



SEPTEMBRE 2017

# VIRAGE SANTÉ À L'ÉCOLE, 10 ANS PLUS TARD

CONSTATS ET RECOMMANDATIONS

  
**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

## Auteures

Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids  
Corinne Voyer, M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

## Révision

Clara Couturier, M.A, Coalition québécoise sur la problématique du poids  
Aïssatou Fall, Coalition québécoise sur la problématique du poids

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : [www.cqpp.qc.ca](http://www.cqpp.qc.ca).*

*Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017)

## Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

La Coalition Poids réunit les appuis de près de **400 partenaires** issus du monde scolaire, municipal, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102  
Montréal (Québec) H2T 2T3  
Tél. : 514 598-8058  
[info@cqpp.qc.ca](mailto:info@cqpp.qc.ca) | [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca)  
[twitter.com/CoalitionPoids](https://twitter.com/CoalitionPoids)  
[facebook.com/CoalitionPoids](https://facebook.com/CoalitionPoids)



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

# Comités de travail

Pour réaliser les constats et recommandations de ce document, la Coalition Poids a pu compter sur la contribution et l'appui de plusieurs organismes et collaborateurs issus du milieu scolaire et de la santé.

## Membres du comité - Volet saine alimentation à l'école

- **Stéphanie Belisle\***, Dt.P., Coordonnatrice des formations et des services de santé, Allergies Québec (à partir de juin 2017, en remplacement de Lucie Bérubé)
- **Lucie Bérubé\***, Dt.P. MBA, Directrice générale, Allergies Québec (jusqu'en mai 2017)
- **Andrée-Ann Dufour-Bouchard**, Dt.P., M.Sc, Chef de projets, ÉquiLibre
- **Martine Carrière**, Dt.P., Directrice, Les Ateliers cinq épices
- **Mariane Dion**, Dt.P., M.Sc., Conseillère, Gestion des connaissances, Québec en Forme
- **Caroline Dubeau**, Dt.P., M.Sc., Directrice régionale – Québec et nord-est de l'Ontario, Les diététistes du Canada
- **Emmanuelle Dumoulin**, Dt.P., Chargée de projet Prévention/Promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, Québec
- **Sylvie Ferland**, Dt.P, M.Sc., Responsable régionale pour les Laurentides, Québec en forme.
- **Michel Lucas**, Dt.P, Ph.D., Professeur agrégé, Département de médecine sociale et préventive, Université Laval
- **Mélanie Mercier**, Coordonnatrice aux communications et développement des affaires, Croquarium
- **Anne-Marie Morel**, Dt.P., M.Sc., Conseillère aux politiques publiques, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- **Geneviève Robberts**, Dt.P., Responsable de la promotion-prévention des saines habitudes de vie, Commission scolaire des Trois-Lacs
- **Julie Simard**, Chargée de projets, Association québécoise de la garde scolaire
- **Julie Strecko**, Dt.P., M.Sc., Agente de planification, de programmation et de recherche, Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

### Membres du comité – Volet mode de vie physiquement actif à l'école

- **Félix Berrigan**, Ph.D., Professeur agrégé et directeur du Département de kinanthropologie, Université de Sherbrooke
- **Serge Bourdeau**, Kinésologue accrédité et vice-président, Fédération des kinésologues du Québec
- **Marylène Goudreault**, M.Sc., Conseillère en promotion de la santé, Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
- **Véronique Marchand**, M.A., Directrice, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- **Mathilde St-Louis-Deschênes**, Ph.D., Conseillère, gestion des connaissances, Québec en forme
- **Olivier Tessier**, M.ATDR., Agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de santé publique de l'Estrie
- **Sylvain Turcotte**, Ph.D., Professeur titulaire, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke
- **Corinne Voyer**, M.Sc., Directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids



### Remerciements

La Coalition Poids remercie sincèrement chacun des experts ayant contribué à la collecte d'information et aux réflexions. Elle souligne aussi la généreuse contribution de la Fédération des comités de parents du Québec et de l'Association québécoise de la garde scolaire, qui ont toutes deux accepté de distribuer un questionnaire dans leurs réseaux respectifs.



# Table des matières

Introduction.....	7
Démarche.....	8
Habitudes de vie des jeunes.....	10
Constats sur l'environnement scolaire – Volet Saine alimentation.....	12
Offre de boissons nutritives.....	12
Jus de fruits : quantité excessive.....	12
Jus de légumes : attention au sel.....	13
Lait : parfois du sucre superflu.....	13
Eau : pas toujours accessible.....	14
Recommandations à l'égard de l'offre de boissons saines.....	15
Offre d'aliments nutritifs.....	16
Recul dans la qualité de l'offre alimentaire ?.....	16
Dons d'aliments et de boissons pas toujours cohérents.....	17
Collations : peu de bons choix offerts.....	18
Recommandations à l'égard de l'offre d'aliments sains.....	19
Offre de boissons et d'aliments peu nutritifs.....	20
Boissons sucrées : encore présentes.....	20
Campagnes de financement diversifiées, mais trop chocolatées.....	21
Événement spécial : l'exception qui confirme la règle.....	21
Boîtes à lunch et collations : des consignes, plutôt que des recommandations.....	22
Publicité alimentaire commerciale : présence modérée, mais indésirable.....	24
Offre exemplaire : aussi pour le personnel.....	25
Recommandations à l'égard de l'élimination des boissons et des aliments de faible valeur nutritive.....	25
Contexte des repas.....	26
Lieux de repas sous-optimaux.....	26
Salles multifonctions : attention à la gestion des allergies alimentaires.....	27
Temps insuffisant alloué à la période de repas au primaire.....	29
Bruit aux repas : des pratiques nuisibles pour le contrer.....	29
Encadrement des repas : des risques à considérer et des opportunités de promouvoir une saine alimentation.....	30
Recommandations à l'égard des contextes de repas.....	31
Constats sur l'environnement scolaire – Volet Mode de vie physiquement actif.....	32

Occasions d'activités physiques .....	32
Cours d'éducation physique et à la santé : une offre à améliorer .....	33
Récréations : un manque à gagner .....	34
Intégrer l'activité physique à d'autres disciplines : une pratique peu répandue.....	36
Activités physiques intramurales et parascolaires : une formule qui ne rejoint pas tous les jeunes.....	36
Services de garde scolaire : un potentiel à bonifier.....	37
Transports actifs en perte de vitesse .....	38
Recommandations à l'égard des occasions pour être physiquement actif.....	38
Qualité de l'offre d'activités physiques.....	40
Manque d'habiletés motrices : un frein à l'activité physique .....	40
Conditions parfois contraignantes à l'activité physique .....	41
Offre d'activités physiques qui ne répond pas à tous les goûts.....	42
Manque d'accompagnement : un enjeu pour la qualité de l'offre.....	43
Recommandations à l'égard de la qualité de l'offre d'activités physiques .....	44
Aménagement et équipement d'activités physiques .....	46
Cours d'école à améliorer.....	46
Matériel d'activités physiques qui dort.....	47
Sécurité : un frein aux transports actifs .....	48
Normes de construction à revoir .....	48
Recommandations à l'égard d'aménagements et d'équipements scolaires favorables à l'activité physique.....	49
Constats sur l'éducation, la promotion et les communications .....	51
Saine alimentation et activités physiques.....	51
Développement des compétences alimentaires et culinaires : opportunités à saisir .....	52
Relation à la nourriture : dimension importante d'une saine alimentation.....	53
Récompense alimentaire : un outil de valorisation contre-productif.....	54
Être actif tous les jours et tout au long de l'année .....	54
Recommandations à l'égard de l'éducation et de la promotion des saines habitudes de vie.....	55
Éléments manquants .....	56
Image corporelle positive : une alliée indispensable.....	56
Stigmatisation à l'égard du poids : un problème répandu.....	57
Recommandation à l'égard des éléments manquants.....	58
Communications avec les parents.....	58
Politiques alimentaires : plus d'information nécessaire .....	58

Messages sur la saine alimentation : contenus peu documentés.....	59
Rôle essentiel des parents dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.....	59
Recommandation à l'égard des communications avec les parents.....	60
Constats sur la mobilisation avec des partenaires.....	61
Partenariats avec la communauté.....	61
Projets conjoints : offrir des occasions d'apprendre toute l'année.....	61
Partage d'équipement et d'infrastructures : maximiser le retour sur investissement des biens publics.....	62
Impliquer les parents et la communauté : une formule gagnante pour l'école.....	62
Recommandation à l'égard des partenariats.....	63
Bilan des recommandations.....	64
Directives ministérielles.....	64
Savoir-être et promotion des bonnes pratiques.....	66
Investissements financiers.....	69
Conclusion.....	71
Annexe 1 : programmes et politiques en lien avec les saines habitudes de vie à l'école.....	72
Annexe 2 : collecte de données auprès des parents.....	74
Annexe 3 : collecte de données auprès des services de garde scolaires.....	79
Annexe 4 : ressources et formations.....	81
Références.....	84

# Introduction

L'automne 2017 marque le 10<sup>e</sup> anniversaire 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*. L'application de cette politique semble avoir eu certains effets positifs sur l'environnement alimentaire et la pratique d'activités physiques dans les écoles primaires et secondaires de la province, selon les divers portraits et évaluations<sup>1,2,3,4,5,6</sup>. Néanmoins, l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie par les jeunes québécois demeurent un défi important<sup>i</sup>. Les efforts dans les écoles doivent donc être maintenus, voire intensifiés, pour promouvoir la santé des jeunes et contribuer à leur réussite éducative.

À cet égard, il importe de souligner que les différents rapports d'évaluation de la Politique-cadre identifiaient des obstacles à l'atteinte de ses objectifs, et ce, sans que les solutions nécessaires pour les atténuer n'aient été appliquées par le gouvernement. Il faut également noter que, depuis le dépôt du *Rapport d'évaluation de la Politique-cadre*<sup>7</sup>, rapportant l'état de situation de juin 2011 à juin 2012, aucun suivi public de l'application de la Politique-cadre dans les écoles primaires et secondaires n'a été fait par le ministère de l'Éducation. Le portrait de la situation actuelle est donc difficile à dresser, puisque le dernier rapport a été publié il y a maintenant plus de cinq ans.

Pourtant, au cours des dernières années, les médias ont ponctuellement rapporté que des établissements avaient été plus laxistes dans l'application des critères nutritionnels, ou qu'ils rencontraient des défis en lien avec la Politique-cadre<sup>8,9,10,11,12</sup>. D'autres notaient, au contraire, des excès de rigueur, notamment dans le contrôle des boîtes à lunch des enfants et des aliments en provenance du domicile<sup>13,14,15</sup>. De tels échos sont également venus d'intervenants en milieu scolaire, alors que certains jugent que les obstacles relevés dans les évaluations pour le volet alimentaire sont toujours bien présents et que de nouvelles barrières à l'atteinte des objectifs de la Politique-cadre se sont ajoutées. Du côté de l'activité physique, bien que plusieurs écoles affirment avoir atteint les objectifs de la Politique-cadre<sup>16</sup>, l'offre de services, les infrastructures, l'équipement et le matériel disponibles pour la pratique d'activités physiques divergent grandement d'un milieu à l'autre. À ce propos, des travaux réalisés au Québec ont démontré que les écoles de niveau socio-économique faible avaient, entre autres, une offre d'activités physiques moins diversifiée<sup>17</sup>.

Sachant qu'un enfant en meilleure santé apprend mieux et que l'obésité, la sédentarité et la qualité de l'alimentation sont des problèmes de santé publique très préoccupants chez les 6 à 17 ans<sup>18,19,20</sup>, il y a lieu de revaloriser et bonifier la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.

---

<sup>i</sup> Pour en savoir plus, consultez la section Habitudes de vie des jeunes à la page 11.



Ainsi, pour souligner l'anniversaire de la Politique-cadre, la Coalition Poids et ses collaborateurs ont dégagé des constats et formulé des recommandations destinées à l'améliorer et renforcer son efficacité. Le gouvernement est invité à revitaliser cette politique et à soutenir davantage les écoles dans son application, afin d'assurer une cohérence et une synergie avec les programmes et politiques qui ont des objectifs en matière de saines habitudes de vie à l'école. Citons, parmi ceux-ci, le *Programme national de santé publique 2015-2025*<sup>21</sup>, la *Politique gouvernementale de prévention en santé*<sup>22</sup>, la *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*<sup>23</sup> (plus spécifiquement, la mesure 15023 - *À l'école, on bouge au cube!*), la *Politique de la réussite éducative*<sup>24</sup> et la *Politique québécoise de la jeunesse 2030*<sup>25</sup> (cf. annexe 1). Actualiser la Politique-cadre permettrait également d'assurer une continuité avec les orientations du cadre de référence *Gazelle et potiron*<sup>26</sup>, développé après l'adoption de la Politique-cadre et visant la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance.

## Démarche

Deux comités de travail, l'un axé sur la saine alimentation et l'autre sur l'activité physique, se sont rencontrés entre mars et juillet 2017 pour établir des constats, identifier les améliorations nécessaires et émettre des recommandations. Réunis par la Coalition Poids, ces comités regroupent des professionnels et chercheurs universitaires issus des milieux de l'éducation et de la santé.

Ce document présente les constats dressés pour chacune des orientations de la Politique-cadre, en s'appuyant sur les portraits et rapports d'évaluation officiels (voir tableau 1), sur les savoirs scientifiques et expérientiels des experts impliqués dans les comités de travail, sur un sondage Ipsos réalisé auprès de la population québécoise et sur des collectes d'information effectuées auprès de parents siégeant sur un conseil d'établissement et un comité de parents (284 répondants) ainsi que du personnel des services de garde (98 répondants). Ces collectes d'information ne sont pas nécessairement représentatives de la réalité quotidienne des écoles. Cela étant dit, elles offrent tout de même des indices sur la présence et la prévalence de certaines pratiques et conditions. Elles ont été rendues possibles grâce à la collaboration de la Fédération des comités de parents du Québec et de l'Association québécoise de la garde scolaire. Les résultats de ces collectes d'information sont présentés en annexes 2 (parents) et 3 (services de garde en milieu scolaire).

Les recommandations présentées dans ce rapport font l'objet d'un consensus et s'adressent au gouvernement. Elles visent le plein essor des saines habitudes de vie à l'école et la promotion des meilleures pratiques concernant l'adoption d'un mode de vie sain et actif par les jeunes.

## Liste des rapports d'évaluation de la Politique-cadre

Publication	Période de la collecte de données	Auteurs
<i>Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec (février 2012)<sup>27</sup></i>	Octobre 2008 à juin 2009	Université de Sherbrooke, Morin, P. & al.
<i>Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec (avril 2012)<sup>28</sup></i>	Octobre 2008 à juin 2009	Institut national de santé publique du Québec, Plamondon, L. & al.
<i>Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec (novembre 2012)<sup>29</sup></i>	Octobre 2008 à juin 2009	Institut national de santé publique du Québec, Plamondon, L. & al.
<i>Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire – Volet Saine alimentation (2012)<sup>30</sup></i>	Mai à octobre 2009	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
<i>Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire – Volet Mode de vie physiquement actif (2012)<sup>31</sup></i>	Mai à octobre 2009	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
<i>Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (2014)<sup>32</sup></i>	Juin 2011 à juin 2012	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Savard, D. & al.
<p><b>Note :</b> en raison de méthodologies, d'échantillons ou de moments de collectes de données différents, des divergences quantitatives sont présentes entre les divers portraits et évaluations publiés sur l'environnement alimentaire. Il n'a donc pas été possible d'intégrer l'ensemble des données quantitatives pour dresser un seul portrait. Néanmoins, les constats généraux et les obstacles rencontrés sont souvent convergents et ont guidé les échanges et réflexions des comités.</p>		

# Habitudes de vie des jeunes

Au Québec, malgré les efforts des professionnels de la santé et de nombreux organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie sain, l'embonpoint et l'obésité continuent de croître. Selon les données mesurées de 2015, **30 % des jeunes Québécois (5 à 17 ans) ont un surplus de poids**<sup>33</sup>.

En plus d'avoir un effet sur la performance scolaire<sup>34</sup>, l'obésité a des impacts considérables sur la société aux plans humain et économique, car elle est associée à plusieurs maladies chroniques invalidantes comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et différents cancers<sup>35,36</sup>. Pour réduire et prévenir ces maladies, il est essentiel que les Québécois adoptent et maintiennent de saines habitudes de vie tout au long de leur vie, et ce, dès le plus jeune âge.

## Alimentation

Le fait de consommer une variété d'aliments sains, faibles en sucre, en sel et en gras saturés et *trans* contribue à une bonne santé et à la prévention des diverses maladies chroniques<sup>37</sup>. **Une alimentation de qualité, équilibrée et variée est aussi associée à une meilleure performance scolaire**<sup>38,39</sup>.

La consommation de fruits et légumes est un indicateur souvent utilisé pour juger de la qualité de l'alimentation. Ainsi, il est préoccupant de constater que la majorité des jeunes québécois ne consomment pas les portions minimales de fruits et légumes recommandées par le *Guide alimentaire canadien*<sup>40</sup>.

- 44 % des jeunes âgés de 9 à 13 ans mangent au moins six portions de fruits et légumes quotidiennement, tel que suggéré.
- 29 % des filles et 28 % des garçons âgés de 14 à 18 ans consomment suffisamment de fruits et légumes par jour, soit au moins sept ou huit portions respectivement.

Lorsque l'on exclut les jus, qui sont moins rassasiants que les fruits et légumes et souvent riches en sucres libres, seuls 23 % des jeunes du secondaire atteignent les recommandations minimales. L'insuffisance de consommation de fruits et de légumes entiers est donc encore plus inquiétante.

Par ailleurs, **les jeunes québécois sont aussi de grands consommateurs de boissons avec sucre ajouté** (boissons aux fruits, « sportives » ou « énergisantes », thé glacé, eaux vitaminées, etc.), considérant qu'environ **25 % d'entre eux en consomment au moins une fois par jour**<sup>41</sup>. Ces derniers sont également moins susceptibles de boire une quantité d'eau suffisante. Rappelons que la consommation régulière de boissons sucrées est

associée à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire<sup>42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62</sup>.

Enfin, près d'un jeune du secondaire sur deux consommerait de la « malbouffe » au restaurant, ou dans un casse-croûte, deux fois ou plus par semaine (du lundi au vendredi), et ce, sans compter les fins de semaine<sup>63</sup>.

## Activité physique

La sédentarité est un facteur de risque pour le développement de l'embonpoint, de l'obésité et de plusieurs maladies chroniques<sup>64</sup>. Au Québec, non seulement observe-t-on une diminution de la pratique d'activité physique chez les jeunes, mais également une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices<sup>65</sup>.

**Les jeunes de 5 à 17 ans devraient cumuler un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour**, un seuil loin d'être atteint au Québec.

- 44 % des jeunes de 12-17 ans déclarent atteindre les recommandations dans le cadre des loisirs (51 % des garçons et 35 % des filles)<sup>66</sup>.
- 29 % des 12-17 ans sont sédentaires ou peu actifs dans leurs loisirs et leurs déplacements<sup>67</sup>.
- Près de deux jeunes sur trois passent 15 heures ou plus par semaine devant un écran à des fins récréatives<sup>68</sup>.
- Chez les 6-11 ans, 59 % sont actifs et 21 % sont moyennement actifs (excluant les jeux libres et les cours d'éducation physique et à la santé dans le cadre scolaire)<sup>69</sup>.

Pourtant, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales et les habiletés cognitives<sup>70,71,72</sup>. **Les études démontrent également qu'elle améliore les performances scolaires en favorisant la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe**<sup>73,74,75,76,77</sup>. De plus, l'activité physique accroîtrait le sentiment d'appartenance à l'école et la persévérance scolaire<sup>78, 79</sup>. Toutefois, l'ensemble de ces bienfaits est dépendant de la qualité des périodes d'activités physiques (fréquence, durée, nature, contexte et intensité).

# Constats sur l'environnement scolaire – Volet Saine alimentation

À partir des sources citées dans la section *Démarche* de notre rapport, cette section dresse des constats sur les orientations et composantes prioritaires du volet alimentaire de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. Seuls les constats sur les composantes de la Politique-cadre qui, de l'avis du comité, font l'objet de préoccupations ou requièrent une attention particulière sont rapportés.

## Offre de boissons nutritives

Ce que dit la Politique-cadre<sup>ii</sup> :

### Orientation 1 : Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

- 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

### Jus de fruits : quantité excessive

En 2008-2009, les jus de fruits purs étaient offerts dans 76 % des écoles primaires. L'offre d'une « variété de jus de fruits 100 % purs » était alors un critère d'adéquation pour l'offre alimentaire. **Suivant les évolutions récentes des connaissances scientifiques quant aux effets des sucres libres sur la santé buccodentaire et leur association avec l'obésité infantile et d'autres maladies<sup>80</sup>, il est nécessaire de repenser l'application de cette composante, actuellement considérée « prioritaire » dans la Politique-cadre.** Cela est important pour assurer une continuité avec le cadre de référence *Gazelle et potiron*<sup>81</sup>, utilisé par les services de garde éducatifs à l'enfance. Ce dernier présente les jus de fruits purs comme des boissons d'occasion à cause de leur acidité, de leur contenu en sucre et du faible sentiment de satiété qu'ils procurent. Ainsi, le cadre de référence recommande de ne pas les offrir sur une base quotidienne et, lorsqu'un jus de fruit est offert, de limiter la portion à 125 ml par jour. Cette recommandation est

---

<sup>ii</sup> Les éléments présentés dans l'encadré sont extraits de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école du ministère de l'Éducation. Cette dernière présente davantage de composantes, qui peuvent être consultées au [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virageSanteEcole\\_PolCadre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf).

cohérente avec celle de la Société canadienne de pédiatrie, qui suggère de limiter les jus de fruits purs à un maximum de 120 ml par jour<sup>82</sup>. Dans sa déclaration *Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC*<sup>83</sup>, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, recommande quant à elle d'« éviter de consommer les boissons les plus sucrées, y compris les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les boissons aux fruits, les jus de fruits et les boissons caféinées prêtes à boire ».

En somme, **la présence du jus de fruits ne devrait pas être considérée nécessaire dans l'offre alimentaire scolaire**. Cela d'autant plus qu'il est très présent dans les boîtes à lunch, souvent dans un format prêt-à-boire de 200 ml, excédant la recommandation maximale quotidienne. Il n'est pas non plus souhaitable d'en offrir une variété. Lorsque le jus de fruits pur est disponible dans une école (ex. : Club des petits déjeuners, cafétérias, distributrices, etc.), **il doit être offert seulement occasionnellement et le volume doit être limité à de petits formats, ce qui n'est actuellement pas toujours le cas**.

### Jus de légumes : attention au sel

Malgré leur intérêt nutritif, plusieurs jus de légumes commerciaux sont riches en sodium. Certains de ces produits sont également sucrés par l'ajout de jus de fruits. Présentement, selon la Politique-cadre, l'offre d'une variété de jus de légumes est un critère d'adéquation pour l'offre alimentaire scolaire. Or, **il devrait s'agir d'un produit optionnel, parce que les jus de légumes sont peu rassasiants et moins nutritifs que les légumes**. À cet égard, le cadre de référence *Gazelle et potiron*<sup>84</sup> suggère de choisir des jus de légumes contenant moins de 5 % de la valeur quotidienne de sodium par portion de 125 ml et, lorsque cette boisson est offerte occasionnellement, de se limiter à cette portion.

### Lait : parfois du sucre superflu

Selon les bilans de la Politique-cadre, la majorité des écoles a une offre adéquate de lait. Par contre, des parents rapportent que **le lait au chocolat est offert dans certaines écoles, afin de promouvoir la consommation de lait**. Ce serait le cas pour des écoles primaires, qui distribuent du lait aux écoliers en collation et optent parfois pour l'option aromatisée sucrée, plus prisée des jeunes que la version nature. D'autres milieux l'offrent à la cafétéria ou le promeuvent lors d'activités parascolaires.

Même s'il contient des nutriments intéressants, **le lait au chocolat contient généralement au moins trois cuillères de sucre ajouté. Il s'agit donc d'un aliment d'occasion, qui ne doit pas être consommé tous les jours**. Une étude canadienne a documenté la différence de consommation de lait par les enfants, selon la saveur proposée à l'école et a montré que les enfants consommaient seulement 12 ml de lait de plus (moins d'une cuillère à table) avec l'option chocolatée sucrée servie à l'école<sup>85</sup>. Cette même étude indiquait aussi que la consommation totale de lait dans la journée était la même, indépendamment du type de lait offert à l'école. Ainsi, **l'offre de lait au**



**chocolat sucré n'a pas d'avantage nutritionnel.** En 2008, le *Guide d'application du volet alimentaire* de la Politique-cadre (*Guide d'application*) classait le lait aromatisé sucré parmi les boissons conseillées<sup>86</sup>. Considérant l'évolution des connaissances, cela devrait être révisé pour proposer seulement le lait nature dans l'offre régulière des écoles, incluant les programmes de distribution de lait, le service alimentaire ou traiteur, les distributrices et tout autre don ou vente alimentaire à l'intérieur de l'école.

## Eau : pas toujours accessible

En 2008-2009, selon une étude d'observation, **l'eau n'était pas facilement accessible à l'intérieur ou près des locaux de repas** dans 36 % des écoles primaires, 23 % des écoles secondaires publiques et 33 % des écoles secondaires affiliées au réseau privé<sup>87</sup>. Depuis 2009, la surpopulation des écoles primaires a poussé plusieurs d'entre elles à aménager des aires de repas dans des classes, des locaux polyvalents, au service de garde, à la bibliothèque, ou encore dans le gymnase. Il est possible que cette situation ait affecté l'accès à l'eau pendant les repas. Ce faisant, il est pertinent de réévaluer l'accès à l'eau pour les jeunes au moment du repas.

Dans le *Guide d'application*, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) indique que des fontaines d'eau fonctionnelles et salubres doivent être « disponibles dans les salles à manger, ou à proximité, afin de permettre aux élèves de s'hydrater à l'heure des repas et tout au long de la journée », et ce, en nombre suffisant<sup>88</sup>.

Les services de garde ayant participé à notre collecte d'information ont rapporté que des fontaines d'eau fonctionnelles sont accessibles dans 59 % des services de garde et 75,5 % des lieux où les élèves mangent. Une enquête menée en 2014 auprès de 624 répondants travaillant dans les services de garde scolaire dans 17 régions du Québec révélait que l'accès à l'eau potable était un obstacle pour 32 % d'entre eux, obstacle qualifié « d'important » dans 11 % des cas<sup>89</sup>. **Dans plusieurs milieux, des interventions sont requises pour assurer un meilleur accès à l'eau.**

De plus, au-delà de la période de repas, certains rapportent que les gourdes d'eau sont parfois interdites en classe ou au gymnase ou que l'utilisation de gourdes est seulement autorisée lors des périodes chaudes de l'année. **Les raisons invoquées pour restreindre l'accès à l'eau pendant les heures de classe incluent les risques de dégâts ou de distractions, l'espace limité sur les pupitres ou des demandes plus fréquentes pour aller aux toilettes.** Considérant l'importance d'apprendre aux jeunes à boire de l'eau régulièrement, ces freins à la consommation d'eau sont contre-productifs. Il faut plutôt les aider à développer le réflexe de choisir l'eau pour étancher leur soif et les garder bien hydratés pour que leur cerveau soit disposé à l'apprentissage. Si une école l'estime nécessaire, l'usage de gourdes d'eau peut être restreint lors de certaines périodes ou circonstances (ex. : examens, travail à l'ordinateur, etc.), mais une interdiction générale pendant les heures de classe n'est pas acceptable.

Enfin, il est important que l'eau soit visible et disponible sur le chemin de l'enfant dans l'école. **Certains établissements ont fait des efforts remarquables pour mettre leurs fontaines d'eau en valeur et faciliter leur repérage par le biais de murales ou de marquage au sol**, des initiatives qui devraient être encouragées.

### Recommandations à l'égard de l'offre de boissons

- Dans la Politique-cadre, retirer l'offre d'une variété de jus de fruits et de légumes des critères d'adéquation et limiter les portions offertes, le cas échéant, à de petits formats.
- Dans le *Guide d'application du volet alimentation*, retirer le lait au chocolat de la liste des boissons conseillées dans l'offre régulière des écoles.
- Subventionner l'installation de fontaines d'eau et de stations d'approvisionnement en eau garantissant un bon accès à l'eau dans toutes les écoles.
- Promouvoir l'accès à l'eau pour les élèves en tout temps.
- Proscrire les interdictions d'avoir des gourdes d'eau en classe (l'usage peut être restreint à certaines périodes ou contextes, mais non interdit).



