



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 deuxième 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, dont le but est d'aider les conseils scolaires à mettre en œuvre des activités saines pour les élèves.

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

Merci de votre dévouement continu pour faire des écoles des lieux plus sains et plus propices à l'apprentissage!

Printemps/Été 2012-2013 :

Conférence jeunesse sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de la région d'Ottawa..... 1

Projet pilote Fraîcheur de la ferme : Collecte de fonds santé pour les écoles de l'Ontario..... 2

Les bienfaits de l'activité physique dans les écoles secondaires..... 2

Publication du rapport du Comité d'experts pour la santé des enfants..... 3

Le cadre des Fondements d'une école saine bientôt mis à jour..... 3

Gérer l'anaphylaxie dans les écoles..... 4

En vedette : le programme d'activités ludiques du Simcoe Muskoka Catholic District School Board..... 4

Mise à jour : le Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves..... 5

Conférence jeunesse sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de la région d'Ottawa

« Nous voulons des aliments bons, frais, abordables et préparés devant nous. » – un jeune participant



De jeunes délégués ont animé des discussions avec leurs pairs sur le thème de l'alimentation saine.

Au mois de mars, des membres du personnel du ministère de l'Éducation, du Centre d'animation scolaire de l'Ontario et de l'Équipe pour l'engagement des élèves ont rencontré des jeunes de la région d'Ottawa pour discuter de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (note Politique/Programmes n° 150). Les jeunes représentaient neuf conseils scolaires (sept anglophones et deux francophones). La séance avait pour but d'inciter les équipes scolaires à prendre des mesures en matière d'alimentation plus saine au sein de leur communauté scolaire. Des délégués du Conseil consultatif ministériel des élèves et des comités Écoles saines ont reçu une formation pour animer cette séance interactive de deux jours.

Les jeunes participants ont manifesté un grand enthousiasme pour le sujet. La capacité des jeunes animateurs à impliquer leurs camarades et à faire entendre leur voix a été l'une des plus belles réussites de cette séance. Le ministère de l'Éducation a rassemblé des données importantes sur le point de vue des élèves en matière d'alimentation saine et recueilli des idées d'amélioration des communautés scolaires, en se penchant tout particulièrement sur les cafétérias. À la fin de la conférence, les élèves étaient armés d'idées pour susciter des changements positifs dans leur communauté scolaire.



Le ministère de l'Éducation s'emploie actuellement à résumer les conclusions et les idées présentées lors de la conférence. D'après les premières observations, les jeunes sont favorables à la mise à disposition d'aliments plus sains dans les écoles. Ils reconnaissent les bienfaits d'une alimentation saine et sont suffisamment avisés pour savoir quels sont les bons choix nutritifs et combien ils sont prêts à les payer. Pratiquement tous les jeunes participants (97 pour cent) ont indiqué qu'ils n'avaient pas leur mot à dire dans la nourriture proposée par leurs cafétérias. Cependant, la majeure partie d'entre eux était d'avis que, s'ils pouvaient contribuer aux choix des menus, ils seraient plus enclins à acheter de la nourriture dans leur école. Le message principal était clair : impliquons des jeunes pour mobiliser d'autres jeunes.

Projet pilote Fraîcheur de la ferme : Collecte de fonds santé pour les écoles de l'Ontario

L'année scolaire prochaine, plusieurs écoles de l'Ontario collecteront des fonds d'une façon saine et novatrice. Plusieurs conseils scolaires du nord et du sud-ouest de l'Ontario sont invités à participer à un projet pilote nommé Fraîcheur de la ferme : Collecte de fonds santé pour les écoles de l'Ontario.



Ce projet s'inspire de la campagne couronnée de succès *Farm to School Manitoba Healthy Choice Fundraiser*, au cours de laquelle les écoles collectent des fonds en vendant à la communauté des fruits et des légumes frais produits dans la province. Le projet pilote de l'Ontario est une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, de l'Ontario Fruit and Vegetable Growers' Association et des Diététistes du Canada.

