



## **PROGRAMME DE VALORISATION D'UNE VIE SAINE ET ACTIVE À L'ÉCOLE**

### **CRITÈRES D'ÉVALUATION 2008-2011 POUR LES ÉCOLES PRIMAIRES**

#### **EXPLICATIONS DES NORMES AU PRIMAIRE**

---

#### **Introduction**

Le programme ISO-ACTIF est un outil de promotion, d'intervention et de valorisation de saines habitudes de vie mis de l'avant par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) depuis 2001. ISO-ACTIF définit une série de critères sous forme d'activités favorisant la réussite éducative et le développement de saines habitudes de vie chez les jeunes. Ces critères sont répartis selon trois habitudes de vie ciblées (activité physique, saine alimentation et lutte contre le tabagisme) et permettent de certifier le niveau d'engagement des écoles dans la promotion et la valorisation d'une vie saine et active. Plus de 522 écoles primaires et secondaires se sont certifiées ISO-ACTIF pour l'année 2009-2010. De plus, depuis le début de son implantation provinciale en 2004, le programme ISO-ACTIF a rejoint plus de 1500 écoles primaires et secondaires. Les activités tenant lieu de critères ISO-ACTIF, peuvent aisément s'intégrer au cours d'éducation physique et à la santé, au programme d'animation sportive ou à d'autres activités de promotion de la santé et de prévention des saines habitudes de vie à partir de l'école. Les critères permettent de valoriser des activités déjà en cours dans l'école ou des activités nouvellement mises en place au cours de l'année.

#### **ISO-ACTIF et l'approche *École en santé***

Le programme ISO-ACTIF se veut contributif à l'accroissement de l'efficacité des actions de promotion et de prévention des saines habitudes de vie selon la perspective de l'approche *École en santé*<sup>1</sup>. Dans cette optique, les critères permettent de soutenir, à divers degrés, la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes en contribuant aux besoins de sécurité des jeunes, au développement de l'estime de soi et des compétences en lien avec le programme de formation de l'école québécoise, à la promotion de saines habitudes de vie et de comportements sains et sécuritaires et à la création d'environnements favorables et de liens avec la famille et la communauté<sup>2</sup>.

ISO-ACTIF encourage les actions dites « intégratives », une notion élaborée dans le cadre de l'approche *École en santé*<sup>3</sup>. Des actions combinées de façon intégrative sont celles qui d'une part, sont reconnues efficaces pour favoriser le développement du jeune et de comportements favorables chez lui en agissant à la fois sur plusieurs déterminants primordiaux de la réussite éducative, de la santé et du bien-être des jeunes (tel que nommé au paragraphe précédent). D'autre part, les actions « intégratives » sont menées à plusieurs niveaux (jeune, école, famille et communauté), sont ancrées dans les composantes du renouveau pédagogique et intégrées de façon cohérente aux pratiques et activités régulières de l'école.

Les critères ISO-ACTIF favorisent l'atteinte de la majorité des objectifs du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*. De plus, ils s'accordent à la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école*, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) et au *Plan québécois de lutte contre le tabagisme*.

<sup>1</sup> Gouvernement du Québec (2005). Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes. 64 p.

<sup>2</sup> Roberge MC.L'approche (2008). École en santé. Quelques éléments de compréhension. Institut national de santé publique du Québec. Présentation du 6 avril 2008(document non édité).

<sup>3</sup> Institut national de santé publique du Québec (2006). Analyse des interventions de promotion et de prévention en milieu scolaire au regard de leur cohérence et leur contribution à l'approche École en santé. Volet habitudes de vie. Gouvernement du Québec, p.9 (document non édité).

## Application du programme ISO-ACTIF

Sur le plan opérationnel, les critères (activités) ISO-ACTIF peuvent être utilisés à deux niveaux. D'une part, l'école qui les consulte en début d'année peut s'en inspirer pour sa planification annuelle d'activités axées sur la promotion et la valorisation d'une vie saine et active. D'autre part, en fin d'année, l'école peut faire son bilan d'activités à partir de l'ensemble des critères et voir son niveau d'engagement à cet égard qualifié selon la certification ISO-ACTIF.

Ainsi, l'école retient des activités parmi l'ensemble des critères (activités) associés à chaque habitude de vie ciblée (activité physique, saine alimentation et lutte contre le tabagisme). Un pointage est accordé pour chacune des activités retenues par l'école selon les spécificités prédéterminées par ISO-ACTIF (éléments constitutants). Le pointage total obtenu pour l'ensemble des activités permet de qualifier le niveau d'engagement de l'école selon cinq catégories : participation, bronze, argent, or, excellence. Pour se procurer le matériel nécessaire à la certification ISO-ACTIF, les écoles peuvent s'adresser aux instances régionales du RSEQ. Ces dernières fournissent également du matériel promotionnel (bannière, épinglettes ISO-ACTIF, etc.) ainsi que du soutien dans l'application du programme.

Soucieuses d'assurer la cohérence, la complémentarité, la continuité et l'efficacité des actions auprès des jeunes d'une même communauté, le RSEQ et ses instances régionales souhaitent que l'implantation du programme ISO-ACTIF dans une école donnée se fasse en lien avec les autres ressources dédiées à la promotion et à la prévention des saines habitudes de vie à partir de l'école. Lors de la mise en place du programme, il est donc recommandé de créer des collaborations entre l'école, son personnel et les différents répondants régionaux et territoriaux de l'approche *École en santé* et de thématiques spécifiques (activité physique, alimentation et tabagisme). Ceux-ci sont généralement rattachés aux centres de santé et de services sociaux, aux commissions scolaires ou aux agences de la santé et des services sociaux et/ou aux directions régionales du MELs. Des liens et des partenariats entre l'école, son personnel et des organismes non gouvernementaux (ONG) et d'autres partenaires de l'école sont également souhaités.

La section suivante présente une description de chacun des critères en vigueur selon l'habitude de vie ciblée ainsi que des exemples d'activités et le système de pointage correspondant. Des points supplémentaires sont également accordés pour l'intégration de la promotion des saines habitudes de vie dans le plan de réussite de l'école et pour la mise en œuvre d'initiatives régionales.

### Activité physique

#### 1. Éducation physique

Les jeunes doivent être physiquement actifs chaque jour afin de favoriser leur développement optimal et leur réussite éducative et afin de contrer la sédentarité, l'obésité et leurs conséquences néfastes sur leur santé à l'âge adulte. Une partie de leurs besoins d'activité physique est comblée dans le contexte des cours d'éducation physique et à la santé dispensés dans l'école. Le programme ISO-ACTIF valorise le respect du temps prescrit pour les cours d'éducation physique et à la santé auprès des jeunes.

Élément constituant : Nombre moyen de minutes consacrées aux cours réguliers d'éducation physique et à la santé par jour dans l'école.

Exemple : Une période de 60 minutes par cycle de 5 jours égale à un nombre moyen de 12 minutes par jour.

**2 points** : Votre école y consacre 11 à 16 minutes par jour.

**4 points** : Votre école y consacre 17 à 23 minutes par jour.

**6 points** : Votre école y consacre 24 minutes et plus.

## 2. **Récréation active** (excluant celle de l'heure du midi)

Tout comme dans la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* du MELS, le programme ISO-ACTIF reconnaît le temps consacré aux récréations libres dans l'école, mais porte également une attention particulière au temps dit « actif ». Compte tenu du fait que le temps de pratique d'activités physiques décline de façon importante avec l'âge, les récréations actives constituent d'excellentes occasions pour les jeunes de bouger davantage, d'être en relation avec les autres et de s'impliquer activement en participant par exemple à l'animation de la récréation. Elles offrent du coup des occasions potentielles de développer l'estime de soi et les différentes compétences chez les jeunes (ex. : leadership, sentiment d'appartenance, coopération, actualisation de son potentiel, etc.) tel que promu dans l'approche *École en santé*.

Le programme ISO-ACTIF encourage le respect d'un temps de récréation minimum et accorde une valeur aux initiatives d'animation favorisant l'utilisation judicieuse du temps actif et l'implication des jeunes.

Éléments constitutants : Nombre de minutes consacrées aux récréations libres (excluant celle de l'heure du midi) et initiatives favorisant l'utilisation judicieuse du temps actif.

