

# La saine alimentation et l'activité physique au service de la réussite éducative

11 NOVEMBRE 2016



  
**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

# Avant-propos

## Auteurs

Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids  
Corinne Voyer, B.Sc. Inf., M.Sc., Coalition québécoise sur la problématique du poids

## Révision

Aïssatou Fall, Coalition québécoise sur la problématique du poids

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : [www.cqpp.qc.ca](http://www.cqpp.qc.ca).*

*Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2016)

## Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

La Coalition Poids réunit les appuis de près de **350 partenaires** issus du monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102  
Montréal (Québec) H2T 2T3  
Tél. : 514 598-8058  
[info@cqpp.qc.ca](mailto:info@cqpp.qc.ca) | [cqpp.qc.ca](http://cqpp.qc.ca)  
[twitter.com/CoalitionPoids](https://twitter.com/CoalitionPoids)  
[facebook.com/CoalitionPoids](https://facebook.com/CoalitionPoids)



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

# Sommaire

Débordée et sollicitée de toutes parts, l'école peut parfois percevoir la santé et la promotion des saines habitudes de vie comme un élément de seconde importance, voire un fardeau qu'elle aimerait déléguer à d'autres. Pourtant, la saine alimentation et l'activité physique sont des alliés importants pour les enseignants et l'ensemble de l'équipe-école, qui contribuent à rendre les élèves plus performants sur le plan académique et peuvent être des vecteurs de motivation, d'appartenance et de persévérance scolaire. En somme, il y a une importante réciprocité entre l'école et les saines habitudes de vie, chacune s'entraînant l'une l'autre énormément.

Il importe, selon nous, de faire connaître davantage cette relation gagnante-gagnante au milieu scolaire, incluant l'équipe-école, afin de maximiser l'intégration des saines habitudes de vie à l'école au bénéfice de la santé et de l'éducation.

## **Les saines habitudes de vie sont des facteurs qui prédisposent à l'apprentissage**

Une alimentation de qualité, équilibrée et variée est associée à une meilleure performance scolaire. De même, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur les compétences sociales, les habiletés cognitives et les performances scolaires en favorisant la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe.

## **Les saines habitudes de vie sont des véhicules éducatifs motivants**

En utilisant des activités alimentaires et culinaires, il est possible d'enseigner et de mettre en pratique plusieurs éléments du *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ). Comme les jeunes apprécient les ateliers et expériences alimentaires et culinaires, leur intégration dans différentes disciplines peut se révéler une stratégie favorable à la motivation, l'apprentissage et la persévérance scolaire. De plus, ce type d'ateliers engage les jeunes de façon très active, sollicitant bien souvent leurs cinq sens, ce qui peut faciliter l'intégration des différents savoirs.

## **Les saines habitudes de vie sont des outils qui favorisent la persévérance scolaire**

Les saines habitudes de vie peuvent se révéler d'importants alliés pour garder nos jeunes sur les bancs d'école et leur donner le goût d'apprendre. Qu'elles soient utilisées en classe ou intégrées autrement dans la vie scolaire, les activités alimentaires ou physiques plaisent aux jeunes et peuvent rapporter gros. Par exemple, la réalisation d'une recette ou le fait de réussir à faire pousser ses propres aliments emplit les jeunes d'un sentiment de fierté et contribue à leur estime personnelle, notamment la confiance en soi. L'activité physique favorise également le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire.

## **Contrer l'intimidation liée au poids**

En plus des impacts sur la santé physique (par exemple : risque accru de maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, arthrite, etc.), la problématique de l'obésité a des impacts psychosociaux dévastateurs, les personnes en surpoids étant souvent davantage victimes d'intimidation ou de rejet. La stigmatisation liée au poids est bien présente dans nos écoles, deux jeunes québécois de 14-18 ans sur cinq considérant même qu'il s'agit de la principale raison pour laquelle des jeunes se font intimider. Alors que l'obésité touche près d'un jeune sur dix et que près de 25 % des jeunes affichent un surpoids, cet enjeu doit être une préoccupation de l'école en matière de socialisation et de bien-être. Des outils existants peuvent accompagner l'école à cet égard.

## **Santé et éducation : une entraide mutuelle à exploiter davantage**

Au Québec, malgré les efforts des professionnels de la santé et de nombreux organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie sain, le fardeau des maladies chroniques associées à l'obésité continue de croître. Selon les plus récentes données, l'obésité chez les 15 ans et plus est encore en hausse, alors que l'obésité infantile plafonne sans parvenir à diminuer. Cette problématique a des impacts considérables sur notre société sur les plans humain comme économique. Il est donc bien clair que la santé a besoin de l'école pour mettre l'épaule à la roue et l'aider à renverser cette situation.

En retour, les saines habitudes de vie sont bénéfiques pour l'école et l'aident à atteindre ses propres objectifs pédagogiques. Les intégrer encore davantage permettra un retour sur investissement beaucoup plus important pour le réseau scolaire et la réussite éducative des jeunes. Faisons d'une pierre deux coups et rendons service à l'école et à la santé en misant sur les saines habitudes de vie à l'école comme élément essentiel pour la réussite éducative.

## NOS RECOMMANDATIONS

### ***Promouvoir les bénéfices de la promotion des saines habitudes de vie***

Offrir une formation à l'ensemble du réseau scolaire pour faire connaître les avantages liés à la promotion et à l'intégration des saines habitudes de vie dans la vie scolaire, les conditions de succès d'une telle démarche et des façons concrètes d'intégrer celles-ci en classe et dans la vie scolaire.

### ***Augmenter et maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs au quotidien***

Modifier les prescriptions concernant les cours d'éducation physique et à la santé afin qu'un temps minimal obligatoire soit fixé à 60 minutes par semaine au préscolaire, 120 minutes par semaine au primaire et 300 minutes par cycle de 9 jours au secondaire.

Développer une offre de service incluant l'implication des enseignants d'éducation physique et à la santé pour accompagner l'équipe-école dans l'intégration de temps actif quotidien en classe et au service de garde.

Valoriser l'importance des récréations actives, d'un minimum de 30 minutes, dans des cours d'école bien aménagées, et favoriser l'offre d'activités physiques et sportives intra-muros.

Mettre en place les conditions favorables aux déplacements actifs entre le domicile et l'école.

### ***Favoriser l'utilisation des notions alimentaires et culinaires comme véhicule éducatif du programme de formation de l'école québécoise***

Bonifier le matériel éducatif pour faciliter et multiplier les occasions d'appropriation des notions alimentaires et culinaires par les enseignants.

Offrir aux enseignants de l'information sur les différents liens qui existent entre les compétences alimentaires et culinaires et le PFÉQ et leur proposer des façons concrètes d'utiliser les habitudes de vie comme véhicule éducatif pour l'enseignement d'autres matières.

Rendre disponibles des ressources pour permettre aux commissions scolaires et aux écoles de soutenir les enseignants pour utiliser le développement des compétences alimentaires et culinaires comme véhicule éducatif du PFÉQ.

### ***Offrir des activités parascolaires et au service de garde intégrant santé et plaisir***

En parascolaire, offrir une variété d'activités physiques et des activités vouées au développement des compétences alimentaires et culinaires.

Assurer un financement adéquat pour soutenir les activités physiques parascolaires et l'accès à des installations et des équipements appropriés, sécuritaires et de qualité, particulièrement dans les milieux défavorisés.

Subventionner l'achat de petits équipements de cuisine (ex. : ustensiles, bols, planches à découper, etc.) et de jardinage (ex. : bacs, terre, pelles, truelles, etc.) pour les écoles.

Reconnaître l'implication parascolaire vouée aux saines habitudes de vie dans la tâche éducative des enseignants.

Encourager et soutenir les activités alimentaires et culinaires et le jeu actif au service de garde.

S'assurer que les intervenants concernés aient suivi une formation sur la pratique d'activité physique et sur l'alimentation, incluant le fait d'entretenir une relation saine avec la nourriture.

### ***Contribuer à l'amélioration de l'environnement sain et sécuritaire dans les établissements***

Poursuivre les efforts pour le déploiement efficace des politiques alimentaires scolaires, notamment en ce qui a trait à l'environnement extérieur de l'école et aux campagnes de financement.

Évaluer avec le MAPAQ la possibilité d'instaurer des mesures d'approvisionnement privilégiées pour les aliments de base, de même qu'une subvention des fruits et légumes à l'intention des écoles.

Former adéquatement les surveillants de repas, afin qu'ils contribuent de manière positive au développement des compétences alimentaires des jeunes, tout en favorisant une relation positive avec la nourriture.

Lors de la construction de nouvelles écoles, prévoir des aménagements favorables aux saines habitudes de vie, dont des supports à vélo, un gymnase et une cour où bouger est agréable, une cafétéria conviviale et propice au calme, et des espaces équipés pour cuisiner.

Être sensible au phénomène d'intimidation et de rejet des jeunes souffrant de surpoids, refuser l'intimidation et la contrer par la formation de l'équipe-école et la réalisation d'activités de sensibilisation avec les élèves.

### ***Intégrer réellement école et santé***

Reconnaître que l'école a une responsabilité en matière de santé publique, peut contribuer à l'adoption et au maintien de comportements sains de façon privilégiée et a des avantages directs à s'impliquer activement dans la promotion des saines habitudes de vie.

## Table des matières

Avant-propos .....	ii
Sommaire .....	iii
Les saines habitudes de vie au service de la réussite éducative.....	8
Les saines habitudes de vie sont des facteurs qui prédisposent à l'apprentissage.....	8
Le cours d'éducation physique et à la santé : un allié incontournable.....	9
Des cours actifs pour un cerveau actif.....	9
Une cour d'école qui bouge ! .....	10
Paver la voie au transport actif pour un cerveau bien disposé à commencer la classe..	10
Les saines habitudes de vie sont des véhicules éducatifs motivant .....	11
Pourquoi développer les compétences alimentaires et culinaires ?.....	13
Les saines habitudes de vie sont des outils favorisant la persévérance scolaire .....	14
Des activités parascolaires doublement gagnantes.....	14
Des services de garde promoteurs de santé et de plaisir !.....	15
Environnement sain et sécuritaire dans les établissements.....	16
Des politiques alimentaires qui portent fruit.....	16
Gare aux « polices des boîtes à lunch » .....	17
Nouvelles écoles : planifier l'environnement sain du futur.....	17
Contrer l'intimidation liée au poids .....	17
La santé des Québécois, une responsabilité partagée.....	19
Santé et éducation : une entraide mutuelle à exploiter davantage.....	20
Références.....	21

# Les saines habitudes de vie au service de la réussite éducative

Débordée et sollicitée de toutes parts, l'école peut parfois percevoir la santé et la promotion des saines habitudes de vie comme un élément de seconde importance, voire un fardeau qu'elle aimerait déléguer à d'autres. Pourtant, la saine alimentation et l'activité physique sont des alliés importants pour les enseignants et l'ensemble de l'équipe-école, qui contribuent à rendre les élèves plus performants sur le plan académique et peuvent être des vecteurs de motivation, d'appartenance et de persévérance scolaire. En somme, il y a une importante réciprocité entre l'école et les saines habitudes de vie, chacune s'entraînant l'une l'autre énormément.

D'une part, l'école est un lieu privilégié pour favoriser l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie, parce que les comportements appris dès le plus jeune âge ont davantage de chance de s'ancrer pour de bon. De plus, parce que tous les enfants québécois doivent fréquenter l'école jusqu'à au moins 16 ans, il s'agit de l'unique milieu permettant de réunir tous les jeunes, indépendamment de leurs conditions socio-économiques ou des réalités familiales. Même si l'école partage la responsabilité de l'éducation des saines habitudes de vie avec d'autres, il n'existe aucun lieu plus favorable pour contribuer à la santé durable de la prochaine génération. Les attentes de la population sont alors grandes à l'égard du milieu scolaire. Par exemple, seulement 27 % de la population croit que les jeunes ont suffisamment l'occasion d'être actifs à l'école<sup>1</sup>.

En revanche, la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif rendent aussi service à l'école de diverses façons. Il importe, selon nous, de faire connaître davantage cette relation gagnante-gagnante au milieu scolaire, incluant l'équipe-école, afin de maximiser l'intégration des saines habitudes de vie à l'école au bénéfice de la santé et de l'éducation.

## Les saines habitudes de vie sont des facteurs qui prédisposent à l'apprentissage

Une alimentation de qualité, équilibrée et variée est associée à une meilleure performance scolaire<sup>2</sup>. De même, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur les compétences sociales, les habiletés cognitives et les performances scolaires en favorisant notamment la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe<sup>3,4,5,6,7,8</sup>.



## Le cours d'éducation physique et à la santé : un allié incontournable

Les cours d'éducation physique et à la santé favorisent l'acquisition des habiletés motrices de base permettant l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes chez l'enfant<sup>9</sup>. Ils constituent une opportunité de choix pour transmettre aux jeunes le plaisir d'être actifs, leur faire expérimenter différentes activités et leur permettre de découvrir celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie.

Depuis 2006, les cours d'éducation physique et à la santé sont obligatoires. Toutefois, le temps prévu pour cette matière par le ministère de l'Éducation est indicatif et non imposé, créant ainsi des disparités d'une école à l'autre. Notons également que la période de temps consacrée aux cours d'éducation physique et à la santé ne correspond pas nécessairement au temps réel pendant lequel les jeunes sont actifs<sup>10</sup>. En plus du temps où l'élève se change, il faut considérer l'enseignement théorique lié à la matière.

Temps consacré à l'éducation physique et à la santé		
	Temps prévu par le <i>Régime pédagogique</i> <sup>11</sup>	Estimation du temps réel
Préscolaire	Aucune heure n'est proposée	30 minutes / semaine <sup>12</sup>
Primaire	120 minutes / semaine	45 à 60 minutes / semaine <sup>13</sup>
Secondaire (1 <sup>er</sup> cycle)	Saines habitudes de vie	Habitudes alimentaires, qualité du sommeil, activité physique à l'âge adulte
Secondaire (2 <sup>e</sup> cycle)	Réussite scolaire	Performance scolaire, apprentissage, capacité d'attention, concentration, mémoire, persévérance scolaire

Par ailleurs, plusieurs études ont démontré que le fait d'augmenter le temps d'enseignement de l'éducation physique et à la santé au détriment d'autres matières améliore ou n'affecte pas les résultats scolaires<sup>14</sup>.

## Des cours actifs pour un cerveau actif

Intégrer l'activité physique à d'autres programmes d'enseignement permet non seulement à tous les élèves d'être plus actifs au quotidien, mais favorise également l'apparition de facteurs prédisposant à l'apprentissage<sup>15,16,17,18</sup>. Il est donc souhaitable de faire place à de l'activité physique en classe. Le projet *Mon école s'active* en est un bel exemple de succès<sup>19</sup>. Il consiste à intégrer, dans l'horaire d'une école primaire, 20 minutes d'activité physique quotidienne animée par les titulaires de classe. Les enseignants ont constaté une meilleure capacité de mémorisation, des aptitudes d'attention et de concentration accrues et un meilleur comportement en classe.

Pour les élèves du préscolaire, les établissements devraient offrir au moins 30 minutes par jour de périodes actives en classe de manière à contribuer au développement psychomoteur notamment par le biais de la *Compétence 1 : Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur* du programme de formation de l'école québécoise<sup>20</sup>.

Pour les élèves du préscolaire, les établissements devraient offrir au moins 30 minutes par jour de périodes actives en classe, de manière à contribuer au développement psychomoteur notamment par le biais de la *Compétence 1 : Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur* du programme de formation de l'école québécoise<sup>21</sup>.