## Offre d'aliments nutritifs

Ce que dit la Politique-cadre<sup>iii</sup> :

### Orientation 1 : Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive

- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive
- Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers
- Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans)

En général, à la suite de l'implantation de la Politique-cadre, il y a eu plusieurs améliorations de la valeur nutritive des mets offerts et du contenu des machines distributrices. Les évaluations effectuées en 2008 et 2009<sup>90, 91, 92</sup> révèlent une application globale assez bonne des composantes principales concernant l'offre d'aliments sains, hormis quelques lacunes, dont :

- l'offre insuffisante de légumes d'accompagnement dans près de 50 % des écoles ;
- la faible présence de grains entiers dans le mets principal, en accompagnement et au dessert ;
- la qualité des collations offertes ;
- l'utilisation de margarine hydrogénée et de graisse végétale dans un peu plus du tiers des écoles (gras trans).

### Recul dans la qualité de l'offre alimentaire ?

**Les mets proposés par les écoles, malgré leur valeur nutritive améliorée, ne sont pas toujours appréciés par les jeunes, particulièrement au secondaire.** Ainsi, au fil des dernières années, on observe un recul de la qualité nutritionnelle des menus dans certains milieux, sans que ce ne soit formellement documenté. L'impopularité de certains repas sains et la concurrence avec les restaurants rapides environnants, qui offrent des mets aimés à faible coût, auraient occasionné des pertes financières aux services alimentaires scolaires, poussant certains à réintégrer des aliments moins nutritifs. Certaines écoles ont adapté les mets classiques associés à la restauration rapide pour proposer des recettes plus saines (ex. : réduites en gras, en sel ou contenant plus de fibres), alors que d'autres ont seulement remis des items peu

---

<sup>iii</sup> Les éléments présentés dans l'encadré sont extraits de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école du ministère de l'Éducation. Cette dernière présente davantage de composantes, qui peuvent être consultées au [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virageSanteEcole\\_PolCadre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf).

nutritifs au menu (ex. : poutine, pizza, Jell-O, muffins commerciaux, etc.). Afin de mieux soutenir les écoles pour la qualité générale de leur offre alimentaire principale, **un portrait de la situation actuelle serait souhaitable**. Une subvention des fruits et légumes ou un programme d'approvisionnement particulier pour les écoles pourrait aussi permettre de réduire les coûts d'opération et d'offrir ceux-ci à faible coût aux élèves, pour stimuler leur consommation. À titre d'illustration, une étude a montré que le fait de diminuer le prix des fruits et des mini-carottes de moitié augmentait de deux à quatre fois les ventes<sup>93</sup>.

Par ailleurs, dans la première évaluation d'implantation, **l'environnement à proximité de l'école était déjà identifié comme un frein important à l'atteinte des objectifs de la Politique-cadre**<sup>94</sup>. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, 95 % des écoles de l'échantillon étaient situées à une courte distance de marche de plusieurs types de commerces alimentaires (ex. : dépanneurs, restaurants-rapides, épicerie)<sup>95</sup>. Un projet pilote mené par l'Association pour la santé publique du Québec et le Réseau québécois des villes et villages en santé a exploré des pistes de solution pour limiter l'implantation de nouveaux commerces de restauration autour des écoles<sup>96</sup>. Les conclusions de ce projet pourraient contribuer à la planification urbaine des secteurs en développement et à l'atténuation de la concurrence à laquelle certaines écoles font face.

Dans certaines écoles, **des stratégies de communication ou de marketing ont permis de faciliter la rentabilité des menus nutritifs**. Par exemple, lors de l'introduction d'un nouveau repas, des promotions ou des dégustations gratuites ont été organisées. Dans le cadre de la bonification alimentaire, d'autres établissements ont aussi obtenu de bons résultats en impliquant les élèves dans l'élaboration des menus (ex. : comité consultatif), la préparation occasionnelle des repas ou le service à la cafétéria. Cette pratique, qui devrait être encouragée, favorise un sentiment d'appartenance, et ce, même si elle ne pallie pas entièrement l'obstacle de l'offre alimentaire entourant l'école. Le projet *La santé au menu*<sup>97</sup>, réalisé par la Fondation de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, peut également être une source d'inspiration pour les services alimentaires. Il propose des recettes saines, testées et appréciées, en plus d'offrir des conseils de mise en marché des aliments sains. Enfin, pour partager les bons coups et inspirer d'autres milieux, **il serait intéressant de documenter les stratégies des écoles qui ont du succès avec leur offre alimentaire saine**.

## Dons d'aliments et de boissons pas toujours cohérents

La fiche d'information sur la Politique-cadre titrée « Dons d'aliments » souligne que **les orientations de la politique s'appliquent à l'ensemble de l'offre alimentaire proposée sur les lieux de l'école, nul égard au fait que les aliments et boissons soient vendus ou donnés aux enfants**<sup>98</sup>. Toutefois, il apparaît que la qualité des aliments donnés ne reçoit pas toujours suffisamment d'attention.

Les dons d'aliments surviennent lors d'activités et programmes scolaires et parascolaires, tout comme dans les services complémentaires. À titre d'exemple, les services de garde offrent régulièrement des collations et aliments lors d'activités. Parmi les répondants à notre collecte de données, 34 % des services de garde proposent des aliments aux enfants sur une base quotidienne, 64 % le font seulement lors de journées ou d'occasions spéciales et seulement 2 % n'en donnent jamais. Cela est cohérent avec les résultats d'une enquête plus vaste, publiée en 2015, qui rapportait que 95 % des services de garde offrent de la nourriture en cours d'année<sup>99</sup>.

Toujours selon les résultats de notre collecte de données auprès des services de garde, des aliments de faible valeur nutritive (ex. : chocolat, beignes, bonbons, popsicles, etc.) sont occasionnellement offerts par la majorité des milieux répondants (87 %), pour souligner une fête ou lors de journées pédagogiques.

Les aliments donnés dans le cadre de l'aide alimentaire doivent aussi être considérés, puisqu'ils sont concernés par les orientations de la Politique-cadre. Lorsqu'il est inscrit au budget de l'école, le poste budgétaire de cette aide prévoit « l'achat d'aliments et de boissons qui respectent les orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* » pour le déjeuner, le dîner ou les collations durant les heures de classe, incluant le lait-école. Or, **certaines écoles reçoivent des aliments et boissons incompatibles avec la Politique-cadre, qui proviennent de dons corporatifs ou de programmes délivrés en collaboration avec des organismes communautaires externes.** Enfin, des aliments et boissons sont aussi parfois offerts par des organismes établis dans le cadre parascolaire. **Plus d'efforts de sensibilisation semblent nécessaires en ce qui concerne les dons alimentaires.**

### Collations : peu de bons choix offerts

En ce qui concerne la qualité nutritive des collations offertes par les écoles, **le besoin d'amélioration est important.** Le bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre montre que seulement 29 % des services principaux et 23 % des services d'appoint disent offrir des collations et desserts faibles en sucre et en gras ainsi qu'à base de fruits, produits laitiers et grains entiers<sup>100</sup>. Les produits achetés pré-préparés, surtout les galettes et barres tendres, sont généralement privilégiés par les écoles. L'Enquête d'observation a déterminé que seulement 8 % des écoles primaires et 14 % des écoles secondaires faisaient de bons ou d'excellents choix nutritionnels pour ces catégories de produits<sup>101</sup>.

En plus de la qualité des aliments proposés, le contexte de la prise des collations est également problématique dans certains milieux. Parfois, **les collations sont proposées aux enfants trop fréquemment ou à des moments trop rapprochés des repas ou de dons d'aliments.** Il arrive qu'elles soient obligatoires, et ce, même lorsque l'enfant n'a pas faim. Par exemple, certains enfants reçoivent un déjeuner à l'école, puis une collation en avant-midi, alors que leur dîner débute tôt, parfois avant 11 h le matin. Le dîner est

alors partiellement jeté. **Une vue d'ensemble du contexte de la prise des repas et des collations (ex. : horaire des prises d'aliments et de boissons) est essentielle** pour adapter la prise alimentaire aux besoins et signaux corporels de faim des enfants et réduire le gaspillage occasionné par l'absence de faim le midi.

Dans les milieux plus défavorisés, une allocation supplémentaire est offerte aux services de garde scolaire pour l'achat de collations à offrir aux élèves qui les fréquentent régulièrement (107 \$ par enfant par année, en 2017-2018)<sup>102</sup>. Or, contrairement à la règle budgétaire générale sur l'aide alimentaire, aucun rappel ne figure dans cette mesure (mesure 30011) pour indiquer que **les aliments et boissons achetés par cette subvention doivent respecter les orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école***. Il serait utile de souligner cette précision dans les règles budgétaires.

### Recommandations à l'égard de l'offre d'aliments sains

- Réaliser un nouveau portrait de la qualité nutritionnelle des menus offerts à l'école.
- Recadrer la portée de la Politique-cadre, en précisant explicitement aux écoles que les critères de qualité pour l'offre alimentaire s'appliquent seulement aux boissons et aliments offerts à l'école, incluant les dons.
- Guider les écoles à l'égard du contexte de la prise des collations (fréquence, moment, type).
- Encourager les écoles secondaires à créer un comité consultatif constitué de jeunes, pour commenter les menus sains, le contexte et lieu du repas et proposer des adaptations.
- Évaluer avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec la possibilité d'instaurer des mesures d'approvisionnement privilégiées en fruits et légumes, ou de subventionner ces aliments pour soutenir les écoles dans la bonification de l'offre alimentaire.



## Offre de boissons et d'aliments peu nutritifs

Ce que dit la Politique-cadre<sup>iv</sup> :

### Orientation 2 : Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire

- Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles qui contiennent un substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons qui contiennent du sucre ajouté
- Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation, à l'occasion des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.

### Boissons sucrées : encore présentes

**En 2008-2009, les boissons sucrées étaient toujours bien présentes dans l'offre alimentaire des écoles secondaires** : 34 % des écoles publiques et 57 % des écoles privées en proposaient. Les boissons édulcorées étaient aussi disponibles dans 32 % des écoles publiques et 28 % des écoles privées<sup>103</sup>. Au secondaire, les trois quart des écoles ont des distributrices automatiques accessibles aux élèves et 77 % de celles-ci contiennent des boissons avec sucre ajouté ou édulcorées, dont certaines sont caféinées<sup>104</sup>. **Le retrait complet des boissons sucrées de l'offre alimentaire scolaire doit être une mesure prioritaire.** D'une part, les effets néfastes de la consommation régulière de ces boissons sont bien démontrés. Les boissons avec sucre ajouté sont associées à l'obésité, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé, tels que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le syndrome métabolique et la détérioration de la santé dentaire<sup>105,106,107,108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125</sup>.

D'autre part, dans la littérature scientifique, on relève des incertitudes à l'égard des effets à moyen et long termes des boissons contenant des substituts de sucre. On se questionne particulièrement quant à leurs possibles effets sur les taux d'insuline circulant, l'appétit, le gain de poids et le microbiote<sup>126,127,128,129,130</sup>. À cela s'ajoute le fait que ces édulcorants entretiendraient le désir de consommer des aliments sucrés<sup>131,132</sup> et que l'acidité de plusieurs de ces boissons contribue à l'érosion dentaire. Une précaution à l'égard des boissons contenant des édulcorants intenses s'impose, et ce, surtout pour les enfants et les adolescents.

---

<sup>iv</sup> Les éléments présentés dans l'encadré sont extraits de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école du ministère de l'Éducation. Cette dernière présente davantage de composantes, qui peuvent être consultées au [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virageSanteEcole\\_PolCadre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf).

## Campagnes de financement diversifiées, mais trop chocolatées

Bien que des idées de campagnes de financement compatibles avec la Politique-cadre soient proposées dans le *Guide d'application*<sup>133</sup>, dans une fiche<sup>134</sup> d'accompagnement au virage santé produite par le ministère de l'Éducation et par certains organismes et entreprises originales<sup>135,136,137</sup>, **les campagnes de financement basées sur des aliments de faible valeur nutritive (ex. : chocolat au lait, pizza commerciale, etc.) demeurent très présentes.**

Au primaire, seule la moitié (48 %) des écoles primaires juge que leurs évènements spéciaux et campagnes de financement sont conformes aux composantes de la Politique-cadre<sup>138</sup>. En moyenne, les écoles primaires ont fait une levée de fonds en 12 mois<sup>139</sup>. Les évaluations rapportent que du café, du thé, de la tisane et du chocolat chaud ont été vendus dans 54 % des écoles, ce qui fait de la catégorie des boissons chaudes la plus populaire. Les aliments riches en sucre ou contenant des édulcorants étaient également populaires dans 39 % des écoles, tout comme la vente de chocolat de moins de 70 % de cacao dans 34 % des écoles<sup>140</sup>.

Au secondaire, moins de la moitié (42 %) des écoles soutient que les évènements spéciaux et les levées de fonds sont conformes aux exigences de la Politique-cadre<sup>141</sup>. Les écoles associées au réseau privé sont moins nombreuses à appliquer cette composante que les écoles du réseau public (33 % vs 49 %)<sup>142</sup>. En moyenne, les écoles secondaires ont fait deux levées de fonds en 12 mois<sup>143</sup>. Selon les collectes de données de 2008-2009, la catégorie de produits la plus commune lors des campagnes de financement est composée d'aliments riches en sucre ou contenant des édulcorants intenses, que l'on retrouvait dans 61 % des écoles ; suivie du café, du thé, de la tisane et du chocolat chaud (58 %). Venait ensuite la vente de fruits et de légumes (50 %), de produits céréaliers (40 %), de chocolat à moins de 70 % de cacao (39 %) et de pâtisseries (32 %)<sup>144</sup>.

Il est possible que la situation ait changé depuis les évaluations. Néanmoins, notre collecte d'information auprès de parents indique que le chocolat et les bonbons occupent encore une place importante dans les campagnes de financement (37 % des répondants), de même que les repas de restauration rapide (7,4 % des répondants), les croustilles, biscuits et autres aliments d'exception. **Plus d'efforts sont requis pour proposer et faire connaître des idées de campagnes de financement non-alimentaires ou basées sur des aliments sains.** Rappelons aussi que la vente de chocolat contenant au moins 70 % de cacao est autorisée par la Politique-cadre

### Événement spécial : l'exception qui confirme la règle

**Lors des fêtes et évènements spéciaux, l'offre alimentaire des écoles a parfois suscité des débats<sup>145,146</sup> :** certains réclament du discernement, alors que d'autres souhaitent plus d'exemplarité. À cet égard, la Politique-cadre fait preuve d'une certaine souplesse, tout

en invitant les écoles à être créatives pour promouvoir une saine alimentation dans les moments festifs. Le *Guide d'application* précise que les activités spéciales associées à la consommation d'aliments doivent avoir une offre conforme aux orientations de la Politique-cadre, mais qu'« il est possible de prévoir un certain nombre d'occasions qui seront célébrées avec des aliments [de moins bonne valeur nutritive] qui ne sont habituellement pas offerts à l'école »<sup>147</sup>. Cela à condition d'éviter que les « événements festifs reviennent si fréquemment qu'ils en perdent leur caractère unique et spécial ». Les journées considérées spéciales peuvent en effet être nombreuses en milieu scolaire : célébration de la rentrée, Halloween, Noël, Fête des rois, St-Valentin, Pâques, anniversaires des camarades, olympiades, sorties scolaires, journées de valorisation, cabane à sucre, semaines thématiques, Fête de fin d'année, journées pédagogiques, etc.

Pour éviter les excès et des disparités significatives entre les milieux, le ministère de l'Éducation de l'Ontario, où il existe une politique alimentaire similaire à la Politique-cadre, a prévu des normes quantitatives concernant l'offre d'aliments non conformes à la politique lors d'événements spéciaux. Une direction d'école, sur décision du conseil d'établissement où siègent notamment des parents, peut désigner jusqu'à un maximum de 10 journées spéciales pendant l'année scolaire, où l'école n'est pas tenue de respecter les critères de la politique<sup>148</sup>. Une telle approche pourrait s'avérer utile au Québec, car elle permet une offre planifiée et raisonnable d'aliments d'occasion ou d'exception, à l'école, en s'appuyant sur une démarche transparente pour l'ensemble de l'équipe-école et les parents. En plus de limiter les frustrations des parents, en les impliquant dans les décisions au sein du conseil d'établissement et en les informant, cela leur donne l'opportunité d'ajuster l'offre alimentaire d'exception à la maison en conséquence.

Par ailleurs, profiter des célébrations pour proposer des recettes thématiques améliorées ou des aliments sains favorise une association positive avec ces aliments. Certaines écoles ont concrétisé d'excellentes idées pour festoyer en santé, qui méritent d'être documentées et partagées pour inciter les écoles à organiser des événements spéciaux plus sains.

## Boîtes à lunch et collations : des consignes, plutôt que des recommandations

**Les critères qui régissent l'offre d'aliments et de boissons par l'école (orientations 1 et 2) sont parfois appliqués à tort au contenu des boîtes à lunch, en « imposant » des restrictions nutritionnelles pour la composition des lunchs ou les collations.** Le fait que les élèves aient des lunchs équilibrés contenant les quatre groupes alimentaires fait même parfois partie du projet éducatif de certaines écoles, sans nécessairement préciser la manière d'atteindre l'objectif (éducation, soutien ou contrôle).

À ce propos, la Politique-cadre propose des fiches thématiques relatives aux « collations santé<sup>149</sup> » (fiche 3) et aux « boîtes à lunch santé<sup>150</sup> » (fiche 4). On y souligne

que cette dernière « devrait contenir » les quatre groupes alimentaires et de la variété. D'un milieu à l'autre, l'interprétation faite de l'utilisation du conditionnel « devrait » dans ces fiches varie grandement, **laissant place à une multitude d'interventions de contrôle auprès des élèves ou des parents, dont certaines sont inappropriées<sup>151</sup>: retrait d'aliments ou de boisson, réprimandes, avis aux parents, etc.** Par exemple, dans notre collecte d'information auprès des services de garde, environ la moitié des répondants indique inspecter les boîtes à lunch. Bien que ces actions reposent sans doute sur une intention bienveillante, **elles peuvent avoir des conséquences sur la relation qu'entretient l'élève avec la nourriture, en plus du risque de saboter la qualité du lien entre l'école et les parents par cette confusion des rôles.**

**Aux recommandations ou consignes sur la valeur nutritive de la boîte à lunch et des collations adressées aux parents, s'ajoutent parfois de multiples restrictions officielles ou officieuses** en provenance de l'école ou de membres de l'équipe-école (ex. : surveillants de dîner, enseignants, etc.). Plusieurs raisons sont évoquées pour expliquer les consignes diverses et parfois contradictoires données aux parents: la saine alimentation, la réduction des déchets (ex. : zéro déchet), les allergies alimentaires (liste d'allergènes à éviter), les craintes de dégâts au primaire, la prévention de la carie dentaire (ex. : éviter les aliments collants), la commodité des contenants, le bruit (ex. : éviter les aliments très croquants), etc. **Avec autant de contraintes, la préparation de la boîte à lunch et des collations peut devenir un casse-tête pour les parents.** Cela peut être un enjeu particulièrement important pour les familles défavorisées au plan matériel. **Pour éviter de priver les familles d'aliments sains abordables et assurer la meilleure variété alimentaire possible pour les enfants, les consignes restrictives à l'égard des boîtes à lunch et des collations doivent être évitées.**

D'ailleurs, dans notre collecte d'information, de nombreux parents se disent en désaccord avec l'encadrement du contenu des lunchs et collations. Des parents irrités auraient même menacé d'entreprendre des démarches juridiques envers l'école pour freiner les interventions à l'égard des aliments entrant dans celle-ci. Certaines commissions scolaires ont précisé des directives pour recadrer le rôle des écoles. Par exemple, en 2016, le *Service des ressources éducatives Nutrition* de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys a produit un *Guide des bonnes pratiques pour le personnel de l'école<sup>152</sup>*. **Il est indiqué sans ambiguïté que la Politique-cadre « s'applique à l'offre alimentaire à l'école, c'est-à-dire les aliments donnés et vendus aux élèves en classe, au service de garde ou pour d'autres événements organisés par l'école (ex. : les campagnes de financement) », mais « ne s'applique pas aux aliments apportés de la maison ».** Rappelons que la Politique-cadre a pour objectifs, entre autres, « d'assurer que l'offre alimentaire sous la responsabilité des milieux scolaires favorise de saines habitudes alimentaires » et « de susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme ». Cela présuppose, d'une part, que les boîtes à lunch ne sont pas concernées par les orientations concernant l'environnement alimentaire et, d'autre part, que **l'école peut suggérer ou promouvoir l'équilibre alimentaire, mais non l'imposer.**

De plus, plusieurs écoles primaires limitent les choix possibles pour les collations à des fruits et légumes et, parfois, à des produits laitiers. L'exclusion de groupes alimentaires (ex. : produits céréaliers et viandes et substituts) restreint la variété d'aliments qui peut être offerte par les parents, dont certains disposent de moyens financiers plus faibles ou ont des enfants ayant de nombreuses aversions alimentaires. Dans certains milieux, un seul groupe alimentaire est permis par collation, ce qui ne permet pas aux parents d'offrir une collation plus consistante, si leur enfant en a besoin (ex. : enfant en poussée de croissance qui a davantage faim, enfant qui déjeune peu le matin, etc.).

Enfin, comme le notent de nombreux parents qui ont participé à notre collecte d'information, **des critères rigides imposés à l'égard des aliments entrant dans l'école, de même qu'un manque de souplesse concernant les aliments d'exception lors d'occasions spéciales, peuvent être mal reçus et réduire l'appui à la politique alimentaire en général.**

### Publicité alimentaire commerciale : présence modérée, mais indésirable

La Politique-cadre aborde la question du marketing alimentaire à l'école seulement sous l'angle de la publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans, interdite par la *Loi sur la protection du consommateur*. Contrairement aux élèves du primaire, ceux du secondaire ne sont pas protégés des stratégies publicitaires. Dans le *Guide d'application*, le MSSS souligne que la publicité commerciale n'a pas sa place à l'école : « Il va sans dire que certaines initiatives d'entreprises alimentaires – affiches, napperons, prêt d'équipements (réfrigérateur, congélateur, machine distributrice...) avec publicité, etc. – ne sont pas les bienvenues dans les cafétérias scolaires. Il en est de même pour les promotions de marques de produits commerciaux lors de concours »<sup>153</sup>.

**Pourtant, au primaire comme au secondaire, des parents ont rapporté la présence de publicité alimentaire commerciale à l'extérieur des cafétérias** (ex. : commandites d'événements, rabais de produits dans certains agendas, etc.). **Des publicités alimentaires ont notamment été déployées par l'entremise du secteur parascolaire** (ex. : distribution de barres chocolatées *Chocomax* et de boissons aromatisées sucrées *Laits go* par Leclerc et promotion du concours *Chocomax*, à travers le Réseau du Sport Étudiant du Québec). Ces pratiques sont préoccupantes et s'inscrivent en porte-à-faux avec les efforts faits par les écoles. Elles devraient être proscrites dans toutes les écoles primaires et secondaires. Selon notre collecte de données, 76 % des parents ont dit ne pas avoir été en contact avec de telles publicités dans les écoles fréquentées par leurs enfants. Néanmoins, il serait souhaitable qu'un éventuel portrait de la mise en œuvre de la Politique-cadre observe cette dimension.

## Offre exemplaire : aussi pour le personnel

À l'intérieur des écoles, des intervenants jugent que **l'offre alimentaire destinée au personnel ne respecte pas toujours les mêmes règles que celle destinée aux élèves**. Cela envoie un message contradictoire aux élèves et ne fait pas office d'exemple<sup>154</sup>. Parce que l'école doit être exemplaire en matière d'environnement alimentaire<sup>155</sup> et que les adultes de l'école ont un rôle de modèle auprès des jeunes, les aliments proscrits par la Politique-cadre ne devraient pas être vendus ou donnés au personnel sur une base régulière, incluant dans la salle qui leur est réservée (ex. : présence d'une distributrice de boissons sucrées).

## Recommandations à l'égard de l'élimination des boissons et des aliments de faible valeur nutritive

- S'assurer du retrait des boissons sucrées de l'offre des écoles, incluant les distributrices et les dons.
- Réaliser un nouveau portrait de la qualité nutritionnelle des menus offerts à l'école.
- Promouvoir une variété d'idées de levées de fonds en cohérence avec la Politique-cadre.
- Recadrer la portée de la Politique-cadre, en précisant explicitement aux écoles que les critères de qualité pour l'offre alimentaire s'appliquent seulement aux boissons et aliments offerts à l'école, incluant les dons.
- Rappeler l'interdiction des publicités commerciales dans les écoles primaires, en vertu des articles 248 et 249 de la *Loi sur la protection du consommateur*, et interdire la publicité commerciale d'aliments qui ne répondent pas aux critères retenus dans la Politique-cadre dans les écoles secondaires.
- Guider les écoles concernant l'offre alimentaire lors des événements spéciaux : préciser des normes relatives à la fréquence de l'offre d'aliments d'exception et partager les bons coups des écoles pour l'offre d'aliments sains « spéciaux » en ces occasions.
- Valoriser le rôle de modèle des intervenants en milieu scolaire à l'égard de la consommation d'aliments et de boissons.



## Contexte des repas

Ce que dit la Politique-cadre<sup>v</sup> :

### Orientation 3 : Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

- S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps
- 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

En raison de la surpopulation dans les écoles et du parc immobilier vieillissant, les lieux et les contextes de repas ne sont pas toujours appropriés. La période des repas peut devenir une source de stress pour les enfants, le personnel éducateur et les surveillants (ex. : temps limité, bruit, mobilier inadapté à l'âge, accès complexe aux commodités pour l'hygiène et le service des repas, luminosité inadéquate, odeurs, etc.), plutôt qu'un moment de détente et de plaisir, où il est possible de favoriser une saine alimentation et le développement d'une relation positive à la nourriture.

### Lieux de repas sous-optimaux

Pour l'heure des repas, le MSSS indique dans le *Guide d'application* que « [...], les petites salles à manger dans des locaux polyvalents sont privilégiées. La capacité d'accueillir confortablement de 15 à 20 jeunes, ainsi qu'un ameublement polyvalent et adapté à l'âge de la clientèle sont les éléments de base. L'installation de certaines commodités, tels un lavabo, une fontaine, un réfrigérateur et un four à micro-ondes, est privilégiée étant donné que ni la préparation ni l'assemblage des assiettes ne s'effectuent dans les locaux de salle à manger »<sup>156</sup>. De plus, il est écrit que « ces aires doivent offrir un décor qui convient à la consommation des repas. L'environnement doit proposer aux usagers une atmosphère détendue durant l'heure du dîner et éviter les irritants visuels et auditifs »<sup>157</sup>.

**Les écoles font ce qu'elles peuvent avec les ressources qu'elles ont, mais les éléments de base ne sont pas présents partout.** Par exemple, en gymnase, l'utilisation de grandes tables pliantes ne permet pas aux plus petits d'être assis confortablement et le niveau de bruit est élevé. Dans certaines classes, les pupitres disposés en rangs n'offrent pas une atmosphère de repas conviviale. De plus, il est rare de disposer d'un évier dans les locaux où mangent les jeunes, pour le lavage des mains ou l'approvisionnement en eau (3 % des écoles secondaires publiques et 26 % des écoles privées)<sup>158</sup>. Comme le dîner

---

<sup>v</sup> Les éléments présentés dans l'encadré sont extraits de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Cette dernière présente toutefois davantage de composantes, qui peuvent être consultées au [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virageSanteEcole\\_PolCadre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf).

à l'école et le service de garde étaient peu communs à l'époque de leur construction, de nombreuses écoles n'ont pas été conçues pour accueillir un grand nombre d'enfants à ces moments. Voilà pourquoi le rapport *Comment faire mieux?* suggère de « réaménager les infrastructures des milieux scolaires et des services de garde éducatifs à l'enfance, afin d'offrir des espaces propices aux repas conviviaux » et identifie qu'il s'agit d'une mesure incontournable à la promotion des saines habitudes de vie et à la prévention de l'obésité au Québec<sup>159</sup>.

À cet égard, en partenariat avec des professeurs et des étudiants à la maîtrise en sciences de l'architecture de l'Université Laval, l'Association québécoise de la garde scolaire a publié 20 pistes de solution pour réaménager les écoles primaires de manière à permettre des périodes de repas plus appropriées<sup>160</sup>. **Les principaux obstacles à la convivialité constatés dans les écoles primaires sont : le niveau de bruit dans le local, l'accès à un évier à proximité, le niveau de bruit lié aux espaces adjacents, la circulation et l'encombrement dans le local, de même que sa grandeur ou sa configuration.** En somme, il y a un important besoin de soutien technique et financier pour obtenir des aménagements adéquats.

Au secondaire, moins d'information est accessible sur la convivialité des lieux de repas. Néanmoins, il serait pertinent d'y porter une attention accrue (ex. : apparence, niveau de bruit, espace suffisant, luminosité, confort du mobilier, etc.) et **d'impliquer les élèves dans l'amélioration des lieux, afin qu'ils disposent d'un niveau de confort et d'intimité qui maximise le plaisir de manger et peut rivaliser avec l'environnement attrayant des restaurants rapides à proximité.**

Enfin, il faut mentionner que la planification de lieux de repas conviviaux n'est pas toujours priorisée dans les éléments requis lors de la construction d'écoles et qu'il existe peu de normes spécifiques à respecter à ce propos. Pour planifier l'avenir de façon responsable, **toutes les nouvelles écoles primaires ou secondaires devraient avoir des espaces adéquats pour les repas, de même que les aménagements nécessaires pour apprendre à cuisiner à l'école.** Cela faciliterait le développement de cette compétence dans le cadre des cours ou hors des heures de classe.

## Salles multifonctions : attention à la gestion des allergies alimentaires

En raison des défis liés à la surpopulation de nombreuses écoles primaires, les locaux destinés à la consommation des repas ou des collations ont souvent de multiples fonctions. Au primaire, seulement environ 15 % des enfants qui fréquentent les services de garde mangent dans une cafétéria, alors que les autres enfants s'alimentent dans les locaux du service de garde (22 %), dans des classes (19 %), à la bibliothèque (17 %), au gymnase (15 %), dans une salle multifonction (11 %) ou en d'autres endroits<sup>161</sup>. Ces lieux n'offrent pas toujours un bon accès à l'eau pour le lavage des mains et des tables, avant et après le repas. Si le nettoyage est insuffisant, une

contamination des surfaces de travail (ex. : pupitres, tables de bibliothèque, etc.) avec des allergènes est possible. Le contact ultérieur d'un enfant allergique avec un allergène peut alors générer une réaction. De plus, bien qu'elle permette des repas plus calmes, la répartition des enfants dans plusieurs locaux peut être un enjeu lorsque les enfants allergiques ne sont pas autorisés à porter leur auto-injecteur d'épinéphrine (ex. : EpiPen®) sur eux. Il arrive que ces médicaments soient conservés dans un lieu difficilement accessible le midi, ou éloigné du lieu de repas de l'élève concerné (ex. : secrétariat, salon du personnel, etc.). Considérant que les allergies peuvent engendrer des réactions graves, dont l'anaphylaxie qui peut mettre la vie en danger<sup>162</sup>, ce contexte invite à repenser la gestion des risques liés aux allergies alimentaires. **Une attention doit être portée pour établir un protocole adéquat pour la gestion des allergies alimentaires dans chaque milieu, incluant le service de garde et les activités parascolaires.**

À noter que le fait d'interdire un allergène ne devrait jamais être considéré comme une garantie de sécurité. D'une part, l'école n'a aucune garantie que ce qu'elle demande est respecté. D'autre part, **il est impossible d'interdire tous les allergènes** (il existe 160 allergènes, dont 10 prioritaires<sup>163</sup>) **et de s'assurer en tout temps qu'ils ne sont pas présents dans l'école.** C'est pour cette raison que l'organisme Allergies Québec privilégie une approche globale d'éducation et de sensibilisation, plutôt qu'une approche basée essentiellement sur l'exclusion d'un certain nombre d'allergènes. Certains milieux ont d'ailleurs intensifié l'éducation et la sensibilisation de l'équipe-école, des parents et des élèves et choisi de se concentrer sur de meilleures pratiques de gestion des risques, plutôt que sur la restriction des aliments allergènes<sup>164</sup>.

Il faut dire qu'au-delà de la prudence en ce qui concerne les arachides et les noix, des écoles restreignent aussi les œufs, le lait, les poissons et fruits de mer, les fruits tropicaux, le sésame, la moutarde, le blé, les légumineuses et les pois, les petits fruits ou même le poivron, selon les informations qui nous ont été rapportées dans notre collecte de données auprès des parents. Ces restrictions limitent les possibilités pour les parents et la variété des aliments proposés aux élèves. Des écoles interdisent aussi les collations et desserts cuisinés à la maison (ex. : galettes, muffins, etc.), souvent plus nutritifs que leurs versions commerciales, parce qu'il n'est pas possible d'y voir la liste des ingrédients. Cette contrainte peut ajouter un défi additionnel pour certains parents d'enfants allergiques, qui n'ont pas toujours la possibilité de se nourrir d'aliments commerciaux et optent alors pour des produits faits maison.

Certains contextes peuvent indiquer une recommandation plus forte aux parents d'exclure des allergènes (ex. : hôpital éloigné, médicament non disponible, accès à l'eau difficile pour le nettoyage des mains et des aires de repas, jeunes enfants, etc.). Toutefois, considérant que l'école n'a pas le pouvoir et la capacité de régir et contrôler les aliments provenant de l'extérieur, elle doit agir comme si des allergènes étaient présents pour assurer la sécurité des élèves.

## Temps insuffisant alloué à la période de repas au primaire

Dans le *Guide d'application*, le MSSS souligne qu'il faut « des périodes suffisamment longues, d'un minimum de 20 minutes, qui permettent aux jeunes et aux adultes de manger et socialiser dans une atmosphère agréable »<sup>165</sup>. **Or, en raison de la surpopulation et de l'utilisation de locaux ayant aussi d'autres fonctions, un fractionnement des périodes de repas en plusieurs services de dîner est souvent mis en place, laissant moins de temps aux jeunes pour manger.** Selon une enquête menée en 2014 auprès de 624 répondants de services de garde, cette situation concerne plus de la moitié des écoles primaires (54 %) <sup>166</sup>. Dans certaines écoles, selon le nombre d'élèves, la période du dîner est coupée en plusieurs périodes, ne laissant que quelques minutes à certains enfants pour manger. Pour améliorer le temps disponible aux élèves affectés par de tels contextes, des pistes de solution ont été publiées par l'Association québécoise de la garde scolaire<sup>167</sup>.

Au secondaire, le temps disponible pour les repas était généralement suffisant, selon l'Enquête menée en 2008-2009<sup>168</sup>.

## Bruit aux repas : des pratiques nuisibles pour le contrer

**Le bruit serait l'un des obstacles les plus importants en ce qui concerne l'ambiance des repas**<sup>169</sup>. Notre collecte d'information auprès des services de garde a révélé quelques pratiques visant à réduire le bruit ambiant, qui peuvent avoir des effets nuisibles sur l'apprentissage d'une saine alimentation. Par exemple, **des élèves sont contraints de manger dans le silence**, aucun échange avec les camarades n'étant autorisé. Dans d'autres milieux, pour garder le calme, **les enfants mangent leurs repas en regardant des films ou la télévision** plusieurs fois par semaine, voire systématiquement. Malgré la volonté d'atténuer le stress lié au bruit, ces pratiques sont à proscrire. La combinaison d'alimentation et d'écran nuit notamment à la perception des signaux de satiété, au souvenir du repas et à la durée du rassasiement, et à l'exploration sensorielle des aliments<sup>170,171</sup>, en plus d'affecter les interactions sociales. L'acquisition d'une telle habitude n'est pas souhaitable pour les jeunes.

**Des modifications apportées à l'aménagement des aires de repas peuvent aider à limiter le bruit, tout en favorisant un contexte essentiel de plaisir et d'échanges avec les camarades lors des repas.** Par exemple, il peut s'agir de plus petits locaux ou de la fabrication de panneaux d'absorption acoustique<sup>172</sup>, qui contribueront à la fois à l'ambiance physique lors des repas pour les enfants et à la qualité de vie au travail du personnel.

## Encadrement des repas : des risques à considérer et des opportunités de promouvoir une saine alimentation

Depuis le lancement de la Politique-cadre, davantage d'enfants prennent leurs repas à l'école. Or, la politique accorde peu de place au rôle que peuvent avoir les services de garde en milieu scolaire et les services de dîneurs dans le développement de saines habitudes alimentaires.

Dans le *Guide d'application*, le MSSS affirme que « l'éducation liée à la consommation des repas ainsi que la manipulation sécuritaire des aliments demandent que les services de garde des écoles primaires encadrent étroitement les enfants à l'heure des repas »<sup>173</sup>. **Or, le personnel éducateur des services de garde et les surveillants de dîners ne possèdent pas toujours le savoir, savoir-faire et savoir-être pour assurer un encadrement faisant la promotion d'une saine alimentation.** Une enquête sur la période du dîner et la promotion des saines habitudes de vie, menée auprès des services de garde scolaire, révélait d'ailleurs que la formation sur l'encadrement des repas était souhaitée par le personnel pour harmoniser les connaissances et les pratiques<sup>174</sup>. Actuellement, certaines notions sont incluses dans la formation obligatoire du personnel éducateur offerte en début d'année, mais les services de dîneurs ne reçoivent généralement pas cette information.

Une formation sur l'encadrement des repas est indispensable, puisque l'on observe parfois des interventions maladroitement et potentiellement nuisibles à une saine relation avec la nourriture (ex. : récompenses ou punitions alimentaires, obligation de manger tout le repas, inspection des boîtes à lunch et retrait de certains aliments, combinaison d'alimentation et d'écran, etc.). Cela est aussi essentiel, compte tenu du grand potentiel éducatif qu'ont ces intervenants auprès des jeunes.

Considérant le rôle clé de ces intervenants, les mécanismes adéquats et continus doivent être mis en place pour former l'ensemble du personnel à l'encadrement des repas et à la promotion d'une saine alimentation. Sachant que ce personnel est difficile à rejoindre (horaires brisés, faible taux de libération pour ce type d'activités de formation, taux de roulement important), une formation fractionnée, concrète et accessible en de multiples occasions est souhaitable.

Certains outils et formations existent déjà (cf. annexe 4), comme ceux développés dans le cadre du projet *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux*<sup>175</sup>. Des guides de bonnes pratiques pour la consommation d'aliments en milieu scolaire ont aussi été publiés, notamment par le *Service des ressources éducatives Nutrition* de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys<sup>176</sup>.

## Recommandations à l'égard des contextes de repas

- Subventionner l'aménagement d'aires de repas conviviales, incluant un niveau de bruit raisonnable.
- Guider les écoles à l'égard de la gestion des allergies alimentaires ainsi que du contexte et de l'encadrement des repas.
- Prescrire un temps minimal de 20 minutes pour la prise des repas.
- En vue de la construction et de la rénovation d'écoles, prévoir des normes d'aménagements favorables à la saine alimentation, incluant des aires de repas conviviales et propices au calme, et des espaces équipés pour cuisiner.
- Donner une formation de base obligatoire à tout le personnel des écoles qui assure la surveillance des dîners, afin qu'ils contribuent de manière positive au développement des compétences alimentaires des jeunes, tout en favorisant une relation positive avec la nourriture.





# Constats sur l'environnement scolaire – Volet Mode de vie physiquement actif

À partir des sources citées dans la section *Démarche* de notre rapport, cette section dresse des constats sur les orientations du volet mode de vie physiquement actif de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*. Seuls les constats sur les éléments de la Politique-cadre qui, de l'avis du comité, font l'objet de préoccupations ou requièrent une attention particulière sont rapportés.

## Occasions d'activités physiques

Ce que dit la Politique-cadre :

**Orientation 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**

Par exemple :

- Offrir une gamme élargie d'activités récréatives
- Former et soutenir de jeunes leaders
- Former et soutenir le personnel des services de garde
- Intégrer dans la grille horaire diverses possibilités d'activités physiques

Pour atteindre les objectifs de l'orientation 1, la Politique-cadre suggère différentes actions jugées efficaces et prometteuses. Toutefois, **aucune cible de temps minimum n'est prescrite**, créant ainsi des disparités entre les milieux.

L'école doit offrir aux élèves le maximum d'occasions de faire de l'activité physique et privilégier les actions permettant de rejoindre l'ensemble des jeunes et, plus particulièrement, ceux qui ne sont pas actifs. **Un temps minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour**, du moment où les enfants partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison, doit être visé. Pour atteindre cet objectif, il serait judicieux d'établir des indicateurs visant à déterminer si les jeunes réussissent à atteindre cette cible.



Cela permettrait d'être cohérent avec la *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – Au Québec, on bouge!* Déposée au printemps 2017, celle-ci « vise à soutenir les établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire pour que les élèves soient physiquement actifs au moins 60 minutes par jour. Elle permettra aux équipes-écoles de compter, notamment, sur le soutien et l'expertise des enseignants d'éducation physique et à la santé, qui joueront un rôle clé dans la mise en œuvre du projet<sup>177</sup> ».

**L'une des façons d'augmenter la pratique d'activités physiques est de poursuivre les apprentissages acquis lors du cours d'éducation physique et à la santé.** Par exemple, il est possible de les appliquer lors des récréations, des périodes passées aux services de garde et de dîner, dans le cadre d'autres matières, ainsi qu'à la maison avec les parents.

Suite à l'adoption la Politique-cadre, seulement 55 % des établissements disent avoir « augmenté ou diversifié » les options d'activités offertes aux jeunes<sup>178</sup>. Cela pourrait s'expliquer par le fait qu'avant la mise en œuvre de la Politique-cadre, de nombreuses écoles avaient déjà implanté des actions pour favoriser l'activité physique chez les jeunes<sup>179</sup>. À ce jour, il n'est pas possible de savoir le temps quotidien physiquement actif des élèves à l'école.

### Cours d'éducation physique et à la santé : une offre à améliorer

Le cours d'éducation physique et à la santé rejoint tous les enfants et les adolescents, sans discrimination, et leur permet d'**acquérir les habiletés motrices de base**, les connaissances, les attitudes et les comportements nécessaires pour adopter un mode de vie sain et actif<sup>180</sup>. Selon le *Programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ)*, le programme d'éducation physique et à la santé « s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève » et « vise, outre le développement de l'efficacité motrice et d'habiletés psychosociales, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse par chacun de sa santé et de son bien-être<sup>181, 182, 183</sup> ».

Depuis 2006, le temps prévu par le ministère de l'Éducation pour cette matière est indicatif et non imposé, créant ainsi des disparités d'une école à l'autre. Selon le *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire (Régime pédagogique)*<sup>184</sup>, les élèves du primaire devraient avoir 120 minutes d'éducation physique et à la santé par semaine et les élèves du secondaire, 150 minutes par cycle de 9 jours. Or, il semble que **seulement 68 % des écoles primaires et 69 % des écoles secondaires se conforment aux normes ministérielles**<sup>185</sup>. Le tableau ci-dessous compare le temps proposé par le ministère de l'Éducation pour le cours d'éducation physique et à la santé avec le temps estimé offert par les écoles.

## Temps accordé aux cours d'éducation physique et à la santé

	Temps prévu par le <i>Régime pédagogique</i> <sup>186</sup>	Estimation du temps réel
Préscolaire	aucune durée n'est proposée	30 minutes/semaine <sup>187</sup>
Primaire	120 minutes/semaine	45 à 60 minutes/semaine <sup>188</sup>
Secondaire (1 <sup>er</sup> cycle)	100 heures au total pour le 1 <sup>er</sup> cycle 50 heures/année (environ 150 minutes/cycle de 9 jours)	150 minutes/cycle de 9 jours <sup>189</sup>
Secondaire (2 <sup>e</sup> cycle)	50 heures/année (environ 150 minutes/cycle de 9 jours)	

Ainsi, près du tiers des écoles peinerait à atteindre les recommandations minimales, et ce, malgré les avantages démontrés de cette matière. De plus, comme il s'agit d'une période d'enseignement-apprentissage à part entière et non pas seulement d'activités physiques, la période consacrée au cours d'éducation physique et à la santé ne correspond pas toujours au temps au cours duquel les jeunes sont actifs<sup>190</sup>.

Enfin, il a été démontré qu'**augmenter le temps consacré à l'éducation physique n'affecte pas ou améliore les résultats scolaires, même s'il y a une réduction du nombre d'heures consacrées aux autres matières**<sup>191</sup>. Inversement, diminuer le nombre d'heures d'éducation physique pour augmenter les heures d'enseignement en classe n'est pas associé à de meilleurs résultats scolaires et peut être nocif pour la santé des jeunes<sup>192</sup>.

### Récréations : un manque à gagner

Le *Régime pédagogique* prescrit aux écoles primaires deux périodes de détente par jour, sans préciser de temps minimal requis, alors qu'à l'éducation préscolaire et au secondaire, aucune récréation n'est prévue par la loi<sup>193</sup>. La récréation est définie comme « une pause planifiée entre deux périodes d'enseignement. Elle se déroule habituellement dans la cour d'école et permet aux enfants de s'adonner à des activités variées, et ce, dans un espace sécuritaire<sup>194</sup> ».

**L'offre de récréation est très hétérogène entre les milieux scolaires.** D'après nos collectes d'information, il semble que les périodes de récréations varient selon les écoles primaires ; **39 % des écoles n'offrent pas au moins 15 minutes de récréation deux fois par jour. À notre connaissance, 18 % des écoles ne prévoient qu'une seule récréation par jour.** De plus, le temps de la prise de rang et de l'habillage des enfants est souvent retranché aux minutes de récréations. Le tableau ci-dessous présente un aperçu des résultats de cette collecte.

## Temps accordé aux récréations par les écoles primaires<sup>vi</sup>

Nombre de minutes	Offre de récréation		
	Matin	Midi	Après-midi
Aucune	2 %	4 %	18,5 %
15 min et moins	37 %	4 %	34 %
15-29 min	60 %	28 %	47 %
30-45 min	1 %	33 %	1 %
45 min et plus	-	31 %	-

Essentielle et accessible à tous les enfants du primaire, la récréation est une opportunité d'être actif et de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles<sup>195,196,197</sup>. Il s'agit d'une occasion de consolider des apprentissages provenant d'autres disciplines, comme ceux acquis lors du cours d'éducation physique et à la santé. **Après avoir bénéficié d'une période de récréation, les élèves sont moins agités, ont une meilleure attention, une plus grande concentration et un meilleur comportement lors du retour en classe, contribuant ainsi à la réussite éducative et scolaire<sup>198,199,200</sup>.** En ce sens, le document *Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation – Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes* démontre l'importance des pauses et des récréations sur le développement de l'enfant<sup>201</sup>.

En 2008-2009, la quasi-totalité (91 %) des écoles primaires disait organiser des activités physiques dans le cadre des récréations<sup>202</sup>. En contrepartie, le bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre indiquait plutôt que 67 % des écoles primaires avaient atteint un bon ou un très bon niveau de création d'opportunités de pratique d'activités physiques lors des pauses et des récréations<sup>203</sup>. Les informations recueillies par la Coalition Poids suggèrent qu'environ **la moitié des écoles anime les récréations**. Il est toutefois difficile d'expliquer les raisons de ce recul.

Lorsque les périodes de récréation suggérées sont respectées, les jeunes ont la possibilité de faire environ 30 minutes d'activités physiques libres ou dirigées quotidiennement.

---

<sup>vi</sup> Cueillette d'information réalisée auprès des parents siégeant sur les comités d'établissement des écoles du Québec. Les résultats présentés sont un sous-échantillon de 249 parents répondants, dont les enfants fréquentent une école préscolaire et primaire (87 %) ou une école primaire et secondaire (13 %). Consulter les résultats complets en annexe 2.

## Intégrer l'activité physique à d'autres disciplines : une pratique peu répandue

**Intégrer l'activité physique à d'autres programmes d'enseignement permet aux élèves d'être plus actifs au quotidien et les prédispose à l'apprentissage**<sup>204,205,206,207</sup>. En offrant une formation appropriée aux enseignants et un soutien à la mise en œuvre d'activités, il est possible d'intégrer à la grille horaire de courtes périodes pour être actifs en dehors des cours d'éducation physique et à la santé et des récréations<sup>208</sup>. Par exemple, à Sherbrooke, beau temps, mauvais temps, les élèves de l'école primaire l'Écollectif débutent tous les jours avec 20 minutes d'activités physiques, dans le cadre du programme *Je bouge*<sup>vii</sup>.

Les enseignants peuvent aussi intégrer des méthodes pédagogiques actives permettant de stimuler la participation des jeunes et, ainsi, de sortir du cadre d'enseignement conventionnel, où l'enfant est assis pendant ses apprentissages en classe. En effet, **ceux-ci passent entre 50 % et 70 % de leur temps en position assise**<sup>209</sup>. Comme il n'y a pas de récréation au secondaire, intégrer des périodes d'activités physiques à d'autres cours, ou des méthodes d'enseignement actives, est une façon de créer davantage de possibilités d'être physiquement actifs.

Cela étant, cette pratique très peu répandue doit être reconnue dans la tâche de l'enseignant et ne peut se faire sans la collaboration de l'enseignant en éducation physique et à la santé, ainsi que celle de la direction d'école.

## Activités physiques intramurales et parascolaires : une formule qui ne rejoint pas tous les jeunes

Les activités parascolaires et intramurales contribuent à augmenter le niveau quotidien d'activités physiques et devraient être l'occasion de choisir parmi des activités plus variées<sup>210, 211</sup>. Or, ces activités ne permettent pas de rejoindre l'ensemble des élèves et interpellent davantage ceux étant déjà actifs. **Plusieurs facteurs réduisent leur accessibilité : l'offre trop ciblée, les enjeux de transport (pour se rendre ou revenir de l'activité), les places limitées (sélection des meilleurs jeunes uniquement) et le coût des activités (d'un milieu à l'autre, les frais sont très variables). Ces obstacles ont un impact sur la participation des jeunes, particulièrement auprès de ceux qui sont moins actifs.**

Au primaire, 58 % des écoles organisent des **activités intramurales**<sup>viii</sup>, en proposant, en moyenne, trois activités physiques sur l'heure du dîner ou après les classes<sup>212</sup>. Au

---

<sup>vii</sup> Pour plus d'information sur le programme, consultez : [www.csrs.qc.ca/fr/ecoles-primaires/lecollectif/vie-a-lecole/projet-je-bouge/index.html](http://www.csrs.qc.ca/fr/ecoles-primaires/lecollectif/vie-a-lecole/projet-je-bouge/index.html)

<sup>viii</sup> Les activités intramurales correspondent à toutes les activités (ex. : pratiques, techniques, entraînements, compétitions) qui mènent à des rencontres d'équipes se déroulant à l'intérieur d'une même école.

secondaire, selon les données recueillies par la Coalition Poids, la majorité des écoles (89 %) proposeraient des activités physiques aux élèves sur l'heure du midi. Les activités offertes, tant au primaire qu'au secondaire, sont généralement des sports d'équipe, comme le soccer ou le basketball<sup>213</sup>.

Quant aux **activités physiques parascolaires**<sup>ix</sup>, les écoles ne sont pas toutes en mesure de les organiser et, quand elles le font, c'est rarement gratuit : selon les données recueillies par la Coalition Poids, 27 % des écoles primaires offrent des activités physiques parascolaires sans frais. Près de 70 %, des écoles primaires ont rapporté en proposer aux jeunes, et ce, principalement après les classes<sup>214</sup>. À nouveau, le basketball, le soccer et le volleyball figurent parmi les activités les plus offertes<sup>215</sup>. L'offre d'activités individuelles, souvent plus intéressantes pour les jeunes filles, est également rare<sup>216</sup>. Au secondaire, les collectes d'information de la Coalition Poids indiquent que 71 % des écoles offrent des activités parascolaires, dont 34 % gratuitement. Si la disponibilité de ces activités est connue, le pourcentage d'élèves participant aux activités parascolaires et intramurales ne l'est pas.

## Services de garde scolaire : un potentiel à bonifier

De nos jours, de plus en plus d'enfants fréquentent les services de garde scolaire et le temps où ils y sont est de plus en plus long. Selon l'Association québécoise de la garde scolaire, environ 75 % des élèves fréquentent les services de garde de façon régulière ou sporadique<sup>217</sup>. En incluant la période du dîner, **ils y passeraient en moyenne 20 heures par semaine**<sup>218</sup>. Ainsi, pour un grand nombre de jeunes, le temps passé au service de garde est une opportunité d'augmenter leur temps actif. Pour ce faire, il semble que les services de garde disposent des infrastructures nécessaires ; 82 % disent avoir accès, en tout temps, au gymnase de leur école (ou la palestres) après les classes et 17 % y ont accès à l'occasion.

Selon les résultats d'évaluation de la Politique-cadre, 93 % des services de garde proposent des activités physiques dirigées et 100 % mentionnent organiser des périodes libres d'activités physiques<sup>219</sup>. Évidemment, l'offre d'activités ne se traduit pas nécessairement par une participation active des jeunes, pendant cette période. De plus, le pourcentage accordé à des activités physiques dans la planification hebdomadaire des services de garde n'est pas connu. Parallèlement, 73 % des services de garde disent offrir des activités physiques parascolaires, dont 24 % le font gratuitement.

---

<sup>ix</sup> Les activités parascolaires représentent l'ensemble des activités de nature non compétitive qui sont offertes en dehors de la grille horaire (particulièrement après les classes).

## Transports actifs en perte de vitesse

Au début des années 1970, quatre élèves sur cinq faisaient du transport actif entre la maison et l'école<sup>220</sup>. De nos jours, **seul un écolier du primaire sur trois fait ce trajet de manière active**<sup>221</sup>. De plus, si on ne compte que les élèves qui utilisent toujours les transports actifs pour aller à l'école et en revenir, cette proportion baisse à 21 %<sup>222</sup>.

Pourtant, les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école représentent une excellente façon de permettre aux jeunes d'être plus actifs au quotidien<sup>223</sup>. Les élèves en mesure de se rendre à l'école à pied ou à vélo peuvent faire, selon la distance, jusqu'à **48 minutes d'activités physiques de plus par jour** que s'ils étaient venus en voiture<sup>x</sup>. Or, les politiques de transport, le trafic automobile et le manque d'aménagements autour des écoles se révèlent parfois être des obstacles aux déplacements actifs. De plus, des écoles interdisent également certains modes de déplacements actifs (ex. : trottinettes et planches à roulettes) en justifiant leur décision par un manque de sécurité ou en invoquant des contraintes logistiques<sup>224</sup>.

## Recommandations à l'égard des occasions pour être physiquement actif

- Proposer dans la Politique-cadre un temps minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour, du moment où les enfants partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison.
- Rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé :
  - au préscolaire : 60 minutes par semaine ;
  - au primaire : 120 minutes par semaine ;
  - au secondaire : 300 minutes par cycle de 9 jours.
- Assurer un continuum dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre :
  - le cours d'éducation physique et à la santé et d'autres contextes offerts par l'école, tout au long de la journée (ex. : récréations, autres disciplines scolaires, services de garde) ;
  - les services de garde à l'enfance et l'éducation préscolaire ;
  - l'éducation préscolaire et le primaire ;

---

<sup>x</sup> Calculé sur une distance de marche allant jusqu'à 1,6 km (environ 24 minutes). Les distances peuvent varier selon les politiques de transport scolaire d'une école à l'autre.

- le primaire et le secondaire ;
  - le personnel des services de garde en milieu scolaire et les enseignants ;
  - l'école et la maison (les parents).
- Assurer plusieurs moments de récréation durant la journée, en précisant le nombre, la durée et le lieu des pauses au préscolaire, primaire et secondaire. Au moins deux pauses par jour, d'un minimum de 15 minutes, sont requises au préscolaire et au primaire.
  - Intégrer des moments d'activités physiques au quotidien à d'autres disciplines d'enseignement que l'éducation physique et à la santé et dans différents contextes scolaires (ex. : classe, récréations, projets spécifiques), au préscolaire, au primaire et au secondaire :
    - reconnaître ce moment dans la tâche des enseignants ;
    - reconnaître l'implication et favoriser le rôle de soutien et d'expert des enseignants en éducation physique et à la santé pour intégrer des moments d'activités physiques au quotidien à d'autres programmes d'enseignement et contextes scolaires ;
    - accompagner le personnel enseignant pour revoir leur mode d'enseignement (position assise vs debout, classe-nature, pauses actives, utilisation de méthodes pédagogiques actives, etc.).
  - Encourager une variété d'activités physiques dans le cadre d'activités parascolaires et intramurales rejoignant le maximum de jeunes, avec une attention spécifique aux moins actifs et aux particularités de la pratique des filles.
  - Augmenter le temps actif des jeunes dans la planification hebdomadaire des services de garde en milieu scolaire.
  - Revoir les politiques de transport scolaire pour favoriser les déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.).
  - Encourager les commissions scolaires et les écoles à mettre en place un plan de déplacements, qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le chemin de l'école en collaboration avec les municipalités.