Exemples : Minimum de 120 minutes de récréation active par semaine, animation d'un jeu actif par un intervenant, organisation d'un jeu actif par les jeunes, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *ACTI-MIDI et leadership étudiant* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com)), *Concours École active* de Kino-Québec.

**2 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes de récréation par semaine (excluant l'heure du dîner).

**4 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes par semaine de récréation (excluant l'heure du dîner) incluant un projet d'animation d'au moins 60 minutes par semaine.

**6 points** : Votre école offre un total d'au moins 120 minutes de récréation par semaine, incluant un projet d'animation de 60 minutes dans lequel les jeunes sont impliqués au niveau de l'organisation.

## 3. **Valorisation individuelle de la condition physique**

Les activités aidant les jeunes à se situer par rapport à leur propre condition physique constituent des occasions de stimuler leur motivation à pratiquer des activités physiques et fournissent un contexte pour des situations d'apprentissage portant, par exemple, sur les déterminants de la forme physique, sur les saines habitudes de vie contribuant à une bonne condition physique, sur les habiletés permettant d'améliorer sa condition physique, etc.

Le programme ISO-ACTIF récompense la tenue d'activités de valorisation individuelle de la condition physique. Attention : la pesée, la mesure de l'IMC et les comparaisons entre les jeunes sont des pratiques à proscrire puisque celles-ci peuvent influencer l'estime de soi de façon négative.

Élément constituant : Nombre d'activités réalisées en cours d'année.

Exemples : Mesure des performances en début et en fin d'année, carnet d'entraînement, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *En forme avec Myg et Gym* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com)), *Fitness grant*.

**2 points** : Votre école réalise une activité valorisant individuellement la condition physique des jeunes.

**4 points** : Votre école réalise deux activités valorisant individuellement la condition physique des jeunes.

#### 4. Engagement face à la sécurité d'un environnement actif

Pour créer un environnement sécuritaire pour la pratique d'activités physiques et sportives, il est essentiel de respecter certaines normes et règlements en vigueur au Canada et au Québec régissant l'environnement physique et d'utiliser adéquatement les équipements et matériels sportifs selon leur application spécifique. La cour d'école, les aires de jeux, les piscines et pataugeoires, le gymnase et ses installations et les équipements sportifs (dont filets, paniers, trampoline, etc.) sont quelques exemples d'infrastructures dont il faut assurer la conformité.

La sécurité d'un environnement actif concerne également le respect de règles liées à la pratique d'une activité, par exemple le port d'un casque ou de lunettes protectrices, la présence d'eau et de toilettes à proximité, l'exécution de certaines procédures comme l'inspection du matériel, les mesures d'urgence, etc. Cette préoccupation de sécurité s'étend également aux initiatives favorables au transport actif : aménagement de supports à vélo (quantité suffisante et emplacement adéquat), accès à des corridors cyclables ou piétonniers, présence d'encadrement (surveillance, brigadier), etc..

De même, la présence d'un environnement social sécuritaire est essentielle à la pratique d'activités physiques chez les jeunes. Plusieurs éléments peuvent y contribuer : la formation d'intervenants consciencieux en matière de sécurité relative au montage, à la réalisation et à l'enchaînement des activités, la supervision constante d'un intervenant (distance à vue), la promotion et l'éducation en matière d'éthique, de respect ou de gestion de conflits faite par l'ensemble des intervenants dans l'ensemble des contextes scolaires (cours régulier, hors classe, activités sportives, événements, etc.), la présence d'intervenants sans antécédents judiciaires ou psychiatriques graves, etc.

Ainsi, le programme ISO-ACTIF incite à plusieurs formes d'engagement face à la sécurité d'un environnement actif.

Éléments constitutifs : Lignes et règles de conduite, respect des normes et règlements rattachés à l'environnement physique, aménagement sécuritaire d'infrastructures, initiatives de formation et de promotion liées à la sécurité de l'environnement social, encadrement sécuritaire des initiatives relatives au transport actif.

