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-des-enfants/
- 3 Vollmer R.L. & J., J. Baietto (2017). Practices and preferences : Exploring the relationships between food-related parenting practices and child food preferences for high fat and/or sugar foods, fruits, and vegetables. *Appetite*, 113 : 134-140.
- 4 Puhl R.M. & M.B. Schwartz (2003). If you are good you can have a cookie: How memories of childhood food rules link to adult eating behaviors. *Eating Behaviors*, 4 : 283-293.
- 5 Council on School Health, American Academy of Pediatrics (2013). The crucial role of recess in school. Repéré le 31 octobre 2018 au <http://pediatrics.aappublications.org/content/131/1/183.full>
- 6 Santé et affaires sociales, Yukon (sd). Bulletin d'information des enseignants. Les aliments en guise de récompense. Repéré le 31 octobre 2018 au www.hss.gov.yk.ca/fr/pdf/foodrewards_FR.pdf
- 7 Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique (2010). Des récompenses pleines de bon sens! Repéré le 31 octobre 2018 au www.healthyschools2020.ca/pdf/Des%20recompenses%20pleines%20de%20bon%20sens.pdf
- 8 Deci E.L., Koestner R. & R. M. Ryan (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effect of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125 (6) : 627-668.
- 9 Fenouillet F. (1999). La motivation à l'école. Repéré le 31 octobre 2018 au http://alain.battandier.free.fr/IMG/pdf/conference_motivation_ecole.pdf
- 10 Coalition Poids (2017). Virage santé à l'école, 10 ans plus tard. Repéré le 31 octobre 2018 au www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf

© Tous droits réservés 2019

Modèle de résolution

RÉSOLUTION No _____

POUR DES RÉCOMPENSES SAINES À L'ÉCOLE

CONSIDÉRANT QUE notre école doit appliquer la politique alimentaire de la commission scolaire (nom de la commission scolaire) découlant de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*;

CONSIDÉRANT QU'IL est important de favoriser une attitude positive envers la saine alimentation;

CONSIDÉRANT QUE les membres de l'équipe-école peuvent recourir aux récompenses dans le but de modifier ou améliorer un comportement ou souligner une réussite;

CONSIDÉRANT QUE les récompenses alimentaires peuvent nuire au développement d'une relation saine avec les aliments et vont à l'encontre des messages véhiculés aux élèves concernant une saine alimentation;

CONSIDÉRANT QUE la plupart des récompenses alimentaires contiennent des quantités importantes de sucre, gras et sel.

Il est proposé par _____, appuyé par _____ et (unanimentement résolu ou résolu à la majorité) que :

L'école (nom de l'école) s'engage à :

- 1- ne pas utiliser les récompenses alimentaires pour reconnaître le succès d'un élève ou un comportement adéquat;
- 2- privilégier les récompenses sociales (remerciements, privilèges et marque de reconnaissance) et les activités de valorisation de groupe, aux récompenses matérielles.