## **Une cour d'école qui bouge !**

La cour d'école est un excellent endroit pour favoriser la pratique d'activités physiques, que ce soit lors des récréations, de la période du dîner, des activités parascolaires, du service de garde ou avant et après les heures de classe. Les jeunes sont plus susceptibles d'être actifs dans une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure et de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés<sup>22</sup>. Une cour d'école animée et bien aménagée semble également réduire les comportements violents<sup>23,24</sup>.

La récréation permet aux jeunes de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles<sup>25,26,27</sup>. Cette période d'activité physique contribue également à la réussite éducative et scolaire des enfants<sup>28</sup>. Après avoir bénéficié d'une période de récréation, les élèves sont moins agités et ils ont une meilleure attention, une plus grande concentration et un meilleur comportement lors du retour en classe<sup>29,30,31</sup>.

Actuellement, le *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire* prescrit aux écoles primaires deux périodes de détente par jour, sans préciser de temps minimal requis, alors qu'au secondaire, aucune récréation n'est prévue par la loi. Ce temps devrait être mieux précisé. Offrir minimalement 30 minutes de récréations actives par jour au primaire fait consensus<sup>32</sup>. Au secondaire, l'offre d'activités physiques et sportives intramuros est privilégiée.

## **Paver la voie au transport actif pour un cerveau bien disposé à commencer la classe**

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente façon de permettre aux enfants et aux adolescents d'être plus actifs au quotidien<sup>33</sup>. La proximité entre les résidences et les services éducatifs permet à un plus grand nombre d'enfants d'avoir la possibilité de se rendre à l'école à pied ou à vélo et, ainsi, d'effectuer environ 18 minutes d'activité physique par jour<sup>34</sup>. Au Québec, près de 70 % des écoliers du primaire ne se rendent pas régulièrement à pied ou à vélo à l'école, alors que près de 60 % des élèves du secondaire ne font pratiquement aucun transport actif durant l'année scolaire<sup>35,36</sup>.

L'organisme Vélo Québec a d'ailleurs lancé cette année une Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaires<sup>37</sup>. La pratique du transport actif devrait être davantage favorisée, notamment en :

- s’assurant de construire et de maintenir les écoles dans les quartiers résidentiels ;
- favorisant des mesures d’accompagnement des élèves du primaire qui se déplacent à pied ou à vélo ;
- revoyant les politiques de transport scolaire en faveur des déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.).
- revoyant les politiques de transport scolaire en faveur des déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.).

Bien sûr, l’école doit aussi pouvoir compter sur l’appui des municipalités pour la mise en place d’aménagements sécuritaires, dont des mesures d’apaisement de la circulation, qui favorisent les déplacements actifs. Il s’agit donc d’un bel exemple de travail interdisciplinaire qui pourrait trouver une place de choix dans les plans d’action de la *Politique gouvernemental de prévention en santé*.

### RECOMMANDATIONS

Offrir une formation à l’ensemble du réseau scolaire pour faire connaître les avantages liés à la promotion et à l’intégration des saines habitudes de vie dans la vie scolaire et les conditions de succès d’une telle démarche.

Modifier les prescriptions concernant les cours d’éducation physique et à la santé, afin qu’un temps minimal obligatoire soit fixé à 60 minutes par semaine au préscolaire, 120 minutes par semaine au primaire et 300 minutes par cycle de 9 jours au secondaire.

Développer une offre de service incluant l’implication des enseignants d’éducation physique et à la santé pour accompagner l’équipe-école dans l’intégration de temps actif quotidien en classe et au service de garde.

Valoriser l’importance des récréations actives, d’un minimum de 30 minutes, dans des cours d’école bien aménagées et favoriser l’offre d’activités physiques et sportives intramuros.

## Les saines habitudes de vie sont des véhicules éducatifs motivant

En utilisant des activités alimentaires et culinaires, il est possible d’enseigner et de mettre en pratique plusieurs éléments du *Programme de formation de l’école québécoise* (PFÉQ). Certains enseignants s’en servent pour transmettre des notions associées aux compétences disciplinaires des mathématiques, des sciences et technologies, du français, de l’univers

social, de l'éducation physique et à la santé, ou même des arts. Par exemple, la planification d'un jardin implique des notions de géométrie et de biologie, alors que cuisiner regorge d'opportunités pour enseigner les fractions en multipliant le nombre de portions d'une recette, convertir des mesures, ou démontrer des concepts de chimie. Les étapes d'une recette peuvent également servir à s'exercer à la compréhension de texte, tout comme la description des saveurs peut permettre de développer du vocabulaire.

Ces activités sont aussi utilisées pour favoriser l'acquisition d'autres habiletés essentielles à l'atteinte des objectifs du PFÉQ, soit les domaines généraux de formation et les compétences transversales. En guise d'illustration, à travers des ateliers de cuisine en classe, les jeunes peuvent être appelés à aborder leur santé et leur bien-être, se donner des méthodes de travail efficaces ou mettre en œuvre leur pensée créatrice.

Comme les jeunes apprécient les ateliers et expériences alimentaires et culinaires, leur intégration dans différentes disciplines peut se révéler une stratégie favorisant la motivation, l'apprentissage et la persévérance scolaire. À titre d'illustration, 79 % des enfants interrogés dans l'enquête québécoise *Tout le monde à table* souhaiteraient cuisiner davantage<sup>38</sup>. De plus, ce type d'ateliers engage les jeunes de façon très active, sollicitant bien souvent leurs cinq sens, ce qui peut faciliter l'intégration des différents savoirs. Il s'agit là d'excellents véhicules éducatifs pour un enseignement expérientiel des matières académiques. Nous estimons donc que le ministère devrait reconnaître explicitement au sein du programme de formation que l'alimentation peut être un bon médium pour développer les compétences disciplinaires et transversales, aborder les domaines généraux de formation et atteindre les objectifs du plan de réussite de l'école.

Ainsi, bien que l'enseignant doive demeurer maître quant au choix des véhicules éducatifs qu'il emploie, il est, selon nous, primordial de bonifier le matériel éducatif pour faciliter et multiplier les occasions d'appropriation et d'utilisation des notions alimentaires et culinaires par les enseignants. Par exemple, il serait possible de collaborer avec des partenaires variés (organismes et experts) pour soutenir la production et la diffusion de situations d'apprentissage et d'évaluation intégrant le développement des compétences culinaires et alimentaires. Le ministère de l'Éducation pourrait également inciter les maisons d'édition à intégrer aux manuels de l'enseignant des suggestions d'activités en lien avec les compétences alimentaires et culinaires, dont le contenu alimentaire et nutritionnel aura été validé par une nutritionniste. Ces démarches permettraient aux enseignants d'élargir leur gamme d'outils éducatifs et de trouver plus de confort dans l'utilisation de la saine alimentation, comme manière concrète et appréciée des jeunes, de parvenir à leurs fins pédagogiques d'autres matières et compétences.

Pour le ministère, donner accès à ce type de ressources aux enseignements serait facile, considérant que plusieurs organismes proposent déjà des ateliers alimentaires ou culinaires évalués et finement articulés au PFÉQ et que des commissions scolaires et des centres de santé et services sociaux ont déjà mis sur pied des formations destinées aux enseignants, pour les outiller afin de développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes<sup>39,40,41, 42</sup>. Il suffirait donc de les recenser et harmoniser au besoin et de les rendre accessibles à l'ensemble de la province. Des organismes à but non lucratif proposent même déjà des formations de transfert de leur expertise en matière d'ateliers culinaires, de jardinage éducatif et d'activités d'exploration et d'éducation sensorielle au goût<sup>43,44</sup>. Bref, la

table est mise et il ne manque que la volonté de se servir et de soutenir ces initiatives pour mieux accompagner le réseau scolaire.

## **Pourquoi développer les compétences alimentaires et culinaires ?**

Plusieurs experts rapportent une baisse des compétences alimentaires et culinaires chez les jeunes, en raison de la diminution du nombre d'occasions qu'ils ont pour les développer<sup>45,46</sup>. À la maison, alors que 8 adultes sur 10 ont vu leurs parents cuisinier tous les jours, environ 4 parents sur 10 cuisinent aujourd'hui chaque soir<sup>47</sup>. En parallèle, depuis 1997, l'alimentation et la cuisine ne sont plus enseignées dans le cadre du cours d'économie familiale, qui consacrait 25 % de son temps aux compétences alimentaires et culinaires. Les enfants ont donc moins d'opportunités d'apprendre.

