



**POLITIQUE
PORTANT SUR LES
SAINES HABITUDES
DE VIE**

ADOPTÉE LE 25 JUIN 2008 PAR LE CONSEIL DES COMMISSAIRES



POLITIQUE PORTANT SUR LES
SAINES HABITUDES DE VIE

UN ESPRIT SAIN DANS UN
CORPS SAIN. C'EST DANS CETTE
OPTIQUE ET AVEC L'ESPRIT AVANT-
GARDISTE QUI LA CARACTÉRISE,
QUE LA COMMISSION SCOLAIRE
MARGUERITE-BOURGEOYS (CSMB)
A ADOPTÉ SA PREMIÈRE
POLITIQUE ALIMENTAIRE, DÈS L'ANNÉE
DE SA CRÉATION, EN 1998.

DIX ANS PLUS TARD, LE SOUCI
DE LA SANTÉ DES ÉLÈVES EST PLUS
QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ. S'APPUYANT
SUR LA POLITIQUE-CADRE DU
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU
LOISIR ET DU SPORT (MELS), *POUR
UN VIRAGE SANTÉ À L'ÉCOLE*,
DÉVOILÉE À L'AUTOMNE 2007,
ET SUR LE *GUIDE ALIMENTAIRE
CANADIEN*, LA CSMB 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 PORTANT SUR LES
SAINES HABITUDES DE VIE.





POLITIQUE PORTANT SUR LES
SAINES HABITUDES DE VIE

CETTE RÉVISION S'INSPIRE, DE PLUS, DIRECTEMENT D'UN OBJECTIF DU *PLAN STRATÉGIQUE DE LA CSMB 2006-2009*, À SAVOIR *DÉVELOPPER D'AVANTAGE LE GOÛT DES ÉLÈVES À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ*. ELLE RÉPOND ÉGALEMENT À LA LOI SUR L'INSTRUCTION PUBLIQUE (LIP) QUI CONFIE AUX COMMISSIONS SCOLAIRES LA RESPONSABILITÉ D'OFFRIR À L'ÉLÈVE UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AU DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES DE VIE QUI INFLUENCERONT DE MANIÈRE POSITIVE SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE.

LA POLITIQUE PORTANT SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE DÉFINIT LES MODALITÉS DES SERVICES OFFERTS DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE LA CSMB. ELLE PRÉCISE PAR AILLEURS LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DE CHACUN DES INTERVENANTS CONCERNÉS.





OBJECTIFS GÉNÉRAUX

La Politique portant sur les saines habitudes de vie de la CSMB 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.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES¹

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, viande 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).

¹ Les objectifs spécifiques sont tirés de la politique-cadre *Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, MELS, 2007.



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

- * 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.
- * 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).

Gérer efficacement les cafétérias.

Mettre en place des activités d'éducation et de promotion favorisant l'acquisition d'habiletés pour développer de saines habitudes de vie.

Sensibiliser les parents à l'importance d'adopter de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif.

VOLET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Augmenter les occasions d'être physiquement actif dans les établissements² :

- * Activités tenant compte des intérêts des jeunes et adaptées à leurs capacités, pendant et après les heures de classe.
- * Aires intérieures et extérieures aménagées et animées afin de maximiser les occasions d'être physiquement actif.
- * Partenariats avec la communauté.

² Les orientations présentées dans cette section concernent au premier chef les milieux d'enseignement préscolaire, primaire et secondaire. Les milieux de la formation professionnelle et de la formation des adultes sont invités à s'en inspirer pour assurer une continuité des actions entreprises en matière de mode de vie physiquement actif (politique-cadre *Pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, MELS, 2007).



PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

LE CONSEIL DES COMMISSAIRES

- Adopte la Politique.

LE COMITÉ EXÉCUTIF

- Octroie le contrat-maître de concession de cafétéria.
- Adopte annuellement le prix de vente des mets et des aliments dans les cafétérias.

LES SERVICES COMPLÉMENTAIRES ET D'ADAPTATION SCOLAIRE – SECTEUR DE LA NUTRITION

- S'assurent de l'application de la Politique dans les établissements, en collaboration avec le Service des ressources pédagogiques.
- Appliquent et administrent la Politique dans les cafétérias.
- Déterminent les exigences qualitatives et quantitatives de chaque aliment offert dans les cafétérias et les points de service.
- Établissent les modes de contrôle pour assurer le respect de la Politique dans les cafétérias par les concessionnaires.

- Offrent un support aux écoles pour l'organisation d'activités d'éducation en nutrition, produisent du matériel de soutien et publient de l'information, tant à l'intention des élèves que du personnel de l'école et des parents.
- Établissent, pour chaque cafétéria, le choix des menus complets et le calendrier de répartition de ces menus pendant l'année scolaire.
- Recommandent annuellement le prix de vente des mets et aliments dans les cafétérias.
- Procèdent à l'appel d'offres pour le contrat-maître des cafétérias.
- Assurent, en collaboration avec la direction de l'établissement, la qualité des aliments et des services, de même que la salubrité des cafétérias.
- Assurent l'entretien et la réparation des équipements et de l'outillage dans les cafétérias.
- Assurent, en collaboration avec la direction de l'établissement et le Service des ressources matérielles, la supervision professionnelle de l'aménagement des cafétérias et de l'installation des équipements et de l'outillage.



