

POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

*POUR
UNE SAINTE ALIMENTATION
ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF*

22 avril 2008

TABLE DES MATIÈRES

Préambule

1. Assises légales et théoriques
2. Principes directeurs
3. Objectif général
4. Objectifs spécifiques
5. Champ d'application
 - 5.1. Exclusion dans l'application de la politique
6. Orientations
 - 6.1. En matière de saine alimentation
 - 6.2. En matière de mode de vie physiquement actif
7. Application
8. Éducation, promotion et communication
9. Suivi et évaluation
10. Entrée en vigueur

Annexes

Annexe 1 – Critères nutritionnels de la Commission scolaire Marie-Victorin

Annexe 2 – Rôles et responsabilités

Annexe 3- Aide-mémoire concernant les contrats-types

PRÉAMBULE

« *Bougez plus, mangez mieux à Marie-Victorin* »

La Commission scolaire Marie-Victorin est située en région urbaine et fait face au mode de consommation rapide et facile pour les jeunes et leur famille. Par l'établissement de mesures concrètes avec des partenaires du milieu environnant, nous avons à cœur de véhiculer des attitudes responsables et de favoriser l'acquisition de valeurs solides face à de saines habitudes de vie chez les jeunes.

La Commission scolaire Marie-Victorin reconnaît que l'apprentissage des saines habitudes de vie est essentiel au développement et au bien-être des enfants, des adolescents et des adultes.

1. ASSISES LÉGALES ET THÉORIQUES

La présente politique est élaborée en tenant compte des orientations et des principes de la politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du Ministère de l'éducation, des loisirs et des sports *Pour un virage-santé à l'école*.

De plus, la présente politique se fonde, notamment, sur les articles 257 et 258 de la *Loi sur l'instruction publique* :

- 257. La Commission scolaire peut organiser des services pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs, tels la restauration et l'hébergement.
- 258. Pour l'application des articles 255 à 257, une Commission scolaire peut engager du personnel et conclure des ententes. Elle peut en outre exiger une contribution financière de l'utilisateur des services qu'elle dispense.

2. PRINCIPES DIRECTEURS

- 2.1 Promouvoir de bonnes habitudes de vie chez les élèves et le personnel de la commission scolaire;
- 2.2 Agir simultanément sur l'alimentation et sur l'activité physique;
- 2.3 Solliciter la collaboration des partenaires locaux et plus particulièrement les partenaires des milieux défavorisés;
- 2.4 Tenir compte des réalités socio-économiques des milieux;
- 2.5 Arrimer la politique aux grands encadrements scolaires actuels et aux programmes en place dans les établissements;
- 2.6 Favoriser la prévention.

3. OBJECTIF GÉNÉRAL

Contribuer à améliorer et à maintenir la santé des élèves et celle du personnel en favorisant un environnement scolaire propice au développement de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif.

4. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 4.1. Définir les exigences qualitatives et quantitatives des aliments offerts en s'inspirant du Guide alimentaire canadien;
- 4.2 Offrir un menu varié et équilibré;
- 4.3 Définir les exigences et les conditions pour assurer un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie;
- 4.4 Augmenter les occasions d'être physiquement actif;
- 4.5 Mettre en place un mécanisme de promotion et d'information.

5. CHAMP D'APPLICATION

Cette politique s'applique aux élèves jeunes et adultes et au personnel des écoles primaires et secondaires, des centres de formation professionnelle et de l'éducation aux adultes ainsi que des bâtiments administratifs sous la juridiction de la Commission scolaire Marie-Victorin.

La politique vise uniquement les aliments que l'organisation rend disponibles aux élèves jeunes et adultes et à son personnel. Conséquemment, cela ne comprend pas les aliments ou boissons que les personnes peuvent s'apporter.

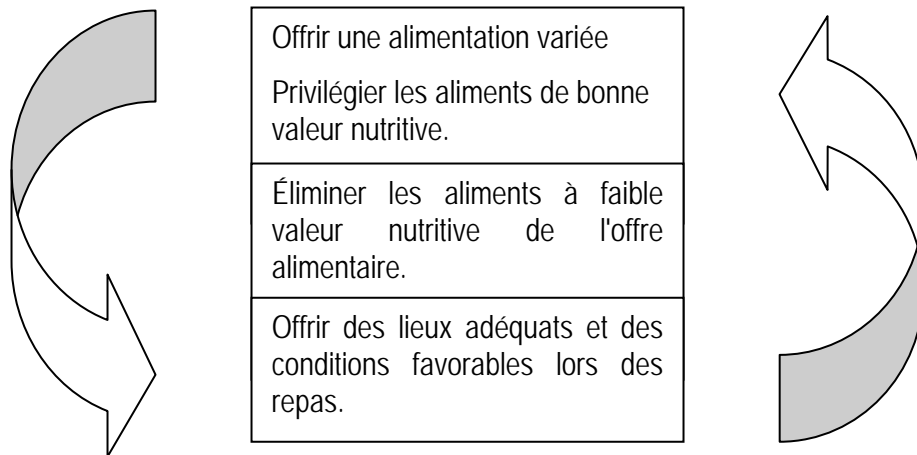
5.1. EXCLUSION

Cette politique exclut cependant certains événements spéciaux qui se produisent occasionnellement, tels des journées thématiques dans les établissements ou au centre administratif.

6. ORIENTATIONS

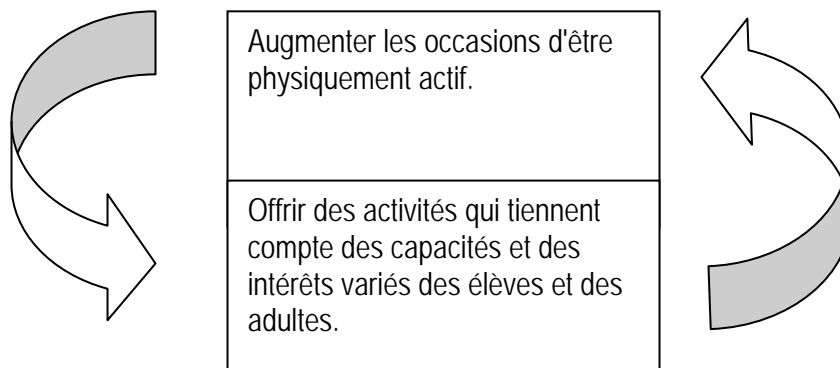
VOLET TOUCHANT L'ALIMENTATION

Les orientations en matière de saine alimentation sont basées sur *le Guide alimentaire canadien 2007*, selon les recommandations de Santé Canada en matière de nutrition et de saine alimentation. Leurs applications se retrouvent dans les normes nutritionnelles de la Commission scolaire Marie-Victorin à l'annexe 1.



VOLET TOUCHANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les orientations liées à l'activité physique s'harmonisent avec les recommandations énoncées dans la *Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques, 2000*.



7. APPLICATION

La direction générale s'assure de l'application de la politique dans les établissements et les unités administratives de la Commission scolaire Marie-Victorin et définit les rôles et les responsabilités des services concernés tel qu'il appert à l'annexe 2.

8. ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

Par la mise en place de la politique sur de saines habitudes de vie, la Commission scolaire Marie-Victorin souhaite non seulement offrir un environnement scolaire favorable mais également responsabiliser ses élèves de telle façon qu'ils agissent à l'extérieur de l'école en cohérence avec les saines habitudes qu'ils y acquièrent.

Nous croyons que le développement de ces compétences ne peut s'effectuer pleinement sans la présence d'activités d'éducation, de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie auprès des jeunes, de leur famille et des intervenants du milieu scolaire.

Afin de favoriser la continuité et la cohérence qui nous semblent essentielles dans cette démarche, nous misons sur les trois aspects suivants :

- 8.1 L'engagement des intervenants du milieu scolaire dans l'éducation et la promotion des saines habitudes de vie ;
- 8.2 La mise en place de différentes activités d'éducation et de promotion favorisant une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ;
- 8.3 La diffusion aux parents et à la communauté des différentes actions mises en place et ce, afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité.

9. SUIVI ET ÉVALUATION

Une évaluation de la présente politique sera réalisée à la fin de la première année d'application, soit pendant l'année scolaire 2009-2010 pour le volet touchant à l'alimentation et au cours de l'année scolaire 2010-2011 pour le volet touchant à l'activité physique.

10. ENTRÉE EN VIGUEUR

- 10.1. Le volet touchant à l'alimentation de la politique entre en vigueur le 1er juillet 2008;
- 10.2. Le volet touchant à l'activité physique de la politique sera en application graduelle à compter du 1er juillet 2008 jusqu'au 1^{er} juillet 2010.