Exemples : Exemples mentionnés ci-haut, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que :

- *la Journée nationale du sport et de l'activité physique* ([www.mels.gouv.qc.ca/JNSAP](http://www.mels.gouv.qc.ca/JNSAP));
- *Mois international Marchons vers l'école* ([www.velo.qc.ca/monecole](http://www.velo.qc.ca/monecole));
- *Mon école à pied, à vélo* de Vélo Québec ([www.velo.qc.ca/monecole](http://www.velo.qc.ca/monecole));
- *Programme 3R* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com));
- *Mouvement Sport pur* de la Fondation Sport pur ([www.sportpur.ca](http://www.sportpur.ca));
- *Politique-cadre pour une saine alimentation et mode de vie physiquement actif Pour un virage en santé* du MELS, Fiche thématique : Aménagement et animation de la cour d'école au primaire.

**2 points :** Votre école s'est dotée de lignes et de règles de conduite afin d'assurer la sécurité des jeunes dans leur pratique d'activités physiques et sportives. Une attention particulière est portée à l'environnement physique (infrastructures, terrains sportifs, etc.).

**4 points :** En plus des activités relatives à l'environnement physique, votre école intervient au niveau de la sécurité dans l'environnement social (harcèlement, violence, abus, taxage, etc.) par le biais de diverses initiatives de promotion et de formation allant dans ce sens.

**6 points :** En plus des interventions mentionnées aux deux pointages ci-haut, votre école met en place des initiatives pour valoriser le transport actif dans un contexte sécuritaire.

## 5. Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE)

Le RSEQ, en collaboration avec plusieurs partenaires, organise et fait la promotion du Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (MEPSE). Quoique le MEPSE soit un projet à part entière, ISO-ACTIF l'intègre dans sa grille de critères et incite les écoles à y participer, puisqu'il s'agit d'une excellente occasion de mobilisation de l'ensemble du milieu pour la pratique et la promotion de l'activité physique. Cet événement peut être une occasion privilégiée pour les enseignants de créer des situations d'apprentissage sur le thème de l'activité physique. Il offre aussi la possibilité de mettre les jeunes en action en les impliquant dans l'organisation de l'événement par exemple. Dans tous les cas, la mobilisation du milieu pour le MEPSE peut contribuer à favoriser le développement de l'estime de soi et de diverses compétences en lien avec le programme de formation de l'école québécoise chez les jeunes en plus de stimuler les jeunes à faire de l'activité physique et à se donner un environnement actif.

Plus la mobilisation est importante tant au niveau des activités organisées que des collaborations obtenues (jeunes, parents, personnel scolaire, bénévoles de la communauté, etc.), plus ces efforts seront reconnus par le programme ISO-ACTIF.

Éléments constitutants : Inscription au MEPSE, nombre d'activités organisées, niveaux de mobilisation (jeunes, famille, école, communauté)

Exemples : exemples d'activités fournies lors de l'inscription au MEPSE.

- 2 points :** Votre école est inscrite au MEPSE et tient une ou plusieurs activités spécifiques au MEPSE dans le cadre de ce mois.
- 4 points :** Votre école est inscrite au MEPSE, tient au moins deux activités spécifiques au MEPSE dans lesquelles s'implique l'équipe-école.
- 6 points :** Votre école est inscrite au MEPSE, tient au moins deux activités spécifiques au MEPSE dans lesquelles s'impliquent l'équipe-école et les jeunes ; votre école participe également à une activité en collaboration avec la famille et/ou la communauté.

## 6. Activités physiques dans la programmation du service de garde et des surveillants du midi

Afin de pallier à la problématique du faible niveau d'activité physique des jeunes de niveau primaire, il est souhaitable que les écoles offrent à ceux-ci des occasions supplémentaires d'être actif en dehors des heures régulières de classes. Le programme ISO-ACTIF encourage les services de garde et de surveillance du midi à planifier des activités physiques en complémentarité avec celles déjà offertes durant l'horaire régulier. De plus, il récompense les initiatives les plus dynamiques.

Éléments constitutants : Nombre moyen de minutes par jour associé à des jeux actifs se déroulant en dehors des heures régulières de classes et prenant place à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école, projets d'animation.

Exemples : Participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *ACTI-MIDI* et *leadership étudiant* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com)) ou les initiatives soutenues par *Québec en forme*.