Le projet Fraîcheur de la ferme sera officiellement lancé à l'automne, de manière à fournir des fruits et des légumes frais de l'Ontario aux écoles participantes. Il encouragera les aliments locaux et l'adoption d'une alimentation saine, offrira aux écoles un modèle de collecte de fonds innovant dans la lignée de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (note Politique/Programmes n° 150) et sensibilisera les élèves au rôle important joué par une bonne alimentation dans le

développement et le bien-être des enfants et des jeunes.

Le projet pilote Fraîcheur de la ferme sera évalué afin de déterminer s'il est possible de l'étendre à d'autres conseils scolaires en Ontario. Pour en savoir plus, communiquez avec Cathy O'Connor des Diététistes du Canada en écrivant à cathy.oconnor@dietitians.ca.

Les bienfaits de l'activité physique dans les écoles secondaires

Les écoles secondaires ont un rôle important à jouer dans la promotion de l'activité physique. En plus d'offrir des cours de santé et d'éducation physique de qualité, de nombreuses écoles proposent aux élèves d'autres occasions d'être actifs, notamment de l'athlétisme intrascolaire et interscolaire. La participation à des activités physiques a une incidence positive sur le rendement et le bien-être des élèves, et ce, à différents niveaux :

- **Cognitif** (article disponible en anglais seulement) – L'activité physique améliore le fonctionnement cérébral des enfants et des adolescents. D'après le Dr John Ratey de la Harvard Medical School, l'exercice en lui-même ne rend pas plus intelligent, mais il met le cerveau des élèves dans une position idéale pour l'apprentissage.
- **Social** (article disponible en anglais seulement) – L'activité physique peut avoir une incidence positive sur l'estime et l'image de soi des élèves, réduire leur stress et les aider à nouer et à entretenir des relations sociales.
- **Émotionnel** – On a constaté que l'activité physique améliore l'humeur, l'attention et le fonctionnement cognitif et réduit l'anxiété, le niveau de stress et la colère (McCague et Carney, 2011).
- **Physique** – L'activité physique peut aider les élèves du secondaire à conserver un poids santé, un rythme de sommeil régulier et un développement physique global (musculaire et cardiovasculaire).

Les [Directives canadiennes en matière d'activité physique](#) recommandent que les jeunes âgés de 12 à 17 ans fassent chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cependant, au Canada, seulement 18 pour cent des élèves âgés de 10 à 16 ans sont actifs pendant les 60 minutes recommandées ([La santé des jeunes Canadiens : un accent sur la santé mentale](#), 2011).

Les écoles secondaires peuvent augmenter le nombre d'occasions d'activité physique afin d'encourager la participation de l'ensemble des élèves. Tenez compte des conseils suivants lorsque vous planifiez des occasions d'activité physique :

- Proposez des activités conformes à la philosophie et aux concepts enseignés dans le cadre du curriculum de la santé et de l'éducation physique.
- Impliquez les élèves dans le processus de choix et de mise en œuvre des activités pour les responsabiliser et les faire participer.
- Proposez une large gamme d'activités en fonction des intérêts, des capacités et des préférences des élèves.
- Créez un environnement sain sur les plans physique et émotionnel dans lequel les élèves n'ont pas peur d'essayer de nouvelles activités et où les directives adéquates en matière de sécurité sont respectées.
- Utilisez le [modèle de développement à long terme de l'athlète](#) afin de mettre en œuvre des stratégies de développement par le sport et l'activité physique adaptées à l'âge des élèves.
- Établissez des liens avec les occasions d'activité physique proposées dans la communauté (p. ex. organismes de sport provinciaux ou fournisseurs de loisirs).

Publication du rapport du Comité d'experts pour la santé des enfants

« En Ontario, près d'un enfant sur trois présente maintenant un surplus de poids. » – Rapport du Comité d'experts pour la santé des enfants



Le Comité d'experts pour la santé des enfants a été créé par la ministre de la Santé et des Soins de longue durée pour formuler des recommandations qui orienteront les prochaines initiatives que prendra le gouvernement en vue de réduire l'obésité chez les enfants.

Le 4 mars 2013, le Comité d'experts pour la santé des enfants a présenté son rapport, [L'urgence d'agir : stratégie pour des enfants en santé](#). Voici les principales orientations contenues dans les recommandations du Comité d'experts :

- **Permettre à tous les enfants de commencer leur vie sur la voie de la santé** en améliorant les soins prénatals pour les familles et en encourageant l'allaitement maternel.
- **Changer l'environnement alimentaire** en développant l'accès à des aliments sains et en élargissant les programmes de nutrition dans les écoles.
- **Créer des collectivités en santé** qui encouragent une alimentation saine et une vie active.

Reconnaissant l'importance d'harmoniser les politiques et les programmes entre les ministères, le gouvernement établi en premier lieu un groupe de travail interministériel afin d'orienter l'action du gouvernement dans la mise en œuvre des recommandations du Comité d'experts. Le ministère de l'Éducation a été désigné comme un ministère clé pour contribuer aux efforts du gouvernement destinés à réduire l'obésité chez les enfants, étant donné le rôle important que jouent les écoles dans la création d'un environnement d'apprentissage sain.

Le cadre des Fondements d'une école saine bientôt mis à jour



Mis en place en 2006, le cadre des [Fondements d'une école saine](#) aide les écoles et les conseils scolaires à

établir des approches planifiées, intégrées et globales afin de créer des « écoles plus saines ».

Ce cadre met en avant quatre composantes interreliées (enseignement et programmes, environnement physique, milieu social et partenariats communautaires) qui traduisent la volonté d'adopter une approche exhaustive afin de créer le meilleur environnement d'apprentissage, de travail et d'épanouissement possible. Il ne s'agit pas d'alourdir la charge de travail des écoles qui sont déjà suffisamment bien occupées. Au contraire, il s'agit d'intégrer une approche « école saine » dans les activités d'apprentissage de tous les jours en vue d'améliorer le rendement des élèves et de les encourager à faire des choix santé tout au long de leur vie.

Le ministère de l'Éducation met à jour le cadre de manière à prendre en compte l'état actuel de la recherche et les activités instaurées dans les écoles et les conseils scolaires, qui favorisent et améliorent la santé des élèves sur les plans cognitif, physique,

social et émotionnel. Nous serons heureux de recevoir vos commentaires et suggestions sur la mise à jour du cadre. Écrivez-nous à l'adresse healthy.schools@ontario.ca avant le 28 juin 2013.

Gérer l'anaphylaxie dans les écoles

L'anaphylaxie est une réaction allergique constituant un danger de mort; elle nécessite un traitement immédiat à base d'épinéphrine, un médicament salvateur. Il existe plusieurs marques d'auto-injecteurs d'épinéphrine disponibles au Canada, dont EpiPen^{MD}, Twinject^{MD} et le dispositif Allerject^{MC} annoncé récemment.

Vu les exigences établies par la [Loi Sabrina de 2005](#) (loi visant à protéger les élèves anaphylactiques), les écoles ontariennes doivent notamment réviser régulièrement les politiques et les procédures relatives à l'anaphylaxie, entretenir une communication continue et former le personnel des écoles.

Anaphylaxis Canada aide les écoles à gérer l'anaphylaxie de manière efficace en fournissant notamment une liste de vérification de sécurité au personnel des écoles et des ressources pédagogiques concernant les trois auto-injecteurs. En avril 2013, Anaphylaxis Canada a publié un nouveau webinaire gratuit sur la gestion des allergies à l'école et les étapes à suivre pour utiliser les auto-injecteurs, dont le nouveau dispositif Allerject^{MC}.

Pour en savoir plus sur l'anaphylaxie et visionner le webinaire, visitez le site d'[Anaphylaxis Canada](#).

En vedette : le programme d'activités ludiques du Simcoe Muskoka Catholic District School Board

Le bien-être des élèves revêt un caractère pluridimensionnel : souvent, des améliorations dans un domaine (physique, social, émotionnel ou cognitif) ont des répercussions positives sur d'autres aspects. Les programmes d'activités ludiques sont utilisés par plusieurs conseils scolaires de l'Ontario pour accroître l'activité physique, tout en encourageant la participation et le leadership des élèves.

Au printemps 2012, le Simcoe Muskoka Catholic District School Board (SMCDSB) a mis en œuvre un programme d'activités ludiques nommé *Playground*

Activity Leaders in Schools[®] (PALS) en partenariat avec le bureau de santé du district de Simcoe Muskoka. Le PALS vise à promouvoir des activités ludiques auprès des enfants inscrits à l'école primaire.

Pour mettre en œuvre le PALS, des infirmières de la santé publique, des psychologues des conseils scolaires et des éducateurs ont dispensé une demi-journée de formation aux enseignants intéressés des écoles élémentaires. Les enseignants participants ont à leur tour formé des élèves de 7^e et 8^e année pour qu'ils deviennent des élèves meneurs. Chaque école a reçu une panoplie d'équipements récréatifs comprenant des bâtons de craie, des balles de tennis, des cordes à sauter, des billes, des ballons en caoutchouc et des ballons de football en mousse. L'équipement de chaque école participante a coûté moins de 200 \$.

Ainsi, le SMCDSB a non seulement accru l'activité physique de ses élèves, mais également obtenu les avantages suivants :

- La formation d'élèves meneurs : les élèves de cycle intermédiaire qui dirigent le programme pendant la récréation développent des compétences en leadership.
- La prévention de l'intimidation : les élèves meneurs développent des aptitudes en communication et en résolution de problèmes dans le cadre de leur formation.
- L'engagement des élèves : le programme favorise le développement de compétences sociales chez des élèves ayant des niveaux de compétences divers grâce à l'utilisation de jeux simples.
- L'amélioration de la santé mentale : l'activité physique peut réduire de manière significative l'anxiété, le stress et les symptômes dépressifs.

À la fin de la première année de mise en œuvre du programme, les études de suivi menées auprès des enseignants ont souligné de nombreuses observations encourageantes, notamment :

- l'établissement de relations positives entre des élèves plus âgés et leurs cadets;
- les impressionnantes compétences en leadership dont ont fait preuve les élèves;
- le grand enthousiasme des parents;
- une diminution des incidents comportementaux;
- un plus grand nombre d'enfants qui s'amuse.

Le PALS est actuellement mis en œuvre pour la deuxième année au sein du SMCDSB et d'autres évaluations sont en cours.

Pour en savoir plus sur le programme PALS du SMCDSB, communiquez avec le Dr Patrick Carney en écrivant à pcarney@smcdsb.on.ca.

Bibliographie :

McCague, E. et Carney, P.J. (2011). *The 'magic' drug: A research base and how-to-approach in implementing physical activity in clinical and non-clinical populations*. Séance de présentation par affiches du Congrès annuel de la Société canadienne de psychologie, Toronto, Canada

Mise à jour : le Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves

L'Unité des écoles saines et du bien-être des élèves (UESBEE) du ministère de l'Éducation a été créée en 2009 pour élaborer des politiques et des programmes qui appuient les approches globales menées par les conseils scolaires pour promouvoir la santé et le bien-être des élèves.

Pour épauler les conseils scolaires, l'UESBEE a conçu un cadre exhaustif, *Fondements d'une école saine*, ainsi que des initiatives liées à l'activité physique, la sécurité, la prévention des blessures et l'alimentation saine.

En 2012-2013, l'UESBEE a reconnu la nécessité d'accroître la sensibilisation aux politiques et aux programmes de santé à l'école et d'appuyer leur mise en œuvre dans les conseils scolaires, et a ainsi créé le Plan de soutien et de suivi visant les écoles saines et le bien-être des élèves. En 2012-2013, le plan prévoyait :

- 12 visites auprès des conseils scolaires de toute la province;
- trois webinaires Adobe Connect sur le thème de la prévention des blessures, de l'alimentation saine et de l'activité physique;
- deux numéros du bulletin électronique *Les écoles saines en vedette*.

Un rapport soulignant les tendances observées au cours de l'année scolaire 2012-2013 sera rédigé et présenté aux conseils scolaires. Des renseignements sur le plan 2013-2014 seront communiqués prochainement.

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, 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.