LES CRITÈRES NUTRITIONNELS

1. LIGNE DIRECTRICE¹

L'ensemble des aliments existants sont répartis en catégories d'aliments.

Les critères nutritionnels définissant chaque catégorie d'aliments reposent sur un argumentaire scientifique².

Ces critères évitent les interprétations subjectives fréquentes qui existent en matière de spécifications de nature qualitative. En effet une spécification telle que « *sont exclus les biscuits commerciaux* » peut amener, par exemple, à exclure des aliments de très bonne valeur nutritive.

Ces critères n'excluent pas des aliments en particulier mais classifient ces derniers selon leur *valeur nutritive*. Ainsi, des croustilles peuvent très bien être dans la catégorie « **À choisir de préférence** » selon leur teneur en gras, en sodium et la portion offerte.

Les critères tiennent compte du plaisir qui vient d'une alimentation diversifiée pour une population en santé.

2. CATÉGORIES D'ALIMENTS

À choisir de préférence

Cette catégorie inclut des aliments qui ont subi un minimum de transformation industrielle. Ils possèdent une très bonne densité nutritive et sont faibles en sucres concentrés, en gras et en sel.

À choisir parfois

Cette catégorie inclut des aliments qui fournissent des éléments nutritifs mais qui sont légèrement transformés, donc modérément élevés en sel, en sucre et en gras.

À choisir le moins souvent possible

Cette catégorie inclut des aliments relativement pauvres en éléments nutritifs (comme le fer ou le calcium) et hautement transformés, donc à teneur élevée en sucre, en gras et en sel.

À éliminer

Cette catégorie inclut les friandises, les boissons gazeuses, les aliments hautement transformés qui contiennent des quantités importantes de sucres concentrés, de sel, de gras et sont pauvres en éléments nutritifs.

¹ Version adaptée de l'agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie du gouvernement du Qc.

² Ministry of Education and Ministry of Health: *FAQs for Schools Guidelines for food and Beverages Sales in B.C Schools*, 2005, p 3 Il est admis que les critères nutritionnels seraient revus par les professionnels compétents dans les cas où l'évaluation des données scientifiques nous obligerait à les réajuster et à en faire la diffusion.

3. RÉPARTITION DES ALIMENTS

Pour offrir une alimentation saine et équilibrée, il est indispensable de respecter la répartition des pourcentages ci-dessous dans les aliments offerts :

Au moins 50% des aliments offerts doivent appartenir à la catégorie « À choisir de préférence »;

De 40% à 50% des aliments offerts peuvent appartenir à la catégorie « À choisir parfois »;

Pas plus de 10% des aliments offerts peuvent appartenir à la catégorie « À choisir le moins souvent possible »;

Aucun aliment ne doit provenir de la catégorie « À éliminer ».

4. CRITÈRES NUTRITIONNELS DES METS, ALIMENTS ET BOISSONS OFFERTS AUX LIGNES DE SERVICES, MACHINES DISTRIBUTRICES ET DURANT DES ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

À l'approvisionnement, au cours de la production et au moment du service, les recommandations suivantes doivent être prises en considération :

La grande friture n'est pas utilisée pour la préparation des aliments ;

Le gras hydrogéné et les gras trans ne sont pas utilisés pour la cuisson et les recettes ;

Les modes de cuisson ne requièrent qu'un minimum de matières grasses ;

Les huiles et les margarines utilisées ne sont pas saturées et non hydrogénées, comme l'huile de canola ;

Tout produit alimentaire contenant des arachides ou noix est identifié ;

Utiliser le lait 2% de m.g. ou moins et privilégier les fromages avec moins de 20% de m.g. comme accompagnement ou dans les mets cuisinés.

Les portions d'aliments et boissons servies répondent aux critères nutritionnels, spécifications et quantités ci-dessous, qui regroupent les catégories « A choisir de préférence » et « A choisir parfois ».

5. CRITÈRES NUTRITIONNELS POUR LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Légumes frais ou surgelés avec 2 g à 3 g de fibres par portion;
Le jus ou la purée de fruits doit être le premier ingrédient, sans compter l'eau;
Format 300 ml ou moins pour les jus;
Contenu de jus à 100% sans sucre ajouté;
Sodium avec moins de 400 mg .

PRODUITS CÉRÉALIERS

Les céréales doivent être le premier ou deuxième ingrédient sans compter l'eau (pains, biscuits, muffins, « grignotines » diverses, etc.)