- 2 points :** votre école offre un minimum de 15 minutes sur l'heure du midi et, si votre école offre le service de garde le soir, 15 minutes additionnelles.
- 4 points :** idem incluant un projet d'animation organisé ou animé par un éducateur ou une éducatrice ou par un surveillant.
- 6 points :** idem incluant un projet d'animation organisé ou animé par des jeunes (ex. : activités d'*ACTI-MIDI*, activités de *Québec en forme*).

## **7. Activités de promotion d'activités physiques et d'un environnement scolaire actif**

La fréquence et l'intensité des actions mises en place pour faire la promotion de l'activité physique auprès des jeunes constituent une condition de réussite importante pour l'efficacité d'une telle intervention. En plus des connaissances et des comportements sains à l'égard de l'activité physique, les attitudes et les valeurs qui influencent les choix de comportement sont aussi des thèmes essentiels devant être touchés par ces activités de promotion. Ces actions de promotion seront d'autant plus efficaces si elles sont récurrentes<sup>1</sup> et jumelées de façon judicieuse à d'autres actions tout au long de l'année et ce, de manière intégrative<sup>2</sup>.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît la valeur des événements et des activités de masse s'adressant à l'ensemble des élèves, se déroulant en dehors des cours réguliers et suscitant la mobilisation du milieu. Il valorise aussi des interventions adaptées à l'école, des initiatives maison, des activités issues de programmes et de services disponibles dans la région spécifique de l'école ou issues de partenariats avec des organismes de la communauté. Il encourage l'intensité, la récurrence et le caractère intégratif de ces activités.

Éléments constitutifs : Réalisation d'activités de nature ponctuelle, récurrente<sup>1</sup> ou intégrative<sup>2</sup>.

Exemples : Événement cross-country, journée de plein air, rencontre sportive, journée d'athlétisme, classe verte, classe neige, participation au *Défi de la santé* du RSEQ ([www.sportetudiant.qc.ca](http://www.sportetudiant.qc.ca)), organisation d'activités du programme *Passeport santé* du RSEQ ([www.sportetudiant.qc.ca](http://www.sportetudiant.qc.ca)).

**2 points** : Votre école réalise des activités ponctuelles en lien avec la promotion de l'activité physique.

**4 points** : Votre école réalise des activités récurrentes<sup>1</sup> en lien avec la promotion de l'activité physique dans lesquelles se mobilisent des membres de l'équipe-école.

**6 points** : Votre école réalise des activités intégratives<sup>2</sup> en lien avec la promotion de l'activité physique dans lesquelles se mobilisent les jeunes, la famille et/ou la communauté.

## **8. Activités sportives intra-muros**

Les activités sportives intra-muros sont essentielles à la création d'un milieu de vie faisant la promotion de la santé auprès des jeunes notamment par le biais de l'activité physique. Les activités intra-muros permettent en effet la pratique régulière d'activités physiques sur une base quotidienne. De plus, celles-ci ont des effets positifs sur le développement du jeune, son lien d'appartenance à l'école et sa réussite éducative.

Puisque les jeunes souhaitent relever des défis sportifs de plusieurs types les activités intra-muros offertes devraient répondre à ces différents besoins, être variées, susciter autant la participation de la clientèle féminine que masculine et se dérouler dans un environnement social sécuritaire (non-violence, langage approprié, respect de l'adversaire, etc.). Les jeunes peuvent aussi s'engager de diverses façons dans ces activités soit à titre de participant, de bénévole, d'officiel, etc.

Le programme ISO-ACTIF encourage et récompense une diversité dans le choix des activités intra-muros offertes par l'école de même que l'implication des jeunes dans le processus d'organisation des activités.

---

<sup>1</sup> Activités récurrentes : Activités inscrites et répétées dans chaque planification annuelle et jumelées de façon cohérente à d'autres activités de promotion.

<sup>2</sup> Activités intégratives : Actions déployées en partenariat et susceptibles d'influencer à la fois plusieurs facteurs clés de la réussite éducative, de la santé et du bien-être des jeunes, de favoriser le développement de compétences et d'être renforcées à plusieurs niveaux d'intervention : jeune, école, famille et communauté (tel que promu par l'approche *École en santé* et décrit à la page 1 du présent document)

8.1 Élément constituant : Pourcentage de participants de sexe féminin aux activités interscolaires sur l'ensemble des filles de l'école.

