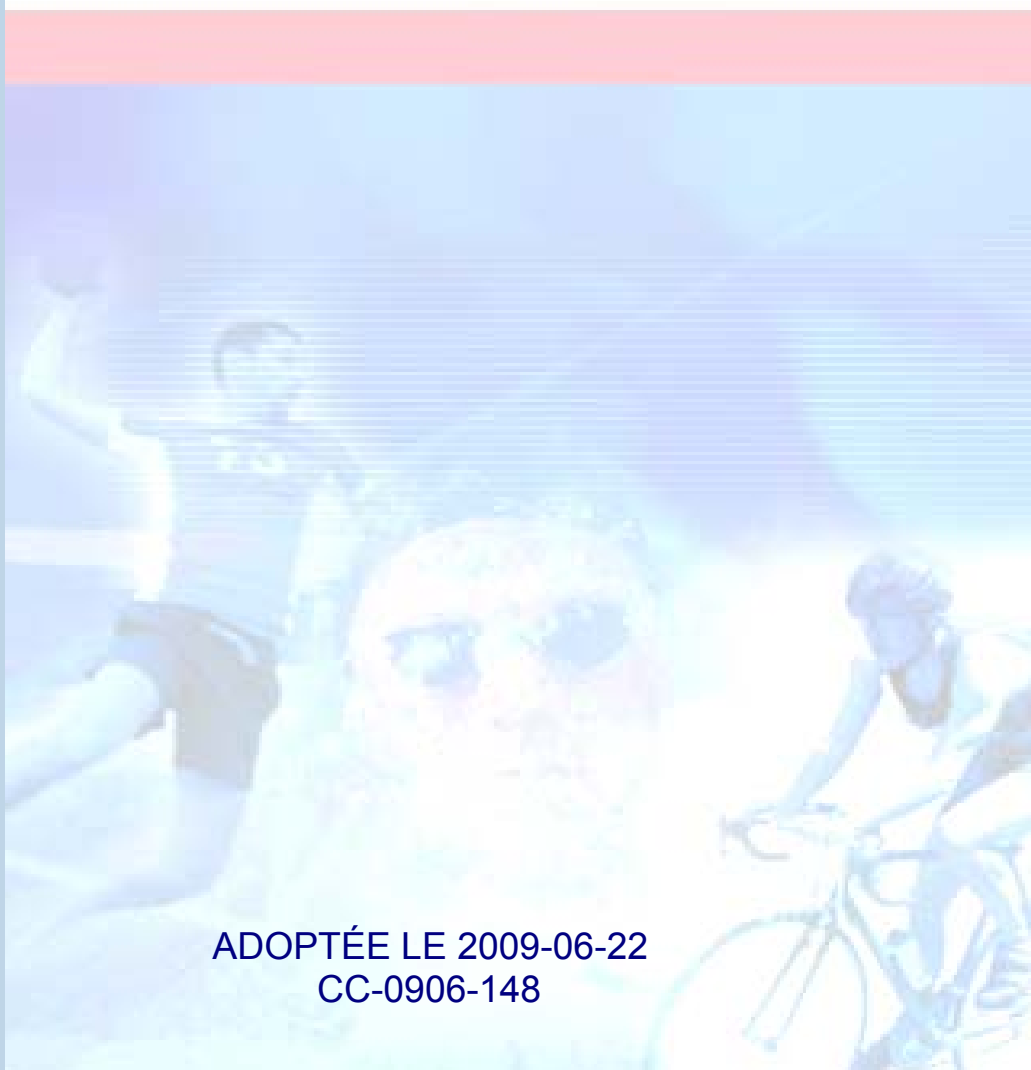




POLITIQUE RELATIVE AUX SAINES HABITUDES DE VIE



ADOPTÉE LE 2009-06-22
CC-0906-148

La forme masculine, généralement utilisée dans ce texte,
désigne tant les femmes que les hommes.

SOMMAIRE

Pages

Chapitre 1	Titre.....	4
Chapitre 2	Préambule.....	4
Chapitre 3	Portée.....	5
Chapitre 4	Fondements.....	5
Chapitre 5	Objectifs généraux.....	6
Chapitre 6	Objectifs spécifiques.....	7
Chapitre 7	Partage des responsabilités.....	9
Chapitre 8	Exclusions de la politique	15
Chapitre 9	Entrée en vigueur	15
Annexe A	Guide alimentaire canadien.....	

CHAPITRE 1 TITRE

POLITIQUE RELATIVE AUX SAINES HABITUDES DE VIE

CHAPITRE 2 PRÉAMBULE

À l'heure où socialement, on décrie la malbouffe et qu'on en mesure de plus en plus les effets, à l'heure où la majorité des études font état d'une progression alarmante du taux de cas d'obésité chez les jeunes et où on note une forte propension des jeunes à l'inactivité physique, d'autres études, elles, font un lien étroit entre nutrition, apprentissage et activités physiques.

Déjà en 2005, la Commission scolaire des Chic-Chocs adoptait une Politique alimentaire promulguant au sein de ses établissements, les principes d'une saine alimentation. Quatre ans plus tard, le souci de la santé des élèves est plus que jamais d'actualité.

S'appuyant sur la nouvelle politique-cadre du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), *Pour un virage santé à l'école*, la Commission scolaire des Chic-Chocs élargit le champ d'action de sa politique alimentaire en favorisant plus globalement l'adoption de saines habitudes de vie, notamment dans le domaine de l'activité physique d'où le changement de nom pour celui de ***Politique relative aux saines habitudes de vie***

CHAPITRE 3 PORTÉE

Cette Politique s'adresse aux établissements, aux services administratifs et éducatifs de la Commission scolaire et aux concessionnaires. Dans son application, elle interpelle aussi les équipes-écoles et les équipes-centres, les conseils d'établissement, les parents, les élèves et tous les employés et élus de la Commission scolaire puisque la portée éducative d'une telle politique ne peut être limitée à la salle de classe et à la cafétéria : elle implique, en sus des établissements scolaires, tous les services et lieux sous la responsabilité de la Commission scolaire des Chic-Chocs.

CHAPITRE 4 FONDEMENTS

Les fondements de la ***Politique relative aux saines habitudes de vie*** prennent leurs appuis sur :

- Sur la Politique-cadre «*Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*» - Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) 2007 - document de base qui dicte les orientations à prendre relativement à l'alimentation et à l'activité physique.
- Guide alimentaire canadien - Santé Canada – Énoncé des recommandations canadiennes en matière de saine alimentation.
- La Loi sur l'instruction publique (LIP), L.R.Q., chapitre 1-13.3 article 257, 258 et 292.
- Loi et règlements sur les produits alimentaires (L.R.Q., c.P-29) – MAPAQ – Règles d'hygiène et de salubrité sur lesquelles les opérations des services alimentaires doivent être opérées.
- Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire, section II, article 4, Services complémentaires, 4^o paragraphe. (Loi sur l'instruction publique L.R.Q., cl-13.3 a. 447).

- Approche École en santé – Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes. MELS, MSSS, Institut national de la santé publique.
- Le programme «École en forme et en santé», Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), 2005.
- Le «Programme de formation de l'école québécoise», notamment dans le «domaine du développement personnel» le volet d'«éducation physique et à la santé».
- Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids pour 2006-2012. Investir pour l'avenir. MSSS :
 - Axe 1 - Favoriser la saine alimentation;
 - Axe 2 – Favoriser un mode de vie physiquement actif.
- Stratégie d'action jeunesse 2006-2009. Secrétariat à la jeunesse – 2006
 - section « Améliorer la santé et le bien-être des jeunes »;
 - section « Accroître la présence des jeunes dans la société ».
- Plan stratégique 2009-2014 de la Commission scolaire des Chic-Chocs.
- Politique sur l'usage du tabac de la Commission scolaire des Chic-Chocs

CHAPITRE 5

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La **Politique relative aux saines habitudes de vie** de la Commission scolaire des Chic-Chocs comporte deux volets, à savoir, l'alimentation et l'activité physique, et poursuit deux objectifs :

- Amener les élèves à prendre soin de leur santé;
- Définir les responsabilités de chacun dans l'application de la Politique.

CHAPITRE 6

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Intégrer l'approche *École en santé* au projet éducatif et au plan de réussite de l'école.
- Mettre en place des activités d'éducation et de promotion favorisant l'acquisition d'habiletés pour développer de saines habitudes de vie, notamment au niveau de l'alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.
- Sensibiliser les parents à l'importance d'adopter de saines habitudes et un mode de vie physiquement actif.
- Favoriser la mobilisation des différents partenaires internes et externes pour entreprendre des actions globales concertées visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, en collaboration avec :
 - l'Unité régionale loisir et sport (URLS-GIM);
 - l'Association régionale du sport étudiant de l'est du Québec (ARSEEQ);
 - les Centres de santé et des services sociaux (CSSS) de notre territoire;
 - la Direction de la santé publique (DSP);
 - l'Agence de la santé;
 - la Direction de la santé publique
 - Québec en forme
 - Kino-Québec
 - les organismes communautaires ou à but non lucratif
 - les municipalités, etc.

