



## **POLITIQUE FAVORISANT UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

### **1. Préambule**

La présente politique s'inscrit dans une démarche collective des quatre commissions scolaires francophones de l'Outaouais ; des Draveurs (CSD), des Portages-de-l'Outaouais (CSPO), au Coeur-des-Vallées (CSCV), des Hauts-Bois-de-l'Outaouais (CSHBO) et en collaboration avec la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSSO). Ces commissions scolaires conviennent du besoin d'intégrer à cette politique, ainsi qu'à ses pratiques éducatives, la promotion de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et du non-tabagisme pour soutenir l'apprentissage et le développement des compétences personnelles et sociales.

La littérature indique, qu'autant chez l'enfant que chez l'adulte, les comportements et les éléments de mieux-être associés à ces saines habitudes contribuent à la réussite scolaire et que cette dernière peut aller de pair avec l'adoption d'un mode de vie sain.

### **2. Fondements**

Cette politique s'appuie sur les encadrements suivants :

- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école* (MÉLS, 2007)
- Portrait de la saine alimentation et de l'activité physique chez les jeunes de 10 à 17 ans de l'Outaouais (Questionnaire en Forme, 2015)
- Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif (MÉES, 2016)
- Vision de la saine alimentation, pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (MSSS, 2010)
- Loi concernant la lutte contre le tabagisme L.R.Q chapitre L-6.2 (MSSS, 2016)
- Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes 2010-2015 (MSSS, 2010)
- Politique gouvernementale de prévention en santé (Gouvernement du Québec, 2016)
- Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire, synthèse des recommandations (INSPQ, 2010)

### **3. Définitions**

#### **Activité physique :**

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique (source : Organisation Mondiale de la Santé).

#### **Mode de vie physiquement actif :**

Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent (source : Table sur le mode de vie physiquement actif).



**Saine alimentation :**

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité (source : Vision de la saine alimentation).

**Tabac :** Aux fins de l'application de la présente politique, est assimilé à du tabac, tout produit qui contient du tabac, la cigarette électronique, y compris leurs composantes et les accessoires, et tout autre produit qui ne contient pas de tabac et est destiné à être fumé (source : Loi concernant la lutte contre le tabagisme).

**4. Champ d'application**

La présente politique s'adresse à l'ensemble des élèves, des employés, des visiteurs ainsi qu'à tout autre utilisateur présent sur les terrains des CS francophones de l'Outaouais ou qui fréquentent les bâtiments de ceux-ci.

**5. Interdictions – volet non-tabagisme**

La commission scolaire interdit de fumer en tout temps sur l'ensemble de ses terrains dont elle est propriétaire ou locataire :

- Malgré ce qui précède, l'usage des produits du tabac est toléré à 9 mètres des portes et prises d'air des centres administratifs des commissions scolaires (lieux sans enseignement aux élèves).

**6. Orientations et principes directeurs**

La Commission scolaire reconnaît (ou les commissions scolaires reconnaissent) l'importance de :

- Promouvoir auprès des élèves et des adultes l'acquisition d'habitudes de vie qui influent de manière positive sur la santé et le bien-être de soi ;
- Agir simultanément sur l'alimentation, le mode de vie physiquement actif et le non-tabagisme pour amener des changements durables ;
- Favoriser le développement d'une image corporelle saine et diversifiée ;
- Collaborer avec les partenaires susceptibles de favoriser l'atteinte des objectifs visés par cette politique ;
- Tenir compte des réalités socio-économiques des milieux.



## 7. Objectifs généraux

Les objectifs poursuivis par la présente politique sont :

- Promouvoir un environnement scolaire favorable aux saines habitudes de vie ;
- Soutenir la mise en place d'activités qui favorisent l'acquisition des connaissances, des attitudes et des comportements sains en matière d'alimentation, de mode de vie physiquement actif et de non-tabagisme.

## 8. Objectifs spécifiques

- Préciser les moyens d'action utilisés par chaque Commission scolaire quant à l'adoption, au maintien et au suivi des saines habitudes de vie ;
- Sensibiliser, former et soutenir le personnel scolaire sur les habitudes de vie ciblées ;
- Favoriser l'intégration d'activités en lien avec les saines habitudes de vie dans divers domaines d'apprentissages ;
- Proposer aux élèves et aux adultes, des activités éducatives de formation et de promotion qui les inciteront à adopter des attitudes positives et à effectuer des choix judicieux en matière de saines habitudes de vie ;
- Informer la famille et la communauté quant aux choix de la Commission scolaire et de ses établissements, sur les activités organisées et les mesures adoptées en matière de saines habitudes de vie ;
- Développer et maintenir des partenariats qui peuvent contribuer au développement de saines habitudes de vie.

### 8.1 Volet alimentation

- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonnes valeurs nutritives respectant la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* pour les menus offerts dans les établissements, les machines distributrices ou lors des campagnes de financement ;
- Encourager la mise en place d'activités éducatives en saine alimentation favorisant aussi la santé buccodentaire ;
- Encourager la consommation d'eau potable non embouteillée ;
- Favoriser le savoir-faire alimentaire et culinaire des élèves par l'expérimentation ;
- Favoriser la mise en place de lieux hygiéniques et sécuritaires lors des repas et, le plus possible, aménagés de façon accueillante et conviviale.

### 8.2 Volet mode de vie physiquement actif

- Offrir des occasions multiples d'être actif en respectant la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* ;
- Contribuer à atteindre la recommandation internationale en matière d'activité physique à savoir cumuler 60 minutes d'activités physiques sur une base quotidienne ;



- Tenir compte des intérêts variés et des capacités des élèves pour développer ou maintenir le goût et le plaisir d'être actif dans une ambiance inclusive et de respect ;
- Préconiser des activités variées pour répondre de façon particulière aux intérêts spécifiques des filles et des garçons ;
- Conscientiser le personnel et les élèves sur les effets néfastes des comportements sédentaires au quotidien ;
- Favoriser les déplacements actifs, tant chez le personnel que chez l'élève, entre domicile et l'école ainsi que lors des sorties éducatives lorsque possible.

### **8.3 Volet non-tabagisme**

- Prévenir l'initiation et l'usage des produits du tabac chez l'ensemble des élèves du secondaire et chez les élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire issus de milieux défavorisés ;
- Dénormaliser l'usage des produits du tabac et de la cigarette électronique chez les élèves du secondaire ;
- Favoriser le taux d'abandon du tabac chez les jeunes et les adultes ;
- Sensibiliser et soutenir le personnel scolaire sur les pratiques et approches pédagogiques concernant la promotion du non-tabagisme ;
- S'assurer de l'application de la *Loi concernant la lutte contre le tabagisme* (Annexe A).

## **9. Partage des responsabilités**

### **9.1. Le conseil des commissaires**

- Adopte la politique sur les saines habitudes de vie.

### **9.2. La commission scolaire**

- La direction générale s'assure de l'application de la politique dans les établissements et les unités administratives de la commission scolaire ;
- Informe tout le personnel de la présente politique et en fait la promotion ;
- Encourage l'application de la politique dans tous les établissements en :
  - soutenant les directions d'établissement à l'élaboration et la mise en œuvre du plan d'action ;
  - fournissant de la documentation et des références fiables concernant les trois volets des saines habitudes de vie ;
  - offrant de la formation sur les activités éducatives disponibles sur les saines habitudes de vie.
  - accompagnant la direction d'établissement pour que les aires extérieures et intérieures, ainsi que les installations physiques, soient conformes aux normes de sécurité en vigueur et à la *Loi concernant la lutte contre le tabagisme* (Annexe A).



### **9.3. La direction d'établissement**

- Voit à la diffusion et au respect de l'application de la politique dans les édifices et sur les terrains sous sa responsabilité ;
- Veille au respect des normes d'affichages et aux interdictions imposées par la *Loi concernant la lutte contre le tabagisme* ;
- Fais connaître la politique au personnel de son école ;
- Élabore un plan d'action en lien avec cette politique (Annexe B) ;
- S'assure de l'aménagement des lieux et des environnements favorisant le développement et le maintien de saines habitudes de vie ;
- Informe la famille et la communauté des activités et mesures en saines habitudes de vie adoptées par son établissement ;
- Évalue de façon annuelle l'application de la politique dans son milieu.

### **9.4. Le personnel intervenant auprès des élèves**

- Contribue à l'application de la politique de la commission scolaire ;
- S'engage avec les élèves à reconnaître et promouvoir de saines habitudes de vie ;
- Collabore à l'organisation, à la promotion et au déroulement des activités en lien avec le développement et le maintien de saines habitudes de vie en se référant au Programme de formation de l'école québécoise, aux programmes des services éducatifs complémentaires et aux outils disponibles en prévention du tabagisme.