- 1 point** : 10 à 15 %
- 2 points** : 16 à 20 %
- 3 points** : 21 % et plus

8.2 Élément constituant : Pourcentage de participants de sexe masculin aux activités interscolaires sur l'ensemble des garçons de l'école.

- 1 point** : 10 à 15 %
- 2 points** : 16 à 20 %
- 3 points** : 21 % et plus

8.3 Éléments constituant : Nombre de disciplines sportives intra-muros différentes offertes par l'école et implication des jeunes.

- 1 point** : Votre école offre au moins trois disciplines sportives intra-muros différentes.
- 2 points** : Votre école offre au moins quatre disciplines sportives intra-muros différentes
- 3 points** : Votre école offre au moins cinq disciplines sportives intra-muros différentes. De plus, des jeunes s'impliquent dans le processus d'organisation des activités.

## Saine alimentation

Les deux premiers critères associés à la thématique de l'alimentation découlent de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école* du MELS et, plus particulièrement, de ses orientations en matière de saine alimentation et de ses composantes prioritaires. Ces composantes sont également basées sur les recommandations de Santé Canada en matière de nutrition et de saine alimentation. Le programme ISO-ACTIF valorise les écoles qui ont mis de l'avant des moyens et des actions concrètes afin d'appliquer et de mettre en œuvre les composantes prioritaires de cette politique-cadre dans leur milieu.

Il est à noter qu'il est possible de répondre aux deux premières questions au sujet de l'offre alimentaire, même si votre école ne possède pas de cafétéria. L'offre alimentaire peut représenter, entre autres, les collations offertes lors des sorties, le service de traiteur du service de garde ou encore les machines distributrices.

### 1. Offre alimentaire (variété d'aliments nutritifs)

Éléments constituant : Les neuf composantes prioritaires de l'orientation « Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive » de la Politique-cadre, soit

1. Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts.
2. Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.
3. Faire place à une variété de fruits et de légumes.
4. Faire place à une variété de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau.
5. Privilégier les produits céréaliers à grains entiers.
6. Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres.
7. Diminuer le contenu en gras de la viande.

8. Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.
9. Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).

**4 points** : Votre école applique et met en œuvre trois composantes prioritaires.

**6 points** : Votre école applique et met en œuvre quatre à six composantes prioritaires.

**8 points** : Votre école applique et met en œuvre sept à neuf composantes prioritaires.

## 2. **Offre alimentaire (absence d'aliments peu nutritifs et environnement alimentaire adéquat)**

Éléments constitutants : Les sept composantes prioritaires rattachées aux deux orientations de la Politique-cadre « Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire » et « Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas », soit cinq composantes en lien avec l'élimination des aliments à faible valeur nutritive :

1. Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté;
2. Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent;
3. Éliminer l'offre de pommes de terre frites;
4. Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits;
5. Vendre ou offrir des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement, d'événements spéciaux, de voyages, de sorties éducatives, etc.;

et deux autres composantes en lien avec l'offre de lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas :

6. S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps;
7. Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.

**4 points** : Votre école applique et met en œuvre trois composantes prioritaires.

**6 points** : Votre école applique et met en œuvre quatre à cinq composantes prioritaires.

**8 points** : Votre école applique et met en œuvre six à sept composantes prioritaires.

## 3. **Mois de la nutrition (mars)** :

Le Mois de la nutrition (mars) est une excellente occasion de mobilisation de l'ensemble du milieu pour la promotion d'une saine alimentation. Cet événement peut être une occasion privilégiée pour les enseignants de créer des situations d'apprentissage sur ce thème en particulier. Il offre aussi la possibilité de mettre les jeunes en action en les impliquant dans l'organisation d'activités liées à l'événement par exemple. Dans tous les cas, la mobilisation du milieu pour le Mois de la nutrition peut contribuer à favoriser le développement de l'estime de soi et de diverses compétences en lien avec le programme de formation de l'école québécoise chez les jeunes en plus aider les jeunes à faire des choix éclairés en ce qui concerne leurs habitudes et leur environnement alimentaires.