Les compétences alimentaires et culinaires incluent, entre autres<sup>48,49,50</sup> :

- les connaissances en alimentation et en nutrition (ex. : équilibre alimentaire, provenance des aliments, démystification des fausses croyances, etc.) ;
- la planification alimentaire (ex. : organisation des repas, respect d'un budget alimentaire, etc.) ;
- la conceptualisation (ex. : préparation de mets à partir d'aliments de base, utilisation des restes, adaptation des recettes, etc.) ;
- les techniques de préparation des aliments ou de jardinage ;
- la perception des aliments (ex. : exploration du plaisir de manger, appréciation à l'aide des cinq sens : texture, saveur, odeurs, arômes, couleurs, etc.).

Les jeunes avec peu de compétences culinaires sont plus dépendants des produits alimentaires requérant moins de manipulations à la maison, tels que les mets préparés, emballés et prêts-à-servir, et ne savent pas apprêter les aliments de base. Développer ces compétences présente de nombreux bénéfices sur le plan de la santé. Les jeunes adultes qui cuisinent régulièrement ont une alimentation plus variée, consomment moins de restauration rapide et atteignent davantage les recommandations nutritionnelles<sup>51,52</sup>. De plus, les enfants qui cuisinent, explorent les aliments avec leurs cinq sens ou jardinent, ont pour leur part une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments, sont ouverts à une plus grande variété d'aliments et semblent consommer davantage de fruits et de légumes<sup>53,54,55,56,57,58,59,60,61</sup>.

Depuis l'implantation du nouveau PFÉQ, le développement des compétences alimentaires et culinaires est principalement inclus dans l'axe « Santé et bien-être » des domaines généraux de formation. Cet aspect fait donc en quelque sorte partie du programme scolaire, mais de manière moins explicite et moins intensive qu'avant la réforme de 1997. Par conséquent, on observe beaucoup de disparités entre les écoles. Des recommandations plus claires à cet égard seraient favorables pour assurer une bonne transmission des savoirs nécessaires et une meilleure équité entre les écoles, en particulier pour les milieux défavorisés.

## **RECOMMANDATIONS**

Bonifier le matériel éducatif pour faciliter et multiplier les occasions d'appropriation des notions alimentaires et culinaires par les enseignants.

Offrir aux enseignants de l'information sur les différents liens qui existent entre les compétences alimentaires et culinaires et le PFÉQ et leur proposer des façons concrètes d'utiliser les habitudes de vie comme véhicule éducatif pour l'enseignement d'autres matières.

Rendre disponibles des ressources pour permettre aux commissions scolaires et aux écoles de soutenir les enseignants pour utiliser le développement des compétences alimentaires et culinaires comme véhicule éducatif du PFÉQ.

## **Les saines habitudes de vie sont des outils favorisant la persévérance scolaire**

La réalisation d'une recette, ou le fait de réussir à faire pousser ses propres aliments, emplit les jeunes d'un sentiment de fierté et contribue à leur estime personnelle, notamment la confiance en soi<sup>62</sup>. L'activité physique favorise également le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire<sup>63,64</sup>. Les saines habitudes de vie peuvent alors se révéler d'importants alliés pour garder nos jeunes sur les bancs d'école et leur donner le goût d'apprendre. Qu'elles soient utilisées en classe ou intégrées autrement dans la vie scolaire, ces activités rapportent gros. Il importe donc d'assurer un financement adéquat pour soutenir les activités parascolaires relatives aux saines habitudes de vie, particulièrement dans les milieux défavorisés. L'accès à des installations et des équipements appropriés, sécuritaires et de qualité est également indispensable.

### **Des activités parascolaires doublement gagnantes**

Pour plaire à un maximum de jeunes, il est souhaitable d'offrir un grand choix d'activités physiques et sportives, qui sont :

- variées et conviennent aux goûts et aux horaires des jeunes, filles et garçons, de même qu'aux moyens financiers des familles ;
- pratiquées de façon libre ou organisée, individuellement ou en équipe ;
- orientées sur le jeu et le plaisir.

Similairement, les activités alimentaires et culinaires offertes doivent miser sur le plaisir et être<sup>65</sup>:

- basées sur les intérêts des jeunes ;
- adaptées au stade de développement et au rythme d'apprentissage des enfants ;
- offertes selon une fréquence et une continuité suffisantes.

Par ailleurs, pour certains, le fait d'appartenir à un groupe ou une équipe est une composante importante. À l'instar des équipes sportives, des activités parascolaires alimentaires ont misé sur la force du groupe comme élément d'appartenance, d'entraide et de plaisir. C'est le cas, par exemple, des Brigades culinaires, désormais présentes dans 80 écoles secondaires à travers tout le Québec<sup>66</sup>. Or, même si la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* encourage l'organisation de telles activités alimentaires et culinaires, l'offre est très variable d'une école à l'autre : certaines en proposent régulièrement, d'autres, pas du tout. Pourtant, selon des groupes de discussion menés par Secondaire en Spectacle en 2011, l'art culinaire est un loisir très en demande chez les jeunes, et ce, en particulier chez les garçons. Il peut donc être un atout pour intéresser les jeunes garçons à l'école.

## **Des services de garde promoteurs de santé et de plaisir !**

Dans les écoles, les services de garde cherchent à diversifier leurs activités éducatives tout en misant sur l'aspect ludique de celles-ci. Ainsi, plusieurs éducateurs et responsables de services de garde ont intégré des activités de cuisine, d'éveil au goût ou de jardinage dans la grille de leur programme d'activités quotidien, ou encore lors de journées pédagogiques, en se basant sur des programmes proposés par divers organismes<sup>67,68,69,70</sup>. La pratique de jeux actifs et le développement des habiletés motrices des enfants suscitent également un grand intérêt des intervenants<sup>71,72</sup>.

### **RECOMMANDATIONS**

En parascolaire, offrir une variété d'activités physiques et des activités vouées au développement des compétences alimentaires et culinaires.

Assurer un financement adéquat pour soutenir les activités physiques parascolaires et l'accès à des installations et des équipements appropriés, sécuritaires et de qualité; particulièrement dans les milieux défavorisés.

Subventionner l'achat de petits équipements de cuisine (ex. : ustensiles, bols, planches à découper, etc.) et de jardinage (ex. : bacs, terre, pelles, truelles, etc.) pour les écoles.

Reconnaître l'implication parascolaire vouée aux saines habitudes de vie dans la tâche éducative des enseignants.

Encourager et soutenir les activités alimentaires et culinaires et le jeu actif au service de garde.

S'assurer que les intervenants concernés aient suivi une formation sur la pratique d'activité physique et sur l'alimentation, incluant le fait d'entretenir relation saine avec la nourriture.

## Environnement sain et sécuritaire dans les établissements

L'objectif de l'« amélioration de l'environnement sain et sécuritaire dans les établissements »<sup>73</sup> est de plus en plus inscrit dans les conventions de gestion et de réussite éducative entre les commissions scolaires et les écoles. Bien qu'il réfère à plusieurs sphères, notamment l'élimination de la violence, il implique aussi l'offre d'un environnement favorable au développement de comportements sains à l'égard de la santé.

### Des politiques alimentaires qui portent fruit

En 2007, reconnaissant l'importance des habitudes alimentaires acquises au plus jeune âge, le gouvernement du Québec annonçait la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, qui propose une politique alimentaire pour les écoles du Québec. Bien que les évaluations de la politique aient démontré que le financement insuffisant avait été un frein aux actions sur le terrain, on a vu la qualité de l'offre alimentaire des écoles grandement s'améliorer<sup>74,75,76</sup>.

