

Intervenir en promotion et en prévention en contexte scolaire

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, MARS 2024

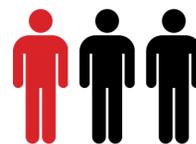


Cette fiche est destinée aux intervenantes et intervenants de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



Pourquoi ?

Une saine alimentation contribue à la réussite éducative et, bien évidemment, à la santé. Bien manger améliore la concentration, contribue à fournir et maintenir un bon niveau d'énergie et optimise la croissance et la guérison. C'est un fait, les enfants et les ados ont besoin de bien manger pour leur santé actuelle, et future. Lorsqu'on mange bien, et suffisamment, on est aussi plus disposé à apprendre.



Seulement 1 jeune sur 3 mange suffisamment de fruits et de légumes¹

Une période cruciale

Les habitudes alimentaires acquises par les jeunes influenceront la façon dont ils se nourriront plus tard. Miser sur la littératie alimentaire, soit le fait de connaître l'origine des aliments, savoir les choisir, les reconnaître, les apprêter, les cuisiner et les conserver, outille les jeunes à bien manger maintenant et plus tard.



19 600 enfants vivent en situation d'insécurité alimentaire en Montérégie²



Comment ?

À l'école, on vise à permettre aux jeunes de faire des choix alimentaires sains et de développer une relation positive avec les aliments. Toute intervention devrait être axée sur les saines habitudes de vie et non sur le poids corporel.

Plaisir

Lorsqu'on parle de saine alimentation aux élèves, on mise sur le plaisir et la découverte des aliments.

Aliments sains accessibles

Le rôle de l'école est d'offrir un environnement où les aliments de haute valeur nutritive sont accessibles :

- Choix sains et abordables dans les machines distributrices, à la cafétéria et dans le menu du traiteur;
- Accessibilité des fontaines d'eau ainsi que leur entretien + autorisation des bouteilles d'eau en classe.

Qu'est-ce qu'un aliment de haute valeur nutritive?

Les aliments peuvent être vus sur un continuum allant d'aliments de haute valeur nutritive à aliment de faible valeur nutritive. Quand on parle de haute valeur nutritive, on pense aux aliments de base, peu transformés, comme les fruits et les légumes, les noix et les graines, le fromage, les produits céréaliers à grains entiers, le lait de vache ou végétal nature, etc. À l'autre bout du continuum, on parle des aliments ultra-transformés comme les mets préparés par l'industrie, les croustilles, les barres tendres très sucrées, etc. Par contre, comme mentionnée précédemment, une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situent partout sur ce continuum.



Pour en savoir plus sur les pratiques recommandées, consultez les [conditions d'efficacité du référent EKIP](#) et les conseils spécifiques pour la thématique « [Alimentation](#) ». Consultez également les [conseils généraux pour les interventions de santé et de bien-être en contexte scolaire](#).



Comment ? (suite)

Pas de pression

On fait confiance aux élèves quant à la quantité d'aliments qu'ils mangent.

Attitude positive

Comme adulte, on évite de parler de « bons » ou de « mauvais » aliments. Tous les aliments ont leur place. On parle donc haut et fort des aliments sains afin d'en faire la promotion, sans parler négativement des aliments moins nutritifs.

Récompenser autrement

On privilégie des récompenses qui ne soient pas alimentaires (ex. : une période de récréation allongée).

Responsabilité du parent

C'est préférable de ne pas contrôler le contenu de la boîte à lunch. Entrent en jeu les contraintes financières, les préférences culturelles, le manque de temps... Le fait d'interdire certains aliments ou de les retirer de la boîte à lunch peut contribuer à stigmatiser certains enfants, à fragiliser le lien entre l'enfant et son parent et entre le parent et l'école.

Et les événements spéciaux, l'Halloween, la Saint-Valentin ?

Ça fait partie de nos traditions que de se sucrer le bec lors de ces occasions. Sans bannir les sucreries, les party pizzas, le camion de barbe à papa en fin d'année, les écoles peuvent choisir les quelques occasions dans l'année où l'on offrira ces aliments moins nutritifs aux élèves (3 ou 4 occasions par année, par exemple). L'école contribue ainsi à encourager une saine alimentation chez les élèves. Ça envoie donc le message que les aliments sains et nourrissants peuvent aussi être festifs!



Quoi faire ?