## Qualité de l'offre d'activités physiques

Ce que dit la Politique-cadre :

### Orientation 2 : Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités

Par exemple :

- Associer les jeunes à la détermination de l'offre de service
- Prévoir des activités répondant de façon particulière aux intérêts des filles
- Offrir aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la condition motrice
- Offrir des activités qui misent sur le jeu et le plaisir d'être actif physiquement

Pour susciter l'intérêt et l'envie d'être actifs tout au long de leur vie, il est essentiel que les jeunes vivent des expériences **diversifiées, plaisantes et positives**. C'est pourquoi un **encadrement de qualité, des activités adaptées à leurs goûts et leurs caractéristiques individuelles** (sexe, âge, capacités) sont nécessaires, afin qu'ils en retirent un maximum de bénéfices. Le **climat** dans lequel l'activité se déroule, de même que la **durée, l'intensité, la fréquence** et la **nature** des activités physiques proposées sont tous également importants à considérer.

Certaines pratiques ne contribuent pas à créer un lien sain avec l'activité physique. **Des écoles utilisent les périodes d'activités physiques comme moyens de récompense ou de punition à l'égard de comportements attendus**. Il s'agit, par exemple, d'offrir des activités physiques uniquement aux élèves qui ont de bons résultats scolaires ou de retirer la récréation pour des travaux scolaires non complétés ou un comportement inadéquat/dérangeant. Toutefois, retirer la récréation ou le privilège de participer à des jeux actifs peut être contre-productif sur les plans pédagogique et comportemental<sup>225</sup>. L'élève qui ne participe pas à la récréation peut éprouver plus de difficultés à se concentrer, ressentir de la fatigue et être distrait en classe<sup>226</sup>. De plus, utiliser l'activité physique comme mesure disciplinaire peut amener les jeunes à moins l'apprécier, ce qui explique pourquoi de telles pratiques ne sont pas recommandées.

### Manque d'habiletés motrices : un frein à l'activité physique

Dès le plus jeune âge, il est nécessaire de développer les habiletés motrices de base. Celles-ci s'acquièrent principalement avant la puberté<sup>227</sup> et sont **essentielles pour vivre des expériences de réussite dans les activités physiques** et sportives, afin d'éprouver un sentiment de compétence et ainsi devenir confiant en ses capacités<sup>228, 229</sup>. D'ailleurs, le **sentiment d'efficacité personnelle, qui repose sur l'acquisition des habiletés motrices de base, est un déterminant majeur à la pratique et au maintien d'activités physiques**<sup>230</sup>.

Il est démontré que le manque d'habiletés motrices diminue le plaisir ressenti ainsi que l'intérêt pour l'activité physique. C'est également un déterminant de l'abandon de la pratique à l'adolescence, particulièrement chez les filles<sup>231</sup>. **On observe un déclin de l'activité physique chez les filles plus précocement (9-12 ans) que chez les garçons (13-16 ans)**<sup>232</sup>. En matière d'activités physiques, un fossé important existe entre les filles et les garçons ; elles sont deux fois moins actives que les garçons<sup>233</sup> et **tendent à se percevoir comme étant moins habiles**<sup>234</sup>. On constate également que les habiletés motrices des jeunes sont **plus faibles chez ceux issus de milieux défavorisés**<sup>235</sup>.

De la petite enfance au secondaire, un meilleur continuum dans les apprentissages et la consolidation des habiletés motrices doit se faire, notamment entre l'enseignant en éducation physique et à la santé et les membres de l'équipe-école. Dès le préscolaire, les cours d'éducation physique et à la santé peuvent faire découvrir aux enfants leurs habiletés, le plaisir d'être actif et l'expérience de différentes activités. Cela leur permet d'identifier celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie. L'attitude des élèves envers le cours d'éducation physique et à la santé peut avoir une grande influence sur leur rendement. Il est important qu'ils éprouvent du plaisir lors des activités physiques et de l'entraînement, car cela les incite à mieux apprendre et à adopter un mode de vie sain et actif<sup>236</sup>.

## Conditions parfois contraignantes à l'activité physique

### Peur des blessures

La crainte, souvent exagérée, que les jeunes se blessent<sup>237</sup> et l'appréhension de poursuites judiciaires poussent parfois le personnel scolaire à imposer des règles (aussi occasionnellement induites par la pression des parents) contraignant l'activité physique des jeunes<sup>238</sup>. D'ailleurs, dans certaines écoles, **les jeux actifs et d'intensité élevée, comme les jeux de poursuite, de course et de ballons, sont interdits pour des considérations de sécurité**<sup>239</sup>. Ce type de règle rend le jeu actif moins attrayant, limite les occasions d'apprendre à gérer les risques et nuit à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Les défis et les risques permettent aux enfants de tester les limites de leur développement physique, intellectuel et social<sup>240</sup>.

Certes, il importe d'offrir aux élèves un encadrement adéquat et une surveillance leur permettant d'évoluer dans un environnement sain et sécuritaire. Cela ne devrait pas empêcher les jeunes de « prendre des risques » dans le cadre de jeux actifs qui leur donnent l'occasion d'apprendre de nouvelles compétences, de développer diverses habiletés (ex. : grimper, se tenir en équilibre, faire des culbutes, etc.), d'essayer de nouveaux comportements, d'améliorer leur confiance en eux et de connaître leurs propres limites<sup>241,242</sup>.

**Une bonne planification des activités contribue à diminuer les risques de blessures** (ex. : aménagement de la cour d'école pour éviter que des jeux de grands mouvements s'entrecroisent, identifier des lieux dans la cour pour faire des activités de

gymnastique, etc.). À cet effet, le guide *Ma cour : un monde de plaisir !*, développé par Kino-Québec, a été conçu pour orienter et outiller les comités responsables de la cour d'école<sup>243</sup>. La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec a aussi produit un référentiel en gestion de risques *En enseignement en contexte de plein air – Politiques et pratiques normalisées pour le Québec* pour aider les enseignants du réseau scolaire québécois à gérer les risques potentiels et réels inhérents aux cours d'éducation physique en contexte de plein air<sup>244</sup>.

### Quand Dame Nature ne coopère pas

L'extérieur est propice au jeu actif, qui favorise une liberté de mouvement (courir, grimper, glisser, sauter) et crée des occasions d'apprentissages différentes<sup>245, 246</sup>. Dans un environnement où les stimulus et les conditions varient constamment, jouer dehors permet aux jeunes de découvrir et d'expérimenter de nouvelles activités les amenant à dépenser davantage d'énergie et à « prendre des risques » qui contribuent à leur développement<sup>247, 248, 249</sup>.

Considérant que les jeunes passent plus de la moitié de leur temps à l'école, confinés à l'intérieur, les activités quotidiennes à l'extérieur sont essentielles<sup>250, 251</sup>. Qui plus est, on y associe de nombreux bienfaits : elles diminuent le stress et l'anxiété, favorisent la concentration, le développement cognitif et moteur ainsi que la réussite scolaire, atténuent les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention, préviennent le développement de la myopie et favorisent le sommeil<sup>252</sup>. Cependant, **la surpopulation, le manque d'espace et les conditions météorologiques sont souvent évoqués comme freins aux activités physiques et aux récréations extérieures**. Lorsqu'il pleut ou qu'il fait très froid, il faut prévoir des mesures permettant aux jeunes d'être actifs à l'intérieur, dans des lieux variés<sup>253</sup>. La bibliothèque, le local de musique, les salles de classe, les salles du service de garde et les corridors peuvent être aménagés pour favoriser un mode de vie physiquement actif, surtout lorsque la cour d'école est inaccessible ou que le gymnase est utilisé par un autre groupe.

### Offre d'activités physiques qui ne répond pas à tous les goûts

Dépendamment des établissements, la mise en œuvre de la Politique-cadre aurait permis d'augmenter le taux de participation des jeunes aux activités parascolaires : 85 % rapportent une augmentation d'inscriptions, dont 60 % de moyenne à forte<sup>254</sup>. **Pour les jeunes, la quantité et la diversité des activités ont un impact sur leur participation**<sup>255</sup>. Au primaire comme au secondaire, des efforts doivent être faits pour créer une meilleure offre d'activités parascolaires visant à **augmenter la participation des filles**<sup>256</sup> et à **rejoindre un maximum de jeunes, spécialement ceux qui sont moins actifs**.

L'enquête de 2008-2009 sur l'offre d'activités physiques dans les écoles du Québec soulignait que, comparativement aux activités physiques parascolaires et intramurales, le sport interscolaire, soit la compétition entre les écoles secondaires, était très

développé<sup>257</sup>. Cette observation suggère que les écoles consacrent plus d'efforts au sport compétitif<sup>258</sup>. Alors que l'aspect compétitif des activités et l'encadrement par l'adulte semblent avoir un effet stimulant sur plusieurs jeunes ; à l'inverse, de nombreux autres jeunes, dont plusieurs filles, ne sont pas attirés par ce type d'activités<sup>259</sup>. D'ailleurs, l'enquête révélait que **les activités individuelles étaient généralement rares**, et ce, même si elles méritent d'être plus exploitées, afin d'encourager le développement moteur des élèves<sup>260</sup>.

## Manque d'accompagnement : un enjeu pour la qualité de l'offre

Les membres de l'équipe-école (ex. : direction, enseignants, éducateurs en service de garde scolaire, surveillants de dîner, etc.), en assurant un accompagnement quotidien, en proposant des activités stimulantes et variées, et ce, dans un encadrement adéquat peuvent avoir une grande influence sur le développement de comportements actifs chez les jeunes.

Pour ce faire, plusieurs membres de l'équipe-école soulignent le **besoin d'un accompagnement professionnel ou pédagogique leur permettant de planifier, organiser ou mettre en œuvre des jeux actifs adaptés aux capacités des élèves, qui tiennent compte de leurs intérêts et de l'environnement scolaire**.

C'est notamment le cas des surveillants et des intervenants en service de garde. En effet, le manque de formation se rattachant aux pratiques d'animation et d'organisation d'activités dans la cour d'école tels 1) l'exploitation des différents aspects de l'environnement pour offrir une plus grande variété d'activités aux élèves ; 2) la responsabilisation des élèves dans la gestion du matériel et 3) l'ajout de variantes aux activités proposées pour conserver la motivation des élèves sont des défis identifiés par une étude réalisée en Estrie<sup>261</sup>.

La formation et la création de conditions permettant d'encadrer et d'animer plus efficacement les activités peuvent contribuer à réduire les défis<sup>262</sup>. Cela pourrait aussi développer le réflexe des membres de l'équipe-école de multiplier les occasions d'être actifs tout au long de la journée, en offrant des activités variées et adaptées aux jeunes et au contexte.

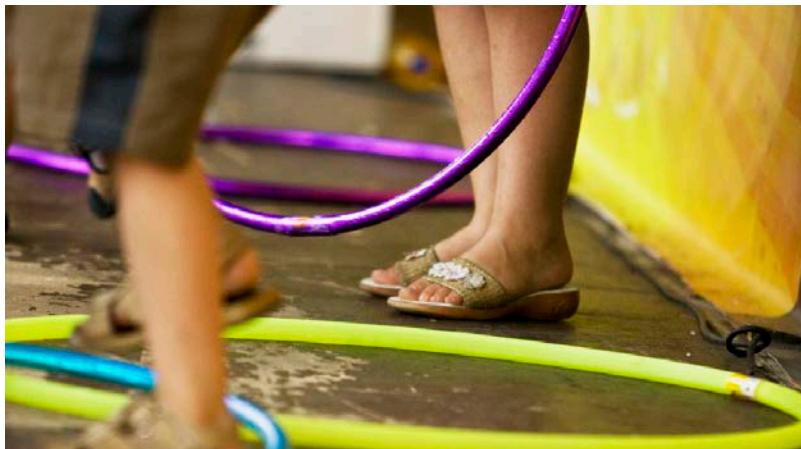
Un accompagnement accessible et suffisamment flexible, assuré en particulier par un enseignant en éducation physique et à la santé, permettrait de répondre aux besoins spécifiques de chaque milieu et intervenant. Ce type d'accompagnement se définit comme une « dynamique de **transformation des pratiques** amorcée à partir des **besoins** de l'équipe-école, qui fait appel à un accompagnateur pour la guider. Il s'agit d'un **processus flexible**, qui se caractérise par une position active et réactive des deux partenaires qui s'associent au sein d'une **relation de coopération** pour **construire ensemble une solution à la problématique** identifiée par la personne ou l'équipe qui est

accompagnée »<sup>263, 264</sup>. Il s'agit donc à la fois d'un suivi personnalisé et d'un transfert d'expertise.

## Recommandations à l'égard de la qualité de l'offre d'activités physiques

- Proscrire l'utilisation de l'activité physique comme moyen de récompense ou de punition à l'égard de comportements attendus.
- Assurer un continuum dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre :
  - le cours d'éducation physique et à la santé et d'autres contextes offerts par l'école, tout au long de la journée (ex. : récréations, autres disciplines scolaires, services de garde) ;
  - les services de garde à l'enfance et l'éducation préscolaire ;
  - l'éducation préscolaire et le primaire ;
  - le primaire et le secondaire ;
  - le personnel des services de garde en milieu scolaire et les enseignants ;
  - l'école et la maison (les parents).
- Développer les habiletés sensorielles et motrices de base, dès le préscolaire, et plus particulièrement auprès des clientèles défavorisées.
- Revoir les politiques et les règlements qui sont un obstacle au jeu actif.
- Encourager les écoles à se doter d'une politique sur la planification, l'organisation et la mise en œuvre des récréations :
  - s'assurer que les récréations se déroulent quotidiennement à l'extérieur, à moins d'exceptions (ex.: pluie, grand froid) ;
  - prévoir des activités intérieures dans des lieux variés qui permettent aux jeunes d'être actifs et de se dépenser, dans le cas où les récréations ne peuvent avoir lieu à l'extérieur.
- Préciser les mesures préventives et les normes de sécurité applicables aux activités physiques et sportives à l'école.
  - Favoriser la gestion du risque lors de la pratique d'activités physiques.

- Encourager une variété d'activités physiques dans le cadre d'activités parascolaires et intramurales rejoignant le maximum de jeunes, avec une attention spécifique aux moins actifs et aux particularités de la pratique des filles :
  - qui conviennent aux goûts et aux horaires des jeunes, de même qu'aux moyens financiers des familles ;
  - autant axées sur l'initiation et la récréation, que sur la compétition et l'excellence ;
  - pratiquées de façon libre ou organisée.
- Encourager les écoles secondaires à mettre sur pied un comité consultatif constitué de jeunes, pour proposer une offre d'activités physiques parascolaires, intramurales et dans la cour d'école qui leur conviennent ainsi qu'une structure de pratique tenant compte de leur réalité (adaptation de l'horaire).
- Dans chaque établissement, mandater et libérer un membre de l'équipe-école qualifié pour former, accompagner et transférer l'expertise auprès des autres membres (particulièrement les éducateurs en service de garde scolaire) en matière de planification, d'organisation et de mise en œuvre d'activités physiques variées, adaptées aux élèves et à l'environnement scolaire et permettant le développement des habiletés motrices. Le but recherché est que l'équipe-école intègre au quotidien davantage d'activités physiques dans sa programmation et qu'elle se sente compétente pour le faire.
- Avoir au moins un conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé par commission scolaire et s'assurer de bien répondre aux besoins du préscolaire, du primaire et du secondaire.



## Aménagement et équipement d'activités physiques

Ce que dit la Politique-cadre :

### Orientation 3 : Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement

Par exemple :

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

L'environnement scolaire influence la pratique d'activités physiques quotidiennes des jeunes. Les élèves qui vivent dans un contexte de pauvreté tendent à être moins actifs dans leurs loisirs et plus sédentaires que ceux issus de milieux favorisés<sup>265</sup>. Au Québec, **les écoles primaires de faible statut socio-économique sont moins susceptibles d'avoir un gymnase, des supports à vélo et des infrastructures extérieures pour pratiquer des activités physiques**<sup>266</sup>. Les écoles secondaires situées dans des milieux ayant un faible statut socio-économique sont aussi moins susceptibles de bénéficier de certaines infrastructures, comme des pistes de courses et des terrains de soccer.

**Ces observations témoignent de l'iniquité entre les milieux, qui ne donne pas une chance égale à tous les jeunes de développer leur plein potentiel.**

### Cours d'école à améliorer

La cour d'école est l'endroit idéal pour favoriser la pratique d'activités physiques, que ce soit lors des récréations, de la période du dîner, des activités parascolaires ou intramurales, du service de garde, avant et après les heures de classe, de même que pour créer une classe-nature avec l'enseignant. Fréquentée par les jeunes, généralement plusieurs fois par jour, il s'agit d'un **lieu universel pour être actif** qui répond aux besoins des grands et des petits. **Une bonne gestion de la cour est donc essentielle** pour favoriser la pratique d'activités physiques, des relations harmonieuses et un sentiment de sécurité chez les jeunes.

La cour d'école devrait permettre de pratiquer une vaste gamme d'activités physiques qui répondent aux goûts de tous. **Les jeunes sont plus susceptibles d'être actifs dans une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure, de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés**<sup>267</sup>.

De plus, une cour d'école animée et bien aménagée semble réduire les comportements violents<sup>268,269</sup>. Par le biais de la mesure *Embellissement des cours d'école*, le ministère de l'Éducation offre une aide financière pour les projets d'aménagement que les



commissions scolaires mettent en œuvre en partenariat avec la communauté, et ce, dans le but d'offrir aux élèves un environnement agréable et stimulant.

En général, les surfaces de jeux au primaire et au secondaire sont assez variées<sup>270</sup>. Selon les données de la Coalition Poids, les écoles primaires disposent presque toutes d'une surface en asphalte (91 %), d'une structure de jeu (89 %) et les trois quarts d'entre elles disposeraient d'une aire gazonnée (74 %)<sup>271</sup>. Au secondaire, près de 50 % des écoles privées et publiques ont une aire asphaltée, plus des deux tiers soutiennent avoir des terrains de basketball et la moitié a des terrains de soccer. Plus du tiers des écoles publiques a un terrain de football et 45 % ont des pistes d'athlétisme extérieures<sup>272</sup>.

Au primaire, dans la grande majorité des milieux, l'équipement de la cour d'école (ex. : module de jeu, panier de basketball) est en bon état, mais 5 % des écoles n'en auraient pas. Au secondaire, 51 % des écoles possèdent des équipements en bon état dans la cour d'école, mais 26 % des écoles n'en auraient pas.

## Matériel d'activités physiques qui dort

**En grande majorité, les écoles primaires et secondaires disposent d'une bonne diversité de matériel, qui permet une variété d'activités physiques aux élèves<sup>273</sup>.** Par le biais du programme *École active* du ministère de l'Éducation, les écoles publiques et privées qui offrent l'éducation préscolaire, l'enseignement primaire ou secondaire et les services de garde en milieu scolaire peuvent demander un soutien financier pour améliorer ou diversifier leur offre d'activités physiques, sportives et de plein air. Bien que les écoles déclarent avoir suffisamment de matériel, celui-ci **ne semble pas exploité au maximum ou n'est pas toujours utilisé<sup>274</sup>.**

À l'heure actuelle, la plupart des écoles semble très bien équipée en matériel léger utile aux récréations (balles, cerceaux, cônes, etc.) et en matériel pour les activités collectives<sup>275</sup>. **Toutefois, on note que les équipements de sports d'hiver sont moins souvent accessibles (matériel de glissade, pelles, raquettes à neige, skis de fond, etc.)<sup>276</sup>.**

Selon les données recueillies par la Coalition Poids, 90 % des services de garde disent disposer d'assez de matériel pour proposer des jeux actifs aux élèves : 51 % possèdent leur propre équipement et 39 % utilisent celui de l'école. Au secondaire, 54 % des écoles semblent fournir du matériel pour la pratique de jeux actifs lors des pauses.

Pour des questions de gestion, de sécurité ou de vols entre élèves, de nombreuses écoles primaires ne permettent pas d'apporter d'équipement de jeux actifs de la maison (ex. : ballons, cordes à sauter, ballons-poires, etc.).

## Sécurité : un frein aux transports actifs

Pour faciliter les déplacements à vélo, 73 % des écoles primaires et la très grande majorité des écoles secondaires mettent des supports à vélo à la disposition des jeunes et du personnel de l'école<sup>277</sup>. Toutefois, selon les informations recueillies par la Coalition Poids, **32 % des parents d'enfants du primaire jugent que les trajets ne sont pas assez sécuritaires pour utiliser un mode de transport actif pour se rendre à l'école. Au secondaire, c'est près du quart des parents qui estime que les trajets ne sont pas assez sûrs pour les déplacements actifs.**

Le manque de sécurité, qu'il soit perçu ou réel, est l'une des principales raisons invoquées par les parents pour ne pas permettre à leur enfant de se rendre à pied ou à vélo à l'école<sup>278, 279</sup>. À cet égard, on retrouve peu de pistes cyclables et de voies cyclables près des établissements scolaires, surtout au primaire<sup>280</sup>, ce qui peut contribuer à ce sentiment d'insécurité. Une étude canadienne s'est penchée sur les infrastructures de transport actif autour de 400 écoles primaires et secondaires, révélant que **42 % des écoles sont situées sur des routes majeures** (volume et vitesse de circulation élevés) et que, pour 14 % des écoles, aucun trottoir ne permet de s'y rendre à pied de manière sécuritaire<sup>281</sup>.

Les enfants et les jeunes sont particulièrement à risque d'être victimes d'un accident<sup>282</sup>. Les recherches démontrent que la signalisation de limite de vitesse influence très peu le comportement des conducteurs<sup>283</sup>, alors que **la présence de mesures physiques d'apaisement de la circulation est démontrée efficace, en plus de favoriser les déplacements actifs des jeunes vers l'école en toute sécurité**<sup>284</sup>. Le guide *Redécouvrir le chemin de l'école*, développé par le ministère des Transports, est un outil pouvant aider les intervenants du milieu à planifier, aménager et promouvoir des trajets scolaires qui favorisent les déplacements actifs et sécuritaires des écoliers<sup>285</sup>. Des programmes, tels qu'*À pied, à vélo, ville active !* et *Cycliste averti* de Vélo Québec, ainsi que *Trottibus*, de la Société canadienne du cancer, sont disponibles pour les écoles et les municipalités qui désirent favoriser et promouvoir les déplacements actifs chez les jeunes (cf. annexe 4). Il existe également une *Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaires* développée par Vélo Québec<sup>286</sup>. De plus, le *Programme d'aide financière au développement des transports actifs dans les périmètres urbains* de 2017 offre du soutien pour la construction et l'aménagement de parcours scolaires visant à ralentir la circulation automobile et améliorer la sécurité des piétons et des cyclistes<sup>287</sup>.

## Normes de construction à revoir

La construction de nouvelles écoles représente l'opportunité de bâtir des milieux de vie favorables à la réussite éducative et aux saines habitudes de vie des jeunes. Ainsi, pour favoriser les déplacements actifs, il est préférable de choisir un **terrain au cœur de**

**quartiers résidentiels** et d'**assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire**, en incluant des mesures d'apaisement de la circulation.

Il y a lieu de **prévoir des installations extérieures et des espaces verts qui favoriseront un mode de vie physiquement actif**. Il a été démontré que les enfants du préscolaire ayant la possibilité de jouer dans un boisé situé près de l'école développent de meilleures habiletés motrices que ceux qui ne disposent que d'une aire de jeu clôturée<sup>288</sup>. Les élèves qui ont un contact avec la nature dans le cadre du processus éducatif se montrent aussi plus engagés et plus enthousiastes dans tous les domaines d'études<sup>289</sup>.

Il est aussi **essentiel de planifier des infrastructures d'activités physiques et sportives contenant suffisamment de plateaux pour permettre une augmentation du nombre d'heures d'activités physiques à l'école**. En 2008-2009, 6 % des écoles primaires, 4 % des écoles secondaires publiques et 11 % des écoles secondaires privées n'avaient pas de gymnase<sup>290,291</sup>. Récemment, un soutien financier majeur a été annoncé pour la construction de nouveaux gymnases d'ici 2019<sup>292</sup>. Alors que c'est déjà le cas dans certaines municipalités, encourager la construction de gymnases communautaires adjacents à la nouvelle école est un choix judicieux pour promouvoir et augmenter l'activité physique au sein de l'ensemble de la population.

**Dans certains cas, particulièrement au primaire, les gymnases ne suffisent pas à la capacité d'élèves accueillis par l'école, ne répondent pas aux normes de grandeur pour certaines activités sportives ou encore, ne sont pas sécuritaires** (ex. : poteaux aménagés à des endroits passant dans les gymnases). Les activités pratiquées en gymnase étant souvent bruyantes, des enseignants en éducation physique et à la santé développent des problèmes d'audition, qui peuvent être prévenus par certains aménagements tels que des **panneaux d'absorption acoustiques**. Ces mêmes mesures contribuent aussi au bien-être des élèves, qui profitent d'un environnement plus serein, où il est possible de dialoguer. Sachant qu'environ 15 % des élèves du primaire mangent dans le gymnase, ces panneaux seraient aussi utiles pour rendre les périodes de repas plus conviviales et agréables<sup>293</sup>.

## Recommandations à l'égard d'aménagements et d'équipements scolaires favorables à l'activité physique

- Maintenir et bonifier les subventions pour l'aménagement de cours d'école conviviales et actives, particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.
- Maintenir et bonifier les subventions pour l'achat de matériel d'activités physiques et sportives pour toutes les saisons (ex. : supports à vélo, raquettes, etc.), particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.

- S'assurer de rendre le matériel d'activités physique accessible à l'ensemble des jeunes durant les heures d'école ainsi qu'à la communauté et aux familles à l'extérieur des heures de classe.
- Lors de rénovations ou de la construction de nouvelles écoles, prévoir des aménagements favorables à un mode de vie physiquement actif, dont des supports à vélos, des gymnases sécuritaires et bien équipés, permettant la pratique d'activités physiques et sportives variées pour l'ensemble de la communauté, ainsi que des cours d'école agréables.
- Favoriser des déplacements actifs sécuritaires :
  - construire les nouvelles écoles au cœur des quartiers résidentiels, de manière à favoriser les déplacements actifs ;
  - assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire autour des écoles et dans les quartiers pour stimuler le transport actif ;
  - prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécurisent et favorisent le transport actif vers l'école (ex. : trottoirs plus larges, pistes cyclables, intersections surélevées, avancées de trottoirs).
- Définir des normes de construction pour les gymnases, qui répondent à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté et à des normes ergonomiques comme lieu de travail pour les enseignants (ex. : panneaux d'absorption acoustiques).
- Maintenir et bonifier les investissements pour l'aménagement de gymnases sécuritaires (incluant le niveau de bruit), polyvalents et où il est agréable de pratiquer des activités physiques, particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.



# Constats sur l'éducation, la promotion et les communications

## Saine alimentation et activités physiques

Ce que dit la Politique-cadre<sup>xi</sup> :

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

1. Intégrer au quotidien des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie
2. Inscrire dans le programme de promotion et de prévention des services éducatifs complémentaires des activités liées au développement de saines habitudes de vie
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
4. Offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût
5. Organiser des activités parascolaires qui permettent de développer des habiletés culinaires
6. 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)<sup>xii</sup>; 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.)
7. Profiter d'activités spéciales pour sensibiliser les parents aux saines habitudes alimentaires et au mode de vie physiquement actif

---

<sup>xi</sup> Les éléments présentés dans l'encadré sont extraits de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école qui peut être consultée au [/www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virageSanteEcole\\_PolCadre.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf).

<sup>xii</sup> Remarque : ce programme n'existe plus.

## Développement des compétences alimentaires et culinaires : opportunités à saisir

**Les compétences alimentaires et culinaires ont de nombreux bénéfices et peuvent contribuer à la réussite éducative des jeunes.** Les enfants qui cuisinent, explorent les aliments avec leurs cinq sens ou jardinent tendent à consommer davantage de fruits et de légumes, apprécient une plus grande variété d'aliments et sont moins réticents à l'idée de goûter de nouveaux aliments<sup>294,295,296,297,298,299,300,301,302</sup>. **La réalisation d'une recette, ou le fait de réussir à faire pousser leurs propres aliments, emplit les jeunes d'un sentiment de fierté et contribue à leur estime personnelle, particulièrement à la confiance en soi**<sup>303</sup>. De plus, les jeunes adultes qui cuisinent régulièrement ont une alimentation plus variée, consomment moins de restauration rapide et atteignent davantage les recommandations nutritionnelles<sup>304,305</sup>.