Selon ses bilans de mise en œuvre, les bonifications qui demeurent nécessaires concernent surtout la présence de boissons sucrées dans plusieurs écoles (en particulier au secondaire) et l'insuffisance de l'offre de grains entiers. De plus, 62 % des milieux jugent que l'environnement dans lequel les enfants mangent est peu accueillant et convivial, ne contribuant pas à générer un sentiment positif envers la période du repas<sup>77</sup>. Il semble que plusieurs écoles n'aient pas accès à des locaux et infrastructures adaptés au nombre d'enfants, se traduisant par l'entassement des groupes et un niveau de bruit souvent trop élevé<sup>78</sup>. De plus, 36 % des écoles primaires et 28 % des écoles secondaires publiques rapportaient ne pas avoir de fontaine d'eau à proximité ou à l'intérieur du lieu de repas<sup>79,80</sup>. Or, l'eau est une alternative saine aux jus et boissons sucrées et son accès devrait être assuré. Enfin, le travail à l'égard des campagnes et moyens de financement qui n'encouragent pas la consommation de pizza, chocolat, ou autres aliments d'exception, mériterait d'être intensifié pour proposer davantage d'alternatives profitables et accessibles aux écoles, particulièrement en milieu défavorisé. En somme, il faut poursuivre les efforts pour favoriser le plein essor de cette politique, qui a déjà permis d'importants progrès pour l'environnement alimentaire des jeunes.

À cet égard, la Coalition Poids demande au MAPAQ de soutenir les politiques alimentaires institutionnelles, par des mesures d'approvisionnement privilégiées des aliments de base produits localement. Une subvention des fruits et légumes pourrait notamment permettre de les offrir à faible coût aux élèves, pour stimuler leur consommation. À titre d'illustration, une étude a montré que le fait de diminuer le prix des fruits et des mini-carottes de moitié augmentait de deux à quatre fois les ventes<sup>81</sup>. Quand on sait que les adolescents sont les moins bons consommateurs de fruits et légumes, il serait bien d'y penser.

Enfin, il y a également lieu de se questionner quant à la compétition offerte par la malbouffe aux abords des écoles, qui constitue une entrave aux efforts des écoles dans la promotion de saines habitudes alimentaires. Dans les nouveaux développements, les commissions



scolaires sont encouragées à réclamer l'ajustement du zonage par la municipalité pour empêcher l'implantation de restaurants rapides à distance de marche de l'école<sup>82</sup>.

## **Gare aux « polices des boîtes à lunch »**

Malgré leurs nombreux bienfaits et succès, les politiques alimentaires scolaires ont souvent mauvaise presse. Dans la plupart des cas, on dénonce dans les médias un contrôle excessif du contenu des boîtes à lunch ou un manque de souplesse à l'égard d'aliments d'exception, lors d'occasions spéciales. Lorsque les critiques se sont avérées justifiées, les intentions des intervenants étaient toujours bienveillantes, mais maladroites. Un manque de connaissance des surveillants de repas impliqués des principes d'une alimentation équilibrée et de l'importance d'entretenir une relation positive avec la nourriture était généralement au cœur du problème. Il est à noter qu'en raison des impératifs liés aux allergènes alimentaires et, dans plusieurs milieux, à la volonté de réduire l'empreinte écologique des repas en éliminant les déchets, il arrive que les contraintes liées à la préparation des boîtes à lunch deviennent un irritant pour les parents. Dans ce contexte, des critères nutritionnels trop rigides à l'égard des aliments entrant dans l'école, imposés plutôt que suggérés, pourront recevoir peu d'adhésion des parents et nuire à la reconnaissance des bénéfices de la politique alimentaire en général.

## **Nouvelles écoles : planifier l'environnement sain du futur**

Le besoin de fusionner les saines habitudes de vie et la vie scolaire n'ira pas en diminuant. Ainsi, lorsque l'opportunité de construire une nouvelle école, d'agrandir ou de réaménager des locaux se présente, il est sage de bien planifier les infrastructures qui permettront aux saines habitudes de vie d'être bien intégrées au milieu.

D'une part, prévoir des supports pour les vélos, un gymnase bien aménagé et une cour où il fait bon bouger est essentiel. Un lieu agréable, calme et convivial pour la consommation des repas est également un élément qui jouera en la faveur de l'école quant à la compétition commerciale environnante, tout en faisant la promotion d'une saine relation avec la nourriture.

D'autre part, lors de la construction de nouvelles écoles, il est aussi encouragé de réfléchir à des aménagements qui seront favorables à la cuisine à l'école. Dans les années qui ont suivi le retrait du cours d'économie familiale, les cuisines ont été démantelées dans la plupart des écoles secondaires. Un retour en arrière serait impossible à court et à moyen terme, considérant la carence de locaux liée à l'augmentation du nombre d'élèves, de même qu'aux enjeux de sécurité de certaines infrastructures vieillissantes (ex. : électricité, aération, etc.). Conséquemment, bien que certaines écoles aient fait le choix d'aménager des espaces équipés et voués à la cuisine avec les jeunes, la majorité des écoles sont actuellement dépourvues de l'équipement nécessaire pour redonner toute la place à cette activité.

## **Contre l'intimidation liée au poids**

En plus des impacts sur la santé physique (ex. : risque accru de maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, arthrite, etc.), la problématique de l'obésité a également des impacts psychosociaux dévastateurs, les personnes en surpoids étant souvent davantage victimes

d'intimidation ou de rejet. Selon une étude menée par l'Association pour la santé publique du Québec et l'Université du Québec en Outaouais<sup>83</sup>, deux élèves de 14-18 ans sur cinq croient que le surpoids est la raison principale pour laquelle des jeunes se font intimider. Dès l'âge de trois ans, les enfants ont une perception négative de leurs pairs en surpoids, leur attribuant des qualificatifs tels que laid, stupide ou paresseux<sup>84</sup>. Or, la stigmatisation liée au poids à l'école est notamment associée à l'absentéisme, la non-participation aux cours d'éducation physique et la diminution de pratique d'activité physique, la dépression, l'anxiété, une faible estime de soi et des pensées suicidaires<sup>85,86,87</sup>. Alors que l'obésité touche près d'un jeune sur dix et que 25 % des jeunes affichent un surplus de poids<sup>88</sup>, cet enjeu doit absolument être une préoccupation de l'école en matière de socialisation et de bien-être. La manière dont sont promues les saines habitudes de vie revêt une importance capitale pour prévenir et réduire ce phénomène. Il existe des programmes de formation et des outils pour les enseignants, ou les élèves, qui peuvent permettre d'offrir un support aux écoles envers cette problématique et la préoccupation excessive à l'égard du poids qui peut aussi en découler<sup>89,90,91</sup>.

## RECOMMANDATIONS

Poursuivre les efforts pour le déploiement efficace des politiques alimentaires scolaires, notamment en ce qui a trait à l'environnement extérieur de l'école et aux campagnes de financement.

Évaluer avec le MAPAQ la possibilité d'instaurer des mesures d'approvisionnement privilégiées pour les aliments de base, de même qu'une subvention des fruits et légumes à l'intention des écoles.

Former adéquatement les surveillants de repas afin qu'ils contribuent de manière positive au développement des compétences alimentaires des jeunes, tout en favorisant une relation positive avec la nourriture.

Lors de la construction de nouvelles écoles, prévoir les aménagements favorables aux saines habitudes de vie dont des supports à vélo, un gymnase et une cour où bouger est agréable, une cafétéria conviviale et favorable au calme et des espaces équipés pour cuisiner.

Être sensible au phénomène d'intimidation et de rejet des jeunes souffrant de surpoids, refuser l'intimidation et la contrer par le biais de la formation de l'équipe-école et de la réalisation d'activités de sensibilisation avec les élèves.

## La santé des Québécois, une responsabilité partagée

La santé de la population est une responsabilité partagée. La présence du ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport, monsieur Sébastien Proulx, au lancement de la *Politique gouvernementale de prévention en santé*<sup>92</sup>, le 23 octobre dernier, démontre bien que le réseau scolaire est un acteur majeur pour la prévention des problèmes de santé au Québec, y compris l'obésité et les maladies chroniques associées. D'ici un an, le ministère de l'Éducation devra d'ailleurs soumettre un plan d'action pour permettre d'atteindre les objectifs de cette Politique, dont :

- atteindre un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial chez au moins 80 % de la population ;
- atteindre une consommation minimale de cinq fruits et légumes chaque jour, chez plus de la moitié de la population ;
- faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs et déplacements.