Éléments constitutants : Promotion du Mois de la nutrition, nombre d'activités réalisées en lien avec le Mois de la nutrition

Exemples : Activité en classe ou stand élaboré et tenu par les jeunes portant sur le thème privilégié du mois de la Nutrition, participation à des campagnes de niveau provincial comme *Défi moi j'croque* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com)), organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé mentionnées au critère suivant « Activités de promotion de la saine alimentation ».

- 4 points :** Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition, réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition (pouvant inclure sa participation à une campagne de niveau provincial).
- 6 points :** Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition, participe à une campagne de niveau provincial et réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition dans laquelle s'implique l'équipe-école.
- 8 points :** Votre école fait la promotion du Mois de la nutrition, participe à une campagne de niveau provincial et réalise au moins une activité en lien avec le Mois de la nutrition dans laquelle s'impliquent l'équipe-école de même que les jeunes, la famille ou la communauté.

#### **4. Activités de promotion de la saine alimentation**

La fréquence et l'intensité des actions mises en place pour faire la promotion d'une saine alimentation auprès des jeunes constituent une condition de réussite importante pour l'efficacité d'une telle intervention. En plus des connaissances et des comportements sains à l'égard de l'alimentation, les attitudes et les valeurs qui influencent les choix de comportement sont aussi des thèmes essentiels devant être touchés par ces activités de promotion. Les actions de promotion de la saine alimentation seront d'autant plus efficaces si elles sont récurrentes et jumelées de façon judicieuse à d'autres actions tout au long de l'année, et ce, de manière intégrative.

Le programme ISO-ACTIF reconnaît la valeur des interventions adaptées à l'école, des initiatives maison, des activités issues de programmes et de services disponibles dans la région spécifique de l'école ou issues de partenariats avec des organismes de la communauté. Il encourage l'intensité, la récurrence et le caractère intégratif de ces activités.

Éléments constitutifs : Réalisation d'activités de nature ponctuelle, récurrente<sup>1</sup> ou intégrative<sup>2</sup>.

Exemples : dégustation d'aliments sains, repas communautaire, activité d'apprentissage en classe intégrant le thème de la saine alimentation, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que

- *Défi moi j'croque* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com))
- *Chaque jour, moi j'croque 5 fruits et légumes* du RSEQ ([www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com));
- Atelier et programmes d'éducation à la nutrition conçus par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada ([www.abclaitier.ca](http://www.abclaitier.ca));
- *Petits cuistots* des Ateliers cinq épices ([www.cinqepices.org](http://www.cinqepices.org));
- *Projet à la soupe*, Équiterre ([www.equiterre.org](http://www.equiterre.org));
- *Un trésor dans un jardin*, Jeunes pousses ([www.jeunespousses.ca](http://www.jeunespousses.ca));
- *En route en cœur* de la Fondation des maladies du cœur ([www.enrouteencoeur.ca](http://www.enrouteencoeur.ca));
- Ateliers culinaires et de nutrition de La table des chefs, ([www.tableedeschefs.org](http://www.tableedeschefs.org));
- *Journée internationale sans diète* (6 mai) ([www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca));
- *Journée mondiale de l'alimentation* (16 octobre) ([www.fao.org/index\\_fr.htm](http://www.fao.org/index_fr.htm)).

**4 points :** Votre école réalise des activités ponctuelles en lien avec la promotion de la saine alimentation.

**6 points :** Votre école réalise des activités récurrentes<sup>3</sup> en lien avec la promotion de la saine alimentation dans lesquelles se mobilisent des membres de l'équipe-école.

**8 points :** Votre école réalise des activités intégratives<sup>4</sup> en lien avec la promotion de la saine alimentation dans lesquelles se mobilise l'équipe-école de même que les jeunes, la famille ou la communauté.

<sup>3</sup> Activités récurrentes : Activités inscrites et répétées dans chaque planification annuelle et jumelées de façon cohérente à d'autres activités de promotion.