### **9.5. L'élève**

- S'implique dans l'organisation et le déroulement d'activités d'éducation, de sensibilisation et de prévention ;
- Respecte les dispositions mises en place par cette présente politique.

### **9.6. Les parents**

- S'impliquent dans cet effort collectif pour le mieux-être de leur enfant en appuyant les démarches entreprises par l'établissement.

## **10. Adoption et entrée en vigueur de la politique**

Cette politique entre en vigueur à compter du 14 février 2018 . Elle remplace et annule toute autre politique ou règlement antérieur.



## Annexe A

### **Affichage, infractions et pénalités concernant l'usage du tabac**

#### Affichage :

- L'article 10 de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (2015) impose à l'exploitant d'un établissement d'enseignement d'indiquer au moyen d'affiches installées à la vue des personnes qui fréquentent ce lieu les endroits où il est interdit de fumer :
  - Entrée et sortie principale de l'établissement scolaire ;
  - Aires de stationnement ;
  - Terrains où se déroulent des activités sportives, culturelles ou communautaires.
- Il est interdit d'enlever ou d'altérer de telles affiches.

#### Dispositions pénales

La *Loi de 2015 concernant la lutte contre le tabagisme* prévoit des amendes pour certaines infractions :

- de 250 \$ à 750 \$ selon récidive pour quiconque fume dans les endroits où cela est interdit par la Loi, un maximum de 100 \$ pour un mineur ;
- de 100 \$ à 600 \$ selon récidive pour quiconque fournit du tabac à un mineur, maximum de 100 \$ pour un mineur ;
- 500 \$ à 12 500 \$ selon récidive, à l'exploitant d'un établissement d'enseignement, s'il néglige d'apposer l'affiche requise à la vue des personnes qui fréquentent ce lieu où il est interdit de fumer.

#### Sanctions

En sus des amendes précitées, un élève en infraction à la présente politique peut se voir imposer une mesure disciplinaire en conformité avec les règles établies par le conseil d'établissement.

La commission scolaire peut imposer, de même, dans le cas d'un membre du personnel en infraction, une mesure disciplinaire en conformité avec les règles des conventions applicables.



---

---

Tout autre individu pris à fumer peut se voir expulser des établissements et des terrains de la commission scolaire.

## Annexe B

### **Suggestions d'actions pour un plan d'action**

#### **Actions communes à la saine alimentation, au MVPA et au non-tabagisme**

- Faire connaître la politique aux membres du personnel, aux élèves et aux parents ;
- Encourager les projets de type leadership jeunesse («par et pour» les jeunes) ;
- Communiquer aux parents et à la communauté les mesures et les actions réalisées en terme de saines habitudes de vie à l'école ;
- Partager les infrastructures, si possible, avec la communauté ;
- Réaliser des projets en collaboration avec les partenaires de la communauté (santé et services sociaux, organismes communautaires, municipal, etc.) ;

#### **Actions - volet saine alimentation**

- Se référer aux catalogues des pistes d'action pour mettre en œuvre des programmes, des activités ou utiliser des outils en lien avec certains enjeux du Questionnaire en forme : boissons sucrées, déjeuners, environnement lors de la prise des repas, repas pris en famille, image corporelle ([www.saineshabitudesoutaouais.com](http://www.saineshabitudesoutaouais.com))
- Assurer l'application des critères nutritionnels de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* pour les menus offerts dans les établissements, les machines distributrices ou lors des campagnes de financement ;
- Mettre en place des activités éducatives en lien avec la saine alimentation ;
- Organiser des activités visant à développer le goût et les compétences culinaires ;
- Inclure la saine alimentation dans divers domaines d'apprentissage (ex : les élèves peuvent élaborer un projet lié à la saine alimentation à travers les cours de français, de mathématique, d'art, d'entrepreneuriat, de science et technologie, d'éducation physique et à la santé);
- Assurer l'intensité et la durée des apprentissages tout au long de la scolarité (du préscolaire à la 5<sup>e</sup> année du secondaire) ;
- Encourager les projets favorisant la mise en valeur des fontaines d'eau et l'utilisation des bouteilles d'eau réutilisables ;
- Allouer suffisamment de temps pour manger (minimum de 20 minutes excluant le temps pour le service) ;
- Sensibiliser le personnel à la valorisation des comportements positifs par des moyens autres qu'alimentaires ;
- Favoriser l'aménagement et l'ambiance des lieux de repas de façon conviviale et accueillante ;
- Promouvoir l'inclusion et l'intégration de tous les élèves : être sensible aux différences entre les schémas corporels, complimenter les élèves sur leur personnalité, leurs forces et leurs réussites plutôt que sur leur apparence physique ;



---

---

### Actions - volet mode de vie physiquement actif

- Se référer aux catalogues des pistes d'action pour mettre en œuvre des programmes ou utiliser des outils en lien avec certains enjeux du Questionnaire en forme : activité physique chez les filles, diminution de l'activité physique chez les jeunes, perception des habiletés sportives, temps passé à l'écran et temps passé à jouer dehors, déplacements actifs ([www.saineshabitudesoutaouais.com](http://www.saineshabitudesoutaouais.com))
- Sensibiliser le personnel sur l'importance d'accomplir l'activité le mieux possible en misant sur le dépassement de soi et non la performance ou l'excellence ;
- Sensibiliser le personnel de miser sur le plaisir de bouger et bouger le plus possible ;
- Favoriser l'aménagement de vestiaires propres et attrayants (peinture rafraîchie, séchoir disponible, etc.) ;
- Proposer des activités compétitives et récréatives ainsi que des activités mixtes et non mixtes ;
- Inclure un programme « par et pour » les filles ;
- Proposer une programmation d'activités parascolaires ;
- Optimiser l'utilisation de programmes qui encouragent un mode de vie physiquement actif (ex. : bourses, commandites de matériels, etc.) en les intégrant aux diverses stratégies et mesures déjà existantes ;
- Favoriser les déplacements actifs (marche, vélo, etc.) entre le domicile et l'école par divers moyens (par ex., enseignement de notions relatives au transport actif, contribution au plan de déplacement scolaire, adoption d'une charte en faveur du transport actif, etc.) ainsi que par des infrastructures (par ex., supports à vélos) et des aménagements (par ex., séparation des aires de circulation aux abords de l'école) ;
- Favoriser l'aménagement, l'embellissement et le verdissement de la cour d'école en complément avec des mesures d'organisation, d'animation et d'encadrement de celle-ci ;
- Privilégier l'utilisation des milieux naturels, des parcs, des espaces verts aux abords de l'école en vue de favoriser les activités physiques extérieures et de plein air.

### Actions - volet non-tabagisme

- Se référer à des activités clés en main pour soutenir dans démarche. Pour plus d'information, consultez le site [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca);
- Privilégier les activités mobilisatrices de prévention du tabagisme réalisées par les jeunes ;
- Responsabiliser les jeunes dans leurs choix et leurs pratiques en lien avec les saines habitudes de vie, notamment le non-usage du tabac ;
- Réaliser des activités d'action sociale et de sensibilisation sur les pratiques trompeuses et cupides de l'industrie du tabac ;
- Élaborer des activités éducatives de non-tabagisme intégrées aux situations d'apprentissage en classe ;
- Réaliser des activités complémentaires impliquant les parents, les adultes significatifs et des groupes communautaires ;
- Prévoir des activités de soutien à l'utilisation des services de cessation tabagique auprès des membres du personnel et des élèves.





CODE : 02-04-20  
Politique

### Liste de documents proposés pour la mise-en-œuvre de la politique

- Les quatre feuillets « Critères de choix et d'efficacité » pour voir en un coup d'œil l'environnement scolaire en terme de saines habitudes de vie (lien web à insérer quand sera sur le site de la Concertation) ;
- Application légale et sanctions dues au non-respect de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme ;
- Guide d'application du volet alimentation, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école (MÉLS, 2007) ;
- Susciter la passion pour l'activité physique (TMVPA, 2014) ;
- La Politique de l'activité physique, du sport et du loisir (MÉES, 2017) ;
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (ASPC, 2016) ;
- Avis scientifique de Kino-Québec : l'activité physique, le sport et les jeunes – savoir et agir (MÉLS, 2011) ; Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire, synthèse des recommandations (INSPQ, 2010).

DATE : Le 14 février 2018 \_\_\_\_\_

SIGNATURE : \_\_\_\_\_

RÉSOLUTION (S) : C.C.-17-18-081

C.C.-08-09-883