Pour ce faire, la Politique évoque la nécessité de « soutenir la réalisation d'actions favorisant la santé et le bien-être des jeunes en contexte scolaire » et, plus précisément, l'importance de miser sur l'« acquisition et renforcement de compétences permettant d'effectuer des choix éclairés », ainsi que la « diversification des occasions offertes aux jeunes d'être actifs physiquement et de manger sainement ».

Au Québec, malgré les efforts des professionnels de la santé et de nombreux organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie sain, le fardeau des maladies chroniques associées à l'obésité continue de croître. L'obésité chez les 15 ans et plus est encore en hausse, alors que l'obésité infantile plafonne sans parvenir à diminuer. Ainsi, près d'un enfant sur quatre souffre d'embonpoint ou d'obésité (7 % d'obésité et 15 % d'embonpoint)<sup>93</sup>, alors que 57 % de la population adulte est en surpoids (22 % obésité et 35 % embonpoint)<sup>94</sup>.

La problématique de l'obésité a des impacts considérables sur notre société sur les plans humain et économique, car elle est associée à plusieurs maladies chroniques invalidantes comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires et plusieurs cancers<sup>95,96</sup>. À ce jour, les coûts annuels de l'obésité sont estimés à près de 3 milliards de dollars seulement pour les adultes. Cette pression financière croissante menace l'ensemble des missions de l'État et doit être mieux contrôlée en intensifiant la prévention des maladies chroniques.

Chez les jeunes, les habitudes de vie doivent absolument être améliorées. À titre d'illustration, les deux tiers des élèves ne consomment pas le nombre minimum de portions quotidiennes de fruits et légumes suggéré par le *Guide alimentaire canadien* et près du tiers des élèves consomme de la restauration rapide, 3 fois ou plus au cours d'une semaine d'école (du lundi au vendredi)<sup>97</sup>. Devant un tel constat, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) devraient travailler en partenariat pour favoriser le soutien des activités alimentaires et culinaires à l'école. Par exemple, le

MELS et le MSSS pourraient proposer des subventions conjointes pour soutenir le développement des compétences alimentaires et culinaires, alors que le MAPAQ pourrait faciliter l'approvisionnement en aliments frais du Québec pour les activités alimentaires et culinaires dans les écoles, ou subventionner les formations et le matériel pour le jardinage à l'école. Similairement, la pratique d'activité physique doit être mieux soutenue par le gouvernement. La *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir* se fait toujours attendre.

## **Santé et éducation : une entraide mutuelle à exploiter davantage**

Par les modèles qu'on leur propose et les compétences qu'ils développent dès le plus jeune âge, les enfants et les adolescents deviennent plus aptes à s'adapter aux défis de notre société et à son environnement « obésogène »<sup>i</sup>. Il est donc bien clair que la santé a besoin de l'école pour l'aider à renverser la situation actuelle et réduire les risques d'obésité et de maladies chroniques. Le fait que l'école, principal milieu de vie des jeunes après leur famille, soit un milieu privilégié pour promouvoir de saines habitudes de vie fait aussi consensus et est reconnu, entre autres, par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport au travers de sa politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*<sup>98</sup>, par l'approche *École en santé*<sup>99</sup>, ainsi que par l'Institut national de santé publique du Québec dans sa synthèse de recommandations *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire*<sup>100</sup>.

En retour, les saines habitudes de vie sont bénéfiques pour l'école et l'aident à atteindre ses propres objectifs pédagogiques. Les intégrer encore davantage permettra un retour sur investissement beaucoup plus important pour le réseau scolaire et la réussite éducative des jeunes. Faisons d'une pierre deux coups et rendons service à l'école et à la santé, en misant sur les saines habitudes de vie à l'école comme élément essentiel pour la réussite éducative et en accentuant les actions de promotion des saines habitudes de vie à l'école. Le développement d'un mode de vie sain chez l'élève doit conséquemment s'inscrire dans le projet éducatif et le plan de réussite de l'école.

### **RECOMMANDATION**

Reconnaître que l'école partage une responsabilité à l'égard de la santé publique, peut contribuer à l'adoption et au maintien de comportements sains de façon privilégiée et a des avantages directs à s'impliquer activement dans la promotion des saines habitudes de vie.

---

<sup>i</sup> L'environnement obésogène fait référence à l'ensemble des éléments qui incitent les Québécois à manger davantage d'aliments denses en calories faibles en nutriments et à bouger moins. À titre d'exemples, le marketing intensif des boissons sucrées et de la malbouffe, l'abondance de points de vente de ces produits accessibles à toutes heures, l'absence de pistes cyclables ou trottoirs dans certains secteurs, etc.

## Références

---

- <sup>1</sup> Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1001 répondants francophones du Québec, âgés de 18 à 74 ans (du 12 au 20 novembre 2012)
- <sup>2</sup> Desjardins, L., Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (2011). *La contribution des saines habitudes de vie à la réussite et à la persévérance scolaires*. Repéré en ligne le 22 mars 2013 au [http://edu.csdufer.qc.ca/cp/IMG/pdf/contribution\\_SHV\\_reussite\\_site\\_Agence.pdf](http://edu.csdufer.qc.ca/cp/IMG/pdf/contribution_SHV_reussite_site_Agence.pdf)
- <sup>3</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>4</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf).
- <sup>5</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children. *Health Education Research*, 22 (1), 70-80
- <sup>6</sup> Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65
- <sup>7</sup> Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10). Repéré en ligne le 8 janvier 2013 à [www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf](http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf)
- <sup>8</sup> Rasberry, C. N. & coll. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1), S10-S20
- <sup>9</sup> Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. (2005). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Higher Education
- <sup>10</sup> Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38 (8), 1515-1519
- <sup>11</sup> Éditeur officiel du Québec. *Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Loi sur l'instruction publique* (chapitre I-13.3, a. 447). Québec. Repéré le 5 décembre 2012 à [www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/I\\_13\\_3/I13\\_3R8.htm](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/I_13_3/I13_3R8.htm)
- <sup>12</sup> Morin, P. & coll. (2010). *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive-Rapport final*. Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, Sherbrooke, Québec. Repéré le 28 janvier 2013 à [www.bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf](http://www.bougerjenmange.ca/wordpress/wp-content/uploads/2011/06/Portrait.pdf)
- <sup>13</sup> Éducation physique et santé Canada (2009). *Revendication*. Repéré le 22 octobre 2012 à [www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec](http://www.eps-canada.ca/revendication/travers-le-canada/quebec)
- <sup>14</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>15</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique\\_LeSportEtLesJeunes\\_AvisCSKQ.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf)
- <sup>16</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children. *Health Education Research*, 22 (1), 70-80
- <sup>17</sup> Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65
- <sup>18</sup> Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10). Repéré en ligne le 8 janvier 2013 à [www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf](http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf)
- <sup>19</sup> Faculté d'éducation physique et sportive (s.d). *Mon école s'active pour réussir*. Université de Sherbrooke. Repéré en ligne le 8 janvier 2013 à [www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/presentation-du-projet-mon-ecole-sactive-pourreussir](http://www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive/presentation-du-projet-mon-ecole-sactive-pourreussir)
- <sup>20</sup> Ministère de l'Éducation (2006). *Programme de formation de l'école québécoise : Éducation préscolaire – Enseignement primaire* (Version approuvée). Québec : Gouvernement du Québec. Repéré le 28 janvier 2013 à [www.mels.gouv.qc.ca/dgfp/dp/programme\\_de\\_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-040.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/dgfp/dp/programme_de_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-040.pdf)

- 
- <sup>21</sup> Ministère de l'Éducation (2006). *Programme de formation de l'école québécoise : Éducation préscolaire – Enseignement primaire* (Version approuvée). Québec : Gouvernement du Québec. Repéré en ligne le 28 janvier 2013 à [www.mels.gouv.qc.ca/dgjf/dp/programme\\_de\\_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-040.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/dgjf/dp/programme_de_formation/primaire/pdf/prform2001/prform2001-040.pdf)
- <sup>22</sup> Institut national de santé publique du Québec (2011). L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. *TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids*, numéro 1
- <sup>23</sup> Cunningham, C. E., Cunningham, L. J., Martorelli, V., Tran, A., Young, J., Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 653–62
- <sup>24</sup> Sallis, J. F. & coll. (2001). The Association of School Environments with Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 91 (4), 618-620
- <sup>25</sup> Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Jeunes - Activité physique en milieu scolaire – Stratégie – Maximiser le potentiel des récréations*. Repéré le 18 septembre 2012 à [www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers\\_thematiques/jeunes/thematiques/activite\\_physique\\_en\\_milieu\\_scolaire/strategies/maximiser\\_le\\_potentiel\\_des\\_recreations.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/maximiser_le_potentiel_des_recreations.html)
- <sup>26</sup> Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43 (3), 320-328
- <sup>27</sup> Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D., Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46 (10), 741-746.
- <sup>28</sup> Pellegrini, A. D., Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 88-95
- <sup>29</sup> Pellegrini, A. D., Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 88-95
- <sup>30</sup> Jarrett, O. S. & coll. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92 (2), 121-126
- <sup>31</sup> Barros, R. M., Silver, E. J., Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 123 (2), 431-436
- <sup>32</sup> Coalition Poids (2013). 5 recommandations pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2012/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole\\_2013-02.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2012/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole_2013-02.pdf)
- <sup>33</sup> Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K., Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine*, 48 (1), 3-8
- <sup>34</sup> Lewis, P. & coll. (2009). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec*. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité
- <sup>35</sup> Lewis, P. & coll. (2009). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec*. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité.
- <sup>36</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 – Tome 1*. Québec : Gouvernement du Québec. Repéré en ligne le 22 octobre 2012 à [www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/eqsjs.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/eqsjs.htm)
- <sup>37</sup> Vélo Québec (2016). *Charte en faveur du transport actif à l'intention des commissions scolaire*. Repéré en ligne le 2 novembre 2016 au <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/A-pied-a-velo-ville-active/charte-ta>
- <sup>38</sup> Projet Tout le monde à table (s.d.). Extenso, Centre de référence sur la nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal. Repéré en ligne le 15 mars 2013 au [www.toutlemondeatable.org](http://www.toutlemondeatable.org)
- <sup>39</sup> Les ateliers cinq épices (2013). *Animation d'ateliers de cuisine-nutrition dans les écoles primaires*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au <http://www.cinqepices.org/services/cuisine-nutrition-ecoles-primaires>
- <sup>40</sup> Croquarium (2015). *Nos programmes*. Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://www.croquarium.ca/programmes/>
- <sup>41</sup> Ateliers Je suis capable (2015). Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://www.ateliersjesuis capable.org/>
- <sup>42</sup> La Tablée des Chefs (2013). *Les ateliers culinaires pour adolescents*. Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://www.tableedeschefs.org/fr/formation-culinaire/ateliers-culinaires>
- <sup>43</sup> Les Ateliers cinq épices (2016). *Services*. Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://cinqepices.org/fr/services/formation>
-

- 
- <sup>44</sup> Croquarium (2016). *Nos services écoles*. Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://www.croquarium.ca/ecoles/>
- <sup>45</sup> Lichtenstein, A. H., Ludwig, D. S. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303 (18), 1857-58
- <sup>46</sup> Ordre professionnel des diététistes du Québec (2007). *Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette*, Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec déposé dans le cadre de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Québec, 21 juin 2007, pages 15-16
- <sup>47</sup> Projet Tout le monde à table (s.d.). Extenso, Centre de référence sur la nutrition du Département de nutrition, de l'Université de Montréal. Repéré en ligne le 15 mars 2013 au [www.toutlemondeatable.org](http://www.toutlemondeatable.org)
- <sup>48</sup> Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Repéré en ligne le 6 juillet 2011 au [www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf)
- <sup>49</sup> Short, F. (2003) *Domestic cooking skills—what are they?*. Repéré en ligne le 13 mars 2013 au [www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/english/GBG%202007/francesshort.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/english/GBG%202007/francesshort.pdf)
- <sup>50</sup> Vanderkooy, P. Region of Waterloo Public Health (2010). *Food Skills of Waterloo Region Adults*. Repéré en ligne le 13 mars 2013 au <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/researchResourcesPublications/resources/FoodSkills.pdf>
- <sup>51</sup> Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Repéré en ligne le 6 juillet 2011 au [www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf)
- <sup>52</sup> Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007
- <sup>53</sup> Bisset, S. L., Potvin, L., Daniel, M., Paquette, M. (2008). *Assessing the Impact of the Primary School-based Nutrition Intervention Petits cuisiniers : parents en réseaux*. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.cacis.umontreal.ca/pdf/Volume\\_99-2\\_107-13.pdf](http://www.cacis.umontreal.ca/pdf/Volume_99-2_107-13.pdf)
- <sup>54</sup> Mustonen, S., Rantanen, R., Tuorila, H. (2009). Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference*, 20 (3), 230-40
- <sup>55</sup> Mustonen, S., Tuorila, H. (2010). Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Quality and Preference*, 21 (4), 353-60
- <sup>56</sup> Reverdy, C., Chesnel, F., Schlich, P., Köster, E. P., Lange, C. (2008). Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*, 51 (1), 156-165
- <sup>57</sup> Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E. P., Ginon, E., Lange, C. (2010). Effect of sensory education on food preferences in children. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.irproje.com/userfiles/610074.pdf](http://www.irproje.com/userfiles/610074.pdf)
- <sup>58</sup> Schlich, P., Gaignaire, A., Reverdy, C., Lange, C. & al. (2010). *Effet d'une éducation sensorielle sur les préférences et les comportements alimentaires d'enfants âgés de 8 à 10 ans (Projet ANR-PNRA Edusens)*. Repéré en ligne le 2 avril 2013 au [www.eveilogout.com/eveil-o-gout/images/edusens-funfood.pdf](http://www.eveilogout.com/eveil-o-gout/images/edusens-funfood.pdf)
- <sup>59</sup> Padilla, M. Institut national de la recherche agronomique (2010). *Les comportements alimentaires - Quels en sont les déterminants? Quelles actions pour quels effets?* Chapitre 3 - Bilan des actions publiques et privées visant à modifier les comportements alimentaires. Les enfants et le milieu scolaire. Repéré en ligne le 2 avril 2013 au [www5.paris.inra.fr/depe/Projets/Les-comportements-alimentaires](http://www5.paris.inra.fr/depe/Projets/Les-comportements-alimentaires)
- <sup>60</sup> Robinson-O'Brien, R. (2009). Impact of Garden-Based Nutrition Intervention Programs: A Review. *JADA*, 109 (2), 273-80
- <sup>61</sup> Vorobief, S. (2009). *Programme Un trésor dans mon jardin. Synthèse des résultats d'évaluation*. Repéré en ligne le 28 mars 2013 au [www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0rl53b&ssname=jp\\_synthese.pdf](http://www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgv0rl53b&ssname=jp_synthese.pdf)
- <sup>62</sup> Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*. Repéré en ligne le 15 mars 2013 à [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf)
- <sup>63</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec
- <sup>64</sup> Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80

- 
- <sup>65</sup> Institut national de santé publique (2009). *Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé*. Repéré en ligne le 2 avril 2013 au [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/958\\_RapAnaPPIntEES.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/958_RapAnaPPIntEES.pdf)
- <sup>66</sup> La Tablée des Chefs (s.d.). Les brigades culinaires. Repéré en ligne le 3 novembre 2016 au <http://www.brigadesculinaires.com/>
- <sup>67</sup> Les ateliers cinq épices (2013). *Animation d'ateliers de cuisine-nutrition dans les écoles primaires*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au [www.cinqepices.org/services/cuisine-nutrition-ecoles-primaires](http://www.cinqepices.org/services/cuisine-nutrition-ecoles-primaires)
- <sup>68</sup> Jeunes pousses (s.d.) *Un trésor dans mon jardin*. Repéré en ligne le 13 mars 2013 au [www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm](http://www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm)
- <sup>69</sup> Producteurs laitiers du Canada (s.d.). *Programmes d'éducation*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au [www.educationnutrition.org/programmes-education/section/prescolaire.aspx](http://www.educationnutrition.org/programmes-education/section/prescolaire.aspx)
- <sup>70</sup> Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (s.d.). *En route, en cœur*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au [www.enrouteencoeur.ca](http://www.enrouteencoeur.ca)
- <sup>71</sup> Table sur le mode de vie physiquement actif (2015). *À nous de jouer ! Des messages pour favoriser la mise en œuvre d'actions concertées en faveur du développement moteur des enfants*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au <http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/02/A-nous-de-jouer.pdf>
- <sup>72</sup> Ministère de la Famille (2014). *Gazelle et potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- <sup>73</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009). *La convention de partenariat. Outil d'un nouveau mode de gouvernance*. Repéré en ligne le 22 mars 2013 au [www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/BSM/ConvPartenariat\\_GuidelImplantation.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/BSM/ConvPartenariat_GuidelImplantation.pdf)
- <sup>74</sup> Institut national de santé publique du Québec (2012). *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)
- <sup>75</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec (2012). *Bilan de mise en œuvre de la politique-cadre Pour un virage santé à l'école*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule1\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf)
- <sup>76</sup> Morin, P., Demers, K., Grand'Maison, S. (2012). *Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Université de Sherbrooke : Faculté d'éducation physique et sportive. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [http://www.usherbrooke.ca/fasap/fileadmin/sites/feps/Personnel/archives\\_Professeures\\_et\\_professeurs/Morin\\_pascale/PMorin\\_et\\_coll.\\_Offre\\_ALI\\_APS\\_et\\_politique-cadre.pdf](http://www.usherbrooke.ca/fasap/fileadmin/sites/feps/Personnel/archives_Professeures_et_professeurs/Morin_pascale/PMorin_et_coll._Offre_ALI_APS_et_politique-cadre.pdf)
- <sup>77</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec (2012). *Bilan de mise en œuvre de la politique-cadre Pour un virage santé à l'école*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/dpse/adaptation\\_serv\\_compl/VirageSanteEcole\\_BialnPolitiqueCadre\\_Fascicule1\\_1.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf)
- <sup>78</sup> Association des services de garde en milieu scolaire du Québec et Québec en forme (2015). *Le portrait de la période du dîner et de la promotion de saines habitudes vie en service de garde en milieu scolaire*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [http://www.asgmsq.qc.ca/assets/files/ensemble/Faits\\_saillants\\_enqueteSGMS.pdf](http://www.asgmsq.qc.ca/assets/files/ensemble/Faits_saillants_enqueteSGMS.pdf)
- <sup>79</sup> Institut national de santé publique (2012). *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles primaires du Québec*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1478\\_PortEnvironAlimentEcolesPrimairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1478_PortEnvironAlimentEcolesPrimairesQc.pdf)
- <sup>80</sup> Institut national de santé publique (2012). *Portrait de l'environnement alimentaire dans les écoles secondaires du Québec*. Repéré en ligne le 8 août 2016 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608\\_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1608_PortraitEnvironnementAlimentEcolesSecondairesQc.pdf)
- <sup>81</sup> French SA (2003). *Pricing Effects on Food Choices*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au <http://jn.nutrition.org/content/133/3/841S.full.pdf+html>
- <sup>82</sup> ASPQ (2013). *La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal*. Repéré en ligne le 9 novembre 2016 au <http://www.aspq.org/documents/file/guide-la-zone-ecole-et-l-alimentation.pdf>
-



- 
- <sup>83</sup> ASPQ, Université du Québec en Outaouais (2014). *La stigmatisation à l'égard du poids : un obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au [www.changezdergard.com](http://www.changezdergard.com)
- <sup>84</sup> Obesity Society (s.d.). *Obesity, Bias, and Stigmatization*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au [www.obesity.org/resources/facts-about-obesity/bias-stigmatization](http://www.obesity.org/resources/facts-about-obesity/bias-stigmatization)
- <sup>85</sup> Storch E. A., Milsom V. A., DeBraganza N., Lewin A. B., Geffken G. R., Siverstein JH (2007). *Peer Victimization, Psychosocial Adjustment, and Physical Activity in Overweight and At-Risk-For-Overweight Youth*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au <http://jpepsy.oxfordjournals.org/content/32/1/80.long>.
- <sup>86</sup> Neumark-Sztainer D., Falkner N., Story M. & al (2002). Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 26: 123–131
- <sup>87</sup> Eisenberg M., Neumark-Sztainer D., Story M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157: 733–738
- <sup>88</sup> INSPQ (2016). *Surveillance du statut pondéral mesuré chez les jeunes du Québec : état de situation jusqu'en 2013*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2142\\_statut\\_ponderal\\_jeunes\\_quebec.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2142_statut_ponderal_jeunes_quebec.pdf)
- <sup>89</sup> Association pour la santé publique du Québec (2014). *Guides pédagogiques pour intervenir sur la problématique de stigmatisation à l'égard du poids auprès des jeunes de 14 à 18 ans dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé ou en Éthique et culture religieuse*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au [www.changezdergard.com/enseignants](http://www.changezdergard.com/enseignants)
- <sup>90</sup> ÉquiLibre (2015). *Guide de recommandations : 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé*. Repéré en ligne le 8 novembre 2016 au <http://equilibre.ca/cache/1/a/7/7/3/5667669b8bc5e581782c793f05ecea538c.jpg>
- <sup>91</sup> ÉquiLibre (2016). Ateliers d'apprentissage du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*. Repéré le 8 novembre 2016 au <http://equilibre.ca/programmes/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/>
- <sup>92</sup> MSSS (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé*. Repéré en ligne le 1 novembre 2016 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001753/>.
- <sup>93</sup> Tjepkema, M. (2005). *Obésité mesurée. Obésité chez les adultes au Canada : poids et grandeur mesurés*. (Produit no 82-620-MWF20050001). Ottawa : Statistique Canada, Repéré en ligne le 13 juillet 2011 au <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-620-m/2005001/pdf/4241444-fra.pdf>
- <sup>94</sup> Mongeau, L., Audet, N., Aubin, J., Baraldi, R. (2005). *L'excès de poids dans la population québécoise de 1987 à 2003*. Québec : Institut national de santé publique du Québec et Institut de la statistique
- <sup>95</sup> Chaire de recherche sur l'obésité. *Conséquences médicales de l'obésité*. Repéré en ligne le 3 août 2011 au <http://obesite.ulaval.ca/obesite/generalites/complications.php>
- <sup>96</sup> Renehan A.G., Tyson, M., Egger, M., Heller, R.F., Zwahlen, M. (2008). Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Lancet*, 371, 569-578
- <sup>97</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. TOME 1 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au [www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS\\_tome1.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf)
- <sup>98</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007). *Pour un virage santé à l'école*. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 au [www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf)
- <sup>99</sup> INSPQ, MELS, MSSS, TCNPP (2005). *École en santé. Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires*. Repéré en ligne le 27 février 2013 au [www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/EPEPS/Formation\\_jeunes/Adaptation\\_scolaire/EcoleSante\\_GuidelntenMilieuScolPartenaires\\_f.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/EPEPS/Formation_jeunes/Adaptation_scolaire/EcoleSante_GuidelntenMilieuScolPartenaires_f.pdf)
- <sup>100</sup> Institut national de santé publique du Québec (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire*. Synthèse de recommandations. Repéré en ligne le 10 janvier 2013 à [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065\\_reussiteeducativesanteBienetre.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_reussiteeducativesanteBienetre.pdf)