

LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES, ÇA SE CULTIVE!

Le pouvoir d'agir !

Chronique de Sylvie Bernier

Numéro 4 / Septembre 2013



Photo : Sylvain Lalande

Connaissez-vous le document de référence « Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé * » diffusé par le ministère de la Santé et Services sociaux? Il interpelle tous les acteurs de la société, mais accorde à certains une obligation morale d'exemplarité, notamment le monde scolaire. Pourquoi? Parce que tous les jours, l'école est fréquentée par tous les enfants du Québec! Et parce que l'école et son service de garde sont des milieux éducatifs.

Sylvie Bernier

Quand on sait que les choix des jeunes sont conditionnés par les aliments qui s'offrent à eux, il importe que l'offre alimentaire réponde à leurs besoins. Les enfants ont besoin **quotidiennement** de bons aliments de haute valeur nutritive et savoureux qu'ils peuvent manger dans une ambiance agréable!

Donc, améliorer l'offre alimentaire est un incontournable. Et revoir la manière dont on aborde la question avec les enfants l'est tout autant...

Comment ajuster nos interventions en fonction de leur niveau de développement? Au préscolaire, notre rôle consiste à leur fournir un environnement positif, stimulant et favorisant la découverte. Cinq verbes clés à cet âge : **regarder, manipuler, sentir, ressentir et goûter**. C'est ainsi que petit à petit, ils deviendront familiers avec les bons aliments et prendront plaisir à en redemander. La réaction de l'adulte relativement à l'expression de l'enfant sera déterminante : s'il vit une expérience positive, il aura le goût de recommencer!

Au primaire, c'est le moment de consolider les acquis... hé oui, les bonnes habitudes, ça se cultive! La cohérence entre la théorie et la pratique est primordiale... à l'intérieur comme à l'extérieur de la classe. Quatre verbes clés : **connaître, expérimenter, pratiquer, intégrer**.

Nos ados quant à eux maintiennent le cap vers de saines habitudes lorsqu'on les aide à développer leur esprit critique et leur autonomie de consommateur. Notre rôle d'adulte demeure, on doit davantage impliquer les jeunes! Quatre verbes clés à retenir: **discuter, expérimenter, pratiquer, intégrer**.

Mais ces jeunes, vous les connaissez mieux que moi!

Vous trouverez dans cet encart sur la saine alimentation des exemples inspirants de vos pairs. Nous avons manqué de place! Vous générez tout un mouvement, nous en reparlerons donc dans la prochaine parution.

Sylvie Bernier BAA, MM
Ambassadrice des saines habitudes de vie, Québec en Forme
Présidente, Table intersectorielle permanente spécifique au mode de vie physiquement actif
Engagée dans la promotion des saines habitudes de vie depuis près de 30 ans
Médaille d'or en plongeur aux Jeux olympiques de 1984
Pour twitter avec Sylvie : @BernierSylvie



Soutenir l'implication des éducateurs physiques et à la santé



Il y a déjà douze ans que la Commission scolaire des Chênes a bonifié le rôle d'éducateur physique pour inclure l'aspect d'éducation à la santé. En 2011, **Christian Leclair**, éducateur physique et à la santé à l'école Marie-Rivier de Drummondville, assiste au forum « Ensemble vers de saines habitudes de vie » et cela renforce sa croyance personnelle selon laquelle tout le monde devrait aspirer à vivre en santé. C'est à la suite de ce forum qu'un projet prend forme dans l'esprit de monsieur Leclair : mieux outiller les éducateurs physiques afin qu'ils puissent inculquer les saines habitudes alimentaires à leurs élèves. Il sollicite alors l'aide de Drummond en forme et

en santé afin d'évaluer la faisabilité de son projet. « Dans l'ancienne mentalité, le rôle d'éducateur physique se résumait souvent à enseigner les sports; ce qui n'était pas nécessairement un gage d'une bonne santé à l'âge adulte. En tant qu'éducateur à la santé, je crois qu'il est important d'aller plus loin et d'intégrer le plaisir de bouger et des notions liées à l'alimentation dans notre cursus scolaire », explique Christian Leclair.