Certains enseignants utilisent les activités alimentaires et culinaires comme véhicules éducatifs pour expliquer et mettre en pratique plusieurs éléments du *PFÉQ*<sup>306</sup>. Par exemple, des enseignants s'en servent pour transmettre des notions associées aux compétences disciplinaires des mathématiques, des sciences et technologies, du français, de l'univers social, de l'éducation physique et à la santé, ou même des arts. D'autres utilisent les activités alimentaires et culinaires pour favoriser l'acquisition d'habiletés liées aux domaines généraux de formation (ex. : santé et bien-être) et aux compétences transversales (ex. : coopérer, se donner des méthodes de travail efficaces, mettre en œuvre sa pensée créatrice, etc.).

**Il n'existe pas de portrait exhaustif des activités d'éducation et de promotion réalisées dans les écoles concernant la saine alimentation.** Néanmoins, il semble que ce véhicule éducatif soit peu utilisé en classe. Le ministère de l'Éducation pourrait proposer des outils destinés à soutenir les enseignants désirant utiliser les saines habitudes de vie comme véhicule éducatif. Par exemple, il pourrait s'agir de manuels scolaires intégrant des notions de saine alimentation et de situations d'apprentissage et d'évaluation. Le ministère pourrait aussi informer les enseignants sur les liens qui existent entre les compétences alimentaires et culinaires et le *PFÉQ*.

En dehors des heures de classe, au parascolaire ou au service de garde, des écoles proposent également des activités alimentaires (ex : exploration du goût, jardinage, etc.) ou culinaires pour sensibiliser, éduquer et outiller les jeunes par rapport à la saine alimentation. **Les services de garde scolaire sont nombreux à avoir intégré des activités alimentaires et culinaires dans la grille de leur programme d'activités ou lors de journées pédagogiques. Toutefois, d'importantes disparités sont observées entre les milieux quant à la fréquence et la disponibilité de ces activités.** Selon les répondants de notre collecte de données, près de la moitié des services de garde organise occasionnellement ou régulièrement des activités de jardinage de fruits et de légumes. Des opportunités éducatives sont aussi saisies en participant à des campagnes nationales comme *J'ai soif*

de santé<sup>307</sup>, *Moi, j'croque*<sup>308</sup>, *Mois de la nutrition*<sup>309</sup>, etc. Enfin, la majorité des services de garde (93 %) organise des activités culinaires, dont plus de la moitié (54 %) qui le font sur une base régulière. Les ateliers de cuisine sont appréciés des enfants et très pertinents pour le développement de leurs compétences. Par contre, dans certains milieux, il est nécessaire de porter **une attention accrue à la qualité nutritive des recettes préparées avec les élèves**. On rapporte notamment des ateliers de préparation de desserts riches en sucres et pauvres en fibres (ex. : carrés au riz soufflé, biscuits, gâteaux, etc.) alors que des recettes saines devraient être privilégiées<sup>xiii</sup>. Ces activités devraient être davantage soutenues par le gouvernement (ex. : enveloppe budgétaire pour les coûts récurrents des aliments ou l'équipement de base).

**L'implication grandissante des services de garde en promotion de la saine alimentation mérite d'être reconnue et requiert du soutien.** Une enquête de l'Association québécoise de la garde scolaire, montre que le tiers des répondants (31 %) identifie le manque de formation et de soutien comme étant un défi pour la tenue d'activités sur la saine alimentation<sup>310</sup>. Des programmes, des outils d'animation et des formations sur la saine alimentation sont accessibles, parfois gratuitement, pour faciliter l'intégration d'activités visant le développement des compétences des élèves et soutenir les équipes-écoles (cf. annexe 4). Plusieurs d'entre eux proposent des stratégies d'apprentissage pour les diverses compétences ciblées par le *PFÉQ*.

## Relation à la nourriture : dimension importante d'une saine alimentation

La manière dont la saine alimentation est promue revêt une importance capitale. En effet, les attitudes et les pratiques des adultes qui interviennent auprès des jeunes peuvent influencer la perception qu'ils ont à l'égard d'une saine alimentation et leur relation avec la nourriture. Par exemple, certains commentaires ou gestes (ex. : retirer des aliments des boîtes à lunchs, insister sur la consommation de tous les items avant d'avoir « droit » au dessert, commenter négativement l'apparence ou l'odeur d'un mets principal, etc.) peuvent faire paraître l'alimentation saine ennuyante, peu savoureuse ou contraignante. **Il faut créer un contexte de découverte et de plaisir, comme le recommande le cadre de référence *Gazelle et potiron*<sup>311</sup>. La Politique-cadre devrait souligner cet aspect.**

De plus, parce qu'ils ont un contact privilégié avec les jeunes, les adultes de l'équipe-école ont aussi un rôle de modèle. En prenant plaisir à manger sainement et à boire de l'eau pendant la journée, ils promeuvent les comportements souhaités. Au contraire, en agissant de façon différente de ce qu'ils enseignent ou promeuvent (ex. : boire des

---

<sup>xiii</sup> En plus de porter une attention spéciale à la valeur nutritive des recettes, l'offre d'ateliers culinaires doit inclure la vérification de la présence d'enfants allergiques au sein du groupe d'élèves et des allergènes concernés, de manière à éviter tout contact avec ceux-ci.



boissons sucrées ou énergisantes à l'école), ils génèrent une dissonance entre les messages et atténuent leur impact éducatif.

Au Québec, comme l'explique la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*<sup>312</sup> du MSSS, le concept de la saine alimentation dépasse largement la valeur nutritive des aliments. Elle inclut notamment le bien-être et la satisfaction que l'on tire d'un repas. L'éducation à une saine alimentation gagnerait à s'inspirer de cette vision. Les diverses dimensions de la saine alimentation, incluant la relation à la nourriture, doivent être pris en compte dans les notions transmises aux jeunes.

### Récompense alimentaire : un outil de valorisation contre-productif

Selon le *Guide d'application*, offrir des aliments en guise de récompense aux élèves va à l'encontre des orientations de la Politique-cadre et doit être évité<sup>313</sup>. Cette pratique peut notamment renforcer la préférence pour les aliments peu nutritifs, nuire à la santé dentaire, envoyer un message contradictoire aux enseignements sur la saine alimentation et apprendre à l'élève à manger sans avoir faim ou à célébrer ses succès en mangeant<sup>314</sup>.

Dans notre collecte de données auprès des services de garde, le dixième des répondants (10 %) dit offrir des aliments de faible valeur nutritive aux enfants pour récompenser les bons comportements. D'autres membres de l'équipe-école, comme des enseignants ou des spécialistes, offrent aussi des récompenses alimentaires de faible valeur nutritive. Ainsi, il serait pertinent d'expliquer aux écoles l'importance d'éviter les récompenses alimentaires et de faire connaître d'autres moyens utilisés par des éducateurs et des enseignants pour valoriser les élèves.

Dans certains territoires et certaines provinces canadiennes, des fiches pratiques destinées aux enseignants ont été développées pour les informer des risques liées aux récompenses alimentaires et leur proposer des alternatives stimulantes pour les élèves<sup>315,316</sup>. Le *Bureau de santé de l'est de l'Ontario* a aussi conçu un modèle de politique de non-usage des récompenses alimentaires, que les conseils d'établissement peuvent personnaliser et adopter<sup>317</sup>.

### Être actif tous les jours et tout au long de l'année

Considérant que les niveaux actuels d'activités physiques chez les enfants et les jeunes sont toujours trop faibles, les efforts de promotion demeurent nécessaires. Il existe déjà plusieurs initiatives et campagnes de sensibilisation à travers le Québec et les écoles, comme la campagne *Wixx* de Québec en Forme et *Les Cubes énergie* du Grand Défi Pierre Lavoie (cf. annexe 4). Ces initiatives, qui visent à motiver les jeunes à être plus actifs, se déroulent souvent sur une période de temps limitée, allant d'une journée à quelques semaines.

Pour que les élèves améliorent leur santé de façon durable, ils doivent avoir la possibilité d'être actifs au quotidien. Du moment où les enfants quittent la maison pour aller à l'école jusqu'à leur retour, intégrer **un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour** est la meilleure stratégie pour favoriser et maintenir un mode de vie physiquement actif. En offrant un environnement bien conçu et des périodes d'activités diversifiées procurant aux jeunes du plaisir et de la satisfaction, l'école peut contribuer à promouvoir une culture de l'activité physique.

Pour mieux guider l'action, la *Vision québécoise du mode de vie physiquement actif* propose cinq fondements : l'universalité, la littératie physique, la quotidienneté, la variété ainsi que le plaisir et la satisfaction de bouger<sup>318</sup>. La littératie physique « s'illustre par la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique toute sa vie »<sup>319</sup>. Ainsi, l'école devrait « reconnaître et faire valoir les éléments qui composent la littératie physique comme étant essentiels, d'une part, au développement global de l'enfant et de la personne et, d'autre part, à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif à long terme »<sup>320</sup>.

## Recommandations à l'égard de l'éducation et de la promotion des saines habitudes de vie

- Proposer et faire connaître une vision large pour l'éducation à la saine alimentation auprès des jeunes, incluant le développement des compétences alimentaires et culinaires et d'une relation positive avec la nourriture. Encourager chaque école à préciser, dans leur projet éducatif, les implications de cette vision pour leur milieu.
- Valoriser le rôle de modèle des intervenants en milieu scolaire à l'égard de la consommation d'aliments et de boissons.
- En collaboration avec les directions de santé publique régionales et les commissions scolaires, réaliser et proposer un répertoire de ressources pouvant aider les écoles à promouvoir la saine alimentation, par du soutien direct, des outils ou du partage d'expertise.
- Soutenir l'intégration d'activités permettant le développement des compétences alimentaires et culinaires en classe, au service de garde et dans le cadre parascolaire.

- Subventionner l'achat de petits équipements de cuisine (ex. : ustensiles, bols, planches à découper, etc.) ou de jardinage (ex. : bacs, terre, pelles, truelles, etc.) dans un but pédagogique & l'achat d'aliments sains à des fins éducatives.
- En vertu des ententes de complémentarité entre la santé et l'éducation, assurer la présence d'une ressource de soutien en nutrition accessible aux écoles pour adapter ou réviser leurs pratiques, activités ou communications.
- Inciter les écoles à offrir uniquement des récompenses non-alimentaires.
- Proposer dans la Politique-cadre un temps minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour, du moment où les enfants partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison.

## Éléments manquants

Afin d'améliorer l'arrimage de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* avec le cadre de référence *Gazelle et potiron*<sup>321</sup>, qui s'applique aux services de garde éducatifs à l'enfance, il serait pertinent d'inscrire les enjeux du développement d'une image corporelle positive et de la stigmatisation à l'égard du poids dans la modernisation de la Politique-cadre. Ces facteurs peuvent en effet influencer les saines habitudes de vie, en plus d'avoir un impact sur la santé des jeunes et sur leur réussite éducative.

### Image corporelle positive : une alliée indispensable

L'image corporelle, soit la perception que l'on a de son corps, a une influence sur l'estime de soi et sur les comportements. L'insatisfaction corporelle peut freiner la volonté de faire de l'activité physique, conduire à des comportements malsains (ex. : sauter des repas, suivre des « régimes » restrictifs, fumer, etc.), engendrer une préoccupation excessive à l'égard du poids ou de l'alimentation et affecter la santé mentale (ex. : anxiété, dépression, etc.)<sup>322,323,324</sup>.

Promouvoir une image corporelle positive auprès des jeunes contribue à leur santé et à leur réussite éducative. Il est important de le faire dès le plus jeune âge. D'ailleurs, la seconde orientation du cadre de référence *Gazelle et potiron*, s'appliquant dans les milieux de garde éducatifs à l'enfance, propose d'« utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture »<sup>325</sup>.

Au moment de la puberté, alors que les capacités physiques et l'apparence changent, cet enjeu devient particulièrement important. Plusieurs transformations (ex. : croissance et prise de poids, augmentation de la sudation, développement des seins, survenue des menstruations, désir de plaire et importance accrue de l'apparence, maquillage, etc.) sont susceptibles d'affecter l'image corporelle et l'adoption ainsi que le maintien de saines habitudes de vie. Il faut aborder ces questions avec les jeunes et les amener à apprécier leur corps pour ce qu'il leur permet de faire. Des outils peuvent aider les écoles à y parvenir (cf. annexe 4)<sup>326,327,328</sup>.

## Stigmatisation à l'égard du poids : un problème répandu

En plus des impacts sur la santé physique (ex. : risque accru de maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, arthrite, etc.), l'obésité a des impacts psychosociaux dévastateurs, puisque les personnes en surpoids sont davantage victimes d'intimidation ou de rejet. Selon une étude menée par l'Association pour la santé publique du Québec et l'Université du Québec en Outaouais<sup>329</sup>, deux élèves de 14-18 ans sur cinq croient que le surpoids est la raison principale pour laquelle des jeunes se font intimider. Dès l'âge de trois ans, les enfants ont une perception négative de leurs pairs en surpoids, leur attribuant des qualificatifs tels que laid, stupide ou paresseux<sup>330</sup>. La stigmatisation liée au poids à l'école est associée à l'absentéisme, la non-participation aux cours d'éducation physique, la diminution de la pratique d'activités physiques, la dépression, l'anxiété, une faible estime de soi et des pensées suicidaires<sup>331,332,333,334</sup>.

Le cadre de référence *Gazelle et potiron*, indique que « les enfants ont intérêt à apprendre que les commentaires sur le poids et l'apparence sont inacceptables et qu'ils peuvent blesser les autres »<sup>335</sup>. Cet enjeu doit aussi faire partie des préoccupations de l'école en matière de socialisation et de bien-être. Aucun commentaire sur le poids et l'apparence physique, ni comportement stigmatisant, ne devrait être toléré. Le plan local de lutte contre l'intimidation et la violence, découlant de la *Loi 56*<sup>336</sup>, pourrait intégrer explicitement cette dimension, en plus de mesures destinées à soutenir les élèves en étant victimes.

Il existe des programmes de formation et des outils, qui donnent un support aux écoles pour s'attaquer à cette problématique<sup>337,338,339</sup> (cf. annexe 4). Ils peuvent également contribuer à réduire la préoccupation excessive à l'égard du poids qui peut en découler.

## Recommandation à l'égard des éléments manquants

- Inscrire les enjeux du développement d'une image corporelle positive et de la stigmatisation à l'égard du poids dans la Politique-cadre.
- Guider les écoles à l'égard des commentaires sur le poids et l'apparence physique ainsi que de la stigmatisation.

## Communications avec les parents

Ce que dit la Politique-cadre :

**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 en assurent une continuité**

### Politiques alimentaires : plus d'information nécessaire

Selon un sondage IPSOS<sup>xiv</sup> commandé par la Coalition Poids en 2017, les parents sont généralement favorables aux politiques alimentaires scolaires. La majorité (81 %) des parents considère qu'elles sont utiles et qu'elles encouragent les enfants à avoir une meilleure alimentation. Cependant, **la moitié des parents (49 %) estime que les politiques actuelles sont exagérées ou trop sévères.**

Il est probable que cette impression soit attribuable à une communication insuffisante quant aux objectifs des politiques ou à une application inappropriée. Plusieurs parents rapportent être insatisfaits à l'égard du contrôle des aliments en provenance de la maison et de la gestion des aliments d'exception lors des événements spéciaux. Les messages envoyés aux parents concernant les aliments permis, encouragés, déconseillés voire interdits à l'école pour les collations et les lunchs sont multiples et varient d'une école à l'autre. Ces messages proviennent de nombreuses sources, plus ou moins officielles : l'école, l'enseignant, le surveillant du repas, le personnel du service de garde, etc. Dès lors, les parents sont confrontés à de nombreuses restrictions à respecter, souvent perçues comme étant injustifiées ou excessives, et certains estiment que l'école outrepassse son rôle.

---

<sup>xiv</sup> Sondage IPSOS du 30 janvier au 2 février 2017 auprès de 300 parents d'enfants de 6 à 17 ans, dont 233 ayant des enfants de 6 à 12 ans et 205 ayant des enfants de 13 à 17 ans.

**En plus d'informer davantage les parents, un recadrage de la portée de la Politique-cadre et une amélioration de la communication avec l'équipe-école concernant l'application de son volet alimentaire apparaissent nécessaires.**

De plus, près des trois quarts (73 %) des parents d'élèves du primaire savent qu'il y a une politique alimentaire qui règlemente les aliments disponibles à l'école. Au secondaire, seul le tiers des parents estime qu'une telle politique est en vigueur dans l'établissement que fréquente leur enfant. Pourtant, la grande majorité des commissions scolaires et des écoles ont une politique alimentaire découlant de la Politique-cadre. Ces données suggèrent que les parents ne sont pas suffisamment informés à propos de la politique alimentaire en vigueur à l'école de leur enfant. En Ontario, un document d'information à cet égard a été développé à l'intention des parents<sup>340</sup>. Cette initiative permet de faire comprendre aux parents les implications de la politique. Une telle initiative de communication pourrait être pertinente au Québec.

### Messages sur la saine alimentation : contenus peu documentés

Dans le cadre de notre collecte d'information, la majorité des parents a affirmé avoir reçu des messages à propos d'une saine alimentation de la part de l'école, du service de garde et, plus rarement, lors d'activités en classe. Plus de la moitié des services de garde répondants a aussi affirmé avoir envoyé des messages sur la saine alimentation aux parents au cours de la dernière année, principalement à la rentrée ou lors de campagnes dédiées à l'alimentation (ex. : mois de la nutrition).

Sensibiliser les parents à l'importance d'une saine alimentation et les outiller à cet égard contribue à promouvoir la santé des jeunes. Or, il y a peu d'information sur le contenu des messages envoyés aux parents par le personnel scolaire. Est-ce qu'ils sont positifs ou restrictifs ? Encouragent-ils des pratiques parentales favorables au développement d'une relation saine avec la nourriture, comme l'écoute des signaux corporels, la découverte et le plaisir de bien manger ? Est-ce qu'ils proposent des idées pratiques facilement applicables ? Est-ce que les parents les trouvent utiles et mettent les conseils en pratique ?

Pour favoriser l'efficacité des communications à l'égard de la saine alimentation, il serait intéressant de documenter davantage cette question et d'impliquer les parents. Les écoles doivent aussi avoir accès à des ressources professionnelles en nutrition pour les soutenir dans ce type de communications.

### Rôle essentiel des parents dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif

La participation des parents est déterminante dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif<sup>341</sup>. Leurs encouragements et leur soutien ont une influence décisive sur la pratique d'activités physiques et sportives de leur enfant<sup>342</sup>. Au cours des

dernières années, plusieurs outils de communication destinés aux parents ont été conçus par différents organismes pour faire la promotion d'un mode de vie physiquement actif, encourager les parents à être des modèles et les outiller à accompagner leur enfant.

Le *PFÉQ* reconnaît l'importance de l'implication du parent dans l'accompagnement et l'acquisition de saines habitudes de vie. Une meilleure continuité dans l'apprentissage d'habileté motrice entre l'école et la maison favoriserait le développement des enfants et l'implication du parent dans leur développement moteur.

### Recommandation à l'égard des communications avec les parents

- Recadrer la portée de la Politique-cadre, en précisant explicitement aux écoles que les critères de qualité pour l'offre alimentaire ne concernent pas les aliments entrant dans l'école par le biais des boîtes à lunch et des collations.
- Inviter les écoles à informer leur personnel de leur politique alimentaire et des implications pour leur milieu.
- Réaliser un document d'information pour partager aux parents les objectifs et les implications de la Politique-cadre.
- En vertu des ententes de complémentarité entre la santé et l'éducation, assurer la présence d'une ressource de soutien en nutrition accessible aux écoles pour adapter ou réviser leurs pratiques, activités ou communications à l'égard de la saine alimentation.
- Assurer un continuum dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre l'école et la maison (les parents).





# Constats sur la mobilisation avec des partenaires

## Partenariats avec la communauté

Ce que dit la Politique-cadre :

### Orientation 1 : Établir ou consolider des partenariats avec la communauté

Pour que les jeunes adoptent de saines habitudes de vie, les parents, la communauté, les municipalités, les institutions et le gouvernement ont tous un rôle à jouer. En travaillant ensemble, ces acteurs multiplient les occasions pour les jeunes d'apprendre et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement et de pratiquer des activités physiques.

### Projets conjoints : offrir des occasions d'apprendre toute l'année

Diverses collaborations sont possibles entre les écoles et les municipalités pour favoriser le déploiement d'activités éducatives sur la saine alimentation auprès des jeunes. Par exemple, le projet *Les boîtes à papotages* de Saint-Félix-d'Otis<sup>343</sup>, récipiendaire d'un prix du Défi Santé 2017 dans la catégorie *Amélioration de l'offre alimentaire*, est inspirant. Il démontre que les villes et les écoles peuvent travailler ensemble pour réaliser des jardins collectifs.

Ainsi, l'école peut amorcer un projet de jardins ou de bacs en préparant les semis en hiver, en transplantant à l'extérieur au printemps (sur le terrain de la municipalité ou de l'école) et en assurant l'entretien et la récolte jusqu'à la fin des classes. La ville peut ensuite prendre le relais pour s'occuper du jardin et récolter pendant l'été ; par l'entremise de ses camps de jour, d'un programme de loisir ou d'une initiative communautaire de sécurité alimentaire. Puis, à l'automne, l'école peut profiter des dernières récoltes.

Les fruits, légumes et herbes cueillis peuvent aussi être transformés, ce qui offre une opportunité de développer les compétences culinaires des jeunes. Des organismes locaux, comme les Cercles de fermières du Québec, les clubs de l'âge d'or ou les cuisines collectives, peuvent alors s'impliquer pour faire part aux jeunes de leur savoir culinaire, au bénéfice de tous.

## Partage d'équipement et d'infrastructures : maximiser le retour sur investissement des biens publics

Le partage d'infrastructure et d'équipement permet de bonifier l'offre d'activités physiques, de maximiser l'utilisation du matériel et des plateaux, de partager les coûts, en plus de favoriser une continuité dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre l'école, la maison et la communauté.

Pour enrichir leur offre d'activités physiques, 92 % des écoles primaires ont recours à des infrastructures municipales ou d'organismes situées à l'extérieur de leur bâtiment, notamment des piscines intérieures (60 %), des patinoires intérieures (54 %) et extérieures (57 %) ainsi que des parcs (48 %)<sup>344</sup>. En contrepartie, la majorité des écoles publiques primaires (88 %) et secondaires (89 %) permettent l'accès à leurs cours et terrains de jeux extérieurs en dehors des heures de classe<sup>345</sup>. En revanche, seulement 39 % des écoles secondaires privées le permettent. De plus, les données recueillies par la Coalition Poids indiquent qu'à peine la moitié des gymnases scolaires sont accessibles après les classes et les fins de semaine pour la communauté. Des coûts de location sont parfois exigés pour bénéficier de ces installations.

De façon similaire, il est possible de réaliser des ententes pour partager l'équipement de cuisine et de jardinage, de même que les installations permettant ces usages.

## Impliquer les parents et la communauté : une formule gagnante pour l'école

L'implication des parents et des membres de la communauté est une ressource précieuse pour permettre à l'école d'atteindre pleinement sa mission éducative. Les parents et autres partenaires communautaires peuvent soutenir la réussite des élèves de multiples façons, incluant la promotion des saines habitudes de vie à l'école. Par exemple, ils peuvent contribuer à la réalisation de projets spéciaux sur le thème des saines habitudes de vie, être des personnes-ressources pour l'animation de conférences, accompagner les enseignants pour l'offre d'activités culinaires ou de jardinage, participer à l'embellissement ou à l'animation de la cour d'école, collaborer à la bonification du projet éducatif, etc.

De plus, lorsque vient le temps de transmettre des messages sur les saines habitudes de vie aux parents, l'école peut bénéficier de l'avis des représentants siégeant au conseil d'établissement et de l'Organisme de participation des parents<sup>346</sup>, le cas échéant. Cela peut permettre de mieux connaître les attentes et les besoins des parents pour adapter les communications. Le représentant de l'école au comité de parents régional peut aussi faire part des besoins à cette instance, qui propose des ateliers de formation et des ressources aux parents pour renforcer leurs compétences parentales sur une variété de sujets, incluant les saines habitudes de vie.

## Recommandation à l'égard des partenariats

- Établir des partenariats entre l'école, la municipalité, les parents et les organismes locaux pour optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement et maximiser l'offre d'activités éducatives en nutrition et d'activités physiques toute l'année.
- Donner accès aux cours d'école et aux gymnases en dehors des heures de classe (les soirs, les fins de semaine et l'été).
- Consulter les parents pour connaître leurs besoins de ressources ou d'outils à l'égard des saines habitudes de vie.



# Bilan des recommandations

Considérant sa raison d'être, ses importants objectifs de prévention et de promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes et sa contribution à leur réussite éducative, le déploiement de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* doit être bien suivi et les milieux, mieux soutenus.

Les constats ont mis en lumière la nécessité d'avoir davantage de directives ministérielles, appuyées sur les données probantes, pour réduire les inégalités des chances entre les enfants des différents milieux. La promotion des bonnes pratiques, de même que du soutien professionnel et financier sont également indispensables au plein essor de la politique.

Les recommandations suivantes font l'objet d'un consensus. Si elles ciblent des actions spécifiques, il importe que leur application s'inscrive dans une vision globale et concertée. Il est aussi essentiel qu'elles encadrent l'ensemble des activités et acteurs qui font partie de l'environnement scolaire, que ce soit pendant ou hors des heures de classes. La santé et le bien-être actuel et futur des élèves doit demeurer constamment au cœur des préoccupations et constituer le moteur des actions.

## Directives ministérielles

Pour éliminer des pratiques nuisibles à l'atteinte des objectifs de la Politique-cadre, favoriser la tenue d'activités récréatives et éducatives compatibles avec ses orientations, réduire les écarts entre les écoles, mieux harmoniser les pratiques relatives aux saines habitudes de vie et s'assurer qu'elles soient basées sur les meilleures connaissances, davantage de directives ministérielles sont nécessaires pour offrir à tous les enfants des chances égales de réussir.

Néanmoins, bien qu'universelles, ces directives devront respecter la souplesse requise pour permettre à chaque école d'appliquer la directive de la façon qui répond le mieux aux besoins de sa clientèle et de son personnel.

### Volet saine alimentation

1. Réviser l'information concernant l'offre de boissons :
  - dans la Politique-cadre, retirer l'offre d'une variété de jus de fruits et de légumes des critères d'adéquation et limiter les portions offertes, le cas échéant, à de petits formats ;
  - dans le *Guide d'application du volet alimentation*, retirer le lait au chocolat de la liste des boissons conseillées dans l'offre régulière des écoles.

2. Promouvoir l'accès à l'eau pour les élèves en tout temps. Proscrire les interdictions d'avoir des gourdes d'eau en classe (l'usage peut être restreint à certaines périodes ou contextes, mais non interdit).
3. S'assurer du retrait des boissons sucrées de l'offre des écoles, incluant les distributrices et les dons.
4. Recadrer la portée de la Politique-cadre, en précisant explicitement aux écoles que les critères de qualité pour l'offre alimentaire s'appliquent seulement aux boissons et aliments offerts à l'école, incluant les dons.
5. Guider les écoles à l'égard :
  - du contexte de la prise des collations (fréquence, moment, type) ;
  - de la gestion des allergies alimentaires ;
  - de l'offre alimentaire lors des événements spéciaux ;
  - de l'encadrement et du contexte des repas ;
  - des commentaires sur le poids et l'apparence physique ainsi que de la stigmatisation.
6. Rappeler l'interdiction des publicités commerciales dans les écoles primaires, en vertu des articles 248 et 249 de la *Loi sur la protection du consommateur*, et interdire la publicité commerciale d'aliments qui ne répondent pas aux critères retenus dans la Politique-cadre dans les écoles secondaires.
7. Inciter les écoles à offrir seulement des récompenses non-alimentaires.
8. Prescrire un temps minimal de 20 minutes pour la prise des repas.
9. En vue de la construction et de la rénovation d'écoles, prévoir des normes d'aménagements favorables à la saine alimentation, incluant des aires de repas conviviales et propices au calme, et des espaces équipés pour cuisiner.

