



LES ÉCOLES SAINES EN VEDETTE

Aider les élèves à apprendre, à réussir et à s'épanouir



À propos des Écoles saines en vedette

Nous sommes heureux de vous présenter le troisième numéro des *Écoles saines en vedette*. Ce bulletin électronique fait partie du Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves du ministère de l'Éducation.

Les écoles saines en vedette fournit de l'information sur les politiques et les programmes pour des écoles saines et présente des exemples d'initiatives prometteuses visant la santé et le bien-être des élèves, qui sont en cours dans tout l'Ontario.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et vous invitons à nous faire part de vos commentaires et à vous inscrire à notre liste de diffusion. Merci de votre dévouement continu pour faire des écoles des lieux plus sains et plus propices à l'apprentissage!

Automne 2013-2014 :

- Motiver les élèves à participer à des activités physiques..... **1**
- Nouvelles ressources..... **2**
- Des messages à retenir pour une alimentation saine..... **2**
- Le portail du gouvernement de l'Ontario sur les commotions cérébrales **3**
- Modifications à la *Loi sur l'immunisation des élèves* **3**
- Stratégies de réussite tirées du plan de soutien et de suivi **3**
- En vedette: tirer parti des partenariats pour soutenir les champions locaux – la Déclaration de Champlain et le programme Écoles en santé 2020.....**4**

Motiver les élèves à participer à des activités physiques

Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, publiées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), les enfants et les jeunes devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique. Les écoles peuvent les y encourager grandement, durant les périodes d'enseignement ou en dehors de celles-ci.

Être actif physiquement comporte de nombreux avantages pour les enfants et les jeunes, y compris sur les plans social (développement des aptitudes

relationnelles), émotif (amélioration de l'estime de soi), physique (fortification des os, des poumons et du cœur) et cognitif (meilleure concentration) (SCPE).

Des études montrent une diminution de l'activité physique à partir de l'âge de 13 ans environ jusqu'à l'âge adulte. L'adolescence est une période de changements rapides au cours de laquelle les capacités de pensée et de raisonnement commencent à croître et les réponses émotionnelles s'intensifient ([D'un stade à l'autre](#)). Les élèves deviennent plus conscients de leurs forces et de leurs limites physiques et prennent des décisions concernant leur niveau d'activité physique en conséquence au début de l'âge adulte.

Ainsi, il est important que les élèves développent des aptitudes et des stratégies pour acquérir de la confiance et des compétences dans diverses activités physiques. Voici quelques mesures que les écoles peuvent prendre pour aider les élèves à participer activement et de façon continue à des activités physiques :

Mettre l'accent sur la littératie en matière d'éducation physique –

élaborer un programme de santé et d'éducation physique centré sur le développement de la littératie en matière d'éducation physique afin que les élèves acquièrent les aptitudes et les capacités nécessaires pour participer activement et avec confiance à diverses activités physiques.



Rendre les activités amusantes – organiser des activités populaires et qui permettent aux élèves d'interagir avec les autres de façon positive.

Comprendre les intérêts des élèves et offrir des choix – comprendre pourquoi certains élèves ne participent pas et proposer des activités qui les intéressent. Offrir une variété d'activités pouvant susciter et soutenir l'intérêt des élèves.

Encourager les commentaires et la participation des élèves – offrir l'occasion aux élèves de donner leur avis sur les activités et les encourager à assumer la responsabilité d'organiser des activités et de les mettre en œuvre.



Consultez ces nouvelles ressources!

Module en ligne sur les aliments et les boissons dans les écoles à l'intention du personnel enseignant du secondaire



Le personnel enseignant du niveau secondaire

Ce module en ligne vise à fournir un aperçu de la politique de la province de l'Ontario concernant les aliments et les boissons dans les écoles, y compris les normes d'alimentation, les facteurs d'un environnement alimentaire sain et l'importance de la participation d'élèves et de parents.

Vous pouvez consulter une expérience d'apprentissage adaptée.