Plusieurs partenaires se mobilisent alors autour de ce projet : Drummond en forme et en santé, le CSSS Drummond, la Corporation de développement communautaire Drummond et la commission scolaire des Chênes. « Chacun a joué son rôle pour démarrer le projet en beauté : la nutritionniste du CSSS a élaboré l'aspect théorique du matériel pédagogique, l'agente de développement communautaire s'est assurée que le matériel proposé était à la portée de tous, Christian Leclair s'est occupé de l'aspect "terrain" du projet et j'ai coordonné le tout en faisant le lien avec les divers partenaires », indique **Isabelle Tougne**, coordonnatrice à Drummond en forme et en santé. « En somme, c'est la passion qui anime chacun des intervenants impliqués qui a permis une coordination facilitante et assuré la qualité du produit final », ajoute-t-elle.

Le projet vise les jeunes du premier cycle du secondaire, car il s'agit d'un passage obligé avant le DEP ou, parfois, le décrochage scolaire. Le but premier du projet est de fournir des outils aux éducateurs physiques et à la santé dans l'enseignement de notions en saine alimentation. « Nous avons élaboré cinq capsules nutritionnelles destinées aux élèves du 1^{er} secondaire et cinq autres pour les élèves du 2^e secondaire. Ces capsules touchent des sujets variés qui interpellent les jeunes tels que les boissons énergisantes ou l'image corporelle et elles sont enseignées de façon ludique et positive afin de susciter l'adhésion. En plus de ces capsules, chaque élève est invité à travailler sur une habitude alimentaire tout au long de l'année. Nous faisons le bilan de ce projet annuel en toute fin d'année », complète Christian Leclair. Ce projet-pilote comprend un cahier de l'élève et un guide pour l'éducateur. À compter de septembre 2013, le projet sera élargi à toutes les écoles secondaires de la commission scolaire. Vous souhaitez en apprendre plus sur le sujet? Le projet a bénéficié d'une bonne couverture médiatique régionale, notamment dans le journal l'Express de Drummondville.



Accès bouffe santé : au service des responsables d'offre alimentaire

Ce n'est un secret pour personne, les responsables de services alimentaires en milieu scolaire doivent composer avec des marges bénéficiaires faibles tout en offrant des prix concurrentiels pour survivre à la compétition qu'offrent les casse-croûte environnants. Accès bouffe santé est un projet sur deux ans initié par Développement bioalimentaire Centre-du-Québec qui vise à soutenir les responsables de cafétérias scolaires pour bonifier leur menu et favoriser la rétention des élèves. « Notre méthodologie est basée sur le programme La santé au menu élaboré

par Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) Notre équipe, composée d'une nutritionniste et d'une chef traiteuse observatrice, évalue d'abord l'offre alimentaire actuelle. À partir de leurs observations, elles formulent ensuite un rapport dans lequel se trouvent des suggestions d'amélioration à apporter », rapporte **Diane Beaulieu**, coordonnatrice du projet. Accès bouffe santé a développé des outils pour appuyer les chefs traiteurs dans l'élaboration d'un menu sain et nutritif : en plus du rapport personnalisé remis par l'équipe d'observation, trois affichettes peuvent être apposées près du plan de travail. Ces affichettes sont un rappel des trois grands principes du projet :



- Bien présenter les aliments peut favoriser un meilleur choix.
- Plat santé ET appétissant? C'est possible! Avec un peu de créativité, vous pouvez présenter un menu santé original qui plaira aux jeunes.
- Des mets à haute valeur nutritive peuvent être préparés avec un coût de revient et un temps de préparation avantageux.

Une formation Accès menu santé est également dispensée aux chefs traiteurs qui désirent participer. En tout, ce sont 25 écoles de la commission scolaire des Bois-Francs qui ont pu bénéficier de l'accompagnement de l'équipe d'Accès bouffe santé, du rapport personnalisé, des affichettes et de la formation. Accès bouffe santé travaille actuellement à la deuxième phase du projet : l'élaboration d'un guide de gestion de l'offre alimentaire qui sera le résultat direct des observations glanées à la suite des nombreuses visites effectuées durant la première phase. « Ce guide sera basé sur les besoins réels du milieu, car il s'est construit en même temps que les changements alimentaires s'effectuaient. Grâce au travail acharné de notre équipe d'accompagnement, nous avons constaté des résultats concrets dans les menus des cafétérias visitées. Par exemple, il y a maintenant plus de fruits frais et de légumes crus. De plus, nous avons réussi à remplacer l'utilisation systématique de la friteuse par de nouvelles méthodes de préparation alimentaire. Je crois que le facteur clé de notre réussite résulte dans le fait de partir des besoins du milieu et d'être à l'écoute des chefs traiteurs, de leurs défis et de leurs idées », conclut madame Beaulieu. Pour en connaître davantage sur le projet et les outils disponibles, consultez le www.bioalimentairecq.ca.