Pour une portion :

- Calories : moins de 300;
- Gras total : moins de 10 g;
- Gras saturés : 50 g ou moins;
- Gras trans : moins de 0,2 g;
- Sodium : 450 mg ou moins;
- Sucre ajouté : moins de 16 g, si le sucre est le premier ingrédient, il doit y avoir plus de 20% de fer (2,6 mg);
- Fer : au moins 4%;
- Fibres : 2 g ou plus.

LAITS ET SUBSTITUTS

Le lait doit être le premier ou le deuxième ingrédient

- Format : 500 ml ou moins;
- Calories : 400 ou moins;
- Sucre : 35 g ou moins par portion de 250 ml;
- Gras total : 10 g ou moins par 250 ml;
- Sodium : 300 mg ou moins.

Autres boissons

Pour une portion de 250 ml

- Sucre : 8 g ou moins avec au moins 5% de calcium (VQ);
- Sucre : 8 à 16 g avec plus de 5% de calcium (VQ).

VIANDES ET SUBSTITUTS

La viande ou substitut doit être le premier ingrédient

Pour une portion :

- Calories : 400 ou moins;
- Gras total : 16 g ou moins par portion de 60 g;
- Gras saturés : 8 g ou moins;
- Sodium : 400 à 600 mg;
- Fer : 1% ou plus;
- Protéines : 14 g pour une portion de 60 g.

Mets cuisinés

- Gras total : 10 g ou moins pour une portion de 100 g;
- Sodium : 600 mg ou moins;
- Protéines : un minimum de 7 g pour une portion de 100 g.

6. SPÉCIFICATIONS POUR LES REPAS COMPLETS POUR LES ÉCOLES PRIMAIRES ET LES SECONDAIRES

Aliments ou boissons	Spécifications	Quantité pour le primaire	Quantité pour le secondaire	Spécifications nutritionnelles
Soupe	Bouillon dégraissé de viande ou de légumes avec des légumes , accompagné de pâtes ou céréales ou légumineuses	125 ml	175 ml	Fournissant au moins 2 g de fibres Moins de 400 mg de sodium
Soupe-crème	Même que la soupe	125 ml	175 ml	Moins de 400 mg de sodium Préparé avec du lait avec 2% et moins de m.g.
Jus de légumes ou de tomate	Servi en remplacement de la soupe. (maximum 2 fois/semaine)	125 ml	125 ml	Fournissant au moins 1g de fibres
Mets principal	Viande, volaille, poisson, abats	60 g cuit	75 g cuit	Coupes maigres avec moins de 800 mg de sodium
	Œufs	1 œuf	1 à 2 œufs	
	Légumineuses	125 ml cuites	175 ml cuites	
	Tofu	75 g ou 100 ml	150 g ou 175 ml	
	Mets en casserole	60 g de protéines cuites	75 g de protéines cuites	
Légumes (excluant la pomme de terre)	De couleur verte ou jaune/orangé. Offrir 2 légumes à la fois	125 ml cuits	175 ml cuits (1/2 de l'assiette)	Légumes frais ou surgelés avec 2 à 3 g de fibres
	Légumes feuillus (laitue, épinard,...)	125 ml cuits 250 ml crus	175 ml cuits 250 ml crus	Légumes frais ou surgelés avec 2 à 3 g de fibres
Pain	De préférence à grains entiers	1 tranche ou équivalent à 30 g	1 tranche ou équivalent à 30g	avec 2 g de fibres par tranche
Matières grasses	Beurre ou margarine non hydrogénée, vinaigrette	5 ml ou 10 ml	5 ml à 15 ml	Non hydrogénée
Dessert	Fruits	Frais, surgelés ou en conserve, de préférence non sucrés	1 fruit moyen ou 125 ml	1 fruit moyen ou 125 ml
	À base de lait Pouding au lait, au riz, tapioca	125 ml	125 ml	préparé avec lait avec 2% m.g. ou moins
	Yogourt	125 ml	125 ml	2% et moins de m.g.
Boissons	Jus de fruits	125 ml	125 ml	100% pur
	Lait	125 ml à 200ml	200 ml	1 % à 2% de m.g.