### Volet mode de vie physiquement actif

1. Proposer dans la Politique-cadre un temps minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour, du moment où les enfants partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison.
2. Rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé :
  - au préscolaire : 60 minutes par semaine ;
  - au primaire : 120 minutes par semaine ;
  - au secondaire : 300 minutes par cycle de 9 jours.
3. Proscrire l'utilisation de l'activité physique comme moyens de récompenses ou de punition à l'égard de comportements attendus.
4. Mettre en place plusieurs moments de récréation durant la journée en précisant le nombre, la durée et le lieu des pauses au préscolaire, primaire et secondaire :

- au moins deux pauses par jour, de minimum 15 minutes, au préscolaire et au primaire sont requises ;
  - s'assurer que les récréations se déroulent quotidiennement à l'extérieur, à moins d'exception (ex. : pluie, grand froid) ;
  - prévoir des activités intérieures dans des lieux variés qui permettent aux jeunes d'être actifs et de se dépenser, dans le cas où les récréations ne peuvent avoir lieu à l'extérieur.
5. Préciser les mesures préventives et les normes de sécurité applicables aux activités physiques et sportives à l'école :
- revoir les politiques et les règlements qui représentent un obstacle au jeu actif ;
  - favoriser la gestion du risque lors de la pratique d'activités physiques.
6. Lors de rénovations ou de la construction de nouvelles écoles :
- prévoir des aménagements favorables à un mode de vie physiquement actif, dont des supports à vélos, des gymnases sécuritaires et bien équipés et des cours d'école agréables ;
  - définir des normes de construction pour les gymnases, qui répondent à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté et à des normes ergonomiques comme lieu de travail pour les enseignants (ex. : panneaux d'absorption acoustiques).

## Savoir-être et promotion des bonnes pratiques

### Volet saine alimentation

1. Encourager les écoles secondaires à mettre sur pied un comité consultatif constitué de jeunes pour commenter les menus sains, le contexte et lieu du repas et proposer des adaptations.
2. Valoriser le rôle de modèle des intervenants en milieu scolaire à l'égard de la consommation d'aliments et de boissons.
3. Proposer et faire connaître une vision large pour l'éducation à la saine alimentation auprès des jeunes, incluant le développement des compétences alimentaires et culinaires et d'une relation positive avec la nourriture. Encourager chaque école à préciser, dans leur projet éducatif, les implications de cette vision pour leur milieu.
4. En collaboration avec les directions de santé publique régionales et les commissions scolaires, réaliser et proposer un répertoire de ressources

pouvant aider les écoles à promouvoir la saine alimentation, par du soutien direct, des outils ou du partage d'expertise.

5. Promouvoir une variété d'idées de levées de fonds en cohérence avec la Politique-cadre.
6. Soutenir l'intégration d'activités permettant le développement des compétences alimentaires et culinaires en classe, au service de garde et dans le cadre parascolaire.
7. Inviter les écoles à informer leur personnel de leur politique alimentaire et des implications pour leur milieu.
8. Réaliser un document d'information pour partager aux parents les objectifs et les implications de la Politique-cadre.

### Volet mode de vie physiquement actif

1. Développer les habiletés sensorielles et motrices de base dès le préscolaire et plus particulièrement auprès des clientèles défavorisées.
2. Assurer un continuum dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre :
  - le cours d'éducation physique et à la santé et d'autres contextes offerts par l'école, tout au long de la journée (ex. : récréations, autres disciplines scolaires, services de garde) ;
  - les services de garde à l'enfance et l'éducation préscolaire ;
  - l'éducation préscolaire et le primaire ;
  - le primaire et le secondaire ;
  - le personnel des services de garde en milieu scolaire et les enseignants ;
  - l'école et la maison (les parents).
3. Intégrer des moments d'activités physiques au quotidien à d'autres disciplines d'enseignement que l'éducation physique et à la santé et dans différents contextes scolaires (ex. : classe, récréations, projets spécifiques), au préscolaire, au primaire et au secondaire :
  - reconnaître ce moment dans la tâche des enseignants ;
  - reconnaître l'implication et favoriser le rôle de soutien et d'expert des enseignants en éducation physique et à la santé pour intégrer ces moments d'activités physiques au quotidien à d'autres programmes d'enseignement et contexte scolaire ;
  - accompagner le personnel enseignant pour revoir leur mode d'enseignement (position assise vs debout, classe-nature, pauses actives, utilisation de méthodes pédagogiques actives, etc.).
4. Encourager les écoles à se doter d'une politique sur la planification, l'organisation et la mise en œuvre des récréations:



- avoir un comité de gestion de la cour d'école pour favoriser le bon déroulement des récréations et autres périodes qui s'y découlent.
5. Encourager une variété d'activités physiques dans le cadre d'activités parascolaires et intramurales rejoignant le maximum de jeunes, avec une attention spécifique aux moins actifs et aux particularités de la pratique des filles :
    - qui conviennent aux goûts et aux horaires des jeunes, de même qu'aux moyens financiers des familles ;
    - autant axées sur l'initiation et la récréation, que sur la compétition et l'excellence ;
    - pratiquées de façon libre ou organisée.
  6. Encourager les écoles secondaires à mettre sur pied un comité consultatif constitué de jeunes pour proposer une offre d'activités physiques parascolaires, intramurales et dans la cour d'école, qui leur conviennent ainsi qu' une structure de pratique tenant compte de leur réalité (adaptation de l'horaire).
  7. S'assurer de rendre accessible le matériel d'activités physique à l'ensemble des jeunes durant les heures qu'ils sont à l'école ainsi qu'à la communauté et aux familles à l'extérieur des heures de classe.
  8. Favoriser des déplacements actifs sécuritaires :
    - construire les nouvelles écoles au cœur des quartiers résidentiels, de manière à favoriser les déplacements actifs ;
    - assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire au pourtour des écoles et dans les quartiers afin de stimuler le transport actif ;
    - prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécuriseront et favoriseront le transport actif vers l'école (ex.: trottoirs plus larges, pistes cyclables, intersections surélevées, avancées de trottoirs) ;
    - revoir les politiques de transport scolaire en faveur des déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.) ;
    - en partenariat avec les municipalités, encourager les commissions scolaires et les écoles à mettre en place un plan de déplacements, qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le chemin de l'école.
  9. Augmenter le temps actif des jeunes dans la planification hebdomadaire des services de garde.

## Autres

1. Établir des partenariats entre l'école, la municipalité, les parents et les organismes locaux pour optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement et maximiser l'offre d'activités éducatives en nutrition et d'activités physiques toute l'année.
2. Donner accès aux cours d'école et aux gymnases en dehors des heures de classe (les soirs, les fins de semaine et l'été).
3. Inscrire les enjeux du développement d'une image corporelle positive et de la stigmatisation à l'égard du poids dans la Politique-cadre.
4. Consulter les parents pour connaître leurs besoins de ressources ou d'outils à l'égard des saines habitudes de vie.

## Investissements financiers

### Volet saine alimentation

1. Subventionner :
  - l'installation de fontaines d'eau et de stations d'approvisionnement en eau garantissant un bon accès à l'eau dans toutes les écoles.
  - l'aménagement d'aires de repas conviviales, incluant un niveau de bruit raisonnable.
  - l'achat de petits équipements de cuisine (ex. : ustensiles, bols, planches à découper, etc.) ou de jardinage (ex. : bacs, terre, pelles, truelles, etc.) pour les écoles dans un but pédagogique.
  - l'achat d'aliments sains à des fins éducatives.
2. Donner une formation de base obligatoire à tout le personnel des écoles assurant la surveillance des dîners, afin qu'ils contribuent de manière positive au développement des compétences alimentaires des jeunes, tout en favorisant une relation positive avec la nourriture.
3. En vertu des ententes de complémentarité entre la santé et l'éducation, assurer la présence d'une ressource de soutien en nutrition accessible aux écoles pour adapter ou réviser leurs pratiques, activités ou communications à l'égard de la saine alimentation. Cette ressource pourrait être au sein d'un ministère, des directions régionales de santé publique, des centres intégrés de santé et de services sociaux ou des commissions scolaires.
4. Réaliser un nouveau portrait de la qualité nutritionnelle des menus offerts à l'école.
5. Évaluer avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries, et de l'Alimentation du Québec la possibilité d'instaurer des mesures d'approvisionnement privilégiées

en fruits et légumes ou de subventionner ces aliments pour soutenir les écoles dans leurs efforts pour la bonification de l'offre alimentaire.

### Volet mode de vie physiquement actif

1. Mandater et libérer, dans chaque école, un membre de l'équipe-école qualifiée pour former, accompagner et transférer l'expertise auprès des autres membres (particulièrement les éducateurs en service de garde scolaire) en matière de planification, d'organisation et de mise en œuvre d'activités physiques variées, adaptées aux élèves et à l'environnement scolaire et permettant le développement des habiletés motrices, afin que l'équipe-école intègre au quotidien davantage d'activités physiques dans sa programmation et qu'elle se sente compétente pour le faire.
2. Avoir au moins un conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé par commission scolaire et s'assurer de bien répondre aux besoins du préscolaire, primaire et secondaire.
3. Maintenir et bonifier les subventions pour l'aménagement de cours d'école conviviales et actives, particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.
4. Maintenir et bonifier les investissements pour l'aménagement de gymnases sécuritaires (incluant le niveau de bruit), polyvalents et où il est agréable de pratiquer des activités physiques, particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.
5. Maintenir et bonifier les subventions pour l'achat de matériel d'activités physiques et sportives pour toutes les saisons (ex. : supports à vélo, raquettes, etc.), particulièrement pour les écoles de milieux défavorisés.



# Conclusion

La récente politique *Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir*<sup>347</sup> « vise une réussite éducative qui va au-delà de l'obtention du diplôme en recherchant l'atteinte du plein potentiel de la personne dans toutes ses dimensions ». Parmi celles-ci, la santé est l'une des facettes importantes, qui permet à un individu de contribuer à la société et de s'épanouir. Elle constitue donc l'un des piliers devant être soutenu par l'école québécoise. Par les modèles qu'on leur propose et les compétences qu'ils développent dès le plus jeune âge, les enfants et les adolescents deviennent plus aptes à s'adapter aux défis de notre société et à son environnement « obésogène »<sup>xv</sup>.

En contrepartie, la promotion de saines habitudes de vie, dont une alimentation saine et un mode de vie physiquement actif, soutient aussi la mission de l'école, qui consiste à instruire, socialiser et qualifier<sup>348</sup>. Même si l'école peut parfois percevoir la santé et la promotion des **saines habitudes de vie** comme un élément de seconde importance, voire un fardeau, celles-ci sont des alliées importantes pour l'ensemble de l'équipe-école. Ils **contribuent à rendre les élèves plus performants sur le plan académique et peuvent être des vecteurs de motivation, d'appartenance et de persévérance scolaire**. Il importe de faire connaître davantage cette interdépendance gagnante-gagnante au milieu scolaire, afin de maximiser l'intégration des saines habitudes de vie à l'école au bénéfice de la santé et de la réussite éducative.

La Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* peut être utilisée pour présenter les avantages liés à la promotion et à la facilitation des saines habitudes de vie à l'école. Elle est aussi un ancrage essentiel pour assurer une cohérence entre les enseignements et l'environnement scolaire. Plusieurs autres politiques et démarches, qui visent la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes, peuvent aussi s'y arrimer pour favoriser la meilleure intégration possible des saines habitudes à l'école. **Avec une volonté politique suffisante et le support des acteurs de la santé impliqués dans l'approche *École en santé***<sup>349</sup>, la Politique-cadre disposera des éléments nécessaires pour permettre au réseau scolaire de promouvoir les saines habitudes de vie à l'école de manière efficiente et efficace, et ce, au bénéfice de la réussite éducative des jeunes.

---

<sup>xv</sup> L'environnement obésogène fait référence à l'ensemble des éléments qui incitent les Québécois à manger davantage d'aliments denses en calories faibles en nutriments et à bouger moins. À titre d'exemples, le marketing intensif des boissons sucrées et de la malbouffe, l'abondance de points de vente de ces produits accessibles à toutes heures, l'absence de pistes cyclables ou trottoirs dans certains secteurs, etc.

# Annexe 1 : programmes et politiques en lien avec les saines habitudes de vie à l'école

## *Programme national de santé publique 2015-2025*

Ce programme définit l'offre de services de santé publique en vue de maintenir et améliorer la santé de la population. Le réseau de santé publique y est appelé à collaborer à la planification conjointe et la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention dans les écoles, selon une entente formelle avec le réseau de l'éducation. Les actions, basées sur l'approche *École en santé*<sup>350</sup>, visent le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, l'adoption de saines habitudes de vie et de comportements sains et sécuritaires, ainsi que la création d'environnements favorables à la santé et à la réussite éducative des enfants et des jeunes.

## *Politique gouvernementale de prévention en santé*

Lancée le 23 octobre 2016, la Politique gouvernementale de prévention énonce quelques objectifs pour encourager les saines habitudes de vie dans les écoles et « soutenir la réalisation d'actions favorisant la santé et le bien-être des jeunes en contexte scolaire ». Dans son objectif 1.4, elle souhaite « soutenir et améliorer le développement des jeunes d'âge scolaire », par l'« acquisition et le renforcement de compétences permettant d'effectuer des choix éclairés » et la « diversification des occasions offertes aux jeunes d'être actifs physiquement et de manger sainement ». Elle vise aussi à favoriser l'accès de l'ensemble de la population à des activités et à des installations extérieures et intérieures contribuant à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif en toute saison. Parmi ses objectifs, la Politique compte contribuer à :

- atteindre un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial chez au moins 80 % de la population ;
- atteindre une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour, chez plus de la moitié de la population ;
- faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs et déplacements.

Enfin, elle prévoit un chantier pour évaluer la possibilité de soutenir un programme de repas et de collations gratuites ou à faible coût dans les milieux défavorisés sur le plan socioéconomique. Son plan d'action est attendu pour l'automne 2017.

### *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir*

La politique, *Au Québec, on bouge!*, du ministère de l'Éducation vise à faire bouger les élèves du primaire 60 minutes par jour et les tout-petits dans les services de garde éducatifs à l'enfance, en partenariat avec le Grand défi Pierre Lavoie. Elle souhaite également élaborer des programmes de concentration multisports pour les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années du primaire et favoriser la pratique régulière d'activités physiques chez les filles. Un soutien financier est également prévu pour la découverte d'activités qui stimulent le goût de bouger, pour la formation et le perfectionnement de personnes agissant à titre d'accompagnateurs, d'animateurs, d'entraîneurs, d'officiels, de conseillers, d'experts et de bénévoles, pour le programme École active, ainsi que pour l'installation sportive et récréative et la construction d'installations dans les écoles primaires de façon à ce que toutes ces écoles aient au moins une salle ou un gymnase.

D'ici 2027, elle vise augmenter d'au moins 10 % la proportion de la population qui effectue le volume minimal recommandé d'activité physique pendant ses temps libres et d'augmenter de 20 % chez les jeunes âgés de 6 à 17 ans.

### *Politique de la réussite éducative*

La Politique de la réussite éducative *Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir* fait un bref clin d'œil aux habitudes de vie, et reconnaît la saine alimentation et la pratique régulière d'activités physiques comme facteurs favorisant la réussite éducative. Elle vise notamment à offrir un environnement inclusif, sain, sécuritaire, stimulant et créatif.

### *Politique québécoise de la jeunesse 2030*

Pour favoriser de bonnes habitudes alimentaires, le gouvernement s'est engagé, par le biais de partenaires, à sensibiliser les jeunes aux bases d'une saine alimentation, afin de les informer quant aux effets de certains choix alimentaires, notamment la consommation de boissons énergisantes. Il s'est également engagé à enseigner aux élèves du secondaire les techniques de base de la cuisine et les principes de la saine alimentation.

# Annexe 2 : collecte de données auprès des parents

## Profil des répondants

- 284 parents siégeant sur le conseil d'établissement de l'école de leur enfant et représentant celle-ci sur le comité de parents.
- Les enfants des répondants fréquentent :
  - une école préscolaire et primaire (76,4 %)
  - une école primaire et secondaire (11,3 %)
  - une école secondaire (12,3%).
- Les écoles de leurs enfants appartiennent à 45 commissions scolaires différentes réparties dans les 17 régions administratives du Québec
- 10,2 % des répondants ont un enfant présentant une ou plusieurs allergies ou intolérances alimentaires.

## Faits saillants - Volet saine alimentation

### Parmi les répondants :

- Les fontaines d'eau sont fonctionnelles et faciles à trouver dans 78,9 % des écoles. Toutefois, seulement 30,6 % rapportent que l'eau est disponible à proximité des lieux de repas. Certains parents rapportent aussi la présence de fontaines désuètes ou insuffisantes en nombre, voire l'absence de fontaine dans un des cas.
- Les gourdes d'eau sont permises en classe dans 77,5 % des milieux. À l'opposé, des parents rapportent qu'elles sont interdites en raison du dérangement possible si elles tombent au sol.
- Au cours de la dernière année, des aliments de faible valeur nutritive ont été offerts aux élèves dans la plupart des écoles (au moins 80,3 %). La plupart du temps, ils ont été proposés dans un contexte d'événement spécial ou concours (71,1 %), en classe (31,3 %), au service de garde (28,9 %), dans le cadre d'activités parascolaires (14,4 %) ou à la cafétéria (8,1 %).
- La plupart des écoles émettent des restrictions sur les aliments et boissons pouvant être apportées à l'école. Seulement 6,5 % des écoles primaires et 42,9 % des écoles secondaires n'imposent aucune limitation.



- Les restrictions d'aliments sont surtout imposées pour les allergies (74,3 %) et les aliments de faible valeur nutritive (59,9 %), mais il y a aussi des restrictions pour prévenir les dégâts (24,3 %), les intolérances alimentaires (16,9 %), les caries dentaires (14,4 %) et les déchets (5,3 %).
  - Les aliments interdits les plus fréquents sont les arachides et/ou les noix (83,1 %), les œufs (17,6 %), les poissons ou fruits de mer (13,4 %), les fruits tropicaux (7 %) et le sésame (5,3 %). Toutefois, dans certaines écoles, il est aussi défendu d'apporter de nombreux autres aliments, dont des produits laitiers (1,8 %), de la moutarde (1,1 %), du blé/gluten (0,7 %), du soya (0,4 %), des poivrons (0,4 %), des kiwis (0,4 %) et des petits fruits (0,4 %).
  - 74,6 % des répondants considèrent sécuritaire la décision de certaines commissions scolaires de ne plus interdire les allergènes à l'école considérant les autres mesures de sensibilisation et éducation mises en place (ex. : ne pas partager les lunchs, ne pas manger un allergène près d'un copain allergique, laver les mains après les repas, etc.). Au contraire, 18,7 % des parents répondants sont inquiets de cette décision en raison des enjeux de sécurité alors que 6,7 % sont indécis.
    - Les répondants préoccupés par une approche de gestion des allergies sans retrait des allergènes sont surtout des parents d'élèves de niveau primaire (65 %) ou d'écoles à la fois primaire et secondaire (15 %).
    - Les parents d'enfants allergiques d'âge primaire sont les plus partagés à l'égard de la mesure (inquiets 52 %; confiants 48 %). Les répondants ayant des enfants allergiques au secondaire sont tous confiants envers une approche sans interdit.
    - Aucun des répondants ayant souligné des inquiétudes au niveau du secondaire n'a d'enfant allergique.
- Au primaire, environ la moitié des parents répondants (51,3 %) sont d'accord à ce que les services de garde ou de dîneurs imposent des restrictions alimentaires pour les lunchs et collations (12,5 % sont neutres et 36 % sont contre).
- Au secondaire, l'appui aux limitations d'aliments et de boissons provenant de la maison chute à 31,4 % alors que 49,4 % des parents sont en désaccord et 19,1 % sont neutres.
- Dans la plupart des écoles, des messages sur la saine alimentation ont été transmis aux parents (18 % n'ont transmis aucun message; 9,5 % Ne sait pas). Ceux-ci sont envoyés principalement en début d'année (53,5 %), pendant le

mois de la nutrition (39,4 %), lors de campagnes de promotion des saines habitudes de vie (16,2 %) ou dans le cadre d'activités en classe (7,4 %).

- La publicité commerciale d'aliments (annonce affichée, remise d'échantillons gratuits, bons de réduction, etc.) a été observée dans certaines écoles lors d'événements spéciaux (7 %) ou d'activités parascolaires (3,5 %), de même qu'à la cafétéria (1,1 %) ou dans les agendas des élèves (0,7 %). Heureusement, la plupart des répondants (73,2 %) n'ont pas remarqué de publicités de ce type.
- Dans le cadre des campagnes de financement, les écoles ont vendu :
  - du chocolat ou des bonbons (34,1 % des écoles préscolaires et primaires ; 51 % des écoles secondaires);
  - des produits variés non-alimentaires (32,2 % des écoles préscolaires et primaires ; 34,3 % des écoles secondaires) ;
  - du café, du thé et de la tisane (18,9 % des écoles préscolaires et primaires ; 14,3 % des écoles secondaires);
  - des repas pour les élèves servis sur l'heure du midi (ex. : pizza, restauration rapide, etc.) (8,3 % des écoles préscolaires et primaires ; 2,9 % des écoles secondaires)
  - des fruits (25,7 % des écoles secondaires)
  - du pain, des fromages, des biscuits, des épices, du maïs soufflé, des croustilles, du miel, du sirop d'érable, de la confiture, des bûches de Noël, etc.

## Faits saillants - Volet mode de vie physiquement actif

### Parmi les répondants :

- Temps alloué aux récréations :
  - 37% des écoles primaires et préscolaires ont moins de 15 minutes de récréation le matin.
  - 34% des écoles primaires et préscolaires ont moins de 15 minutes de récréation en après-midi.
  - Près de 20% des écoles primaires et préscolaires n'ont pas de récréation en après-midi.
  - 39 % des écoles n'offrent pas au moins 15 minutes de récréations deux fois par jour.
  - 18 % des écoles ne prévoient qu'une seule récréation par jour.
  - 20% rapportent que les écoles préscolaires et primaires ne proposeraient pas d'activités physiques organisées sur l'heure du midi, comparativement à 89% des répondants des écoles secondaires.

- Cour d'école :
  - 80% de l'équipement des cours d'écoles préscolaires et primaires est en bon ou très bon état, comparativement à 15% qui serait en mauvais ou très mauvais état.
  - 26% des cours d'écoles des écoles secondaires n'auraient aucun équipement.
  - 64% des cours d'écoles préscolaires et primaires auraient un recouvrement de sol en bon ou très bon état, alors que 35% en auraient dans un mauvais ou très mauvais état.
  - 76% des écoles préscolaire et primaires ont un aménagement des zones de jeux des dans un bon ou très bon état.
  - 1 école préscolaire et primaire sur 10 n'aurait aucun aménagement paysager dans la cour des écoles.
  - Un tiers des cours d'écoles préscolaires et primaire ont un aménagement paysager en mauvais ou en très mauvais état.
  - Près de la moitié des écoles préscolaires et primaires n'offrirait aucune animation lors des récréations.
  - 11% ne savaient pas si les écoles préscolaires et primaires offraient des activités physiques organisées aux enfants sur l'heure du midi.
- Matériel de jeux actifs :
  - La quasi-totalité (91%) des écoles fournit du matériel pour les jeux actifs.
  - 40% des écoles préscolaires et primaires interdiraient aux élèves d'apporter du matériel pour faire des jeux actifs lors des récréations
- Activités parascolaires et intramurales :
  - 44% des écoles primaires et préscolaires proposent des activités parascolaires payantes.
  - Plus du tiers des écoles primaires et préscolaires n'offrent aucune activité après les classes.
  - La majorité (54%) des activités parascolaires dans les écoles secondaires ne sont pas gratuites.
- Transport actif :
  - Les deux tiers des écoles préscolaires et primaires bénéficieraient de trajets sécuritaires pour que les enfants se rendent en transport actif, alors que près du tiers auraient des parcours non sécuritaires.

- Près de 20% des écoles primaires et préscolaires (18%) et secondaires (17%) ne disposeraient pas d'installations nécessaires pour que les élèves adoptent des transports actifs (ex : supports à vélo).
- Lien avec les parents et la communauté :
  - Dans près de 60% des écoles préscolaires et primaires, les parents ne participent pas à l'animation ou l'aménagement de la cour.
  - La quasi-totalité (92%) des écoles préscolaires et primaires permettraient aux résidents d'accéder à la cour d'école après les heures de classe selon les répondants.
  - 83% des écoles secondaires donneraient accès à leur cour d'école après les cours.
  - 53% des écoles préscolaires et primaires ne permettent pas l'accès au gymnase après les classes.
  - Une forte majorité (86%) des écoles secondaires autorisent l'accès des résidents au gymnase après les cours.

# Annexe 3 : collecte de données auprès des services de garde scolaires

## Profil des répondants

- 98 répondants
- Les répondants sont majoritairement issus du personnel éducateur (81,8 %) et du personnel technicien (9,1 %).
- Appartenance à 34 commissions scolaires différentes situées dans 13 régions administratives du Québec (aucun répondant des régions suivantes : Abitibi-Témiscaminque, Côte-Nord, Nord-du-Québec et Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine).

## Faits saillants - Volet saine alimentation

### Parmi les répondants :

- Des aliments sont offerts aux enfants sur une base régulière (33,7 %) ou occasionnelle (64,3 %) dans la quasi-totalité (98 %) des services de garde.
- 87,8 % des milieux ont tenu une ou plusieurs campagnes de promotion des saines habitudes de vie au cours de la dernière année.
- 92,9 % ont animé des activités culinaires sur une base régulière (54,1 %) ou occasionnelle.
- 49 % ont réalisé une ou plusieurs activités de jardinage de légumes ou fruits.
- Au moins 55,7 % des services de garde ont envoyé des messages aux parents concernant la saine alimentation (29,8 % Aucun message; 17,5 % Ne sait pas).
- La moitié (51,1 %) des répondants surveillaient le contenu des boîtes à lunch pour constater la présence d'allergènes (50 %), la suffisance de la quantité d'aliments disponibles (33,7 %) ou la qualité nutritionnelle (13,3 %). Or, près 13,3 % des services de garde affirmaient aussi retirer des boîtes à lunch les aliments de faible valeur nutritive.
- Des fontaines d'eau fonctionnelles et accessibles sont disponibles dans 59 % des services de garde et 75,5 % des lieux où s'alimentent les élèves.

## Faits saillants - Volet mode de vie physiquement actif

### Parmi les répondants :

- 60% des services de garde permettent aux enfants d'apporter du matériel de jeux actifs occasionnellement ou en tout temps.
- 10% des services de garde n'auraient pas suffisamment de matériel pour faire des jeux actifs ou du sport.
- Une forte majorité des services de garde auraient accès en tout temps ou régulièrement au gymnase ou à la palestres de l'école.
- Plus de la moitié des services de garde (56%) répondants disent offrir des activités parascolaires pour lesquelles les parents doivent défrayer des coûts.
- Un peu plus du quart des services de garde ne sont pas en mesure de proposer des activités parascolaires.
- 42% des services de garde rapportent que la durée de la récréation du matin est moins de 15 minutes, ce qui est le cas pour uniquement 24% des récréations de l'après-midi.
- 56% des répondants rapportent que la durée de la récréation du matin est de 15 à 29 minutes, ce qui est le cas pour 25% des récréations de l'après-midi.
- 72% des répondants disent que les élèves ont plus de 30 minutes de récréation sur l'heure du midi.
- Une forte majorité (83%) des services de garde jugent que l'équipement de la cour d'école est en bon ou très bon état.
- Le tiers des services de garde estiment le recouvrement du sol de la cour d'école est en mauvais ou en très mauvais état.
- 77% des écoles aurait un aménagement des zones de jeux en bon ou très bon état, alors que 20% estiment qu'il est en mauvais ou très mauvais état.
- Près du tiers des services de garde rapportent que l'aménagement paysager de la cour d'école est en mauvais ou très mauvais état alors que 11% des cours n'en auraient pas.
- Une forte majorité des services de garde (86%) estiment que les jeunes ont accès à des trajets sécuritaires de transport actif et que l'école possède les installations nécessaires (80%) pour encourager ces déplacements.
- Plus du tiers des services de garde disent que l'école interdit certains modes de déplacements actifs aux élèves.