La saine alimentation attrayante et accessible



La commission scolaire des Bois-Francis a choisi d'intégrer la saine alimentation dans sa convention de partenariat avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. « Le quatrième but de la convention stipule que la commission scolaire doit offrir un environnement sain et sécuritaire aux élèves et nous croyons qu'il était tout naturel d'incorporer les notions de vie active et de saine alimentation. L'ensemble des écoles primaires et secondaires chapeautées par la commission scolaire participent donc à la réalisation de ce but », explique **Julien Lavallée**, directeur-adjoint à la commission scolaire des Bois-Francis.

Ainsi, pour l'année 2013-2014, les écoles primaires seront encouragées à mettre en place le programme Un trésor dans mon jardin de l'organisme Jeunes pousses. Ce programme a pour objectif de rapprocher les enfants de l'origine des aliments en faisant l'aménagement d'un potager. « Il s'agit d'un programme très stimulant pour les enfants car ils sont à même de constater d'où proviennent les légumes. Ils sont ensuite plus enclins à les déguster », ajoute monsieur Lavallée. Six services de garde des écoles primaires accueilleront également les ateliers cinq épices. « Ce sont des ateliers animés de cuisine-nutrition qui se déroulent sur toute l'année scolaire », précise le directeur-adjoint.

Les écoles secondaires ne sont pas en reste car la commission scolaire travaille de concert avec Accès bouffe santé dans le cadre d'un vaste projet régional. Ce projet comprend des formations pour tous les concessionnaires et la révision des menus par une nutritionniste. « Avec ce projet, nous travaillons à proposer des mets plus santé et nous améliorons les recettes existantes. Par exemple, nos galettes d'avoine contenaient beaucoup de gras et, avec ce projet, nous avons réussi à alléger la recette et à offrir une alternative santé », indique Julien Lavallée. Le projet prévoit également l'aménagement de présentoirs dans les cafétérias pour rendre plus visuellement attrayant les choix santé. « Nous avons aussi mis de l'avant un projet avec Action toxicomanie Bois-Franc pour le retrait de toutes les boissons énergisantes dans nos écoles secondaires. Avec ce retrait, nous poursuivons un double objectif car il est maintenant reconnu que ces boissons riches en caféine peuvent être très dangereuses pour la santé », rapporte monsieur Lavallée. En 2013-2014, la commission scolaire consultera ses directions d'écoles afin d'alimenter davantage la réflexion sur les améliorations à apporter en matière de saine alimentation.



Un service de traiteur particulier



Patrick Binette est responsable de la formation en entrepreneuriat à l'école Amik-Wiche sur la réserve autochtone du Lac-Simon. En 2006, il constate que la cantine scolaire n'offre pas de choix santé. De plus, le décrochage scolaire est fréquent parmi les élèves qui fréquentent l'école. Au cours de l'année scolaire 2006-2007, il décide donc de faire d'une pierre deux coups et d'instaurer un premier service de traiteur géré par les élèves. « Le service de traiteur s'inscrit dans le cadre des ateliers PCR (Persévérance + Compétence = Réussite). Les élèves

qui y participent reçoivent trois types d'ateliers durant l'année : mécanique, menuiserie et cuisine en plus de quatre périodes en entrepreneuriat. Je m'occupe de la portion cuisine en collaboration avec une aide-enseignante », précise **Patrick Binette**. Chaque année, deux groupes font partie du projet : un groupe de secondaire 5 et un groupe en adaptation scolaire. Le projet demande de nombreuses heures d'investissement puisque le service traiteur dessert environ 50 événements par année! « Notre plus gros client c'est le Conseil de bande du Lac-Simon. La communauté encourage beaucoup notre projet. Nos prix se situent de 5 à 6 \$ sous les prix du marché et, surtout, nous n'offrons que des choix santé pour des groupes variant entre 20 et 200 personnes », complète l'enseignant. Les élèves qui mettent les efforts et les heures nécessaires pour participer au projet se voient récompensés en fin d'année. En effet, s'ils respectent les trois lois de la réussite (avoir 60 % dans chaque matière de base, ne pas dépasser 5 % d'absence et participer aux activités de financement en cours d'année) ils pourront partir en voyage à la fin de l'année. Ce sont les activités de service traiteur qui financent une bonne partie du projet de voyage scolaire.