Sélectionnez un des médias suivants pour diffuser :

- Adresser de la parole
- Normes d'alimentation
- L'importance alimentaire saine
- Préparation d'aliments et de boissons

Ce [module en ligne](#) à l'intention du personnel enseignant du secondaire fournit un aperçu des exigences de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles. Il comprend les normes d'alimentation, de l'information

pour créer un environnement alimentaire sain et une introduction à la préparation d'aliments et de boissons.

C'est servi! Des recettes conformes aux normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de l'Ontario

Cette ressource a été créée pour le personnel enseignant des écoles secondaires dont le programme d'enseignement comprend la préparation d'aliments.

Ce document sera également utile au personnel enseignant et aux parents participant à la préparation d'aliments pour les activités scolaires. *C'est servi!* sera distribué dans les écoles cet automne.



Ces ressources et plusieurs autres sur les écoles saines sont affichées sur le site www.ontario.ca/ecolessaines.

Des messages à retenir pour une alimentation saine :

Le fait d'enseigner aux élèves les principes d'une alimentation saine fera d'eux des citoyens en meilleure santé et devrait réduire l'incidence de maladies chroniques comme les affections cardiaques et le diabète de type 2. Les élèves ont de nombreuses possibilités de se renseigner sur l'alimentation saine à l'école, dans le cadre de leurs cours, en cultivant des produits à consommer, en préparant des aliments et en participant à des discussions et à d'activités scolaires.

Il est important pour le bien-être des élèves qu'ils soient informés sur les bonnes habitudes alimentaires. Le personnel enseignant doit toutefois faire preuve de tact en abordant la question des troubles de l'alimentation. Parfois, les jeunes sont tellement préoccupés par la nourriture, leur poids et leur image corporelle que cela perturbe leur rendement scolaire, leur vie sociale et leur santé. Ce type de préoccupation peut être le signe d'un trouble de l'alimentation (RISMEA, 2011).

Des études montrent qu'au Canada, 30 % des filles et 25 % des garçons de 10 à 14 ans s'imposent un régime restrictif même si leur poids est dans les limites recommandées (McVey et autres, 2005).

Le ministère de l'Éducation a récemment publié [Vers un juste équilibre](#), un guide à l'intention du personnel enseignant pour promouvoir la santé mentale et le bien-être. La section 5 de ce guide traite des « Problèmes liés à l'alimentation et au poids ». On y recommande :

- d'être conscient que discuter de ces sujets peut indirectement susciter chez certains élèves des inquiétudes quant à leur poids ou à leur apparence;
- de mettre l'accent sur une alimentation saine et une vie active pour tous, au lieu de se concentrer sur le poids;
- de veiller à ce que les jeunes, quelles que soient leur forme physique, leur taille et leurs caractéristiques, soient également valorisés et respectés;
- de décourager les régimes alimentaires d'une manière impartiale et d'encourager une alimentation raisonnable comportant un large choix d'aliments;
- d'organiser des activités en classe qui renforcent l'estime de soi et la confiance des élèves;
- de présenter aux élèves diverses images de la beauté et de la santé et d'encourager les discussions qui remettent en question les notions classiques de beauté.

Bibliographie

Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et ados (RISMEA). *Les interventions qui comptent : Guide sur les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes à l'intention du personnel enseignant*, 4^e édition, 2011.

McVey, Tweed et Blackmore. « Correlates of weight loss and muscle-gaining behavior in 10- to 14-year-old males and females », *Preventive Medicine*, volume 40 (2005), p. 1-9.



Source : Traduction des informations provenant de Gail McVey, document non publié, préparé pour l'Ontario Community Outreach Program for Eating Disorders, adapté avec la permission de Friedman (1999)

Le portail du gouvernement de l'Ontario sur les commotions cérébrales

Ce nouveau portail sur les commotions cérébrales contient des ressources fondées sur des données probantes à l'intention des enseignants, des entraîneurs, des parents, des officiels de sports, des athlètes et des fournisseurs de services de santé. Le portail fournit les renseignements les plus récents pour prévenir, reconnaître et gérer les commotions cérébrales.

Le ministère de l'Éducation, le ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport et le ministère de la Santé et des Soins de longue durée ont collaboré à l'élaboration de cette ressource.

Pour accéder au portail, visitez le site www.ontario.ca/comotions.

Modifications à la Loi sur l'immunisation des élèves

Le saviez-vous? Des modifications ont été apportées au Règlement 645 pris en application de la Loi sur l'immunisation des élèves du ministère de la Santé et des Soins de longue durée.

- Les écoles et les conseils scolaires sont désormais tenus de déclarer des données précises sur les élèves aux bureaux de santé publique et doivent aussi fournir les numéros d'immatriculation scolaire de l'Ontario (NISO) aux médecins hygiénistes, qui les utiliseront pour faire correspondre avec plus de précision les dossiers d'immunisation et les dossiers des élèves.
- À partir du 1^{er} juillet 2014, pour aller à l'école, les élèves auront besoin d'une preuve de vaccination contre trois nouvelles maladies : la méningococcie, la coqueluche et la varicelle.
- Panorama, un système intégré de gestion de l'information sur la santé publique, sera déployé dans les bureaux de santé publique et les conseils scolaires entre l'automne 2013 et le mois d'août 2014. Panorama est conçu pour gérer et contrôler les épidémies de maladies infectieuses et y répondre, ainsi que pour fournir un répertoire provincial d'immunisation. Il finira par remplacer la « carte jaune » imprimée pour effectuer le suivi de l'historique d'immunisation des élèves.

Ces modifications au règlement amélioreront la protection des élèves ontariens et rendront les milieux scolaires plus sécuritaires en réduisant les risques d'épidémie de maladies évitables par la vaccination, le nombre d'avis de suspension scolaire et le nombre de jours d'absence des élèves et en modernisant le système de gestion de l'information sur la santé publique.

Pour en savoir plus sur ces changements, communiquez avec votre bureau régional.



« La santé et la réussite scolaire sont étroitement liées; les écoles ne peuvent pas remplir leur mission éducative principale si les élèves ne sont pas en bonne santé. »

Story, Nanney et Schwartz, 2009.¹

Stratégies de réussite tirées du Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves

Dans le cadre du Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves pour l'année scolaire 2012–2013, le personnel du ministère de l'Éducation a fait 12 visites de conseils scolaires, soit deux par région, et a ainsi pu avoir un aperçu important de la mise en œuvre des politiques et des programmes visant les écoles saines et le bien-être des élèves. Selon les renseignements recueillis, les conseils scolaires et les écoles ont déterminé que les stratégies suivantes, consignées dans un rapport, sont essentielles à la mise en œuvre des politiques et des programmes visant les écoles saines :

1. Élaborer une approche complète et intégrée à l'égard du bien-être des élèves en se basant sur *Les fondements d'une école saine*.
2. Renforcer les capacités de leadership grâce à un sens commun des responsabilités et à des objectifs établis dans la Stratégie de développement du leadership au niveau du conseil scolaire.
3. Assurer la coordination régionale et établir des partenariats communautaires pour permettre aux conseils scolaires et aux écoles d'avoir accès aux ressources et au matériel essentiels.
4. Faire participer les parents et les élèves aux étapes initiales de planification de la mise en œuvre des politiques et programmes, ainsi qu'à toutes les étapes subséquentes.
5. Établir des objectifs et des résultats mesurables relativement au bien-être, qui sont bien définis et que tout le personnel comprend.

Pour obtenir un exemplaire du rapport complet, veuillez écrire à healthy.schools@ontario.ca.

¹ Story, M., M.S. Nanney et M.B. Schwartz. « Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity », *Milbank Quarterly*, vol. 87, n° 1 (2009),

En vedette: tirer parti des partenariats pour soutenir les champions locaux – la Déclaration de Champlain et le programme Écoles en santé 2020



Un des points clés pour apporter une contribution positive à la santé et au bien-être des élèves est de trouver des champions locaux et de tirer parti de leur expérience. Dans la région de Champlain, les partenaires des milieux de la santé et de l'éducation travaillent ensemble pour créer un milieu d'apprentissage sain. Ils le font en fournissant aux écoles un soutien concret afin d'encourager les bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique chez les enfants d'âge scolaire.

En 2006, l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa a fondé le [Réseau de prévention des maladies cardiovasculaires de la région de Champlain](#) (RPMCC) qui est constitué de partenaires du milieu de la santé publique, du milieu des soins primaires, des hôpitaux, des universités, du milieu de l'éducation et de la collectivité.

Ces partenaires se sont unis autour d'un défi local : la prévention des maladies cardiovasculaires. En effet, huit résidents sur dix de la région de Champlain vivent avec un ou plusieurs facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, y compris le tabagisme, l'hypertension artérielle, les problèmes de poids et le diabète. La bonne nouvelle est que l'on peut maîtriser bon nombre de ces facteurs de risque et que l'école est un milieu qui exerce une influence importante sur les enfants et les jeunes et peut les aider à acquérir les compétences essentielles pour mener une vie saine en tant qu'adulte.

En avril 2009, neuf directrices et directeurs de l'éducation et quatre médecins hygiénistes ont signé la [Déclaration de Champlain : Un appel à l'action pour l'activité physique et la saine alimentation en milieu scolaire](#). Par cette déclaration formelle, les partenaires des milieux de la santé et de l'éducation s'engagent à prendre des mesures collectives pour réaliser une vision et des priorités communes visant les plus de 500 écoles de la région.

L'initiative [Écoles en santé 2020](#) soutient la mise en œuvre de la Déclaration et vise à fournir des outils et des ressources concrets afin que les communautés scolaires puissent apporter des changements positifs à leurs milieux scolaires. Les partenaires du milieu de la santé et des conseils scolaires participent à un comité

Écoles en santé 2020 qui repose sur une approche globale à l'échelle de l'école ou une approche de promotion de la santé globale dans les écoles, telle que définie dans [Les fondements d'une école saine](#) du ministère de l'Éducation. Cette initiative est également conforme aux recommandations du [Comité d'experts pour la santé des enfants](#) et du [Bulletin 2011 de l'activité physique chez les jeunes en forme Canada](#).

La première phase d'Écoles en santé 2020 (2010-2012) était axée sur l'amélioration de l'alimentation en milieu scolaire, et plus précisément sur les programmes de repas préparés, le financement et les récompenses en classe. Les conseils scolaires ont animé une série d'ateliers en collaboration avec le milieu de la santé publique. De plus, des ressources ont été créées pour répondre aux besoins locaux en vue d'aider les communautés scolaires à comprendre les priorités en matière d'alimentation et à les appliquer, notamment la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (note Politique/Programmes n° 150). À ce jour, plus de 1 300 enseignants et parents ont été ainsi sensibilisés.

« L'accent est mis sur le milieu scolaire. Nous tentons de rendre plus facile pour tous d'adopter des comportements sains. »

Laurie Dojeiji, gestionnaire RPMCC, Promotion de la santé

Le RPMCC lancera cet automne sa stratégie et son plan d'action 2013-2016 et renouvellera son engagement envers le programme Écoles en santé 2020. En plus d'encourager une saine alimentation, ce plan triennal mettra l'accent sur la promotion de l'activité physique. Il comprend notamment la planification du transport scolaire (marcher et faire du vélo pour aller à l'école et en retourner) et le jeu actif (activité physique et jeux à l'école). De plus, le suivi et l'évaluation auront aussi une place importante tout comme la relation entre l'activité physique, l'alimentation saine et la réussite des élèves.



Pour en savoir plus, visitez le site www.ecolesensante2020.ca ou communiquez avec Laurie Dojeiji en écrivant à ldojeiji@ottawaheart.ca.

Vous avez une histoire à partager?

Nous sommes à l'affût de pratiques prometteuses, qu'il s'agisse d'un projet d'une école ou d'un conseil scolaire, d'une campagne menée par un partenaire ou d'une autre initiative innovante.

Si vous avez une idée d'article pour *Les écoles saines en vedette*, veuillez écrire à healthy.schools@ontario.ca.