VOLET ALIMENTATION

- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive,
 - des repas composés d'aliments des quatre groupes : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts et viandes et substituts;
 - une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement;
 - des fruits et des légumes variés;

- des jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et des jus de légumes, en plus du lait et de l'eau;
 - des produits céréaliers à grains entiers;
 - des desserts et des collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, en évitant ceux riches en matières grasses et en sucre;
 - de la viande maigre;
 - des procédés de cuisson utilisant peu de matières grasses : à la vapeur, au four, braisée, pochée, grillée ou rôtie;
 - des produits avec peu de gras saturés et sans gras hydrogénés (gras trans);
 - éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire, incluant les collations et les déjeuners servis dans les établissements
 - pas de boissons sucrées ou avec substitut de sucre;
 - pas de produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent;
 - du chocolat contenant au minimum de 70 % de cacao
 - pas de pommes de terre frites;
 - pas de friture et d'aliments panés commerciaux ou préalablement frits;
 - pas de vente d'aliments ne respectant pas la Politique lors des campagnes de financement, d'évènements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.
- Offrir des lieux sécuritaires, accueillants et conviviaux pour faire du repas un moment agréable.
 - Réglementer la distribution alimentaire (nourriture vendue ou donnée) dans chaque point de service (cafétéria, traiteur, machine distributrice, café étudiant, et service de garde) quel qu'en soit le mode et quel que soit le but de l'activité (aide alimentaire, campagne de financement ou fête) sauf les exclusions du chapitre 8.
 - Gérer efficacement les cafétérias. À noter qu'il est interdit d'apporter des aliments non conforme à cette politique dans les cafétérias de la commission scolaire, sauf pour les exclusions stipulées au Chapitre 8.

VOLET ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Les orientations présentées dans ce volet concernent au premier chef les écoles. Les centres sont invités à s'en inspirer pour assurer une continuité des actions entreprises en matière de mode de vie physiquement actif.

- Augmenter les occasions d'être physiquement actif dans les établissements. La pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, un facteur lié à la réussite scolaire, notamment en :
 - intégrant dans la grille-horaire et/ou en parascolaire, une gamme élargie d'activités physiques et récréatives qui amèneront les élèves à être actif au moins une heure par jour;
 - offrant des activités qui tiennent compte des intérêts des jeunes et adaptées à leurs capacités, pendant et/ou après les heures de classe;
 - prévoyant des activités qui répondent de façon particulière aux intérêts des filles;
 - offrant aux élèves du primaire davantage d'activités qui développent la motricité;
 - aménageant et en animant des aires intérieures et extérieures afin de maximiser les occasions d'être physiquement actif;
 - mettant à la disposition des jeunes du matériel en bon état, sécuritaire et en quantité suffisante.
 - Augmentant les distances de marche pour rejoindre les points d'embarquement et de débarquement des autobus scolaires.

CHAPITRE 7 PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

Dans la mise en œuvre et l'actualisation de cette Politique, les responsabilités sont réparties entre plusieurs instances soit le Conseil des commissaires, le Comité exécutif, le Directeur général, le Secrétariat général, le Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire, les Services éducatifs (jeunes et

adultes), la direction d'établissement, le Conseil d'établissement, les parents, les élèves, le personnel, le service de garde et les concessionnaires de cafétéria.

7.1 Le Conseil des commissaires :

- adopte la **Politique relative aux saines habitudes de vie**.

7.2 Le Comité exécutif :

- adopte annuellement le prix de vente des aliments ou mets dans les cafétérias.

7.3 Le Directeur général :

- S'assure de l'application de la présente politique auprès des établissements et des services.

7.4 Le Secrétariat général :

- s'assure de l'élaboration et de la mise à jour de la **Politique relative aux saines habitudes de vie**.