- * Soutiennent la direction d'établissement quant à l'octroi de contrats reliés aux services d'un traiteur, à l'achat de produits alimentaires, d'équipement et d'outillage, à l'aménagement des lieux, ainsi que pour l'élaboration de procédures de suivi des mesures de qualité des aliments et de salubrité des services.
- * Supervisent l'ouverture de chaque nouvelle cafétéria en collaboration avec la direction d'établissement et, s'il y a lieu, le Service des ressources matérielles.
- * Soutiennent la direction d'établissement quant aux mesures à mettre en place pour assurer la sécurité des élèves souffrant d'allergies alimentaires.

LA DIRECTION D'ÉTABLISSEMENT

- * Assure le bon fonctionnement de chaque point de service dans son établissement.
- * Assure l'encadrement des élèves à l'heure de la récréation et du midi.
- * Assure le respect et la diffusion de la Politique et voit à son application.
- * Assure l'entretien quotidien de chaque point de service et voit au confort des élèves lors de repas.
- * Valorise la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif auprès des élèves, des parents et du personnel.

- * Peut interdire la consommation d'aliments jugés non conformes aux objectifs établis par la Politique ou susceptibles de provoquer une réaction allergique, et en informe les élèves et les parents.

LE CONSEIL D'ÉTABLISSEMENT

- * Approuve l'utilisation de locaux mis à la disposition de l'établissement pour organiser un point de service.
- * Approuve les interdits alimentaires désignés par la direction d'établissement.

LE CONCESSIONNAIRE

- * Respecte la Politique et se conforme aux modalités de gestion du contrat.

VERSION
ABRÉGÉE

Le texte administratif intégral de la Politique portant sur les saines habitudes de vie est disponible à www.csmb.qc.ca, sous l'onglet CSMB/politiques.

On peut aussi s'en procurer une copie en communiquant avec les Services complémentaires et d'adaptation scolaire au 514 855-4500, poste 8857.

LE SECTEUR DE LA NUTRITION DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES ET D'ADAPTATION SCOLAIRE DE LA CSMB EST COMPOSÉ D'UNE ÉQUIPE DE DIÉTÉTISTES QUI ONT POUR MISSION D'INCITER LES ÉLÈVES À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ EN ADOPTANT, TÔT DANS LEUR VIE, DES COMPORTEMENTS SAINS QUI LEUR PERMETTRONT DE DÉVELOPPER LEUR PLEIN POTENTIEL. IL DIRIGE UN RÉSEAU DE CAFÉTÉRIAS, GÈRE L'AIDE ALIMENTAIRE OFFERTE EN MILIEU DÉFAVORISÉ ET OFFRE DES SERVICES DE FORMATION ET D'ÉDUCATION À LA NUTRITION. LE SECTEUR DE LA NUTRITION EST ÉGALEMENT ENGAGÉ DANS LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SON ACTION SE DÉPLOIE PAR L'ENTREMISE DU PROGRAMME DISCIPLINAIRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ DU PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE. L'APPROCHE *ÉCOLES ET MILIEUX EN SANTÉ* ET L'INITIATIVE *QUÉBEC EN FORME* BONIFIENT PAR AILLEURS LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE. ELLE FAVORISE UNE PLUS GRANDE CONCERTATION DES ACTIONS ENTRE LES PARENTS, L'ÉCOLE ET LA COMMUNAUTÉ AFIN DE CRÉER DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À L'ADOPTION ET AU MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE, SOUTENANT AINSI LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE, LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES.

- Gestion de **21 cafétérias** fréquentées par 6 000 élèves.
- Administration de la distribution de 45 000 berlingots de lait, de 20 000 collations et de 7 500 repas par semaine dans les **milieux défavorisés**.
- Confection de **menus santé** afin d'offrir aux usagers des cafétérias plus de fruits, de légumes et de produits laitiers.
- **Soutien** à la direction d'établissement : choix de traiteur au primaire, achat de produits alimentaires et d'équipement, aménagement des lieux, mesures de qualité des aliments et salubrité.
- Réalisation d'**études** (sondages et groupes de discussion) contribuant à la confection de menus attrayants et nutritifs et à l'amélioration de la logistique du service. Les usagers sont également invités à faire part de leurs commentaires et à formuler leurs questions à nutrition@csmb.qc.ca.
- Organisation du **Mois de la nutrition** dans le cadre duquel des documents sont remis aux élèves du primaire et du secondaire, des activités sur les saines habitudes de vie sont suggérées aux enseignants, un feuillet d'information est remis aux parents et un concours est organisé à l'intention des élèves.
- **Formations** sur la saine alimentation auxquelles ont participé, depuis 2003, 200 enseignants et infirmières scolaires.
- Présentation de **conférences** sur la bonne alimentation aux élèves des programmes sport-études et formation offerte aux enseignants d'éducation physique.
- Obtention, en 2005, d'une mention d'honneur, à l'occasion des **Prix de la Fédération des commissions scolaires du Québec (FCSQ)**, pour le programme de sensibilisation sur l'image corporelle des adolescents. Le projet inclut des présentations en classe et la vidéo-dramatique *Je m'aime comme je suis*.
- Obtention, en 2006, du **prix Blé d'argent « Bon matin »** - Mérite en santé publique remis par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) pour le programme d'éducation conçu pour les élèves du secondaire afin d'agir sur les problèmes reliés à l'obsession de la minceur et de la musculature.



Services complémentaires et d'adaptation scolaire

8700, bd Champlain
LaSalle (Québec)
H8P 3H7
Tél. : 514 855-4500, poste 8857