En plus du service de traiteur, l'école a assaini son offre alimentaire à la cantine en laissant de côté les choix moins santé au profit de jus, galettes, muffins et barres tendres maisons. Ce sont les mêmes élèves qui préparent les collations et ce virage à 180 degrés a été supervisé par une nutritionniste. Depuis deux ans, un service de boîte à lunch des sportifs a été instauré. « Chaque semaine, nous préparons des boîtes à lunch santé dont le menu est adapté au sport pratiqué. Lors d'une fin de semaine de tournoi, l'entraîneur passe le vendredi et vient chercher les boîtes à lunch de son équipe. Nous offrons ce service pour le secondaire et le primaire. C'est le professeur d'éducation physique de l'école qui a eu cette idée et cela permet aux élèves d'avoir un repas équilibré avant de pratiquer leur sport favori », explique Patrick Binette.

Karen Morency est la nutritionniste derrière les menus équilibrés du traiteur et des boîtes à lunch des sportifs : « Avec les élèves, nous avons fait un grand pas en matière de saines habitudes alimentaires. Ce projet leur permet de manipuler des aliments nouveaux et d'apprendre de nouvelles recettes. Ils reproduisent ensuite ces recettes à la maison et c'est merveilleux puisque c'est toute la communauté qui bénéficie de cet apprentissage ». Je me rappelle qu'au début, les gens nous demandaient pourquoi il n'y avait pas de jus dans nos menus de traiteur. Nous avons choisi de valoriser l'eau du Lac Simon en plus d'offrir un choix sain et abordable. Aujourd'hui, plus personne ne questionne ce choix », estime madame Morency. En plus d'avoir initié de nouvelles habitudes alimentaires, ce projet novateur a récolté de nombreux prix tant au niveau régional que provincial dont le prestigieux prix Paul-Arthur Fortin remis par la Fondation de l'entrepreneuriat. « Nous recevons maintenant plusieurs appels des autres communautés qui veulent débiter un projet semblable au nôtre. Il s'agit pour nous d'une belle reconnaissance pour tout le travail accompli au cours des dernières années », indique fièrement Patrick Binette.

Une politique alimentaire engageante



À la commission scolaire des Phares, la saine alimentation passe d'abord et avant tout par le respect de la politique alimentaire mise en place en 2007. « C'était dans l'air du temps; le gouvernement allait déposer sa propre politique-cadre et la saine alimentation faisait partie des préoccupations du milieu scolaire et du public en général », raconte **Carl Ruest**, directeur des services matériels à la commission scolaire des Phares. À l'automne 2007, une nutritionniste est donc engagée pour réviser les menus des concessions alimentaires, mais aussi pour s'assurer que la nouvelle politique alimentaire est respectée et mise

en application. « Deux de nos écoles secondaires et un de nos centres professionnels ont des cafétérias. De plus, douze de nos services de garde font la préparation de repas complets. Nous offrons aussi des gueuletons dans nos écoles secondaires », résume Carl Ruest. La nutritionniste effectue de un à quelques audits par année dans chacune de ces concessions. Ce faisant, elle repère les problématiques existantes et suggère des améliorations à apporter. « Au début, il y avait plusieurs correctifs à faire. Par exemple, le menu de nos gueuletons se résumait souvent à de la malbouffe. Aujourd'hui, la politique est connue et les concessions s'y conforment naturellement. Les croustilles ont fait place aux galettes santé et aux muffins », indique le directeur.

Au-delà de son rôle de « gardienne » de la politique, la nutritionniste anime également des activités de sensibilisation tout au long de l'année. Elle est aussi une référence pour toutes les questions nutritionnelles et fournit même des recettes aux différentes concessions qui font affaire avec la commission scolaire.

En plus des audits, la commission scolaire a choisi une autre voie pour s'assurer de la bonne collaboration des concessions alimentaires. « Un questionnaire d'évaluation des services rendus est rempli par les élèves utilisateurs à chaque mois lors du repas. Nous compilons ensuite les notes obtenues à chaque trimestre. Un remboursement partiel des redevances est accordé aux concessions qui obtiennent une bonne note. Il s'agit d'un excellent incitatif financier puisque plus la note est bonne, plus le remboursement est élevé », explique monsieur Ruest. Cette façon de faire permet aussi de cibler les améliorations à apporter aux menus. Mentionnons finalement que la commission scolaire a à cœur la rétention de ses élèves dans ses concessions alimentaires qui offrent toutes des choix alimentaires sains et nutritifs. Pour ce faire, elle procède régulièrement à la réfection de ses cafétérias pour en faire des milieux conviviaux et invitants pour les jeunes.