# Annexe 4 : ressources et formations

## Activités clés en main

### Pour le préscolaire et primaire :

#### **Association québécoise de la garde scolaire et Coalition Poids**

Trousse d'activités *J'ai soif de santé!*

[sucreliquide.com/outils-a-telecharger](http://sucreliquide.com/outils-a-telecharger)

#### **Croquarium (\$)**

Ateliers éducatifs de jardinage

Ateliers éducatifs du goût

[croquarium.ca/ecoles](http://croquarium.ca/ecoles)

#### **ÉquiLibre**

Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (Primaire)

[equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire](http://equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire)

#### **Les Ateliers cinq épices (\$)**

Programme de formation à l'art culinaire, à l'alimentation et à la nutrition (PACAN)

Projet Petits cuisiniers-Parents en réseaux

[cinqepices.org/fr/services](http://cinqepices.org/fr/services)

#### **Producteurs laitiers du Canada**

Matériel pédagogique sur la saine alimentation conçu par l'équipe des diététistes des

Producteurs laitiers du Canada

[educationnutrition.ca/ecoles-primaires.aspx](http://educationnutrition.ca/ecoles-primaires.aspx)

#### **Société canadienne du cancer**

Trottibus (autobus pédestre)

[trottibus.ca](http://trottibus.ca)

#### **Vélo Québec**

Cycliste (programme d'éducation cycliste pour les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année)

[velo.qc.ca/transport-actif/CyclisteAverti/Programme](http://velo.qc.ca/transport-actif/CyclisteAverti/Programme)



### **Grand Défi Pierre Lavoie**

Les Cubes énergie

[cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/defi/idees-pour-bouger](http://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/defi/idees-pour-bouger)

### **Pour le secondaire :**

#### **ÉquiLibre**

Activité Branché sur mes signaux de faim et de satiété

[equilibre.ca/documents/files/outilsignaux-epe-2015-web.pdf](http://equilibre.ca/documents/files/outilsignaux-epe-2015-web.pdf)

Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (secondaire)

[equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire](http://equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire)

#### **La Tablee des Chefs (\$)**

Brigades culinaires

[tableedeschefs.org/fr/eduquer/brigades-culinaires](http://tableedeschefs.org/fr/eduquer/brigades-culinaires)

Ateliers culinaires pour les adolescents

[tableedeschefs.org/fr/eduquer/ateliers-culinaires](http://tableedeschefs.org/fr/eduquer/ateliers-culinaires)

## **Outils gratuits**

### **Allergies Québec**

Webinaire *Trucs et astuces pour une rentrée en toute sécurité*, animé par Dominique

Seigneur, directrice des communications

[youtube.com/watch?v=Y1NFYdxn6rc&t=13s](https://youtube.com/watch?v=Y1NFYdxn6rc&t=13s)

### **Association pour la santé publique du Québec**

*Guides pédagogiques pour intervenir sur la problématique de stigmatisation à l'égard du poids auprès des jeunes de 14 à 18 ans dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé ou en Éthique et culture religieuse.*

[changezderegard.com/enseignants](http://changezderegard.com/enseignants)

### **Service des ressources éducatives Nutrition, Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys**

*Consommation d'aliments en milieu scolaire. Guide des bonnes pratiques pour le personnel de l'école.*

[public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-](http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-)

[2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire\\_f%C3%A9vrier%202016.pdf](http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire_f%C3%A9vrier%202016.pdf)

**ÉquiLibre & Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec**  
*5 pistes d'actions pour favoriser une image corporelle positive*  
[.equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf](http://equilibre.ca/documents/files/guideepe-2015-web.pdf)

**Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec**  
*En enseignement en contexte de plein air – Politiques et pratiques normalisées pour le Québec*  
[camps.qc.ca/files/5614/8062/4312/Gestion\\_risque\\_milieu\\_scolaire\\_A-16.pdf](http://camps.qc.ca/files/5614/8062/4312/Gestion_risque_milieu_scolaire_A-16.pdf)

**Québec en Forme**  
Wixx - Outils pour faire bouger vos groupes à l'école  
[wixx.ca/intervenants](http://wixx.ca/intervenants)

## Formations

**Association québécoise de la garde scolaire**  
Offert dans le cadre du projet *Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux*  
(gratuit jusqu'en décembre 2017)

**Ateliers cinq épices (\$)**

**Croquarium (\$)**

**ÉquiLibre (\$)**  
Favoriser le développement d'une image corporelle saine à l'adolescence  
[equilibre.ca/formations-continues/favoriser-une-image-corporelle-saine-a-l-adolescence-3-5-heures/](http://equilibre.ca/formations-continues/favoriser-une-image-corporelle-saine-a-l-adolescence-3-5-heures/)  
Favoriser le développement d'une image corporelle saine chez les élèves du primaire  
(à venir en 2017-2018)

**Producteurs laitiers du Canada**  
L'école s'active en mode nutrition (gratuit)  
[educationnutrition.ca/ecoles-primaires/formation-scolaire.aspx](http://educationnutrition.ca/ecoles-primaires/formation-scolaire.aspx)

**Remarque :** des centres intégrés de Santé et Services sociaux (CISSS et CIUSSS) et des commissions scolaires offrent aussi des formations ou outils d'intervention en nutrition.

# Références

---

- <sup>1</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>2</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec. Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Repéré le 13 août 2017 au [http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait\\_envionnementcolesprimairesqc.pdf](http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait_envionnementcolesprimairesqc.pdf)
- <sup>3</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)
- <sup>4</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule1\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf)
- <sup>5</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2012). 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 1: Environnement scolaire. Volet Mode de vie physiquement actif. Repéré le 13 août au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule2\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule2_1.pdf)
- <sup>6</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)
- <sup>7</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)
- <sup>8</sup> TC Média (2015, 18 février). Toujours de la malbouffe à l'école. La Seigneurie, no. 8.
- <sup>9</sup> Allard, M. (2012, 22 octobre). L'autoroute de la malbouffe. La Presse, p. A4.
- <sup>10</sup> Chiasson, MC. (2012, 17 octobre). Un McDonald's près de l'école secondaire Felix-Leclerc. L'Écho de Repentigny, p.4.
- <sup>11</sup> Ménard, S. (2009, 3 février). Encore plus de fast-food. Journal de Montréal, p. 3.
- <sup>12</sup> Laliberté, M. (2014, 6 septembre). Malbouffe et saine alimentation. La Voix de l'Est, p. 18. Repéré en ligne le 12 avril 2017 au <http://blogues.lapresse.ca/voixdelest/2014/09/05/malbouffe-et-saine-administration/>
- <sup>13</sup> Pettersen, G. (2015, 1 mai). La police de la boîte à lunch. Châtelaine. Repéré en ligne le 8 mai 2017 au <http://fr.chatelaine.com/societe/la-police-de-la-boite-a-lunch/>

- 
- <sup>14</sup> Montée de lait d'Antoine Vézina (2015, octobre). Format familial. Télé-Québec. Repéré le 15 mai 2017 au <http://zonevideo.telequebec.tv/media/23674/exaspere-par-les-lunchs/format-familial>
- <sup>15</sup> La parfaite maman cinglante (2017, 13 mai). Quand est-ce que les lunchs scolaires sont devenus un calvaire de même? Repéré le 15 mai 2017 au <https://www.facebook.com/laparfaitemamancinglante/videos/970978603044158/>
- <sup>16</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)
- <sup>17</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.
- <sup>18</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré le 20 août 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- <sup>19</sup> Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Kino-Québec. Institut national de santé publique. Repéré le 3 avril 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete\\_niv\\_actphys\\_quebécois.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebécois.pdf)
- <sup>20</sup> Statistique Canada (2017). Tableau 105-2024. Indice de masse corporelle (IMC) mesurée chez les enfants et les jeunes (classification selon l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes-Nutrition. Repéré le 1er août 2017 au <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?lang=eng&retrLang=eng&id=1052024&&pattern=&stByVal=1&p1=1&p2=31&tabMode=dataTable&csid>
- <sup>21</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2015). Programme national de santé publique 2015-2025. Repéré le 12 août 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>
- <sup>22</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2016). Politique gouvernementale de prévention en santé. Un projet d'envergure pour améliorer la santé et la qualité de vie de la population. Repéré le 7 juillet 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
- <sup>23</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge! Repéré le 7 juillet 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/SLS/sport\\_loisir\\_act\\_physique/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf)
- <sup>24</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). Politique de la réussite éducative. Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir. Repéré le 7 juillet 2017 au <https://securise.education.gouv.qc.ca/politique-de-la-reussite-educative/>
- <sup>25</sup> Secrétariat à la jeunesse (2016). Politique de la jeunesse 2030. Repéré le 7 juillet 2017 au <https://www.jeunes.gouv.qc.ca/politique/>
- <sup>26</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- <sup>27</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique
-

---

et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>28</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec. Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Repéré le 13 août 2017 au [http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait\\_envionalimentercolesprimairesqc.pdf](http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait_envionalimentercolesprimairesqc.pdf)

<sup>29</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)

<sup>30</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule1\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf)

<sup>31</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2012). 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 1: Environnement scolaire. Volet Mode de vie physiquement actif. Repéré le 13 août au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule2\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule2_1.pdf)

<sup>32</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)

<sup>33</sup> Statistique Canada (2017). Tableau 105-2024. Indice de masse corporelle (IMC) mesurée chez les enfants et les jeunes (classification selon l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes-Nutrition. Repéré le 1er août 2017 au <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?lang=eng&retrLang=eng&id=1052024&&pattern=&stByVal=1&p1=1&p2=31&tabMode=dataTable&csid>

<sup>34</sup> Lozano Bustillo, A., & al. (2016). Relationship between Low School Performance and Obesity in Adolescents : An Article Review. World Journal of Nutrition and Health, 4(1), 10-15.

<sup>35</sup> Chaire de recherche sur l'obésité. Conséquences médicales de l'obésité. Repéré en ligne le 3 août 2011 au <http://obesite.ulaval.ca/obesite/generalites/complications.php>

<sup>36</sup> Renehan A.G., Tyson, M., Egger, M., Heller, R.F., Zwahlen, M. (2008). Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. Lancet, 371, 569-578

<sup>37</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2007). La santé, autrement dit... Pour espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé. Repéré le 28 août 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2006/06-245-02.pdf>

<sup>38</sup> Desjardins, L., 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. Repéré en ligne le 22 mars 2013 au [http://edu.csdufer.qc.ca/cp/IMG/pdf/contribution\\_SHV\\_reussite\\_site\\_Agence.pdf](http://edu.csdufer.qc.ca/cp/IMG/pdf/contribution_SHV_reussite_site_Agence.pdf)

<sup>39</sup> Lozano Bustillo, A., & al. (2016). Relationship between Low School Performance and Obesity in Adolescents : An Article Review. World Journal of Nutrition and Health, 4(1), 10-15.

- 
- <sup>40</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré le 20 août 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- <sup>41</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré le 20 août 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- <sup>42</sup> Malik VS, Pan A, Willett WC & Hu F (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults : a systematic review and meta-analysis. *AJCN*.doi : 10.3945/ajcn.113.058362. Repéré le 21 août 2013 au <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/08/21/ajcn.113.058362.abstract>
- <sup>43</sup> Crawford PB, Woodward-Lopez G, Ritchie L & Webb K (2008). How discretionary can we be with sweetened beverages for children? *J Am.Diet.Assoc.*, 108(9), 1440-1444.
- <sup>44</sup> DeBoer, MD, Scharf, RD & Demmer RT (2013). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in 2- to 5-Year-Old Children. *Pediatrics*, 132 (3) : 1-8.
- <sup>45</sup> American Heart Association Meeting Report (2013). Repéré le 21 mars 2013 au <http://newsroom.heart.org/news/180-000-deaths-worldwide-may-be-associated-with-sugary-soft-drinks?preview=13e6>
- <sup>46</sup> Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC & Hu FB (2004). Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*, 292(8), 927-934.
- <sup>47</sup> Palmer JR., Boggs DA., Krishnan S., Hu FB., Singer M., Rosenberg L. (2008). Sugar-sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med.*, 168(14), 1487-1492.
- <sup>48</sup> Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC & Hu FB (2010). Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*. Repéré au <http://care.diabetesjournals.org/content/early/2010/08/03/dc10-1079.short>
- <sup>49</sup> Marshall TA, Levy SM, Broffitt B, Warren JJ, Eichenberger-Gilmore JM, Burns TL & Stumbo PJ (2003). Dental caries and beverage consumption in young children. *Pediatrics*, 112(3 Pt 1), e184-e191.
- <sup>50</sup> Sohn W, Burt BA & Sowers MR (2006). Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition. *J Dent.Res.*, 85(3), 262-266.
- <sup>51</sup> Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. (2010). Effets néfastes des boissons énergisantes sur votre santé Buccodentaire. Repéré le 20 août 2012 au [www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP\\_FRA.pdf](http://www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP_FRA.pdf)
- <sup>52</sup> Libuda L, Alexy T & al. (2008) Association between long-term consumption of soft drinks and variables of bone modeling and remodelling in a sample of healthy German children and adolescents. *AJCN*, 88:1670-7.
- <sup>53</sup> Ogur R, Uysal B & al. (2007). Evaluation of the effect of cola drinks on bone mineral density and associated factors. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 100:334-8.
- <sup>54</sup> Jacobsson H (2008). Short-time ingestion of colas influences the activity distribution at bone scintigraphy: experimental studies in the mouse. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(2):332-6.
- <sup>55</sup> Mahmood M, Saleh A & al. (2008). Health effects of soda drinking in adolescent girls in the United Arab Emirates. *Journal of Critical Care*, 23:434-50.
-

- 
- <sup>56</sup> Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA & Kiel DP (2006). Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. *AJCN*, 84(4):936-942.
- <sup>57</sup> Fiorito LM & al. (2009). Beverage intake of girls at age 5 years predicts adiposity and weight status in childhood and adolescence. *AJCN*, 90, 935-942.
- <sup>58</sup> Brown IJ, Stamler J, Van Horn L, Robertson CE, Chan Q, Dyer AR & al. (2011). Sugar-Sweetened Beverage, Sugar Intake of Individuals, and Their Blood Pressure: International Study of Macro/Micronutrients and Blood Pressure. *Hypertension*. Repéré le 3 septembre 2013 au <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/abstract/HYPERTENSIONAHA.110.165456v1>
- <sup>59</sup> De Koning L, Malik VS, Kellogg MD, Rimm EB, Willett WC, Hu SB (2012). Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men. *Circulation*. Repéré le 13 mars 2012 au <http://circ.ahajournals.org/content/early/2012/03/09/CIRCULATIONAHA.111.067017.full.pdf+html>
- <sup>60</sup> Maersk M & al. (2011). Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-mo randomized intervention study. Repéré le 3 septembre 2013 au [www.ajcn.org/content/early/2011/12/26/ajcn.111.022533](http://www.ajcn.org/content/early/2011/12/26/ajcn.111.022533)
- <sup>61</sup> Drake I, Sonestedt E, Gullberg B, Ran Ahlgren G, Bjartell A, Wallström P & Wirfält E (2012). Dietary intakes of carbohydrates in relation to prostate cancer risk: a prospective study in the Malmö Diet and Cancer cohort. *AJCN*, 96:1409-18
- <sup>62</sup> Ferraro PM, Taylor EN, Gambaro G & Curhan GC (2013). Soda and other beverages and the risk of kidney stones. *Clin J Am Soc Nephrol*, 8(8), 1389-95.
- <sup>63</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré le 20 août 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- <sup>64</sup> Lee, I-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838), 219-229.
- <sup>65</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré en ligne le 14 janvier 2013 au [http://www.kinoquebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kinoquebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>66</sup> Directeur national de santé publique du Québec (2016). La santé de la population. Portrait d'une richesse collective. Repéré le 3 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-228-01.pdf>
- <sup>67</sup> Institut de la statistique du Québec (2016). La santé des Québécois : 25 indicateurs pour en suivre l'évolution de 2007 à 2014. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. Repéré le 6 mars 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/sante-quebecois-2007-2014.pdf>
- <sup>68</sup> Du Mays, D., Bordeleau, M. (2015). Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007? Institut de la statistique du Québec. Zoom santé- Santé et bien-être, 50, 1-8. Repéré en ligne le 20 juillet 2015 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201504.pdf>
-



- 
- <sup>69</sup> Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Kino-Québec, Institut national de santé publique. Repéré le 3 avril 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete\\_niv\\_actphys\\_quebécois.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebécois.pdf)
- <sup>70</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>71</sup> Bailey, R. & al. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- <sup>72</sup> Bailey, R. (2006). Physical education and sport in school: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- <sup>73</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>74</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
- <sup>75</sup> Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- <sup>76</sup> Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10).
- <sup>77</sup> Rasberry, C.N. & al. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1), S10-S20.
- <sup>78</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>79</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
- <sup>80</sup> Organisation mondiale de la Santé (2015). Sugars intake for adults and children. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
- <sup>81</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf).
- <sup>82</sup> Société canadienne de pédiatrie (2017). Une saine alimentation chez les enfants. Les jus et l'eau. Repéré le 20 juin 2017 au [http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy\\_eating\\_for\\_children](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_eating_for_children)
- <sup>83</sup> Fondation des maladies du coeur et de l'AVC (2014). Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC. Repéré le 13 août 2017 au <https://www.coeuretavc.ca/-/media/pdf-files/iavc/2017-position-statements/sucre-ps-fr.ashx>.
- <sup>84</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à
-

---

l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf).

<sup>85</sup> Henry C., Whiting S.J., Phillips T., Finch S.L., Zello G.A. & H. Vatanparast (2015). Impact of the removal of chocolate milk from school milk programs for children in Saskatoon, Canada. Repéré le 7 juillet 2017 au <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2014-0242>

<sup>86</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

<sup>87</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé », Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>88</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

<sup>89</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>

<sup>90</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>91</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait\\_envionnementcolesprimairesqc.pdf](http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait_envionnementcolesprimairesqc.pdf)

<sup>92</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)

<sup>93</sup> French SA (2003). Pricing Effects on Food Choices. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au <http://jn.nutrition.org/content/133/3/841S.full.pdf+html>

<sup>94</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)

<sup>95</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (avril 2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)

<sup>96</sup> Association pour la santé publique du Québec et Réseau québécois de Villes et Villages en santé (2011). La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal. Repéré le 14 juillet 2017 au <http://www.aspq.org/documents/file/guide-la-zone-ecole-et-l-alimentation.pdf>

- 
- <sup>97</sup> Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (2011). Guide d'accompagnement pour cafétérias. Repéré le 20 juin 2017 au [http://www.lasanteaumenue.com/wp-content/uploads/2012/09/guide\\_d\\_accompagnement\\_pour\\_cafeterias\\_decoles.pdf](http://www.lasanteaumenue.com/wp-content/uploads/2012/09/guide_d_accompagnement_pour_cafeterias_decoles.pdf)
- <sup>98</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009). Don d'aliments. Repéré le 13 juillet au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/formation\\_jeunes/VirageSanteEcole\\_FicheInfo\\_DonAliment\\_f.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/formation_jeunes/VirageSanteEcole_FicheInfo_DonAliment_f.pdf)
- <sup>99</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>
- <sup>100</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BilanPolitiqueCadre\\_Fascicule1\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BilanPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf)
- <sup>101</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>102</sup> MEES (2017). Règles budgétaires des commissions scolaires pour l'année scolaire 2017-2018. Repéré le 7 juillet 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/ress\\_financieres/rb/RB\\_Fonctionnement\\_Commissions-scolaires\\_17-18.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/ress_financieres/rb/RB_Fonctionnement_Commissions-scolaires_17-18.pdf)
- <sup>103</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>104</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)
- <sup>105</sup> Malik VS, Pan A, Willett WC & Hu F (2013). Sugar-sweetened beverages and weight gain in children and adults : a systematic review and meta-analysis. *AJCN*.doi : 10.3945/ajcn.113.058362. Repéré le 21 août 2013 au <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/08/21/ajcn.113.058362.abstract>
- <sup>106</sup> Crawford PB, Woodward-Lopez G, Ritchie L & Webb K (2008). How discretionary can we be with sweetened beverages for children? *J Am.Diet.Assoc.*, 108(9), 1440-1444.
- <sup>107</sup> DeBoer, MD, Scharf, RD & Demmer RT (2013). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in 2- to 5-Year-Old Children. *Pediatrics*, 132 (3) : 1-8.
- <sup>108</sup> American Heart Association Meeting Report (2013). Repéré le 21 mars 2013 au <http://newsroom.heart.org/news/180-000-deaths-worldwide-may-be-associated-with-sugary-soft-drinks?preview=13e6>
- <sup>109</sup> Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC & Hu FB (2004). Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*, 292(8), 927-934.
-

- 
- 110 Palmer JR, Boggs DA, Krishnan S, Hu FB, Singer M, Rosenberg L. (2008). Sugar-sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med.*, 168(14), 1487-1492.
- 111 Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC & Hu FB (2010). Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*. Repéré au <http://care.diabetesjournals.org/content/early/2010/08/03/dc10-1079.short>
- 112 Marshall TA, Levy SM, Broffitt B, Warren JJ, Eichenberger-Gilmore JM, Burns TL & Stumbo PJ (2003). Dental caries and beverage consumption in young children. *Pediatrics*, 112(3 Pt 1), e184-e191.
- 113 Sohn W, Burt BA & Sowers MR (2006). Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition. *J Dent.Res.*, 85(3), 262-266.
- 114 Ordre des hygiénistes dentaires du Québec. (2010). Effets néfastes des boissons énergisantes sur votre santé Buccodentaire. Repéré le 20 août 2012 au [www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP\\_FRA.pdf](http://www.ohdq.com/Ressources/Documents/19360-DEP_FRA.pdf)
- 115 Libuda L, Alexy T & al. (2008) Association between long-term consumption of soft drinks and variables of bone modeling and remodelling in a sample of healthy German children and adolescents. *AJCN*, 88:1670-7.
- 116 Ogur R, Uysal B & al. (2007). Evaluation of the effect of cola drinks on bone mineral density and associated factors. *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 100:334-8.
- 117 Jacobsson H (2008). Short-time ingestion of colas influences the activity distribution at bone scintigraphy: experimental studies in the mouse. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(2):332-6.
- 118 Mahmood M, Saleh A & al. (2008). Health effects of soda drinking in adolescent girls in the United Arab Emirates. *Journal of Critical Care*, 23:434-50.
- 119 Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA & Kiel DP (2006). Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. *AJCN*, 84(4):936-942.
- 120 Fiorito LM & al. (2009). Beverage intake of girls at age 5 years predicts adiposity and weight status in childhood and adolescence. *AJCN*, 90, 935-942.
- 121 Brown IJ, Stamler J, Van Horn L, Robertson CE, Chan Q, Dyer AR & al. (2011). Sugar-Sweetened Beverage, Sugar Intake of Individuals, and Their Blood Pressure: International Study of Macro/Micronutrients and Blood Pressure. *Hypertension*. Repéré le 3 septembre 2013 au <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/abstract/HYPERTENSIONAHA.110.165456v1>
- 122 De Koning L, Malik VS, Kellogg MD, Rimm EB, Willett WC, Hu SB (2012). Sweetened Beverage Consumption, Incident Coronary Heart Disease and Biomarkers of Risk in Men. *Circulation*. Repéré le 13 mars 2012 au <http://circ.ahajournals.org/content/early/2012/03/09/CIRCULATIONAHA.111.067017.full.pdf+html>
- 123 Maersk M & al. (2011). Sucrose-sweetened beverages increase fat storage in the liver, muscle, and visceral fat depot: a 6-mo randomized intervention study. Repéré le 3 septembre 2013 au [www.ajcn.org/content/early/2011/12/26/ajcn.111.022533](http://www.ajcn.org/content/early/2011/12/26/ajcn.111.022533)
- 124 Drake I, Sonestedt E, Gullberg B, Ran Ahlgren G, Bjartell A, Wallström P & Wirfält E (2012). Dietary intakes of carbohydrates in relation to prostate cancer risk: a prospective study in the Malmö Diet and Cancer cohort. *AJCN*, 96:1409-18
- 125 Ferraro PM, Taylor EN, Gambaro G & Curhan GC (2013). Soda and other beverages and the risk of kidney stones. *Clin J Am Soc Nephrol*, 8(8), 1389-95.
-

- 
- <sup>126</sup> M-C. Borges et al. (2017). Artificially Sweetened Beverages and the Response to the Global Obesity Crisis. *PLOS Medicine*, 14 (1): e1002195. Repéré le 3 juillet 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5207632/>
- <sup>127</sup> SP. Fowler (2016). Low-calorie sweetener use and energy balance: Results from experimental studies in animals and large-scale prospective studies in humans. *Physiology and Behavior*, 1 (164) : 517-523. Repéré le 22 juin 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27129676>
- <sup>128</sup> SE. Swithers (2015) Artificial Sweeteners are not the answer to childhood obesity. *Appetite*, 93 (1) : 85-90. Repéré le 22 juin 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25828597>
- <sup>129</sup> J. Shearer et SE. Swithers (2016). Artificial Sweeteners and Metabolic Dysregulation: Lessons learned from agriculture and the Laboratory. *Review in Endocrine and Metabolic Disorders*. 17 (2): 179-86. Repéré le 22 juin au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27387506>
- <sup>130</sup> J. Suez et al. (2015). Non-caloric artificial sweeteners and the microbiome : findings and challenges. *Gut microbes*, 6 (2) : 149-55. Repéré le 22 juin 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25831243>
- <sup>131</sup> Centre de référence en alimentation à la petite enfance (septembre 2016). 3 raisons d'éviter les édulcorants artificiels. Repéré le 22 juin 2017 au <http://www.nospetitsmangeurs.org/3-raisons-deviter-les-edulcorants-artificiels/>
- <sup>132</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et l'Ordre des dentistes du Québec, en collaboration avec Extensio (2010). Les boissons gazeuses : rafraîchissantes, mais à quel prix? Repéré le 22 juin 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-16F.pdf>
- <sup>133</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- <sup>134</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- <sup>135</sup> Ruby F. Cent degrés (2017). Collecte de fonds. Financement des projets scolaires: vendre des légumes locaux plutôt que du chocolat! Repéré le 4 juillet 2017 au <https://centdegres.ca/magazine/sante-et-societe/financement-des-projets-scolaires-vendre-des-legumes-locaux-plutot-que-du-chocolat/>
- <sup>136</sup> Papierplantable.com. Campagne de financement. Repéré le 7 juillet 2017 au <http://papierplantable.com/>
- <sup>137</sup> Projet agrumes. Campagne d'autofinancement. Repéré le 7 juillet 2017 au <http://www.projetagrumes.com/produits/agrumes/>
- <sup>138</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation, p.7.
- <sup>139</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>140</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait\\_envionalimentercolesprimairesqc.pdf](http://cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/portrait_envionalimentercolesprimairesqc.pdf)
-

- 
- <sup>141</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation, p.7.
- <sup>142</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2012). Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Thème 1 : Environnement scolaire. Volet saine alimentation, p.7.
- <sup>143</sup> Morin, P & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>144</sup> Plamondon, L. P. Morin, K. Demers et M-C. Paquette (2012). Institut national de santé publique du Québec-Direction du développement des individus et des communautés. Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)
- <sup>145</sup> Pinault, JP (2008). Commissions scolaires: bonbons bannis pour l'Halloween. 24 heures. Repéré le 13 août 2017 au <http://www.24hmontreal.canoe.ca/24hmontreal/actualites/archives/2008/10/20081028-073450.html>
- <sup>146</sup> Dion-Viens (2015). Fini les bonbons à l'école. Journal de Montréal. Repéré le 14 août 2017 au <http://www.journaldemontreal.com/2015/01/30/fini-les-bonbons-a-lecole>
- <sup>147</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- <sup>148</sup> Ministère de l'Éducation de l'Ontario (2010). Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles. Guide de ressources. Repéré le 31 août 2017 au [http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150\\_Guide\\_Resource\\_2010.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150_Guide_Resource_2010.pdf)
- <sup>149</sup> Les collations santé  
[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virage-sante\\_fiche3\\_collations-sante.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche3_collations-sante.pdf)
- <sup>150</sup> Les boîtes à lunch santé  
[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/virage-sante\\_fiche4\\_boites-a-lunch.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virage-sante_fiche4_boites-a-lunch.pdf)
- <sup>151</sup> Geneviève Pettersen (1 mai 2015). « La police de la boîte à lunch ». Châtelaine. Repéré en ligne le 8 mai 2017 <http://fr.chatelaine.com/societe/la-police-de-la-boite-a-lunch/>
- <sup>152</sup> Commission scolaire Marguerite Bourgeoys (2016). Consommation d'aliments en milieu scolaire. Guide des bonnes pratiques pour le personnel de l'école. Repéré le 11 avril 2017 au [http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire\\_f%C3%A9vrier%202016.pdf](http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire_f%C3%A9vrier%202016.pdf)
- <sup>153</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- <sup>154</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au
-



---

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf).