7.5 Le Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire (SRMFIT) :

- gère les opérations d'évaluation et de l'adjudication des contrats annuellement ou de l'appel d'offres; il inclut l'obligation de respecter la présente Politique dans les contrats;
- recommande annuellement le prix de vente des mets et aliments aux élèves et au personnel auprès du Comité exécutif;
- assure l'entretien et les réparations des équipements lourds dans les cafétérias;
- assure, le cas échéant, avec la direction d'établissement, le choix et les modifications des locaux dédiés à ce service et l'installation des équipements et de l'outillage;
- soutient les directions d'établissement et les concessionnaires dans leurs responsabilités respectives;
- soutient les directions d'établissement dans la préparation de projets d'aménagement des cours d'école;

- aménagement, conjointement avec les directions d'établissement, des lieux (gymnases, palestres, cours d'école) sécuritaires et suscitant l'intérêt pour l'activité physique;

7.6 Les Services éducatifs (« jeunes » et « adultes »):

- assurent la collaboration des organismes de santé dans la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif;
- offrent un support aux établissements pour assurer l'arrimage de la présente Politique avec les grands encadrements scolaires dont :
 - le programme de formation de l'école québécoise;
 - le programme des Services éducatifs complémentaires portant sur les saines habitudes de vie;
 - le projet éducatif, les orientations et les objectifs;
 - le plan de réussite;
 - l'approche *école en santé*;
- développent et/ou maintiennent des partenariats avec les organismes susceptibles de soutenir les établissements dans la mise en œuvre de leur plan de réussite.

7.7 La direction d'établissement :

- est responsable de l'application de la **Politique relative aux saines habitudes de vie** et de la supervision de l'ensemble des activités reliées à l'alimentation scolaire et aux activités physiques en milieu scolaire;
- fait connaître et partage les objectifs de la **Politique relative aux saines habitudes de vie** auprès des élèves, des parents, du personnel de l'établissement et du Conseil d'établissement;
- négocie des ententes avec les villes et les municipalités de façon à maximiser l'offre en matière d'infrastructure et d'équipement sportif.
- assure conjointement avec la direction du Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire la gestion et la supervision des contrats du service alimentaire;
- donne suite aux avis de salubrité des autorités municipales, provinciales ou fédérales, conjointement avec la direction du Service des ressources

matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire, le cas échéant;

- reçoit les menus cycliques (4-5 semaines) du concessionnaire et voit à leur conformité avec le contrat. Sur demande, elle achemine copie au Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire;
- s'assure de la sécurité des élèves par de la surveillance et de l'encadrement lorsqu'ils fréquentent la cafétéria ou de l'aire prévue à cet effet;
- valorise la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif auprès des élèves, des parents et du personnel, en favorisant la création de liens avec les différents partenaires de la communauté, afin de permettre aux élèves de s'engager activement dans le développement de meilleures habitudes de vie;
- assure, en collaboration avec le Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire, de l'entretien et les réparations habituelles des équipements et de l'outillage dans la cafétéria (cuisine), les gymnases, les cours d'école, etc.;
- la direction d'établissement après analyse du service alimentaire et recommandation du Conseil d'établissement, fait annuellement part à la direction du Service des ressources matérielles, financières, de l'informatique et du transport scolaire, de son choix, à l'effet de reconduire ou modifier le contrat avec le concessionnaire ou encore d'aller en appel d'offres. La responsabilité légale des contrats demeure à la Commission scolaire.

7.8 Le Conseil d'établissement :

- tient compte de la présente Politique lorsqu'il adopte le projet éducatif ou des orientations de l'établissement;
- respecte la présente Politique lorsqu'il approuve le plan de réussite de l'établissement;
- tient compte de la présente Politique lorsqu'il approuve une campagne de levée de fonds;
- approuve l'utilisation des locaux mis à la disposition du service alimentaire (L.I.P. art. 93) et des municipalités pour des activités d'éducation physique;

- approuve, s'il y a lieu, les exceptions proposer par les directions d'établissement pour permettre la tenue d'activités contenant l'utilisation de produits à faible teneur alimentaire prévus au Chapitre 8 de la présente politique. Un maximum de deux exceptions par année est accepté.

7.9 Les membres du personnel

- connaissent et appliquent la présente Politique en adoptant des comportements modèles en matière de saine alimentation et de participation aux activités parascolaires de l'établissement;
- intègrent aux situations d'apprentissages des éléments signifiants en lien avec la présente politique;
- collaborent avec les partenaires du milieu à l'application de la politique.

7.10 Les parents (ou tuteurs) comme partenaires, sont invités à :

- inciter leur enfant à respecter la **Politique relative aux saines habitudes de vie** dans le milieu scolaire;
- encourager leur enfant à consommer des repas équilibrés;
- s'assurer que le contenu de la boîte à lunch, le cas échéant, respecte les objectifs de la Politique;
- supporter l'établissement dans sa volonté d'amener les élèves à un meilleur état de santé par une saine alimentation et des activités physiques.

7.11 Les élèves (jeunes et adultes) à titre de premiers responsables de leur développement, sont invités à :

- être partie prenante de la mise en œuvre de la **Politique relative aux saines habitudes de vie** dans chacun des établissements de la Commission scolaire.

7.12 Le Service de garde

- souscrit, dans l'école où le service existe, aux objectifs de la **Politique relative aux saines habitudes de vie** et collabore avec l'équipe-école et les

parents au développement de saines habitudes alimentaires chez les élèves-usagers;

- planifie un programme d'activités physiques qui développe des habitudes menant à un meilleur état de santé chez les jeunes.

7.13 Le concessionnaire des services alimentaires :

- fournit les services alimentaires prévus dans le contrat, affiche la liste de prix des aliments offerts;
- fournit à la direction d'établissement sa planification cyclique de menus sélectionnés dans la grille des menus préalablement autorisés;
- respecte en tous points la **Politique relative aux saines habitudes de vie**, la politique-cadre du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, les prescriptions du Guide alimentaire canadien (Annexe A);
- collabore avec la direction de l'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation;
- s'assure que les endroits où se consomment de la nourriture dans les cafétérias respectent en tous points les exigences en matière d'hygiène et de salubrité;
- prévoit des programmes de formation pour ses employés, principalement en matière de réglementation exigée par le MAPAQ sur la certification des employés qui doivent obligatoirement détenir la carte de manipulateurs d'aliments certifiés ou de gestionnaires d'établissement alimentaire certifiés, certification émise par le MAPAQ.

CHAPITRE 8 EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE

Il est important de respecter les buts premiers de cette Politique de saines habitudes de vie, lors d'évènements spéciaux (sportifs, communautaires ou autres), non seulement pour faire la preuve de cohérence et donner l'exemple, mais aussi pour assurer aux élèves une alimentation de bonne qualité, ce qui est nécessaire à leur santé et à la réalisation de leurs apprentissages. Toutefois, pour tenir compte des circonstances particulières, les milieux

peuvent faire occasionnellement exception à cette règle à deux événements pour une année.

Les services alimentaires destinés aux fins ci-après décrites sont exclus de la présente Politique :

- Les événements spéciaux où les élèves sont absents comme des repas payés en tout ou en partie par la Commission scolaire ou l'établissement, les repas gastronomiques et activités de circonstance tenues par la Commission scolaire, l'établissement ou les parents;
- Les salles à manger ouvertes au public, au personnel et aux élèves adultes dans le cadre des programmes de formation du secteur de l'alimentation (Centre de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle);
- Les produits alimentaires offerts lors de la location à un organisme externe d'une partie de l'établissement pour une activité;
- Les établissements qui le désirent, par résolution de leur Conseil d'établissement, doivent déterminer les événements spéciaux, au nombre maximum de deux événements par année, où les aliments ou boissons pourraient être à faible teneur nutritive. Ces événements pourraient être rattachés à des traditions culturelles comme les sorties à la cabane à sucre, l'Halloween, la St-Valentin, Noël, etc.
- Quelle que soit l'exception, il est possible de laisser place à une saine alimentation en recourant, par exemple, aux moyens suivants :
 - offrir des aliments ou boissons de haute valeur nutritive, en plus de ceux qui sont de faible valeur nutritive;
 - limiter la variété ou la quantité des aliments ou boissons de faible teneur nutritive ou réduire les portions offertes;
 - choisir, parmi les aliments et boissons de faible valeur nutritive, ceux qui contiennent moins de sucre ou de gras;
 - faire preuve de créativité en choisissant des aliments ou des boissons plus sains. En toutes circonstances, il faut éviter que les aliments ou boissons soient utilisés comme récompenses ou punitions;

- Lors des sorties des élèves, pour des voyages à l'extérieur, où l'établissement n'est pas en mesure d'offrir l'offre alimentaire, elle pourrait, autant que possible, planifier les lieux du repas en choisissant ceux qui offrent une saine alimentation.

CHAPITRE 9

ENTRÉE EN VIGUEUR

La ***Politique relative aux saines habitudes de vie*** entre en vigueur lors de son adoption par le Conseil des commissaires.

Cette Politique remplace toute autre politique adoptée antérieurement.