Poisson, légumineuse et grains entiers



Nutritionniste à la commission scolaire des Phares, **Avrile Gagné** accompagne les écoles ou services de garde dans leur processus d'amélioration de l'offre alimentaire : « Il faut d'abord évaluer le menu en place et proposer des améliorations. Habituellement, nous ciblons l'augmentation de la consommation de poisson, de légumineuses et de grains entiers. Nous passons ensuite à la phase d'essais et testons plusieurs recettes auprès des élèves pour déterminer lesquelles devront être conservées sur le menu. Le plus difficile, c'est de convaincre les cuisiniers de garder certaines recettes même si les enfants ne les aiment pas au premier abord. Il y a des recettes qui doivent être testées jusqu'à sept fois avant que les élèves apprennent à les apprécier ».

À la fois conseillère et accompagnatrice, Avril Gagné est consciente que pour instaurer des changements durables, il faut d'abord favoriser une meilleure connaissance des notions de base en saine alimentation. Ainsi, la nutritionniste offre des activités de sensibilisation et de promotion dans toutes les écoles desservies par la commission scolaire. « Les activités que je propose tournent autour de l'image corporelle par le biais du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* soutenu par Québec en Forme. Mon objectif pour 2013-2014 est d'instaurer une formation destinée au personnel des écoles », ajoute-t-elle.

Une fois les changements alimentaires implantés dans une école, le travail se poursuit de plus belle. « Je travaille sur du long terme, il faut être patient et savoir établir le lien de confiance avec les cuisiniers et les gestionnaires. Il y a toujours de petits détails à améliorer. Par exemple, changer le yogourt 0 % pour celui à 2 % de matière grasse; ce qui est nettement mieux pour les enfants. Depuis quatre ans, je constate une grande ouverture des cuisiniers et gestionnaires que je rencontre et j'en suis ravie », raconte madame Gagné. Elle croit que la clé du succès réside dans une approche positive et non-autoritaire, empreinte de respect et d'écoute. L'implication de chaque intervenant, des élèves aux parents en passant par tout le personnel est également essentiel. « Je pense que les formations que je donnerai cette année contribueront encore davantage à éliminer la résistance aux changements », conclut-elle.





Une coopérative alimentaire au cœur de l'Outaouais

À la fin de l'année scolaire 2011-2012, la malbouffe envahissante et de faibles profits ont raison du concessionnaire privé qui gère la cafétéria de l'école secondaire Louis-Joseph Papineau. Des partenaires de la région se regroupent alors afin de créer une coopérative alimentaire qui assurera le maintien d'une offre alimentaire saine et abordable à la polyvalente. « Il y a d'abord eu une réflexion sur la faisabilité du projet et l'embauche d'un coordonnateur pour piloter la coopérative en devenir. Durant l'été 2012, tout le menu a été repensé et d'autres ajustements ont été apportés au début de l'année scolaire 2012-2013 », explique **Luc Poirier**, coordonnateur du projet. L'Alliance alimentaire Papineau sur laquelle siège la direction d'école, un étudiant, un parent, un professeur et le coordonnateur démarre officiellement ses activités au printemps 2013.

La jeune coopérative fait face à plusieurs défis de taille : concevoir un menu santé et diversifié tout en demeurant attrayant et compétitif par rapport aux chaînes de restauration rapide bien établies dans le quartier. « Nous avons donc créé des versions santé de la pizza, du hot dog et même de la poutine! Pour ce faire, nous avons allégé les sauces, introduit des saucisses de meilleure qualité, opté pour des frites cuites au four ou remplacé la pomme de terre par des patates douces ou du panais, changé le pepperoni par du poulet et privilégié les croûtes de blé entier. Il a fallu être ingénieux et nous avons fait valider l'ensemble de notre menu par la nutritionniste du CSSS Papineau qui a beaucoup travaillé sur les accompagnements et les quantités. Bref, nous avons choisi d'offrir un menu équilibré et axé sur la qualité en diminuant le sel, le sucre et le gras sans toutefois les éliminer complètement », raconte monsieur Poirier.

Plusieurs mesures sont prises afin de sensibiliser les élèves à l'importance de bien s'alimenter et pour les inviter à fréquenter de nouveau leur cafétéria. Par exemple, la coopérative propose un menu athlétique qui soutient le jeune lors de la pratique de son sport favori. Ce menu s'adresse aux joueurs de football et autres sportifs qui sont des leaders naturels auprès de leurs pairs. Les professeurs appuient eux aussi les changements en utilisant régulièrement les services de la cafétéria. « Certains professeurs sont allés encore plus loin : un prof d'anglais a présenté le documentaire *Super Size Me* dans son cours et un prof de français a demandé à ses élèves une lettre d'opinion sur la cafétéria. Les commentaires recueillis lors de cet exercice serviront à apporter des améliorations pour l'an prochain », indique Luc Poirier. Des ateliers culinaires de 25 minutes sur un aliment donné (ex. : le fallafel) sont aussi présentés aux élèves grâce à un partenariat avec le Comité d'amélioration de la persévérance scolaire en Outaouais. Ces ateliers multimédias sont suivis d'une dégustation à la cafétéria.

« Notre projet est encore à ses premiers balbutiements, mais il est sur les rails et nous espérons que la coopérative fera bientôt des profits afin de les utiliser pour diversifier davantage notre offre alimentaire, diminuer le coût des repas et même réinvestir dans certains projets de l'école », indique **Jean Beauchamp**, directeur de la polyvalente Louis-Joseph Papineau. Notons par ailleurs que le coût du repas complet incluant la soupe, le plat principal, le dessert et le breuvage se situe déjà en deçà de ce qu'il en coûte chez les casse-croûtes environnants. « Nous sommes fiers de ce que nous avons accompli en peu de temps avec la coopérative et je crois que nous n'y serions jamais arrivés sans l'appui de tous nos partenaires », ajoute le directeur. Dans le futur, la coopérative souhaite conclure une alliance avec un regroupement de producteurs locaux pour la fourniture d'ingrédients frais. Ce partenariat lui permettra de travailler avec des ingrédients de première qualité tout en réduisant ses coûts liés au transport.



Écol'O'Jardin : une expérience maraîchère enrichissante

Depuis maintenant quatre ans, les élèves de la région de Kamouraska travaillent la terre grâce au projet Écol'O'Jardin. Le projet connaît sa genèse à l'école Les Pèlerins de Saint-André qui a un jardin communautaire pour voisin. Estelle Dupont est la directrice de cette petite école : « Le fait que le jardin se trouve en face de l'école était très facilitant pour nous et nous n'avons eu qu'à demander d'utiliser un coin de ce jardin pour nos élèves ». Le projet-pilote démarre donc avec deux petites écoles et un regroupement de partenaires locaux qui soutiennent sa réalisation. Ces



partenaires se mobilisent autour d'un objectif de départ soit de redonner aux enfants une connaissance de la culture maraîchère et l'accès à des aliments frais. « Nous avons alors formulé un projet éducatif qui s'est déployé en une série d'ateliers pédagogiques en classe menant à la réalisation d'un potager », explique **Sophie Archambault**, agente de concertation à Kamouraska en forme. L'agente de projet accompagne les écoles participantes sur trois ans ou plus selon les besoins. La première année, elle aide à la mise en place du projet et donne les ateliers sur le jardin (semis, plantation, récolte, etc.). Elle appuie également la mise en place d'un comité jardin pour assurer la pérennité du projet tout au long de l'année. C'est ce comité qui choisira, par exemple, qui fera l'entretien du jardin durant l'été. La deuxième année, l'agente assure le transfert des connaissances aux enseignants et enseignantes et donne les ateliers jardin de sorte que les années subséquentes, l'école prend véritablement le relais. Chaque école qui participe au projet bénéficie également du guide d'animation Écol'O'Jardin (la version Web du guide est disponible sur le site www.cosmoskamouraska.com) l'outil pédagogique d'accompagnement jusqu'au jardin.

« Cela fait déjà quatre ans que nous participons à ce projet et le roulement est maintenant plus facile, car les élèves sont habitués et les bénévoles qui s'impliquent dans le comité jardin ont contribué à faciliter la transmission des informations », précise **Estelle Dupont**. À l'école Les Pèlerins de Saint-André, tout le monde met la main à la pâte : chaque printemps les gens de la résidence de personnes âgées qui se trouve à côté du jardin communautaire bêchent tout le jardin, les enseignants sont convaincus des bénéfices liés à ce projet et les enfants sont très enthousiastes. « À chaque automne, c'est la fête des récoltes. On ne procède pas de la même façon tous les ans, mais habituellement les parents sont invités à faire des achats en échange d'une contribution volontaire et les enseignants font des recettes santé. L'an dernier, nous avons même



récolté des citrouilles et fait de succulents muffins », indique la directrice. Une nutritionniste est d'ailleurs impliquée à l'école et elle cuisine avec chaque groupe d'élève pour leur inculquer des notions de saine alimentation. Les recettes sont ensuite envoyées aux parents et ces derniers peuvent rencontrer la nutritionniste lors de la soirée parents-enfants. « Il s'agit donc d'un projet complet du potager à la table qui s'inscrit tout naturellement dans le cursus scolaire des cours de science », conclut l'agente de concertation Sophie Archambault.

Une option pour la saine alimentation

En 2008, la polyvalente Arthur-Pigeon en Montérégie devient une école active et en santé. La direction convient alors de l'importance d'enseigner la saine alimentation et, à compter de l'année scolaire 2010-2011, un cours à option est offert aux 4^e et 5^e secondaires. « Ce cours s'articule autour de six chapitres principaux dont l'importance de bien s'alimenter, les bases de l'hygiène et les nutriments. Les deux groupes qui le suivent reçoivent quatre périodes d'enseignement par cycle de neuf jours et les cours sont structurés de façon à ce qu'il y ait 50 % de théorie et 50 % de pratique par la réalisation de recettes », explique



Mélanie Gallant, enseignante. Le cours est maintenant accessible depuis trois ans et madame Gallant a pu constater des effets positifs sur ses élèves : « Les jeunes qui choisissent ce cours s'impliquent davantage dans la cuisine à la maison. Ils voient les résultats concrets de ce qu'ils ont pu faire de leurs dix doigts et cela leur donne une belle confiance ». Contrairement à ce que l'on peut penser, il y a autant de garçons que de filles dans la classe de madame Gallant. « Un des premiers projets de l'année consiste à aller cueillir des pommes puis à cuisiner une tarte à partir de ce produit frais et sain. Cela aide les jeunes à prendre conscience de l'importance de bien manger et d'utiliser les produits de saison. C'est ce côté concret qui retient l'intérêt des garçons autant que des filles », souligne madame Gallant.

Le cours permet de belles découvertes puisque la cuisine du monde est au menu. « Ce sont les jeunes qui influencent maintenant leurs parents et les invitent à cuisiner différemment en ayant une ouverture sur le monde. Ils sont fiers de refaire les recettes qu'ils ont aimé à la maison », ajoute l'enseignante. Le programme a été élaboré en collaboration avec la nutritionniste du CSSS local qui a validé les informations et les recettes tout en offrant des références à l'enseignante. Au-delà



de ce cours à option, l'enseignement de la saine alimentation a eu une portée beaucoup plus large à l'école Arthur-Pigeon. Ainsi, depuis quelques années, c'est une coopérative alimentaire qui gère la cafétéria et madame Gallant siège sur le conseil d'administration de cette dernière. La coopérative s'assure de la qualité du menu offert en collaboration avec une nutritionniste. « Cette nouvelle façon de faire les choses fait partie intégrante du projet global d'école active et en santé et nous mettons un point d'honneur à offrir des aliments sains à nos élèves et au personnel de l'école », termine Mélanie Gallant.



Comment améliorer l'offre alimentaire dans les cafétérias d'écoles

Les faits

- La *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, adoptée en 2007 par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, a permis de bonifier l'offre alimentaire destinée aux jeunes.
- La présence d'établissements de restauration rapide et de dépanneurs à proximité des écoles constitue un frein important à l'application du virage santé à l'école.
- Les employés de cafétérias ne sont pas suffisamment formés et sensibilisés, face à l'importance d'une saine alimentation.
- Plusieurs établissements ne disposent pas des ressources financières suffisantes et de plans de soutien permettant l'application de la nouvelle politique alimentaire.

Des pistes d'actions

- Choisissez bien le moment d'implanter des changements. Ils seront mieux acceptés à la suite d'une période de non-fréquentation d'un établissement (au retour des vacances scolaires, par exemple).
- Modifier le menu de la cafétéria en y ajoutant des mets plus sains ne signifie pas réduire les choix offerts. Il est important de toujours proposer une bonne variété de mets.
- Questionnez les représentants des élèves sur les choix alimentaires qui sont offerts dans leur milieu scolaire. En prenant part à la démarche, ils s'avèreront de précieux alliés.
- Lorsqu'une nouvelle recette est développée, testez-la d'abord auprès des employés et d'un échantillon de jeunes en organisant des dégustations. Ce sont les meilleurs juges !
- N'hésitez pas à faire appel à des experts pour vous accompagner au cours de votre démarche.

Dans les cafétérias d'écoles, l'adaptation de l'offre alimentaire est tributaire de la réalisation de nouvelles recettes saines et nutritives, conformément aux exigences de la Politique-cadre. Or, de tels changements supposent parfois des ajustements en termes de techniques de préparation, aussi bien que de dosage et de choix des assaisonnements et des accompagnements. Plusieurs programmes de formation sont actuellement offerts au personnel travaillant en cuisine, afin de leur permettre de mettre à jour leurs connaissances et d'acquérir les compétences nécessaires à l'élaboration de nouvelles recettes.

La santé au menu : des outils pour vous aider!

En 2010, le Centre d'expertise et de recherche en tourisme, hôtellerie et restauration de l'ITHQ lançait le programme La santé au menu, dans le but d'enrichir l'offre alimentaire destinée aux jeunes de 0 à 17 ans dans les établissements qu'ils fréquentent régulièrement en leur proposant des choix santé sans compromis sur le goût.

En marge de ses activités de formation, l'équipe de La santé au menu a également développé plusieurs guides pratiques et outils (recettes, affiches, autocollants, etc.) afin de soutenir le personnel du milieu scolaire dans sa démarche de virage santé. Tous ces outils peuvent être consultés gratuitement dans le site Web de La santé au menu, à l'adresse suivante : www.lasanteaumenue.com.

Si les changements, quels qu'ils soient, comportent leur part d'embûches – enjeux sur le plan des opérations, résistance de la part des employés et des clients, coûts additionnels, etc. – ils représentent néanmoins une condition essentielle à l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Qu'il s'agisse de former votre personnel, d'obtenir des conseils en gestion ou de vous accompagner dans l'amélioration de vos menus, n'hésitez pas à faire appel à l'équipe d'experts de La santé au menu de l'ITHQ!

RÉFÉRENCES

VEILLE ACTION. *Implanter une politique alimentaire à l'école : défis et mode d'emploi*, [En ligne], 2013. [<http://www.veilleaction.org/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/1302-implanter-une-politique-alimentaire-a-l-ecole-defis-et-mode-d-emploi.html>] (Consulté le 5 juin 2013).

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*, [En ligne], 2010. [http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/EPEPS/VirageSanteEcole_BialnPolitiqueCadre_Fascicule1_1.pdf] (Consulté le 5 juin 2013).

Pour que les
jeunes mangent mieux

DES IDÉES
DES VIDÉOS
DES PISTES D'ACTION

VISITEZ
QUEBECENFORME.ORG



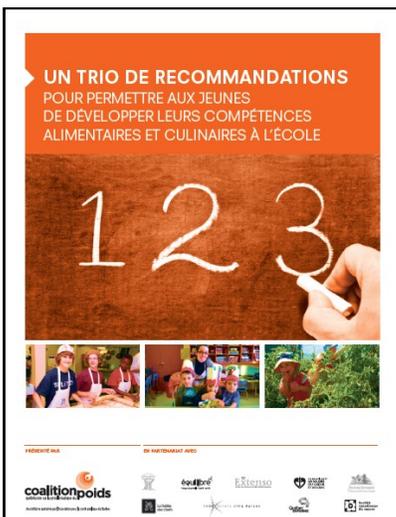
BLOGUE



Un trio de recommandations pour développer les compétences alimentaires et culinaires à l'école



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



Considérant le portrait actuel peu reluisant de l'alimentation des jeunes, de plus en plus d'experts sont préoccupés par la baisse des opportunités de développer des compétences alimentaires et culinaires, à l'école comme à la maison. Réunis à l'appel de la Coalition Poids, dix organismes ont alors mis en commun leurs réflexions et expériences afin de proposer des mesures réalistes et consensuelles pour que soient mises en place les conditions permettant aux écoles d'offrir à tous les jeunes des occasions de développer leurs compétences et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement.

Les ateliers de cuisine et nutrition, d'exploration du goût ou de jardinage éducatif sont ludiques et très appréciés des jeunes. En plus de contribuer aux saines habitudes alimentaires, ils sont une excellente façon d'atteindre les objectifs du *Programme de formation de l'école québécoise en permettant* aux jeunes de mettre en application une panoplie de compétences disciplinaires et transversales. Conséquemment, le comité d'experts propose de :

1. Encourager et supporter les ateliers alimentaires et culinaires dans les services de garde scolaires, les activités parascolaires et la vie étudiante;
2. Favoriser et soutenir le développement des compétences alimentaires et culinaires en classe;
3. Faciliter le partage des locaux et des équipements ou l'approvisionnement en aliments destinés aux ateliers alimentaires et culinaires.

Pour consulter le détail des recommandations, consultez la section « Nos Priorités Compétences alimentaires et culinaires » du site de la Coalition Poids au www.cqpp.qc.ca.