Plusieurs actions peuvent être proposées afin de promouvoir la santé mentale chez les jeunes. Voici quelques exemples :

P = primaire, S = secondaire

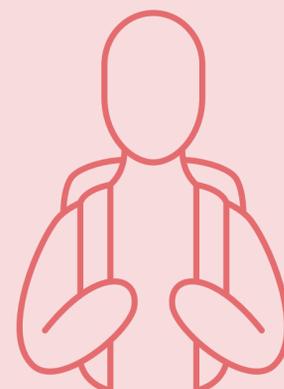
En lien avec l'environnement scolaire

- ✓ Former et informer le personnel de l'école et du service de garde en ce qui concerne le style démocratique et les attitudes positives en alimentation (ex. : avec la formation Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux ou le matériel du réfèrent Educamiam) (P);
- ✓ Accompagner l'école dans la planification d'une offre alimentaire de soutien/aide alimentaire qui soit universelle et non stigmatisante (collations et/ou repas) (P,S) :
 - Utilisation de la Mesure 15012;
 - Club des petits déjeuners;
 - Tablee des chefs – La soupe solidaire.
- ✓ Soutenir l'école dans l'organisation d'un projet de jardins, potagers, bacs de plantes comestibles (P,S);
- ✓ Participer à la révision de l'offre alimentaire afin d'améliorer la qualité alimentaire tout en considérant le développement durable (réduction des déchets, approvisionnement local) (P,S);
- ✓ Réviser la politique pour une saine alimentation ou les saines habitudes de vie de l'école en se basant sur la politique-cadre Pour un virage santé à l'école (P,S).



Auprès des jeunes

- ✓ Planifier des ateliers culinaires ou activités de dégustation/découverte qui permettent de développer le goût, les compétences et la littératie alimentaire (ex. : via l'offre clé en main des Ateliers cinq épices ou encore, en se référant au guide Recette pour réussir des ateliers culinaires d'Équiterre) (P,S);
- ✓ Réaliser des interventions éducatives et de promotion de l'eau comme boisson de choix pour s'hydrater (ex. : avec le Défi Tchín Tchín) (P);
- ✓ Réaliser des interventions éducatives en lien avec la consommation de boissons énergisantes et animer des réflexions entourant le marketing alimentaire (S);
- ✓ Impliquer les jeunes pour la planification des menus, repas et collations (cafétéria, distributrices, sorties, événements spéciaux, etc.) (P,S).



Les journées et événements thématiques (ex. : le Mois de la nutrition) sont intéressants pour parler de saine alimentation, mais insuffisants pour assurer le réinvestissement des compétences.



Retrouvez d'autres pistes dans Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire - Synthèse de recommandations.



Comment impliquer les parents ?

Les parents sont les premiers responsables de l'alimentation de leurs enfants. Les habitudes alimentaires des jeunes, ainsi que leur relation avec la nourriture, seront donc bien évidemment grandement influencées par les compétences et les connaissances alimentaires des parents et les choix qu'elles et ils effectuent à la maison. Le réinvestissement auprès d'eux est donc crucial. Voici quelques exemples pour favoriser leur implication :

- ✓ Utiliser les canaux de communications de l'école pour transmettre des idées de recette pour la boîte à lunch, des vidéos ou contenus éducatifs en lien avec l'alimentation chez les jeunes, des trucs pour avoir une attitude positive envers l'alimentation à la maison (éviter le chantage ou la pression lors des repas), etc. Penser aux contenus de En mode ado;
- ✓ Sensibiliser l'école à l'importance d'impliquer les parents :
 - Lors du choix d'un nouveau traiteur ou lors de l'implantation d'une offre de soutien alimentaire (ils peuvent être consultés par rapport aux choix d'aliments, aux modalités de fonctionnement, etc.). Le conseil d'établissement peut être une bonne porte d'entrée pour les amener à se mobiliser);
 - Lors des fêtes de fin d'années ou lors d'évènements spéciaux pour planifier l'offre alimentaire, s'il y a lieu.



Comment impliquer la communauté ?

Lorsqu'il est question de saine alimentation, les partenaires de la communauté peuvent offrir des opportunités de maillage avec le milieu scolaire. Voici quelques idées :

- ✓ Organiser des visites, avec les élèves, chez des agriculteurs locaux ou aux marchés publics de proximité. On peut également collaborer avec eux pour l'offre de collations à l'école;
- ✓ Recruter des bénévoles ou résidents du secteur (penser aux organismes de personnes âgées), pour travailler avec les élèves à l'entretien du jardin scolaire durant l'année scolaire mais également durant la période estivale;
- ✓ S'associer à un organisme communautaire d'aide alimentaire pour l'offre de collations à l'école ou d'ateliers culinaires;
- ✓ Connaître et référer les jeunes et les familles vers les cuisines collectives du secteur, les banques alimentaires et les coopératives d'achat du secteur.

Le fait de collaborer avec les partenaires de la communauté dans le déploiement des actions de promotion-prévention permet non seulement l'adoption d'une vision commune en ce qui concerne les pratiques recommandées, mais également une offre concertée aux milieux scolaires et une continuité des messages envoyés aux jeunes.



Références

Gouvernement du Québec (2023a, 23 février). *Alimentation – Interventions en contexte scolaire*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/interventions-par-sujets-de-sante-et-de-bien-etre-en-contexte-scolaire/sexualite-interventions-en-contexte-scolaire>

Gouvernement du Québec (2023b, 25 avril). *EKIP : santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/interventions-par-sujets-de-sante-et-de-bien-etre-en-contexte-scolaire/alimentation-interventions-en-contexte-scolaire>

Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations*. Institut national de santé publique. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1065>