



RENDEZ-VOUS POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE : L'ÉDUCATION AU-DELÀ DE LA PANDÉMIE

Enchâsser la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*
dans la Loi sur l'instruction publique

COALITION QUEBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative chapeauté 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 plus de **700 partenaires** issus du monde scolaire, municipal, 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 | cqpp.qc.ca

MEMOIRE PORTANT SUR LES RENDEZ-VOUS POUR LA REUSSITE EDUCATIVE

AXE 1 – LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE ET LE RATTRAPAGE

La COVID-19 rappelle l'importance de la santé et de sa précieuse valeur. Les bouleversements engendrés par la pandémie sont nombreux et les effets sur les habitudes de vie chez les jeunes sont inquiétants :

- diminution drastique du niveau d'activité physique ;
- diminution de la qualité nutritionnelle ;
- hausse de l'insécurité alimentaire ;
- perturbation du sommeil ;
- augmentation de la préoccupation à l'égard du poids.

Toutes ses variables ont un impact sur leur santé et leur réussite éducative. L'activité physique et l'alimentation jouent un rôle crucial au niveau de la santé physique et du développement des enfants. Au quotidien, elle a un impact sur la capacité d'attention et de concentration à l'école.

Au Québec, de plus en plus d'enfants et d'adolescent.es sont obèses et développent des maladies cardiovasculaires et métaboliques, une situation autrefois uniquement observée chez les adultes. La présence prématurée de ces maladies nuit aux chances égales de réussir et altère grandement la santé physique et mentale des jeunes. Il est donc important d'agir tôt pour que les enfants acquièrent de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif. Pour y parvenir, le milieu scolaire représente un levier d'action à privilégier pour rejoindre l'ensemble des enfants, incluant les plus vulnérables.

Santé et éducation : une entraide mutuelle à exploiter davantage

Au Québec, malgré les efforts des professionnel.les 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 et aux mauvaises habitudes de vie continue de croître. Avant la pandémie, selon les plus récentes données, l'obésité chez les 15 ans et plus était en hausse, alors que l'obésité infantile semblait plafonner 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.

Les saines habitudes de vie : des outils pour la réussite éducative et la persévérance scolaire

La saine alimentation et l'activité physique sont des alliés importants pour les enseignant.es 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. Il y a une importante réciprocity entre l'école et les saines habitudes de vie, chacune s'entraînant l'une l'autre énormément.

Il importe 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. 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 emplissent les jeunes d'un sentiment de fierté et contribuent à leur estime personnelle, notamment la confiance en soi. L'activité physique favorise également le sentiment d'appartenance à l'école, assure une plus grande concentration en classe et tend à améliorer la persévérance scolaire.

Assurer une saine alimentation à l'école pour offrir une chance égale de réussir

Au Québec, en 2015-2016, un enfant sur dix (de moins de 6 ans) vivait de l'insécurité alimentaire. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, la situation risque de s'être aggravée : la pandémie ayant exacerbé la précarité alimentaire de certains groupes déjà vulnérables à l'insécurité alimentaire. Mettre en place une mesure permettant d'assurer à tous les enfants l'accès à une saine alimentation devient de plus en plus incontournable. À ce jour, plusieurs mesures alimentaires et initiatives existantes en milieu scolaire sont uniquement disponibles dans les quartiers les plus défavorisés. Depuis l'automne 2020, le gouvernement a fait un premier pas pour améliorer l'accès aux aliments et réduire les inégalités. On apprenait que la mesure protégée 15012 (aide alimentaire), originairement allouée que pour les milieux défavorisés, s'étendra dorénavant à tous les milieux.

L'école doit être un milieu exemplaire en matière d'offre alimentaire afin de contribuer à améliorer la qualité de l'alimentation des enfants et forger de bonnes habitudes alimentaires. Les aliments donnés dans le cadre de l'aide alimentaire doivent aussi être considérés. Lorsqu'il est inscrit au budget de l'école, le poste budgétaire de cette aide prévoit « l'achat d'aliments et de boissons qui respectent les orientations de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* » pour le déjeuner, le dîner ou les collations durant les heures de classe, incluant le lait-école. Or, certaines écoles reçoivent des aliments et boissons incompatibles avec la Politique-cadre, qui proviennent de dons corporatifs ou de programmes délivrés en collaboration avec des organismes communautaires externes.

Offrir aux enfants des aliments de faible qualité nutritive, même s'ils proviennent de dons, n'est pas sans conséquence pour la santé et l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Même dans un contexte où on vise à répondre aux besoins d'élèves en situation précaire, il faut miser sur une offre alimentaire saine, car tous les enfants du Québec méritent d'avoir une chance égale de bien se nourrir. Des directives spécifiques aux dons alimentaires et un soutien financier pour que les écoles ne dépendent pas de ceux-ci sont nécessaires.