7. MENU COMPLÉMENTAIRE

Aliments ou breuvages	Spécifications	Quantité pour le primaire	Quantité pour le secondaire	Spécifications nutritionnelles
Sandwich ou sous-marin	De préférence à grains entiers Garniture : viande, volaille, poisson, œuf ou fromage La quantité de m.g. ajoutée en modération	2 tranches ou 50 g à 60 g 60 g et 90 g pour le poisson Maximum de 10g de m.g.	2 tranches ou 50 g à 60 g 60 g et 90 g pour le poisson Maximum de 10 g de m.g.	Au moins 2 g de fibres par tranche. Viandes froides : poitrine de dinde ou poulet, rôti de bœuf, pastrami et jambon. Les simili-viandes, les viandes froides devront contenir plus de protéines que de m.g. 10% ou moins de gras saturés Moins de 500 mg de sodium (fromage avec 20% et moins de m.g.)
Assiette froide-repas	Légumes : Au moins 3 variétés (excluant les salades à base de féculents)	250 ml	250 ml	Mêmes critères que les sandwiches
Assiette froide-accompagnement	Légumes : Au moins 3 variétés (excluant les salades à base de féculents)	175 ml	175 ml	Mêmes critères que les sandwiches
Salade	Laitue ou autres légumes	250 ml	250 ml	
Salade à base de féculents (riz, p. de terre, couscous, pâtes alimentaires,...)	Doit contenir des légumes colorés et la quantité de m.g. en modération	125 ml Incluant 50 ml de légumes	125 ml Incluant 50 ml de légumes	Privilégier les grains entiers.
Pizza	Pâte faite avec de la farine de grains entiers ou pain à grains entiers (pita, muffin anglais,...) Viandes et charcuteries maigres Fromage Légumes	45 g 30 g 125 ml	60 g 30 g 125 ml	Mêmes critères que les sandwiches Fromage à 20% et moins de m.g.

Aliments ou breuvages	Spécifications	Quantité pour le primaire	Quantité pour le secondaire	Spécifications nutritionnelles
Hamburger	Viandes maigres cuites (bœuf, veau, porc, volaille, poisson,...) Sur pain de blé entier ou enrichi Servi avec légumes colorés Servir maximum 1 fois/semaine	60 g 125 ml	75 g 125 ml	Pas de fritures ou panures.
Frites	Cuites au four et servies en accompagnement ou à la carte en portion équivalente à celle de l'accompagnement	<u>Pas de frites</u>	90 g	Cuites au four <u>Servir moins</u> <u>1 fois/semaine</u>
Dessert	A base de céréales entières, avec des fruits (muffins-biscuits-pains gâteaux-carrés : aux dattes, figues, bananes,...)	Muffin-carré-pain environ : 55g Biscuit :30g	Muffin-carré-pain environ : 55 g Biscuit :30 g	Sans gras trans Moins de 10 g de m.g.
Boisson chaude Thé, café, tisane, chocolat		<u>Ne pas servir aux enfants</u>	Privilégier les boissons à base de lait	

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

1. LE CONSEIL DES COMMISSAIRES

Adopte la politique sur les saines habitudes de vie.

2. LA DIRECTION GÉNÉRALE

2.1 La direction générale s'assure de l'application de la politique dans les établissements et les unités administratives de la Commission scolaire Marie-Victorin;

2.2 Informe tout le personnel de la présente politique.

3. LE SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES

3.1 Fait la promotion de la politique sur les saines habitudes de vie;

3.2 Transmet aux directions d'établissements l'information concernant le contenu et l'application de la politique;

3.3 Soutient l'application de la politique dans tous les établissements.

VOLET TOUCHANT L'ALIMENTATION

3.4 Fournit aux directions d'établissements et au personnel concerné, de la documentation et des références fiables concernant la nutrition et la saine alimentation;

3.5 Favorise, en concertation avec les directions d'établissements, l'implication du personnel et des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) dans la sensibilisation à une saine alimentation et ce, dans un contexte d'éducation à la santé.

VOLET TOUCHANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

3.6 Fournit aux directions d'établissements et au personnel concerné, de la documentation et des références fiables concernant l'activité physique;

3.7 Forme et soutient le personnel des services de garde.

4 LE SERVICE DES RESSOURCES MATÉRIELLES

- 4.1 Évalue la faisabilité et les coûts des projets de réaménagement;
- 4.2 Conseille la direction d'établissement;
- 4.3 Élabore les plans et devis des projets de réaménagement;
- 4.4 Procède aux appels d'offres et octroie les contrats de construction;
- 4.5 Supervise l'exécution des travaux.

VOLET TOUCHANT L'ALIMENTATION

- 4.6 S'assure que les lieux utilisés pour la préparation et la consommation des repas soient sécuritaires sur le plan de l'aménagement, de l'équipement et de l'outillage;
- 4.7 Sollicite la collaboration du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dans l'évaluation de la conformité des équipements et des lieux.

VOLET TOUCHANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 4.8 S'assure que l'aménagement des aires d'activités (cours d'écoles, salles d'exercices, etc.) soit conforme aux normes de sécurité en vigueur.

5. LE SERVICE DES RESSOURCES FINANCIÈRES ET LE SECRÉTARIAT GÉNÉRAL

Établissent des contrats-types pour chacun des modèles de services alimentaires en tenant compte de la politique, ses annexes ainsi que tous les encadrements administratifs et légaux en vigueur (cf. annexe 3).

6. LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT

- 6.1 Voit à la diffusion et au respect de l'application de la politique dans l'établissement;
- 6.2 Favorise, dans son milieu, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et d'habiletés reliées à l'application des principes de saines habitudes de vie en impliquant les élèves, les parents et le personnel de l'établissement.

VOLET TOUCHANT L'ALIMENTATION

- 6.3 S'assure, en collaboration avec le Service des ressources matérielles, que les lieux utilisés pour la préparation et la consommation des repas soient sécuritaires;
- 6.4 S'assure que les lieux utilisés pour les repas soient accueillants et conviviaux;

- 6.5 Voit, à partir du contrat-type de la Commission scolaire Marie-Victorin, à la négociation et à la signature du contrat de services liant l'établissement au concessionnaire ou au traiteur;
- 6.6 Approuve des contrats qui sont en conformité avec la politique d'achats et les règlements sur les délégations de pouvoir;
- 6.7 S'assure de l'application du contrat de services liant l'établissement au concessionnaire ou au traiteur le desservant;
- 6.8 S'assure que les aliments offerts dans les machines distributrices respectent *les critères nutritionnels* de la Commission scolaire Marie-Victorin;
- 6.9 Peut exceptionnellement autoriser, lors d'une activité spéciale, les élèves de l'établissement à consommer un ou plusieurs aliments jugés non conformes à la politique;
- 6.10 Prend les mesures raisonnables pour informer les élèves et les parents lorsque certains aliments sont susceptibles de susciter une réaction allergique;
- 6.11 Sensibilise le conseil d'établissement et, s'il y a lieu, la fondation de l'école et l'organisme de participation des parents à l'application de la politique, notamment à travers le projet éducatif de l'école;
- 6.12 Informe le conseil d'établissement et, s'il y a lieu, la fondation de l'école et l'organisme de participation des parents des impacts de la politique, notamment sur les campagnes de financement;
- 6.13 Sensibilise les parents aux objectifs de la politique.

VOLET TOUCHANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 6.14 S'assure que son établissement offre plusieurs occasions d'être physiquement actif à travers une diversité d'activités qui tiennent compte des intérêts et des capacités des élèves et du personnel.

7. LE PERSONNEL INTERVENANT AUPRÈS DES ÉLÈVES (INCLUANT LES SERVICES DE GARDE)

- 7.1 Contribue à l'application de la politique de la commission scolaire;
- 7.2 Aide l'élève à prendre conscience de ses habitudes de vie;
- 7.3 Favorise des activités éducatives traitant de saines habitudes de vie en se référant prioritairement au Programme de formation de l'école québécoise et aux programmes des services éducatifs complémentaires;
- 7.4 Offre plusieurs occasions d'être physiquement actif à travers une diversité d'activités qui tiennent compte des intérêts et des capacités des élèves.

AIDE-MÉMOIRE CONCERNANT LES CONTRATS-TYPES

LE CONCESSIONNAIRE ET/OU LE TRAITEUR

1. Respecte les normes découlant de la politique de la Commission scolaire Marie-Victorin tel que déterminé dans l'annexe 1 *Les critères nutritionnels*;
2. Fournit les services alimentaires prévus dans le contrat;
3. Affiche la liste des prix des aliments offerts;
4. Fournit à la direction d'établissement sa planification cyclique des menus;
5. Rend disponibles les fiches nutritionnelles détaillées des mets et des aliments utilisés;
6. Respecte en tous points les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire;
7. S'assure de former son personnel sur l'hygiène et la salubrité alimentaire;
8. Collabore avec la direction d'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation.

Entrée en vigueur : 1^{er} juillet 2008

Approuvée par la résolution 88-CC-2007-2008 du 22 avril 2008.