<sup>2</sup> Activités intégratives : Actions déployées en partenariat et susceptibles d'influencer à la fois plusieurs facteurs clés de la réussite éducative, de la santé et du bien-être des jeunes, de favoriser le développement de compétences et d'être renforcées à plusieurs niveaux d'intervention : jeune, école, famille et communauté (tel que promu par l'approche *École en santé* et décrit à la page 1 du présent document).

## Lutte contre le tabagisme

Exception faite des milieux défavorisés, où le tabagisme chez les jeunes d'âge primaire est une problématique marquante, les récents résultats des recherches sur la prévention du tabagisme chez les jeunes tendent à démontrer que les interventions sur le tabagisme doivent être mises en priorité au niveau secondaire uniquement. Les recommandations de l'avis scientifique *La prévention du tabagisme chez les jeunes*<sup>1</sup> de l'INSPQ stipule qu'il faut surtout viser la période critique d'initiation au tabagisme qui se situe au début du niveau secondaire chez la plupart des jeunes. ISO-ACTIF valorisera donc les actions scolaires de promotion anti-tabagisme auprès des jeunes uniquement pour le secteur secondaire.

### 1. Ouverture sur la communauté :

Au niveau des établissements d'enseignement de niveau primaire, les interventions devraient viser les adultes (personnel scolaire, parents, bénévoles et autres) qui côtoient les jeunes et non directement ces derniers. Ces interventions peuvent se tenir soit à l'intérieur des aires réservées aux membres du personnel et aux parents, soit à travers divers projets en collaboration avec la famille et la communauté. Plusieurs études ont démontré que les attitudes et les comportements des parents envers le tabagisme influencent tôt ou tard la perception qu'en aura leur enfant à l'adolescence<sup>1</sup>. Comme les professeurs sont très souvent eux aussi des parents, intervenir auprès d'eux pourra les inciter à s'engager à devenir « une famille sans fumée » pour leur bien-être personnel et celui des enfants.

ISO-ACTIF incite les écoles primaires à réaliser des activités anti-tabagisme auprès des adultes du milieu.

Éléments constitutifs : Réalisation d'interventions visant les adultes du milieu (information, sensibilisation et projets avec la communauté)

Exemples : Diverses communications (affiches, dépliant, références, etc.) informant et faisant connaître les ressources sur la cessation tabagique, participation ou organisation d'activités liées à certains programmes ou outils de promotion de la santé tels que *Défi j'arrête j'y gagne* de ACTI-MENU ([www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)) ou *Famille sans fumée* de ACTI-MENU ([www.famillesansfume.ca](http://www.famillesansfume.ca))

**6 points :** Votre école fait l'affichage de matériel encourageant l'abandon du tabac auprès du personnel et des parents dans les aires réservées aux membres du personnel et aux parents.

**9 points :** Votre école informe les membres du personnel et les parents sur les programmes d'abandon du tabac.

**12 points :** Votre école réalise des projets s'adressant aux adultes en lien avec la lutte contre le tabagisme en collaboration avec la communauté.

## Points pour l'intégration des saines habitudes de vie dans le plan de réussite de l'école

### 1. Intégration des habitudes de vie au plan de réussite

Afin d'assurer l'efficacité de leurs actions, les écoles ont avantage à faire la promotion des saines habitudes de vie de manière concertée, cohérente et intégrée. Le programme ISO-ACTIF valorise donc l'intégration des habitudes de vie dans le plan de réussite de même qu'une démarche active et concertée pour en faire la promotion. À cet effet, tout comme dans l'approche *École en santé* et dans la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* du MELS, le programme ISO-ACTIF valorise les écoles qui se dotent d'un comité

responsable sur les saines habitudes de vie et d'un plan d'action spécifique en matière de promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes.

Éléments constitutants : Intégration des saines habitudes de vie au plan de réussite, comité responsable, intégration de l'approche École en santé, plan d'action.

**6 points :** Le plan de réussite de votre école intègre au moins les trois saines habitudes de vies ciblées par ISO-ACTIF (activité physique, saine alimentation, tabagisme).

**8 points :** En plus des éléments du pointage précédent, votre école est dotée d'un comité responsable de la promotion des saines habitudes de vie au sein d'une démarche concertée.

---

<sup>1</sup> Institut national de santé publique du Québec (2004). La prévention du tabagisme chez les jeunes p.184.