



Pour de saines habitudes de vie à l'école



Au Québec, de plus en plus d'enfants, d'adolescents et d'adolescentes développent des maladies cardiovasculaires et métaboliques, une situation autrefois uniquement observée chez les adultes. La présence prématurée de ces maladies nuit aux chances égales de réussir et altère grandement la santé physique et mentale des jeunes. **Il est donc important d'agir tôt pour que les enfants acquièrent de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif.** Au quotidien, ceux-ci ont un impact sur la capacité d'attention et de concentration à l'école, en plus d'être des vecteurs de motivation, d'appartenance et de persévérance scolaire¹. Le milieu scolaire représente un levier d'action à privilégier pour rejoindre tous les enfants, incluant les plus vulnérables.

Les bouleversements engendrés par la pandémie sont nombreux et les effets sur les habitudes de vie des jeunes sont inquiétants^{2,3,4,5}:

- diminution drastique du niveau d'activité physique;
- diminution de la qualité de l'alimentation;
- hausse de l'insécurité alimentaire;
- perturbation du sommeil;
- dégradation de la santé mentale;
- augmentation de la préoccupation à l'égard du poids.

Toutes ces variables ont un impact sur leur santé et leur réussite éducative.



Mettre en place des mesures permettant d'assurer à tous les enfants du Québec l'accès à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif est essentiel et incontournable.

SOLUTIONS AFIN QUE TOUS LES ENFANTS AIENT UNE CHANCE ÉGALE DE RÉUSSIR

Enchâsser la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* dans la Loi sur l'instruction publique et assurer un financement adéquat

Depuis 2007, la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* offre aux écoles des lignes directrices pour favoriser les saines habitudes de vie. Bien que les évaluations de cette politique révèlent des effets positifs, son application comporte plusieurs défis pour les milieux, de nombreuses inégalités existent entre les écoles et certaines pratiques sont à revoir⁶.

Le gouvernement du Québec a la responsabilité et le devoir de s'assurer que son application est équitable. **Le Collectif Vital recommande une meilleure mise en œuvre de la Politique-cadre et la mise en place de mécanismes de reddition de compte.**

Pour donner aux écoles les moyens d'atteindre les objectifs fixés, une allocation supplémentaire de ressources financières est incontournable. Il importe d'offrir des infrastructures scolaires optimales pour favoriser la santé et le bien-être, en plus d'octroyer davantage de nutritionnistes dans les centres de services scolaires.

83% des Québécoises et Québécois sont d'avis qu'**il faut offrir des collations saines gratuitement** pour tous les élèves du primaire.

Alors que 73% de la population souhaiterait qu'on offre **des repas sains gratuitement** pour tous les élèves du primaire⁷.

Mettre en place un programme de saine alimentation scolaire et protéger la qualité de l'offre

Alors que près du tiers, voire la moitié, des calories sont consommées à l'école, miser sur **une offre alimentaire saine** permet aux enfants de mieux se nourrir et contribue à leur inculquer de saines habitudes alimentaires qui ont le potentiel de perdurer. Dans cette optique, il est essentiel de retirer les machines distributrices et d'assurer l'accès à des fontaines d'eau.

Les programmes d'alimentation scolaire ont le potentiel de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Ceux-ci impliquent entre autres d'intégrer une offre alimentaire saine et exemplaire ainsi que des notions d'éducation afin d'**augmenter les compétences alimentaires** et d'**assurer un contexte de repas convivial**^{8,9}.



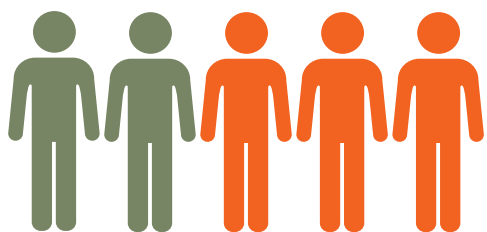


Les dons alimentaires doivent respecter la Politique-cadre

Les aliments donnés aux écoles dans le cadre de l'aide alimentaire doivent respecter les orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. Or, certaines écoles reçoivent des aliments et des boissons incompatibles avec cette politique.

Offrir aux enfants des aliments de faible qualité nutritive, même s'ils proviennent de dons, n'est pas sans conséquence pour la santé et l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Il faut miser sur une offre alimentaire saine, car tous les enfants du Québec méritent d'avoir une chance égale de bien se nourrir, particulièrement dans un contexte où l'on vise à répondre aux besoins des élèves en situation précaire.. **Des directives spécifiques aux dons alimentaires, un accompagnement et un soutien financier pour que les écoles ne dépendent pas de ceux-ci sont donc nécessaires.**

Au Québec, **2 personnes sur 5 (43%)** sont d'avis qu'il faut **obliger les écoles à refuser les dons alimentaires** remis aux enfants **qui ne sont pas sains**⁷.



Maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs au quotidien

Pour donner le goût aux jeunes d'être actifs au quotidien et tout au long de leur vie, ils doivent vivre des expériences positives d'activités physiques. L'école doit offrir aux élèves le maximum d'occasions de faire des activités physiques qui leur plaisent. Différentes opportunités sont à leur portée pour **développer une culture scolaire en ce sens**¹⁰ :

- Intégrer du temps actif quotidien en classe et au service de garde;
- Valoriser l'importance des récréations actives;
- Offrir aux élèves des cours d'école bien aménagées avec de la verdure, versatiles pour pratiquer plusieurs activités et assez grandes pour accueillir tous les élèves en même temps.
- Mettre en place des conditions et des aménagements favorables et sécuritaires aux déplacements actifs entre le domicile et l'école;
- Prescrire un temps minimal obligatoire de 60 minutes par semaine au préscolaire, 120 minutes par semaine au primaire et 300 minutes par cycle de neuf jours au secondaire;
- Offrir des activités parascolaires variées, qui répondent aux goûts des jeunes et permettent à tous et à toutes d'y participer.

95 % de la population est d'avis qu'il faut fixer un temps minimum obligatoire pour les cours d'éducation physique et à la santé de 120 minutes par semaine¹¹.



Assurer le développement d'une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l'égard du poids à l'école

Le poids est l'un des principaux facteurs d'intimidation à l'école¹². La stigmatisation à l'égard du poids et l'insatisfaction corporelle sont fortement répandues et contribuent à :

- engendrer une préoccupation à l'égard du poids;
- freiner la volonté de faire de l'activité physique;
- générer une faible estime de soi;
- affecter la santé mentale (anxiété, dépression, etc.)^{13,14}.

Promouvoir une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l'égard du poids doivent être inscrits dans la Politique-cadre, pour la santé et la réussite éducative des jeunes.

86% de la population québécoise est favorable à la mise en place d'un programme visant l'élimination de l'intimidation à l'égard du poids dans les écoles du Québec⁷.

LE COLLECTIF VITAL PROPOSE PLUSIEURS PISTES DE SOLUTIONS AFIN QUE LE MILIEU SCOLAIRE SOIT PROMOTEUR DE LA SANTÉ DE LA JEUNESSE :

Assurer une application équitable de la Politique-cadre, en l'enchâssant dans la Loi sur l'instruction publique, et octroyer un financement adéquat pour atteindre des objectifs ciblés.

Planter un programme d'alimentation scolaire intégré porteur d'une saine alimentation;

Veiller à ce que l'offre alimentaire offerte à l'école, en incluant les dons alimentaires, respecte la Politique-cadre;

Mettre en place différentes mesures pour maximiser les occasions pour la jeunesse d'être active au quotidien;

Inscrire le développement d'une image corporelle positive et la prévention de la stigmatisation à l'égard du poids à l'école dans la Politique-cadre.

RÉFÉRENCES

1. Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière. (2011). La contribution des saines habitudes de vie à la réussite et à la persévérance scolaires.
2. Généreux, M. (2021). Un jeune sur deux présente des symptômes d'anxiété ou de dépression.
3. Colley, R. C., & Watt, J. (2022). Les répercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens (Rapports sur la santé No 33, n°5). Statistique Canada.
4. INSPQ. (2021). COVID-19 : Pandémie et insécurité alimentaire : Évolution du 2 avril 2020 au 26 avril 2021.
5. INSPQ. (2021). COVID-19 : Impacts de la pandémie sur le développement des enfants de 2 à 12 ans.
6. Collectif Vital (2017). Pour un virage santé à l'école, 10 ans plus tard – Constats et recommandations.
7. Sondage Léger mené auprès de 1061 Québécois-es du 26 au 28 août pour le compte de l'ASPQ.
8. Coalition pour une saine alimentation scolaire. (2022). Pourquoi les programmes d'alimentation scolaire sont-ils importants ?
9. Kelly, R. K., & Nash, R. (2021). Food Literacy Interventions in Elementary Schools: A Systematic Scoping Review.
10. Santé Montréal. (2022). GO! Le secondaire s'active! Favoriser la pratique d'activités physiques des jeunes : Pistes d'action pour le milieu scolaire—Infographie.
11. Sondage Ipsos mené auprès de 1296 Québécois-es du 11 au 15 mars 2019 pour le compte de l'ASPQ.
12. Sondage Ipsos mené auprès de 1005 parents en 2019 pour le compte de l'ASPQ.
13. Tam T. (2019). Lutte contre la stigmatisation : vers un système de santé plus inclusif. Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada 2019.
14. Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity.

