

Saines habitudes de vie à l'école : offrir une chance égale aux enfants

Un enfant en santé apprend mieux

La saine alimentation et l'activité physique sont d'importantes alliées pour les enseignants et l'ensemble de l'équipe-école.

Les saines habitudes de vie contribuent à :

- de meilleurs comportements;
- une performance académique améliorée;
- la motivation à l'apprentissage;
- l'appartenance et la persévérance scolaire;
- la santé actuelle et future des élèves.



Il importe d'offrir une chance égale aux enfants d'adopter un mode de vie sain et de réussir.

Portrait de la situation

Adoptée en 2007, la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* vise à créer un environnement favorisant l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie.

Avec la contribution de plusieurs collaborateurs du milieu scolaire et de la santé, la Coalition Poids a produit le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard: constats et recommandations*. Celui-ci démontre des changements positifs, mais révèle aussi plusieurs obstacles. De nombreuses inégalités existent entre les milieux et certaines pratiques sont à revoir.

Saine alimentation

- L'offre de boissons est parfois inadéquate et l'eau n'est pas toujours accessible lors du repas.
- Certaines écoles ont réintégré la malbouffe à la cafétéria.
- Les locaux et le temps destinés aux repas sont insuffisants.
- Certaines pratiques nuisent au développement d'une relation saine avec la nourriture.

Activité physique

- Les opportunités pour que les jeunes soient actifs ne sont pas toujours saisies.
- Les infrastructures sont parfois mal adaptées.

Revendications pour des écoles en santé

IL FAUT

1. Réviser la Politique-cadre pour s'assurer qu'elle respecte les connaissances scientifiques les plus récentes.
2. Enchâsser la Politique-cadre dans la Loi sur l'instruction publique, afin d'assurer son application et la mise à jour aux cinq ans de ses orientations.
3. Revoir les normes de construction des établissements scolaires pour qu'elles favorisent les saines habitudes de vie (cafétéria, gymnase et cour d'école).
4. À l'instar des subventions pour le matériel d'activité physique, subventionner le matériel et les équipements favorables à une saine alimentation (ex. : fontaines d'eau, matériel de jardinage, équipement pour cuisiner, etc.).

Pour en savoir plus,
contactez-nous ou consultez
cqpp.qc.ca/virage-sante

**MISONS
SUR LA
PRÉVENTION**



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

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058

info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca