

# RECUEIL DE GESTION

# POLITIQUE

Centre  
de services scolaire  
des Draveurs

Québec 

## SECTEUR

Service des ressources éducatives et de  
l'organisation scolaire

### SUJET

### POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

### IDENTIFICATION

CODE : 54-10-01

PAGE : 1 de 5

### AUTORISATION N°:

### AMENDEMENT N° :

### DATE

### SIGNATURE

DG090-0820

2020-08-25

Original signé par la  
Direction générale

## 1) RÉFÉRENCES

- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école* (MÉLS, 2007)
- Portrait de la saine alimentation et de l'activité physique chez les jeunes de 10 à 17 ans de l'Outaouais (Questionnaire en Forme, 2015)
- Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif (MÉES, 2016)
- Vision de la saine alimentation, pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (MSSS, 2010)
- Loi concernant la lutte contre le tabagisme L.R.Q chapitre L-6.2 (MSSS, 2016)
- Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes 2010-2015 (MSSS, 2010)
- Politique gouvernementale de prévention en santé (Gouvernement du Québec, 2016)
- Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire, synthèse des recommandations (INSPQ, 2010)

## 2) PRÉAMBULE

La présente politique s'inscrit dans une démarche collective des quatre centres de services scolaires, à savoir des Draveurs (CSSD), des Portages-de-l'Outaouais (CSSPO), au Cœur-des-Vallées (CSSCV) et des Hauts-Bois-de-l'Outaouais (CSSHBO), en collaboration avec la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). Ces centres de services scolaires conviennent du besoin d'intégrer à cette politique, ainsi qu'à ses pratiques éducatives, la promotion de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et du non-tabagisme pour soutenir l'apprentissage et le développement des compétences personnelles et sociales.

La littérature indique, qu'autant chez l'enfant que chez l'adulte, les comportements et les éléments de mieux-être associés à ces saines habitudes contribuent à la réussite scolaire et que cette dernière peut aller de pair avec l'adoption d'un mode de vie sain.

### 3) DÉFINITION

- 3.1 **Activité physique** : On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique (source: Organisation mondiale de la Santé).
- 3.2 **Mode de vie physiquement actif** : Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent (source: Table sur le mode de vie physiquement actif).
- 3.3 **Saine alimentation** : Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité (source : Vision de la saine alimentation).
- 3.4 **Tabac** : Aux fins de l'application de la présente politique, est assimilée à du tabac, tout produit qui contient du tabac, la cigarette électronique, y compris leurs composantes et leurs accessoires, et tout autre produit qui ne contient pas de tabac et est destiné à être fumé (source : Loi concernant la lutte contre le tabagisme).

### 4) PRINCIPES GÉNÉRAUX

Nous reconnaissions l'importance :

- de promouvoir auprès des élèves l'acquisition d'habitudes de vie qui influent de manière positive sur la santé et le bien-être de soi;
- d'agir simultanément sur l'alimentation, le mode de vie physiquement actif et le non-tabagisme pour amener des changements durables;
- de favoriser le développement d'une image corporelle saine et diversifiée;
- de collaborer avec les partenaires susceptibles de favoriser l'atteinte des objectifs visés par cette politique;
- de tenir compte des réalités socio-économiques des milieux.

### 5) OBJECTIFS

- 5.1 Promouvoir un environnement scolaire favorable aux saines habitudes de vie.
- 5.2 Soutenir la mise en place d'activités qui favorisent l'acquisition des connaissances, des attitudes et des comportements sains en matière d'alimentation, de mode de vie physiquement actif et de non-tabagisme.
- 5.3 Préciser les moyens d'action utilisés par chaque établissement quant à l'adoption, au maintien et au suivi des saines habitudes de vie.
- 5.4 Sensibiliser et former le personnel scolaire sur les habitudes de vie ciblées.
- 5.5 Favoriser l'intégration d'activités en lien avec les saines habitudes de vie dans divers domaines d'apprentissages.

- 5.6 Proposer aux élèves, des activités éducatives de formation et de promotion qui les inciteront à adopter des attitudes positives et à effectuer des choix judicieux en matière de saines habitudes de vie.
- 5.7 Informer la famille et la communauté quant aux choix du centre de services scolaire et de ses établissements, sur les activités organisées et les mesures adoptées en matière de saines habitudes de vie.
- 5.8 Développer et maintenir des partenariats qui peuvent contribuer au développement de saines habitudes de vie.
- 5.9 Volet alimentation
- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonnes valeurs nutritives respectant la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* pour les menus offerts dans les établissements, les machines distributrices ou lors des campagnes de financement. Tout aliment fourni par le parent doit être accepté, sauf s'il contrevient aux règles établies concernant la nourriture allergène. Le contenu des boîtes à lunch et des collations doit respecter les orientations du volet alimentation de la Politique-cadre *Pour un Virage santé à l'école*. Dans le cas où le repas ou la collation fourni ne respecte pas la politique, l'école communiquera avec le parent pour l'informer et une alternative sera proposée à l'enfant.;
  - Encourager la mise en place d'activités éducatives en saine alimentation favorisant aussi la santé buccodentaire;
  - Encourager la consommation d'eau potable non embouteillée et l'utilisation de contenants réutilisables pour les aliments;
  - Favoriser le savoir-faire alimentaire et culinaire des élèves par l'expérimentation;
  - Favoriser la mise en place de lieux hygiéniques et sécuritaires et d'une période de temps propice à la prise des repas et collations et, dans la mesure du possible, aménagés de façon accueillante et conviviale.
- 5.10 Volet mode de vie physiquement actif
- Offrir des occasions multiples d'être actif en respectant la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*;
  - Contribuer à l'atteinte de la recommandation internationale en matière d'activité physique, à savoir cumuler 60 minutes d'activités physiques sur une base quotidienne;
  - Tenir compte des intérêts variés et des capacités des élèves pour développer ou maintenir le goût et le plaisir d'être actif dans une ambiance inclusive et de respect;
  - Préconiser des activités variées pour répondre de façon particulière aux intérêts spécifiques des filles et des garçons;
  - Conscientiser les élèves sur les effets néfastes des comportements sédentaires au quotidien;
  - Favoriser les déplacements actifs, chez l'élève, entre le domicile et l'école ainsi que lors des sorties éducatives lorsque possible.

### 5.11 Volet non-tabagisme

- Prévenir l'initiation et l'usage des produits du tabac chez l'ensemble des élèves du secondaire et chez les élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire issus de milieux défavorisés;
- Dénormaliser l'usage des produits du tabac et de la cigarette électronique chez les élèves du secondaire;
- Favoriser l'abandon du tabac chez les jeunes et les adultes;
- Sensibiliser et soutenir le personnel scolaire quant aux pratiques et aux approches pédagogiques qui concernent la promotion du non-tabagisme;
- S'assurer de l'application de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme.

## 6) RESPONSABILITÉS

### 6.1 Le centre de services scolaire

- Informe tout le personnel de la présente politique et en fait la promotion;
- Encourage l'application de la politique dans tous les établissements en :
  - soutenant les directions d'établissement dans la mise en place d'activités;
  - fournissant de la documentation et des références fiables concernant les trois volets des saines habitudes de vie;
  - offrant de la formation sur les activités éducatives disponibles sur les saines habitudes de vie.
- Accompagne les directions d'établissement pour que les aires extérieures et intérieures, ainsi que les installations physiques, soient conformes aux normes de sécurité en vigueur et aux normes d'affichage de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme.

### 6.2 La direction d'établissement

- Voit à la diffusion et au respect de l'application de la politique dans les édifices et sur les terrains sous sa responsabilité;
- Veille aux interdictions imposées par la Loi concernant la lutte contre le tabagisme;
- Fait connaître la politique au personnel de son école;
- S'assure de l'aménagement des lieux et des environnements favorisant le développement et le maintien de saines habitudes de vie;
- Informe la famille et la communauté des activités et mesures en saines habitudes de vie adoptées par son établissement;

### 6.3 Autre personnel

- Contribue à l'application de la politique du centre de services scolaire;
- S'engage avec les élèves à reconnaître et promouvoir les saines habitudes de vie;
- Collabore à la mise en œuvre, à la promotion et au déroulement des activités en lien avec le développement et le maintien de saines habitudes de vie, en se référant au Programme de formation de l'école québécoise, aux programmes des services éducatifs complémentaires et aux outils disponibles en prévention du tabagisme.

**6.4 L'élève**

- S'implique dans l'organisation et le déroulement d'activités d'éducation, de sensibilisation et de prévention;
- Respecte les dispositions mises en place par cette présente politique.

**6.5 Le parent**

- S'implique dans cet effort collectif pour le mieux-être de son enfant en appuyant les démarches entreprises par l'établissement.

**7) CHAMP D'APPLICATION**

La présente politique s'adresse à l'ensemble des élèves ainsi qu'à tout autre utilisateur présent sur les terrains des centres de services scolaires de l'Outaouais ou qui fréquentent les bâtiments de ceux-ci.

**8) DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR**

La présente politique entre en vigueur dès son adoption.