AXE 2 – L'ORGANISATION SCOLAIRE ET LES ENCADREMENTS PÉDAGOGIQUES

Sachant qu'un enfant en meilleure santé apprend mieux et que l'obésité, la sédentarité et la qualité de l'alimentation sont des problèmes de santé publique très préoccupants chez les 6 à 17 ans, il y a lieu de revaloriser et bonifier la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*.

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

Les contraintes mises en place pour enrayer la pandémie ont entraîné une importante réduction de la pratique d'activité physique chez les jeunes. Selon un [sondage](#) Léger, réalisé pour le compte de la Coalition Poids en juin 2020, deux jeunes sur trois affirment que l'absence de cours d'éducation physique et à la santé a eu une influence négative sur leur niveau d'activité physique ; que les ressources web proposées par le réseau scolaire n'ont pas contribué à les rendre plus actifs et que le soutien des parents a eu un impact positif sur la pratique d'activité physique.

Les cours d'éducation physique et à la santé permettent le développement des habiletés motrices, la découverte de nouvelles activités, et un sentiment d'appartenance à l'école, en plus d'être un moment clé de temps actifs. De plus, ils favorisent un mode de vie physiquement actif à l'âge adulte. 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. 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.

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

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. Pour permettre au plus grand nombre de jeunes d'être plus actif à l'école, quel que soit leur statut socioéconomique :

- 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 pour impliquer les 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. 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.
- Valoriser l'importance des récréations actives, dans des cours d'école bien aménagées. 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. Une cour d'école animée et bien aménagée semble également réduire les comportements violents.
- Mettre en place les conditions favorables aux déplacements actifs entre le domicile et l'école.

Pour un programme d'alimentation scolaire intégré porteur d'une saine alimentation

Alors que près du tiers, voire même la moitié, des calories sont consommées à l'école, miser sur une offre alimentaire saine permet aux enfants de mieux se nourrir et contribue à leur inculquer des habitudes alimentaires qui ont le potentiel de perdurer. Il importe toutefois d'aller encore plus loin : les enfants bénéficieraient qu'on les outille davantage pour être des mangeurs plus compétents. Cela passe notamment par une meilleure capacité à reconnaître la provenance des

aliments, leur valeur nutritive, leur empreinte écologique ainsi qu'à les cuisiner en réduisant le gaspillage alimentaire. Ainsi, dès le préscolaire, le système d'enseignement devrait donner une place de choix à la littératie alimentaire.

La littérature et les expériences internationales, démontrent que les programmes d'alimentation scolaire ont le potentiel de favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires et que celles-ci perdurent dans le temps. Pour ce faire, les données probantes suggèrent que pour favoriser une saine alimentation, il est nécessaire d'intégrer plusieurs composantes :

- Un volet éducatif pour favoriser l'acquisition de saines habitudes alimentaires, le développement des compétences culinaires à même le curriculum scolaire. 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.
- L'implication de la famille. Comme la qualité de l'alimentation des enfants est intrinsèquement liée à celle de leur parent, la littérature est claire quant à la nécessité que certaines notions soient transmises aux parents.
- Un environnement alimentaire sain. Il faut porter attention à ce qui constitue l'offre alimentaire dans son ensemble et éviter de faire compétition aux aliments sains. Cette compétition s'étend au-delà des murs de l'écoles : limiter les restaurants rapides à proximité des écoles est une action à privilégier.
- Un contexte de repas favorable. Les facteurs contextuels influencent les habitudes alimentaires. Par exemple, les périodes de repas de 25 minutes et plus sont associées avec une plus grande consommation de légumes.
- Un programme d'alimentation universel. Alors que les besoins sont criants et que le contexte pandémique semble aggraver la situation, il devient de plus en plus incontournable que le gouvernement emboîte le pas par rapport à ce qui se fait à l'international en mettant en place un programme d'alimentation universel.

AXE 3 – LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

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, 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. 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. Alors que l'obésité touche près d'un jeune sur dix et que 25 % des jeunes affichent un surplus de poids, 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.

Enchâsser la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école dans la Loi sur l'instruction publique

La COVID-19 a exacerbé les inégalités sociales et de santé. Le milieu scolaire représente donc un levier d'action à privilégier pour rejoindre l'ensemble des enfants, incluant les plus vulnérables. En raison de sa mission éducative, l'école se doit d'être un milieu exemplaire en matière d'environnements favorables à la santé. Depuis 2007, la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* offre aux écoles des lignes directrices pour favoriser les saines habitudes de vie. La Politique-cadre est un ancrage essentiel pour assurer une cohérence entre les enseignements et l'environnement scolaire. En 2017, 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.

Devant les différents défis de santé que connaît le Québec et l'importance d'acquérir des saines habitudes de vie dès le jeune âge, le gouvernement a tout intérêt d'assurer que les institutions d'enseignement soient favorables à la saine alimentation et aux modes de vie physiquement actif des élèves. Il est donc nécessaire d'enchâsser la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* dans la Loi sur l'instruction publique.