<sup>155</sup> MSSS (2010). Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. Repéré le 31 juillet 2017 au

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>

<sup>156</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

<sup>157</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

<sup>158</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>159</sup> Plateforme d'évaluation en prévention de l'obésité, Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval & Institut national de santé publique du Québec (2016). Comment faire mieux? L'Expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité. Repéré le 20 juin 2017 au <https://www.inspq.qc.ca/publications/2121>

<sup>160</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au

<http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>

<sup>161</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au

<http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>

<sup>162</sup> Ministère de l'Agriculture, des Pêcherie et de l'Alimentation du Québec (2014). Les allergies alimentaires. Votre carnet d'information. Repéré le 5 septembre 2017 au

[http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/carnet\\_information\\_allergies\\_alimentaires\\_web.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/carnet_information_allergies_alimentaires_web.pdf)

<sup>163</sup> Gouvernement du Canada (2016). Allergies alimentaires. Repéré le 13 août 2017 au

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html>

<sup>164</sup> Galipeau, S. Allergies alimentaires. Finis les interdits à la CSDM. La Presse. Repéré le 13 août 2017 au

[http://plus.lapresse.ca/screens/318d6ece-e6ec-449e-9f1f-1aba09db5f91%7C\\_0.html](http://plus.lapresse.ca/screens/318d6ece-e6ec-449e-9f1f-1aba09db5f91%7C_0.html)

<sup>165</sup> Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>

<sup>166</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au

<http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>

<sup>167</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au

<http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>

---



- 
- <sup>168</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>169</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>
- <sup>170</sup> Temple JL, Giacomelli AM, Kent KM, Roemmich JN et Epstein LH (2007). Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. Repéré le 31 août 2017 au <http://ajcn.nutrition.org/content/85/2/355.long>.
- <sup>171</sup> Robinson E, Aveyard P, Daley A, Jolly K, Levis A, Lycett D et Higgs S (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. Repéré le 31 août 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3607652/pdf/ajcn974728.pdf>
- <sup>172</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>
- <sup>173</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- <sup>174</sup> Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants>
- <sup>175</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux. Formations et outils. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/ensemble-pour-des-contextes-de-repas-plus-conviviaux/>
- <sup>176</sup> Commission scolaire Marguerite Bourgeoys (février 2016). Consommation d'aliments en milieu scolaire. Guide des bonnes pratiques pour le personnel de l'école. Repéré le 11 avril 2017 au [http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire\\_f%C3%A9vrier%202016.pdf](http://public.portailadm.csmb.qc.ca/sites/CpPub/RS/Documents%20partags/ANN%C3%89E%20SCOLAIRE%202016-2017/LES%20SAINES%20HABITUDES%20DE%20VIE/Bonnes%20pratiques%20en%20alimentation%20primaire_f%C3%A9vrier%202016.pdf)
- <sup>177</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge ! Repéré le 7 septembre au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/SLS/sport\\_loisir\\_act\\_physique/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/SLS/sport_loisir_act_physique/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf)
- <sup>178</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation-politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation-politique-cadre_virage-sante_s.pdf)
- <sup>179</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013. Repéré le 13 août 2017 au
-

---

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/recherche\\_evaluation/Rapport-evaluation\\_politique-cadre\\_virage-sante\\_s.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/recherche_evaluation/Rapport-evaluation_politique-cadre_virage-sante_s.pdf)

<sup>180</sup> Fishburne, G. J. & Hickson, C. (s.d). Quels sont les liens entre l'éducation physique et l'activité physique? Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. Repéré le 6 décembre 2012 au [www.eps-canada.ca/sites/default/files/advocacy\\_tools/PE\\_PAfr\\_bw.pdf](http://www.eps-canada.ca/sites/default/files/advocacy_tools/PE_PAfr_bw.pdf)

<sup>181</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement préscolaire et primaire. Chapitre 9.1 : Éducation physique et à la santé. Repéré le 31 août 2017 au <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeformation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-091.pdf>

<sup>182</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, premier cycle. Chapitre 9 : Domaine du développement personne. Repéré le 31 août 2017 au <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/secondaire1/pdf/chapitre091v2.pdf>

<sup>183</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, deuxième cycle. Éducation physique et à la santé. Repéré le 31 août 2017 au [http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/secondaire2/medias/9b-pfeq\\_educphys.pdf](http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/secondaire2/medias/9b-pfeq_educphys.pdf)

<sup>184</sup> Éditeur officiel du Québec. Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Loi sur l'instruction publique (chapitre I-13.3, a. 447). Québec. Repéré le 5 décembre 2012 au [www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I\\_13\\_3/I13\\_3R8.htm](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I_13_3/I13_3R8.htm)

<sup>185</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.

<sup>186</sup> Éditeur officiel du Québec. Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Loi sur l'instruction publique (chapitre I-13.3, a. 447). Québec. Repéré le 5 décembre 2012 au [www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I\\_13\\_3/I13\\_3R8.htm](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I_13_3/I13_3R8.htm)

<sup>187</sup> Morin, P. & al. (2010). Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive - Rapport final. Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, Sherbrooke, Québec. Repéré le 28 janvier 2013 au [www.bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf](http://www.bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf)

<sup>188</sup> Éducation physique et santé Canada (2009). Revendication. Repéré le 22 octobre 2012 à [www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec](http://www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec)

<sup>189</sup> Éducation physique et santé Canada (2009). Revendication. Repéré le 22 octobre 2012 au [www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec](http://www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec)

<sup>190</sup> Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J. & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(8), 1515- 1519.

<sup>191</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)

- 
- <sup>192</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>193</sup> Éditeur officiel du Québec. Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Loi sur l'instruction publique (chapitre I-13.3, a. 447). Québec. Repéré le 5 décembre 2012 au [www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I\\_13\\_3/I13\\_3R8.htm](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=//I_13_3/I13_3R8.htm)
- <sup>194</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- <sup>195</sup> Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). Jeunes - Activité physique en milieu scolaire – Stratégie – Maximiser le potentiel des récréations. Repéré le 18 septembre 2012 au [www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers\\_thematiques/jeunes/thematiques/activite\\_physique\\_en\\_milieu\\_scolaire/strategies/maximiser\\_le\\_potentiel\\_des\\_recreations.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/maximiser_le_potentiel_des_recreations.html)
- <sup>196</sup> Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M. & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328.
- <sup>197</sup> Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D. & Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(10), 741-746.
- <sup>198</sup> Pellegrini, A. D. & Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 88-95.
- <sup>199</sup> Jarrett, O. S. & coll. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92(2), 121-126.
- <sup>200</sup> Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 123(2), 431- 436.
- <sup>201</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- <sup>202</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec: Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>203</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2012). 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 1: Environnement scolaire. Volet Mode de vie physiquement actif. Repéré le 13 août au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BilanPolitiqueCadre\\_Fascicule2\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BilanPolitiqueCadre_Fascicule2_1.pdf)
- <sup>204</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
-

- 
- <sup>205</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22(1), 70-80.
- <sup>206</sup> Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- <sup>207</sup> Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10). Repéré le 8 janvier 2013 au [www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf](http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf)
- <sup>208</sup> Faculté d'éducation physique et sportive (s.d). Mon école s'active pour réussir. Université de Sherbrooke. Repéré le 8 janvier 2013 au [www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/presentation-du-projet-mon-ecole-sactive-pourreussir](http://www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/presentation-du-projet-mon-ecole-sactive-pourreussir).
- <sup>209</sup> Hinckson E, Salmon J, Benden M, Clemes SA, Sudholz B, Barber SE, Aminian S, Ridgers ND. (2016) Standing classrooms: research and lessons learned from around the world. *Sports Med.* 46(7), 977-87.
- <sup>210</sup> Organisation mondiale de la Santé (2005). Preventing Chronic Diseases : A Vital Investment : WHO Global Report. Genève, Suisse : OMS.
- <sup>211</sup> Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18 (3), 176-187.
- <sup>212</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec: Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>213</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.
- <sup>214</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec: Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>215</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.
- <sup>216</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec: Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>217</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>
- <sup>218</sup> Ministère de l'Éducation, du loisir et du Sport (2014). Portail de données informationnelles. Compilation par la Direction Régionale de Montréal. Document non publié.
- <sup>219</sup> Pascale Morin & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
-

- 
- <sup>220</sup> Lewis, Paul & al. (2009). Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d’acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité.
- <sup>221</sup> Institut National de Santé publique du Québec (2012). Promotion du transport actif et sécuritaire à l’école primaire. Section introduction. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/prevention-traumatismes/transport-actif-et-securitaire-a-l-ecole-primaire>
- <sup>222</sup> Jeunes en forme Canada (2014). Le Canada est-il dans la course? Le Bulletin 2014 de l’activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada.
- <sup>223</sup> Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine*, 48(1), 3-8.
- <sup>224</sup> Morin, P. & al. (2012). L’Enquête sur l’offre alimentaire et d’activité physique dans les écoles du Québec: Principaux constats à l’égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d’éducation physique et sportive de l’Université de Sherbrooke. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>225</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l’école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- <sup>226</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l’école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l’Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- <sup>227</sup> Québec en Forme (s.d.). Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices. Repéré le 9 septembre 2017 au [http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes\\_motrices.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes_motrices.pdf)
- <sup>228</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif (2015). À nous de jouer ! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d’actions concertées en faveur du développement moteur des enfants. Repéré en ligne le 14 juillet 2017 au <https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/A-nous-de-jouer.pdf?h=0e58736676aeba54874c77f8b20bc094>
- <sup>229</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L’activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l’Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>230</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L’activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l’Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>231</sup> Stodden, D. F. & coll. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, 60, 290-306.
- <sup>232</sup> Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M.R., Kohl III, H.W. (2011). Physical Activity Change During Adolescence: a systematic Review and A Pooled Analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40 (3), 685-698. Repéré en ligne le 8 août 2016 au <http://ije.oxfordjournals.org/content/40/3/685.long>
- <sup>233</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2004). Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d’activités physiques au Québec. Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir. Gouvernement du Québec, 32 p.
-

- 
- <sup>234</sup> Amireault, S. & al. (2014). L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec.
- <sup>235</sup> Québec en Forme (s.d.). Pour que les jeunes acquièrent et perfectionnent leurs habiletés motrices. Repéré le 9 septembre 2017 au [http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes\\_motrices.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/114840/habiletes_motrices.pdf)
- <sup>236</sup> Ministère de l'Éducation de l'Ontario (1998). Curriculum de l'Ontario de la 1ère à la 8e année : Éducation physique et santé.
- <sup>237</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif (2017). À nous de jouer ! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant. Repéré le 14 juillet 2017 au [https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/JeuActif\\_JeuLibre.pdf?h=26e61983e88641742145330a07a86194](https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/JeuActif_JeuLibre.pdf?h=26e61983e88641742145330a07a86194)
- <sup>238</sup> Herrington, S. & Nicholls, J. (2007). Outdoor play space in Canada : The safety dance of standards as policy. *Critical Social Policy*, 27(1), 128-138.
- <sup>239</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif (2017). À nous de jouer ! Jeu actif et jeu libre pour le développement de l'enfant. Repéré le 14 juillet 2017 au [https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/JeuActif\\_JeuLibre.pdf?h=26e61983e88641742145330a07a86194](https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/776e1ce1-64f3-4956-8063-5729d126b8e4/JeuActif_JeuLibre.pdf?h=26e61983e88641742145330a07a86194)
- <sup>240</sup> Herrington, S. & Nicholls, J. (2007). Outdoor play space in Canada : The safety dance of standards as policy. *Critical Social Policy*, 27(1), 128-138.
- <sup>241</sup> Herrington, S. & Nicholls, J. (2007). Outdoor play space in Canada : The safety dance of standards as policy. *Critical Social Policy*, 27(1), 128-138.
- <sup>242</sup> ParticipACTION (2015). Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Garder les enfants à l'intérieur : un plus grand risque! Représenté le 6 septembre 2017 au <https://www.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction%20-%202015%20Bulletin%20-%20Report%20FR.pdf>
- <sup>243</sup> Kino-Québec. Ma cour : un monde de plaisir! Repéré le 31 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole\\_Guide.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/courEcole_Guide.asp)
- <sup>244</sup> Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec (2016). Référentiel en gestion de risques - En enseignement en contexte de plein air - Politiques et pratiques normalisées pour le Québec.
- <sup>245</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec. Repéré le 6 septembre au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- <sup>246</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.
- <sup>247</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec. Repéré le 6 septembre au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- <sup>248</sup> Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) Jouer dehors en toute saison. Repéré le 6 septembre 2017 au [http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique\\_jouer-dehors.pdf](http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf)
- <sup>249</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes.
-



---

Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.

<sup>250</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Gouvernement du Québec. Repéré le 6 septembre au

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)

<sup>251</sup> Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) Jouer dehors en toute saison. Repéré le 6 septembre 2017 au [http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique\\_jouer-dehors.pdf](http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf)

<sup>252</sup> Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) Jouer dehors en toute saison. Repéré le 6 septembre 2017 au [http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique\\_jouer-dehors.pdf](http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf)

<sup>253</sup> Goudreault, M. & Guimont, M.-H. (2017). Pour réussir à l'école, mieux vaut ne pas manquer la récréation. Le rôle essentiel de la récréation pour favoriser la réussite éducative et la santé des jeunes. Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Commission scolaire de Montréal. 16 p.

<sup>254</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013, p. 129.

<sup>255</sup> Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (2014). Rapport d'évaluation. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Pour un virage santé à l'école - Juin 2013, p. 129.

<sup>256</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>257</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>258</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>259</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf).

<sup>260</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)

<sup>261</sup> Tessier, O. & al. (2016). La cour d'école : un lieu à privilégier pour favoriser le développement des élèves. *Vivre le primaire*, 29(1), 26-28.

<sup>262</sup> Tessier, O. & al. (2016). La cour d'école : un lieu à privilégier pour favoriser le développement des élèves. *Vivre le primaire*, 29(1), 26-28.



- 
- <sup>263</sup> Charlier, E. & Biémar S. (2012). *Accompagner : Un agir professionnel. Pédagogies en développement*. De Boeck Supérieur. 188 p.
- <sup>264</sup> Vial, M. & Caparros-Mencacci, N. (2007). *L'accompagnement professionnel ? Méthode à l'usage des praticiens exerçant une fonction éducative. Pédagogies en développement*. De Boeck Supérieur. 340 p.
- <sup>265</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Repéré le 20 août 2017 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- <sup>266</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.
- <sup>267</sup> Institut national de santé publique du Québec (2011). *L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids, numéro 1*. Repéré le 28 août 2017 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1230\\_EnvironBatiActivitePhysiqueJeunes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1230_EnvironBatiActivitePhysiqueJeunes.pdf)
- <sup>268</sup> Cunningham, C. E., Cunningham, L. J., Martorelli, V., Tran, A., Young, J. & Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 653–62.
- <sup>269</sup> Sallis, J. F. & coll. (2001). The Association of School Environments with Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 91 (4), 618-620.
- <sup>270</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>271</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>272</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>273</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>274</sup> Morin, P. & al. (2013). Portrait de l'offre en activité physique et sportive dans les école du Québec. *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 5(2).
- <sup>275</sup> Morin, P. & al. (2013). Portrait de l'offre en activité physique et sportive dans les école du Québec. *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 5(2).
- <sup>276</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. *L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>277</sup> Morin, P. & al. (2016). Socioeconomic Factors Influence Physical Activity and Sport in Quebec Schools. *Journal of School Health*, 86, 841-851.
-

- 
- <sup>278</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Répéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>279</sup> Cordelier, N., Lavergne L. M. et Bergeron J. (2013). Principaux facteurs influençant la décision parentale de laisser leur enfant se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'école : une revue des travaux les plus récents. Dans *La ville sous nos pieds : connaissances et pratiques favorables aux mobilités piétonnes*, Actes du 4e Colloque francophone international du GERI COPIE, 20– 22 novembre, Montréal, Canada, pp. 365-371.
- <sup>280</sup> Morin, P. & al. (2012). L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. Répéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>281</sup> O'Loghlen, S., Pickett W. et Janssen I. (2011). Active Transportation Environments Surrounding Canadian Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 102(5), 364-68.
- <sup>282</sup> Société de l'assurance automobile du Québec (2016). La sécurité routière, ça nous concerne tous ! Document de consultation publique, 56 p.
- <sup>283</sup> Table québécoise de la sécurité routière (2013). Pour des routes de plus en plus sécuritaires. Troisième rapport de recommandations, 57 p.
- <sup>284</sup> Robitaille, Éric, Fulvia Bellingeri et Estelle Nauroy (2016). Liens entre les caractéristiques de l'environnement bâti et la pratique sécuritaire du vélo : synthèse de connaissances. Institut national de santé publique du Québec, 93 p.
- <sup>285</sup> Ministère des Transports du Québec (2009). Redécouvrir le chemin de l'école. Guide d'implantation de trajets scolaires favorisant les déplacements actifs et sécuritaires vers l'école primaire. Service de l'expertise et du soutien technique en sécurité de la Direction de la sécurité en transport et Direction des communications du ministère des Transports du Québec. Répéré le 5 septembre 2017 au [http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01\\_Guide.pdf](http://www.bv.transports.gouv.qc.ca/mono/0995963/01_Guide.pdf)
- <sup>286</sup> Vélo Québec. Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaires. Répéré au <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/A-pied-a-velo-ville-active/charte-ta>
- <sup>287</sup> Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification des transports (2017). Programme d'aide financière au développement des transports actifs dans les périmètres urbains Modalités d'application (2016-2019), 15 p. Répéré le 7 septembre 2017 au <https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/aide-finan/municipalites/Documents/programme-developpement-transports-actifs.pdf>
- <sup>288</sup> Fjortoft, I. (2011). The Natural Environment as a Playground for Children : The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children, *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.
- <sup>289</sup> Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) Jouer dehors en toute saison. Répéré le 6 septembre 2017 au [http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique\\_jouer-dehors.pdf](http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf)
- <sup>290</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Répéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>291</sup> Morin, P. & al. (2013). Portrait de l'offre en activité physique et sportive dans les école du Québec. *Revue phénEPS / PHEnex Journal*, 5(2).
-

- 
- <sup>292</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). Document d'information complémentaire Mesure 15023 – À l'école, on bouge au cube! Repéré le 28 août 2017 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/ress\\_financieres/rb/Mesure15023.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/ress_financieres/rb/Mesure15023.pdf)
- <sup>293</sup> Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>
- <sup>294</sup> Bisset, S. L., Potvin, L., Daniel, M., Paquette, M. (2008). Assessing the Impact of the Primary School-based Nutrition Intervention Petits cuistots : parents en réseaux. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.cacis.umontreal.ca/pdf/Volume\\_99-2\\_107-13.pdf](http://www.cacis.umontreal.ca/pdf/Volume_99-2_107-13.pdf)
- <sup>295</sup> Mustonen, S., Rantanen, R., Tuorila, H. (2009). Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference*, 20 (3), 230-40
- <sup>296</sup> Mustonen, S. Tuorila, H. (2010). Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Quality and Preference*, 21 (4), 353-60
- <sup>297</sup> Reverdy, C., Chesnel, F., Schlich, P., Köster, E. P., Lange, C. (2008). Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*, 51 (1), 156-165
- <sup>298</sup> Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E. P., Ginon, E., Lange, C. (2010). Effect of sensory education on food preferences in children. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.irproje.com/userfiles/610074.pdf](http://www.irproje.com/userfiles/610074.pdf)
- <sup>299</sup> Schlich, P., Gaignaire, A., Reverdy, C., Lange, C. & al. (2010). Effet d'une éducation sensorielle sur les préférences et les comportements alimentaires d'enfants âgés de 8 à 10 ans (Projet ANR-PNRA Edusens). Repéré en ligne le 2 avril 2013 au [www.eveillogout.com/veil-o-gout/images/edusens-funfood.pdf](http://www.eveillogout.com/veil-o-gout/images/edusens-funfood.pdf)
- <sup>300</sup> Padilla, M. Institut national de la recherche agronomique (2010). Les comportements alimentaires - Quels en sont les déterminants? Quelles actions pour quels effets? Chapitre 3 - Bilan des actions publiques et privées visant à modifier les comportements alimentaires. Les enfants et le milieu scolaire. Repéré en ligne le 2 avril 2013 au [www5.paris.inra.fr/depe/Projets/Les-comportements-alimentaires](http://www5.paris.inra.fr/depe/Projets/Les-comportements-alimentaires)
- <sup>301</sup> Robinson-O'Brien, R. (2009). Impact of Garden-Based Nutrition Intervention Programs: A Review. *JADA*, 109 (2), 273-80
- <sup>302</sup> Vorobief, S. (2009). Programme Un trésor dans mon jardin. Synthèse des résultats d'évaluation. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0r153b&ssname=jp\\_synthese.pdf](http://www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0r153b&ssname=jp_synthese.pdf)
- <sup>303</sup> Santé Canada (2010). Amélioration des compétences culinaires. Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger. Repéré en ligne le 15 mars 2013 à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf)
- <sup>304</sup> Santé Canada (2010). Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Repéré en ligne le 6 juillet 2011 au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf)
- <sup>305</sup> Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007
- <sup>306</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). Programme de formation de l'école québécoise. Repéré le 23 août 2017 au <http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/index.asp>
- <sup>307</sup> Association québécoise de la garde scolaire et Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). Campagne J'ai soif de santé ! Repéré le 31 août 2017 au <http://www.gardescolaire.org/aqgs/projets/jai-soif-de-sante/>
-

- 
- 308 Réseau du sport étudiant du Québec (2017). Défi Moi J'croque. Repéré le 31 août 2017 au <http://rseq.ca/viesaine/iso-actif/defimoijcroque/>
- 309 Diététistes du Canada (2017). Mois de la nutrition 2018. Repéré le 31 août 2017 au <https://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month.aspx>.
- 310 Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. Faits saillants. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saines-habitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>
- 311 Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- 312 Ministère de la Santé et de Services sociaux (2010). Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. Repéré le 31 juillet 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>
- 313 Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 15 avril 2017 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- 314 Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique (2010). Des récompenses pleines de bon sens! Repéré le 31 août 2017 au <http://www.healthyschools2020.ca/pdf/Des%20recompenses%20pleines%20de%20bon%20sens.pdf>
- 315 Santé et Affaires sociales Yukon (s.d.). Les aliments en guise de récompense. Bulletin d'information des enseignants. Repéré le 31 août 2017 au [http://www.hss.gov.yk.ca/fr/pdf/foodrewards\\_FR.pdf](http://www.hss.gov.yk.ca/fr/pdf/foodrewards_FR.pdf)
- 316 Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique (2010). Des récompenses pleines de bon sens! Repéré le 31 août 2017 au <http://www.healthyschools2020.ca/pdf/Des%20recompenses%20pleines%20de%20bon%20sens.pdf>
- 317 Bureau de santé de l'est de l'Ontario (s.d.). Exemple de politique : les récompenses alimentaires. Repéré le 31 août 2017 au [http://eohu.ca/\\_files/resources/resource927.pdf](http://eohu.ca/_files/resources/resource927.pdf)
- 318 Table sur le mode de vie physiquement actif (2016). Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif. Repéré le 7 septembre 2017 au [https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif\\_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c](https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c)
- 319 Table sur le mode de vie physiquement actif (2016). Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif. Repéré le 7 septembre 2017 au [https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif\\_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c](https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c)
- 320 Table sur le mode de vie physiquement actif (2016). Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif. Repéré le 7 septembre 2017 au [https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif\\_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c](https://hydria-a.cogescient.ca/tmvpa/f2c2f487-d250-4eee-bb26-41ea88c7730f/ModeViePhysiquementActif_VF.pdf?h=824c93696ac0e9b370b3f1b401ac661c)
- 321 Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- 322 Jensen CD et Steele RG (2009). Body dissatisfaction, weight criticism, and self-reported physical activity in preadolescent children. *Journal of Pediatric Psychology* : 34, 822-6.
- 323 Johnson F et Wardle J (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress : A prospective analysis. *Journal of abnormal psychology*, 114(1), 119-25.
-

- 
- <sup>324</sup> Paxton SJ, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ et Eisenberg ME (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of School Health*, 69 (5), 536-49.
- <sup>325</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf).
- <sup>326</sup> ÉquiLibre (2015). Guide de recommandations : 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au <http://equilibre.ca/cache/1/a/7/7/3/5667669b8bc5e581782c793f05ecea538c.jpg>
- <sup>327</sup> ÉquiLibre (2016). Ateliers d'apprentissage du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Repéré le 8 novembre 2016 au <http://equilibre.ca/programmes/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/>
- <sup>328</sup> ÉquiLibre (s.d.). Favoriser le développement d'une image corporelle saine à l'adolescence. Repéré le 13 août 2017 au <http://www.equilibre.ca/formations-continues/favoriser-une-image-corporelle-saine-a-l-adolescence-3-5-heures>
- <sup>329</sup> Association pour la santé publique du Québec, Université du Québec en Outaouais (2014). La stigmatisation à l'égard du poids : un obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie. Repéré le 13 août 2017 au [www.changezdergard.com](http://www.changezdergard.com)
- <sup>330</sup> Obesity Society (s.d.). Obesity, Biases, and Stigmatization. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au [www.obesity.org/obesity/resources/facts-about-obesity/bias-stigmatization](http://www.obesity.org/obesity/resources/facts-about-obesity/bias-stigmatization)
- <sup>331</sup> Puhl RM, Heuer CA (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. Repéré le 31 août 2017 au <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866597/>
- <sup>332</sup> Storch E. A., Milsom V. A., DeBraganza N., Lewin A. B., Geffken G. R., Siverstein JH (2007). Peer Victimization, Psychosocial Adjustment, and Physical Activity in Overweight and At-Risk-For-Overweight Youth. Repéré le 8 novembre 2016 au <http://jpepsy.oxfordjournals.org/content/32/1/80.long>.
- <sup>333</sup> Neumark-Sztainer D., Falkner N., Story M. & al (2002). Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26: 123-131
- <sup>334</sup> Eisenberg M., Neumark-Sztainer D., Story M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157: 733-738
- <sup>335</sup> Ministère de la Famille (2017). Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. Repéré le 13 août 2017 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf).
- <sup>336</sup> Assemblée nationale (2012). Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école. Repéré le 31 août 2017 au <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=5&file=2012C19F.PDF>
- <sup>337</sup> Association pour la santé publique du Québec (2014). Guides pédagogiques pour intervenir sur la problématique de stigmatisation à l'égard du poids auprès des jeunes de 14 à 18 ans dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé ou en Éthique et culture religieuse. Repéré le 13 août 2017 au [www.changezdergard.com/enseignants](http://www.changezdergard.com/enseignants)
- <sup>338</sup> ÉquiLibre (2015). Guide de recommandations : 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé. Repéré le 13 août 2017 au <http://equilibre.ca/cache/1/a/7/7/3/5667669b8bc5e581782c793f05ecea538c.jpg>
-

- 
- <sup>339</sup> ÉquiLibre (2016). Ateliers d'apprentissage du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Repéré le 8 novembre 2016 au <http://equilibre.ca/programmes/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/>
- <sup>340</sup> Eat Right Ontario (2017). What parents need to know about the school food and beverage policy. Repéré le 31 août 2017 au <https://www.eatrightontario.ca/en/Articles/School-Health/Ontario-s-School-Food-and-Beverage-Policy/What-parents-need-to-know-about-the-school-food-an.aspx>.
- <sup>341</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>342</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 28 août 2017 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>343</sup> Défi Santé (2017). On papote et on jardine à Saint-Félix-d'Otis! Repéré le 31 août 2017 au <https://www.defisante.ca/espace-municipalite/sinspirer/temoignages-et-exemples-inspirants/papote-et-jardine-a-saint-felix>
- <sup>344</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>345</sup> Morin, P. & al. (2012). Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé ». Repéré le 15 mai 2017 au [http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete\\_offre\\_alimentaire\\_activite\\_physique.pdf](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf)
- <sup>346</sup> Fédération des comités de parents du Québec (2009). Allez OPP les parents ! Repéré le 11 septembre 2017 au [http://www.fcpq.qc.ca/data/userfiles/files/formation/Francais/F01\\_OPP\\_fr.pdf](http://www.fcpq.qc.ca/data/userfiles/files/formation/Francais/F01_OPP_fr.pdf)
- <sup>347</sup> Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). Politique de la réussite éducative. Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir. Repéré le 7 juillet 2017 au <https://securise.education.gouv.qc.ca/politique-de-la-reussite-educative/>
- <sup>348</sup> Coalition québécoise sur la problématique du poids (2016). La saine alimentation et l'activité physique au service de la réussite éducative. Repéré le 6 juillet 2017 au [http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2016/11/Memoire\\_Coalition-Poids\\_reussite\\_educative\\_2016-2.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2016/11/Memoire_Coalition-Poids_reussite_educative_2016-2.pdf)
- <sup>349</sup> Gouvernement du Québec (2012). École en santé. Repéré le 14 juillet 2017 au <http://ecoleensante.inspq.qc.ca/>.
- <sup>350</sup> Gouvernement du Québec (2012). École en santé. Repéré le 14 juillet 2017 au <http://ecoleensante.inspq.qc.ca/>.



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec