



# Portrait de l'école primaire Beaulieu

## Volet alimentation

Parution - septembre 2009

### Table des matières

Mise en situation	1
Démarche de réalisation du portrait	2
Pourquoi créer un environnement propice à la saine alimentation pour les jeunes	2
Comment lire votre rapport-école	2
Description des participants	3
<b>1 PORTRAIT DES PRATIQUES EN ALIMENTATION</b>	<b>4</b>
1.1 Habitude du déjeuner	4
1.2 Consommation d'aliments à l'extérieur du domicile	5
1.3 Préparation de repas par les jeunes	8
1.4 Contexte social au souper	10
1.5 Fréquences de consommations alimentaires	12
<b>2 PORTRAIT DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE</b>	<b>19</b>
2.1 Offre alimentaire	20
Capsule-Info	22
2.2 Contexte des repas	26
2.3 Éducation et promotion de la saine alimentation	28
2.4 Suggestions de références	29
Conclusion	29
Références	30
Remerciements	32

### Mise en situation

La ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS), l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et Québec en Forme s'associent, au printemps 2007, pour agir sur les habitudes de vie des jeunes. Ils visent à mettre sur pied un plan d'action dont la première étape est de réaliser un portrait des habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses âgés de 4 à 17 ans au regard de l'alimentation et de l'activité physique et sportive. Cette étude vise également à documenter l'offre qui leur est faite dans la communauté, plus particulièrement en milieu scolaire et dans les divers organismes ou associations sportives et de loisirs de Sherbrooke.

Ce portrait est un outil de travail qui permettra d'orienter les réflexions des différents partenaires interpellés auprès des jeunes et de leur famille vers des interventions efficaces ou prometteuses pour favoriser une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

### Taux de participation des enfants de l'école Beaulieu

**79 %**

**Les parents de 167 enfants  
sur 191\* ont rempli le questionnaire  
sur la pratique en alimentation et en  
activité physique et sportive  
de leur enfant**

*\* Selon les fichiers du MELs, sept. 2007*

À l'occasion d'une conférence de presse tenue en mars 2009, un premier document « Faits saillants sur les pratiques en alimentation et activité physique des jeunes Sherbrookoïses » fut produit.

En complément, voici le portrait de votre école. Ce portrait présente les réponses des parents ayant consenti à remplir un questionnaire sur les pratiques en alimentation de leur enfant. Vous y trouverez aussi le portrait de l'environnement alimentaire dans votre école.

## Démarche de réalisation du portrait

La cueillette des données s'est déroulée au printemps 2008 dans 42 écoles primaires et secondaires de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke.

Ce portrait couvre une année complète d'activités (de juin 2007 à mai 2008). Un questionnaire a été distribué dans les classes des écoles primaires afin que les élèves les remettent à leur parent. Les élèves des écoles secondaires ont rempli eux-mêmes leur questionnaire en classe.

Durant la même période, une visite a eu lieu dans votre école. Des entrevues ont été réalisées auprès de la direction, du service alimentaire et du service de garde selon les services offerts dans votre école. Une observation de l'offre alimentaire et du contexte des repas a également été réalisée par une nutritionniste lors de cette visite.

## Pourquoi créer un environnement propice à la saine alimentation pour les jeunes?

L'école n'a pas le pouvoir de tout changer... mais son influence est significative si on considère la quantité d'heures passées par les jeunes à l'école.

### Quelques constats...

Selon l'enquête de 2004 sur la santé des collectivités canadiennes, la prévalence de l'obésité chez les enfants et les adolescents canadiens a pratiquement triplé au cours des 25 dernières années<sup>1</sup>.

Au Québec, les données démontrent que près d'un jeune sur quatre (23 %) présente un surplus de poids<sup>2</sup>.

D'autre part, la majorité des jeunes québécois est insatisfait de leur poids, alors qu'ils n'ont souvent aucune raison de l'être.

- ⌘ Le quart des adolescentes de poids normal ou inférieur à la normale tentent de maigrir et près de 40 % essaient de contrôler leur poids.
- ⌘ 45 % des enfants de 9 ans sont insatisfaits de leur silhouette; parmi ceux-ci, 35 % des filles et 27 % des garçons de cet âge veulent être plus minces.
- ⌘ Environ la moitié des adolescents sautent des repas dans le but de maigrir ou de contrôler leur poids, et environ le quart de ceux-ci jeûne toute une journée pour les mêmes raisons.

### Quelles sont les causes?

Ces problèmes sont complexes, mais les éléments suivants influencent certainement.

- ⌘ Les jeunes font face à un environnement qui favorise l'obésité, en outre par la facilité d'accès aux aliments transformés gras et sucrés (publicité, restauration rapide, sédentarité : TV, Jeux vidéos...).

- ⌘ Beaucoup de jeunes ne savent pas vraiment cuisiner ni d'où viennent les aliments.
- ⌘ Beaucoup de jeunes ne savent pas comment l'alimentation influence leur santé.
- ⌘ En contrepartie, les normes de beauté favorisent la minceur et entraînent les jeunes, surtout les filles, à avoir des préoccupations excessives face à leur poids.

### En quelques mots, que peut faire l'école pour aider?

- ⌘ Intégrer des activités d'éducation et de promotion à la saine alimentation pour faire découvrir le plaisir de bien manger.
- ⌘ Donner accès à des aliments sains, dans un contexte agréable où le jeune a la possibilité de prendre le temps de déguster un bon repas.

## Comment lire votre rapport-école?

La **première section** présente les résultats détaillés des réponses des parents au questionnaire sur les pratiques en alimentation de leur enfant.

- ⌘ Chaque **sous-section** présente une brève mise en contexte et des données de référence qui proviennent d'enquêtes provinciales.
- ⌘ Par la suite, afin que vous puissiez y comparer les résultats de votre école, vous trouverez les résultats pour l'ensemble des élèves de niveau primaire qui fréquentent la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke ainsi qu'une brève interprétation de ceux-ci.
- ⌘ Finalement, vous trouverez les résultats qui concernent les jeunes de votre école, une interprétation de ceux-ci ainsi que les écarts (supérieurs à 5 %) qui ont été observés entre les élèves de Sherbrooke et les élèves de votre école.

Veillez noter que les figures 2 – 4 – 5 – 6 – 9 et 12 sont absentes. Ces dernières sont présentes dans les rapports des écoles secondaires seulement.

La **deuxième section** présente le portrait de l'offre alimentaire dans votre école. Ce portrait est le fruit des entrevues ainsi que des observations de l'offre et du contexte des repas qui ont été réalisées. Les orientations proposées dans la Politique-cadre du MELS<sup>3</sup> ont servi de base à l'élaboration des questionnaires d'entrevue et des grilles d'observation.

- ⌘ La majorité des **sous-sections** présente des résultats propres à votre école ainsi que des observations plus générales qui concernent l'ensemble des écoles primaires de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke.
- ⌘ Vous trouverez également plusieurs recommandations et plusieurs suggestions qui vous aideront à améliorer l'environnement alimentaire dans votre école. Toutes ces recommandations sont en lien avec les orientations de la Politique-cadre du MELS.

## Description des participants

Le **tableau 1A** vous présente le nombre d'élèves de la commission scolaire ayant participé à l'étude.

En tout, 13 862 élèves; 8 612 fréquentant une école primaire et 5 250 une école secondaire, ont participé à l'étude.

Le **tableau 1B** présente le nombre de jeunes de votre école ayant participé à l'étude. Il s'agit de tous les enfants dont les parents ont rempli le questionnaire. Les participants sont décrits selon leur âge et leur sexe.

**Tableau 1A : nombre de participants à Sherbrooke**

Sexe	Niveau scolaire		
	Primaire	Secondaire	Total
Filles	4239	2564	6803
Garçons	4314	2595	6909
N/D	59	91	150
<b>Total</b>	<b>8612 (62%)</b>	<b>5250 (38%)</b>	<b>13 862 (100%)</b>

**Tableau 1B : nombre de participants à l'école Beaulieu**

Sexe	Âge des enfants										
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total	
<b>Gars</b>	7	25	20	27	24	27	15	9	0	154	52 %
<b>Filles</b>	7	20	34	18	19	20	15	5	2	140	48 %
<b>Total</b>	14	45	54	45	43	47	30	14	2	294	100 %
	5 %	15 %	18 %	15 %	15 %	16 %	10 %	5 %	1 %	100 %	

## Considérations particulières pour l'école Beaulieu

Aucune



## SECTION 1 :

# PORTRAIT DES PRATIQUES EN ALIMENTATION DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE PRIMAIRE BEAULIEU

## 1.1 HABITUDE DU DÉJEUNER

Le déjeuner est un repas particulièrement important pour l'atteinte d'un état de santé optimal chez les jeunes. Ce repas a le potentiel d'influencer positivement la qualité de l'alimentation en général<sup>4</sup>, la performance à l'école<sup>4</sup> et le poids corporel<sup>4,5</sup>.

Dans les quarante dernières années, on a constaté une diminution de l'habitude de déjeuner chez les jeunes<sup>6</sup>. Au Québec, environ 6 % des jeunes de 6 à 8 ans sautent ce repas de façon occasionnelle ou régulière<sup>2</sup>. Cette proportion augmente graduellement pour atteindre 36 % à l'âge de 15 et 16 ans<sup>2</sup>.

### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 1A)

Une petite proportion d'élèves (moins de 8 %) avaient sauté leur déjeuner dans les 5 jours d'école précédant l'enquête.

Figure 1A

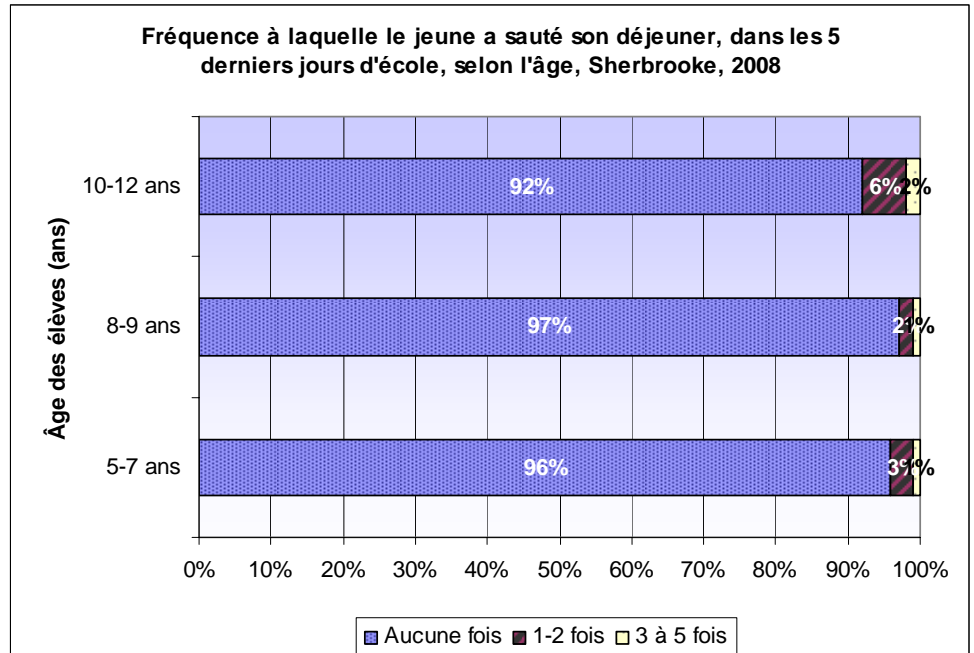
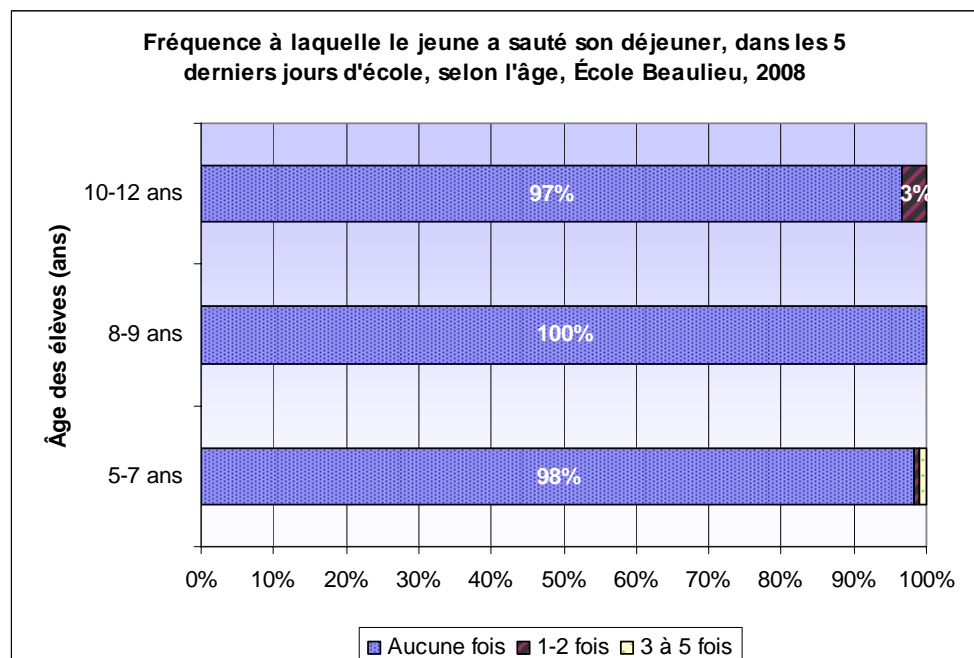


Figure 1B



### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 1B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, une minorité des élèves (3 % ou moins, selon l'âge) de l'école Beaulieu avaient sauté leur déjeuner dans les 5 jours précédant l'enquête.

## 1.2 CONSOMMATION D'ALIMENTS À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

La consommation de **repas** préparés en dehors du domicile s'est accrue depuis les années 1980<sup>7</sup>. On estime que les jeunes prennent le tiers de leurs repas à l'extérieur de chez-eux<sup>8</sup>. De ce nombre, environ la moitié serait consommée à l'école, 15 % dans des établissements de restauration rapide, 15 % dans d'autres commerces d'alimentation et environ 6 % proviendraient de machines distributrices<sup>8</sup>. Les milieux scolaires, municipaux et communautaires ont ainsi le potentiel d'influencer grandement les pratiques alimentaires des jeunes en facilitant ou en limitant l'accès à certains aliments.

Au Québec, on estime que plus de la moitié des jeunes de 6 à 16 ans consomment un repas du restaurant ou d'un établissement de restauration rapide à chaque semaine<sup>2</sup>.

Ces repas ont une teneur élevée en énergie (calories), sont riches en gras, notamment en gras saturés et en cholestérol, et pauvres en calcium et en fibres<sup>7,9,10</sup>.

Cependant, ils constituent une alternative alléchante pour les jeunes qui manquent de temps ou qui ne savent pas cuisiner.

### 1.2.1 Consommation de repas du restaurant et d'établissements de restauration rapide

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 3A)

Les établissements de restauration rapide sont populaires auprès des jeunes Sherbrookoises. Environ 40 % de ceux-ci y avaient pris un repas dans les 7 jours précédant l'enquête.

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 3B)

Entre 37 % et 49 % des élèves (selon l'âge) de l'école **Beaulieu** avaient consommé un repas dans un établissement de restauration rapide dans les 7 jours précédant l'enquête.

On note quelques écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient mangé des repas dans un établissement de restauration rapide (écart de 6 %, chez les 5 à 7 ans);
- une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient mangé des repas livrés (écart de 9 % chez les 10 à 12 ans).

Figure 3A

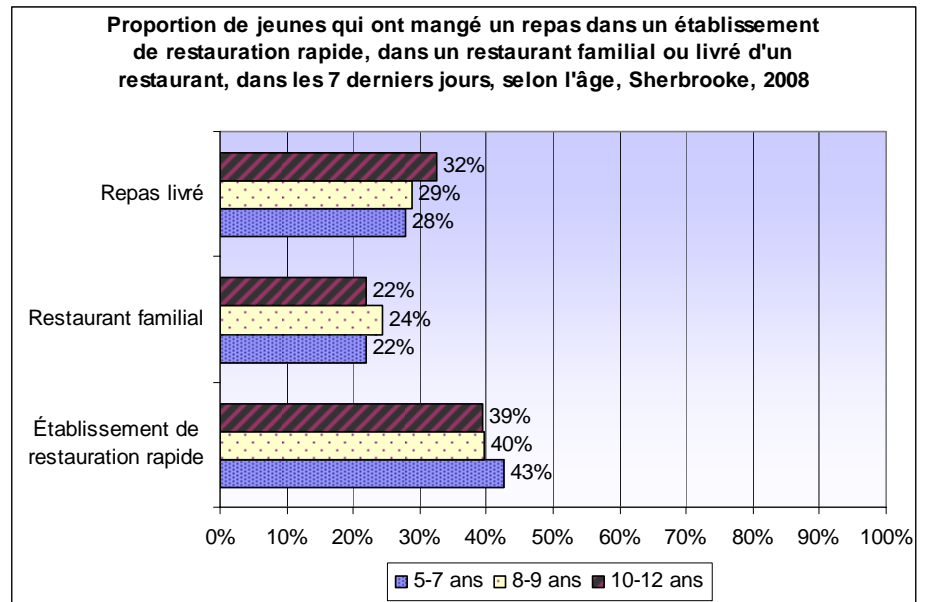
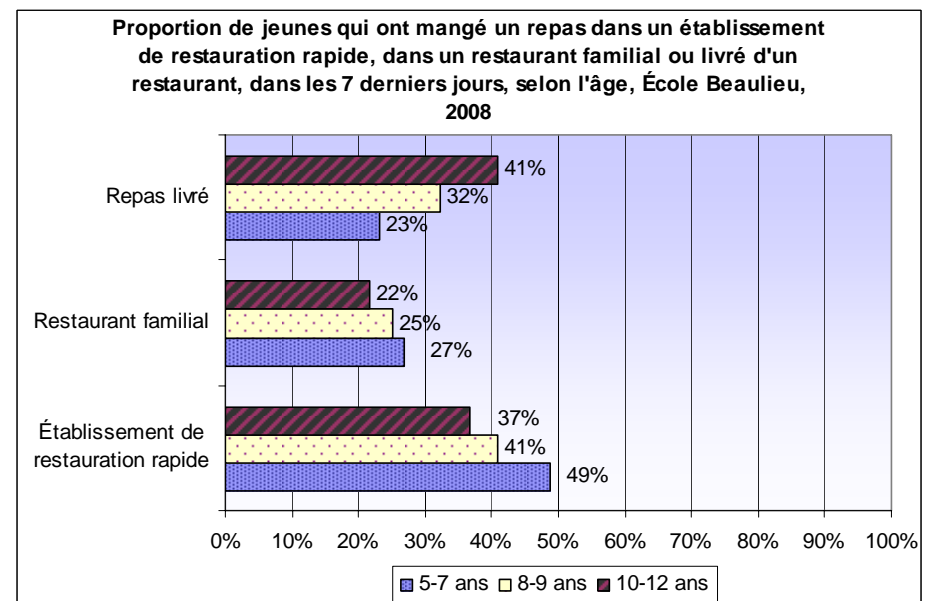


Figure 3B



## 1.2.2 Repas consommés à l'école

### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 7A)

Pour leur repas du midi, la plus grande proportion des élèves (45 %) avait apporté leur boîte à lunch à tous les jours dans les 5 derniers jours d'école.

Environ le tiers des élèves avait utilisé une stratégie mixte (alternance entre la boîte à lunch, le repas préparé par la cafétéria de l'école ou le repas pris à la maison).

Très peu d'élèves (4 %) avait dîné à la cafétéria scolaire à **tous les jours**.

### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 7B)

La majorité des élèves de l'école **Beaulieu** (soit 60 %) avait apporté sa boîte à lunch à **tous les jours** à l'école dans les 5 jours précédant l'enquête. Le reste des élèves avaient dîné à la maison à tous les jours (24 %) ou, dans une moindre proportion, utilisé une stratégie mixte (16 %).

On note quelques écarts, dont certains sont majeurs, entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient apporté leur boîte à lunch à chaque jour (écart de 15 %);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient dîné à la maison à chaque jour (écart de 9 %);
- ◆ une plus **petite** proportion d'élèves qui avaient utilisé une stratégie mixte à chaque jour (écart de 20 %).

Ces différences s'expliquent toutes par le fait qu'il n'y a pas de services de repas chauds (cafétéria) à l'école Beaulieu.

Figure 7A

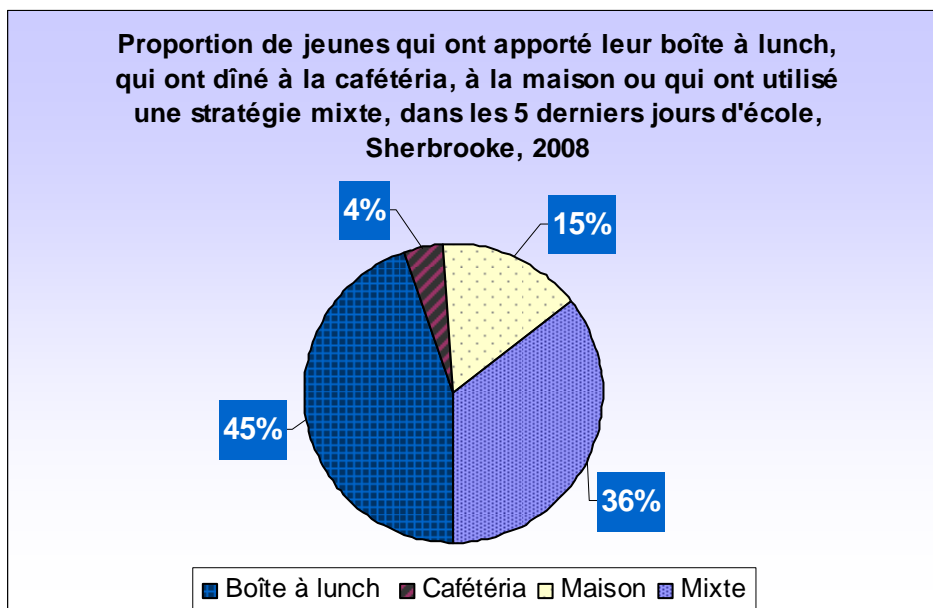
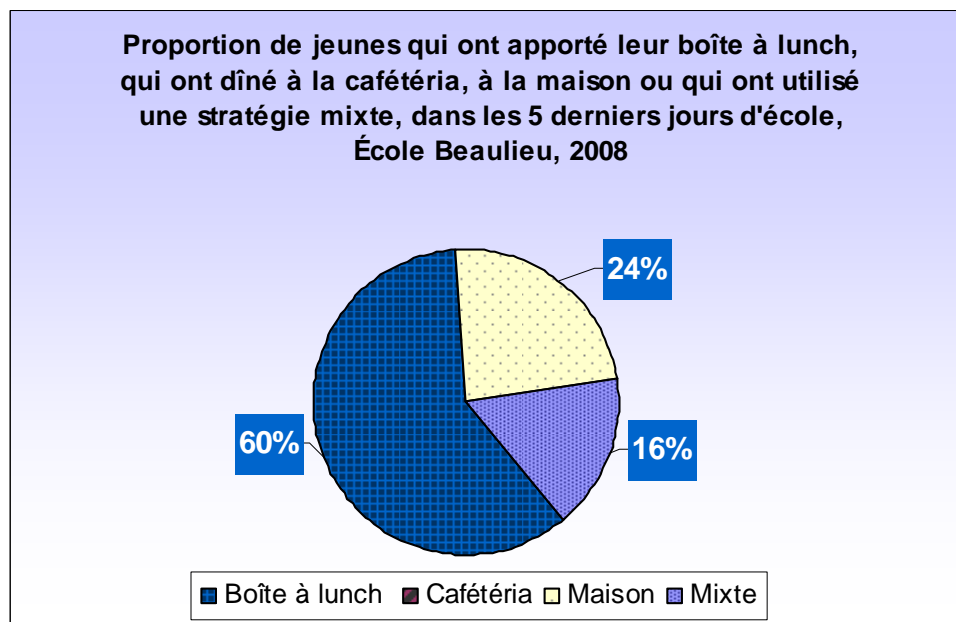


Figure 7B



### 1.2.3 Type de repas apportés dans la boîte à lunch

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 8A)

La boîte à lunch de la majorité des élèves était composée des repas préparés à la maison qui se mangent froids (ex. : sandwichs, sous-marins, wraps, salades, etc.) ou bien qui doivent être réchauffés (ex. : spaghetti, pâté chinois, riz au poulet, etc.).

Une proportion non négligeable (17 % à 22 %) des élèves avaient apporté des mets commerciaux prêts à servir (ex. : mets congelés, macaroni au fromage Kraft, pizza pochettes, nouilles Ramen, etc.). Ces mets sont généralement riches en gras et en sodium et pauvres en fibres alimentaires.

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 8B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, les élèves de l'école **Beaulieu** qui avaient apporté une boîte à lunch dans les 5 derniers jours avaient mangé des mets froids (95 % à 97 %, selon l'âge) ou à faire réchauffer (75 % à 91 %, selon l'âge) tandis qu'une minorité avaient mangé des mets commerciaux (19 % à 31 % selon l'âge).

On note quelques écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de Sherbrooke, soit :

- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient apporté des mets froids (écart de 8 % ou 9 %, selon le groupe d'âge);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient apporté des mets à faire réchauffer (écart de 9 % chez les 5 à 7 ans et de 11 % chez les 8 à 9 ans);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient apporté des mets commerciaux (écart de 11 % chez les 8 à 9 ans).

Figure 8A

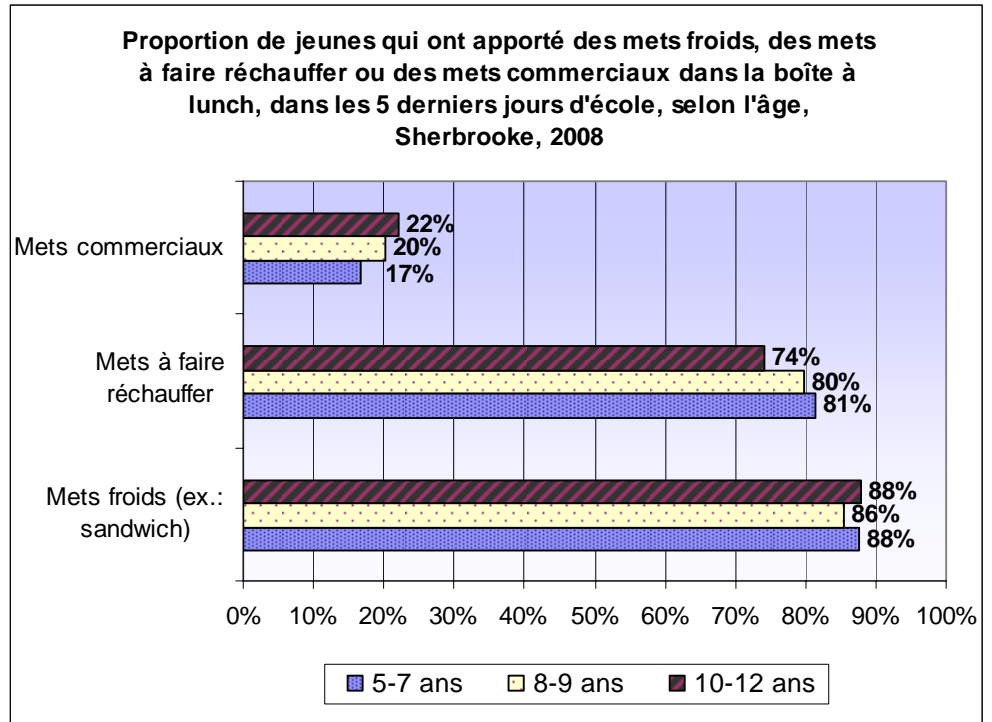
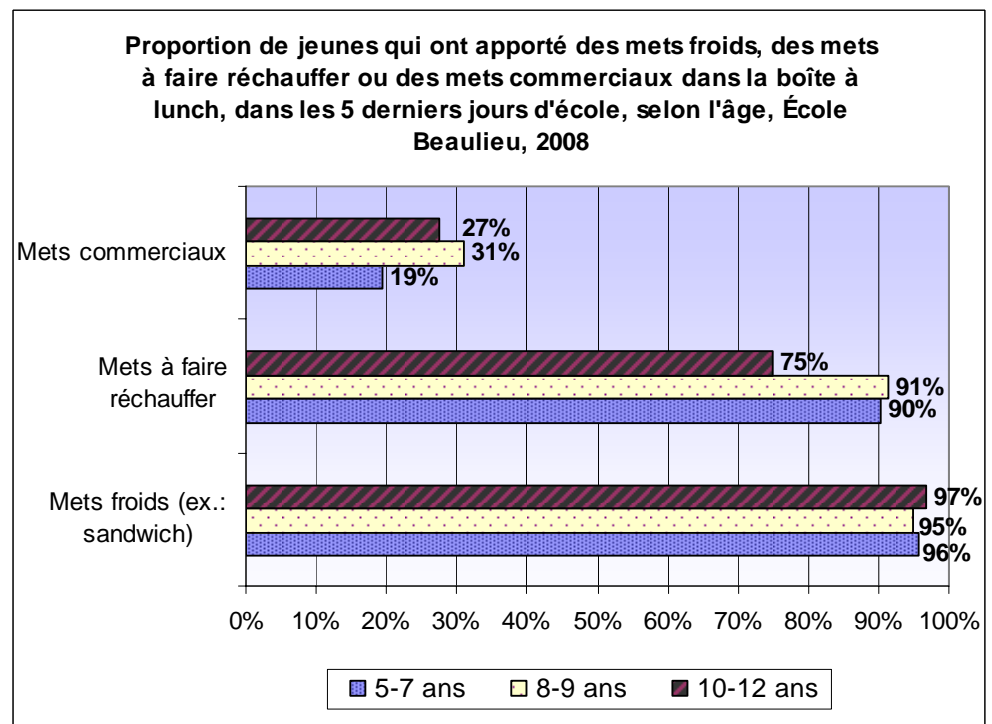


Figure 8B



## 1.3. PRÉPARATION DE REPAS PAR LES JEUNES

Au primaire, ce sont généralement les parents qui détiennent la responsabilité de la préparation des repas des enfants. Toutefois, quand les enfants vieillissent, on reconnaît qu'ils sont de plus en plus impliqués dans la préparation de leurs repas. Chez les enfants de niveau primaire, cette activité doit être supervisée par les parents. Ceux-ci doivent s'assurer que leurs enfants utilisent des méthodes sécuritaires et hygiéniques et que le contenu nutritionnel des repas est approprié.

Bien supervisée, cette pratique favorise l'acquisition d'habiletés culinaires et permet à l'enfant d'acquiescer de la confiance à ce niveau<sup>11</sup>. Chez les adolescents et les

jeunes adultes, le fait de participer à la préparation des repas a déjà été associé à une alimentation de meilleure qualité<sup>11, 12</sup>.

### 1.3.1 Préparation de la boîte à lunch par les jeunes

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 10A)

Une petite proportion (environ 5 %) d'élèves de 5 à 7 ans avaient été mis à contribution dans la préparation de leur **boîte à lunch** dans les 5 jours d'école précédant l'enquête.

On remarque une augmentation de cette proportion avec l'accroissement de l'âge.

Figure 10A

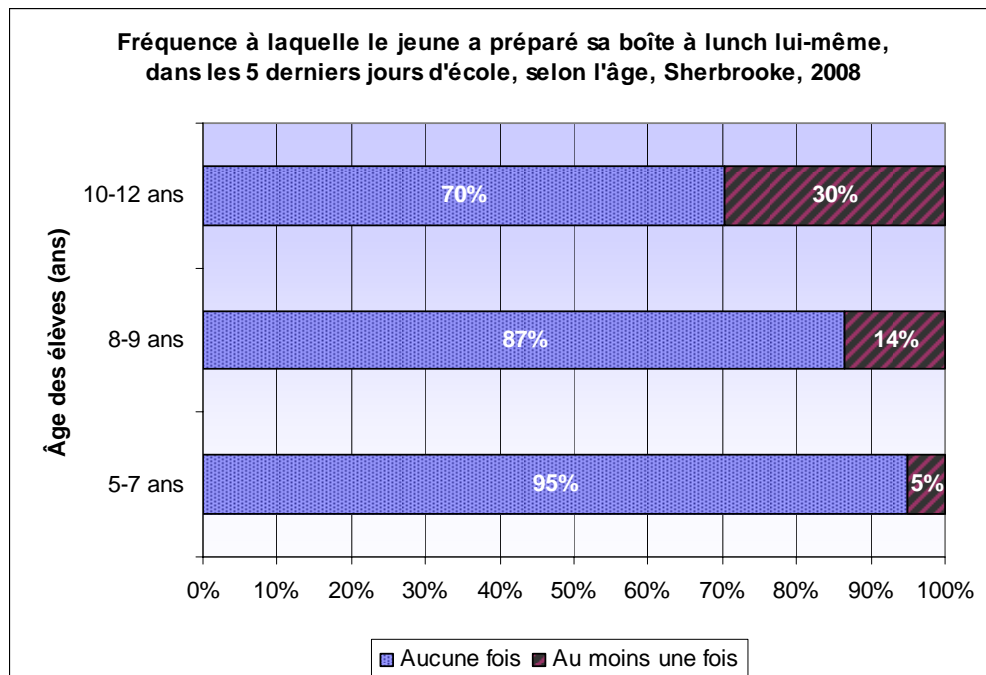
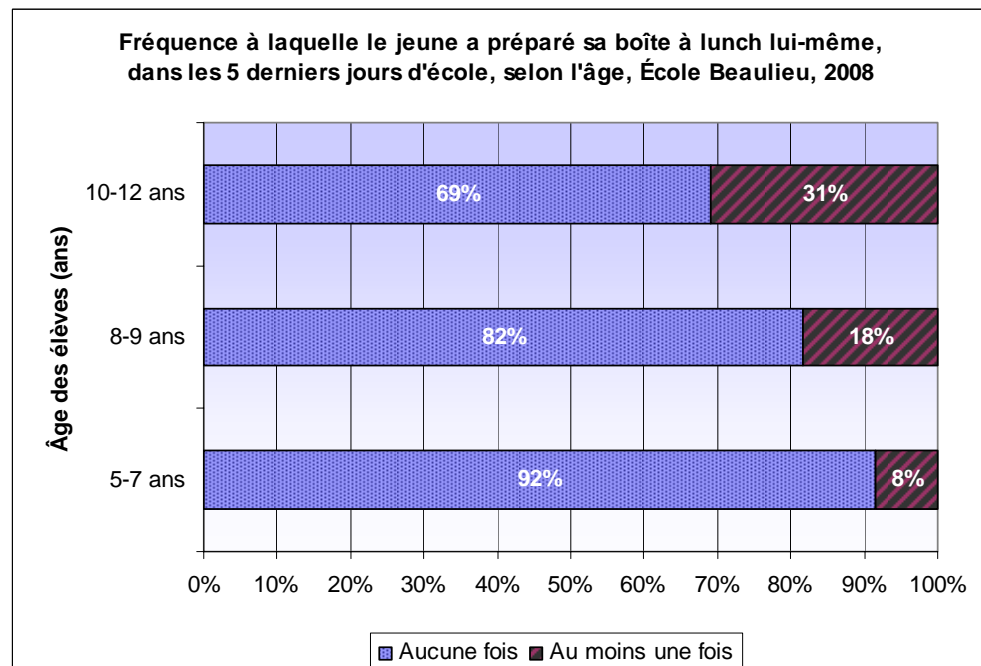


Figure 10B



#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 10B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, une minorité d'élèves de 5 à 7 ans de l'école **Beaulieu** (8 %) avaient préparé leur boîte à lunch eux-mêmes au moins une fois dans les 5 jours d'école précédant l'enquête.

La proportion d'élèves qui avait préparé leur boîte à lunch augmente avec l'accroissement de l'âge pour atteindre 31 % chez les 10 à 12 ans.



### 1.3.2 Préparation du repas du soir par les jeunes

En ce qui concerne la préparation du repas du soir, on estime que de 4 % à 13 % des jeunes québécois de 6 à 11 ans le font au moins une fois au cours d'une période de 7 jours<sup>2</sup>.

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 11A)

Une petite proportion de jeunes (moins de 13 %) avaient préparé leur **repas du soir** eux-mêmes dans les 7 jours précédant l'enquête.

Comme pour la boîte à lunch, la proportion d'élèves qui avaient préparé eux-mêmes ce repas augmente avec l'âge.

Cette pratique est légèrement moins populaire que celle de la préparation de la boîte à lunch.

Figure 11A

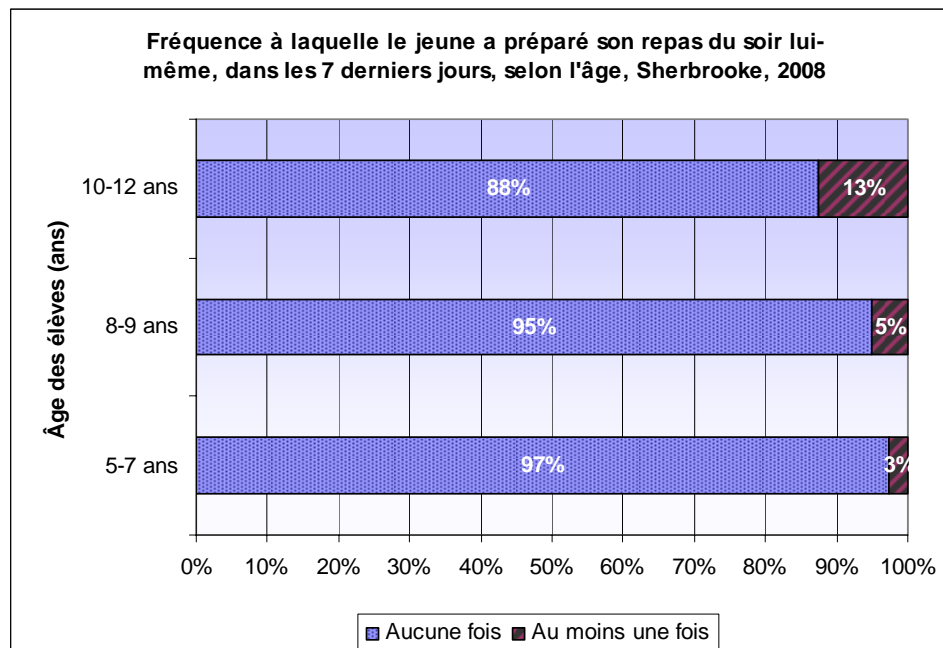
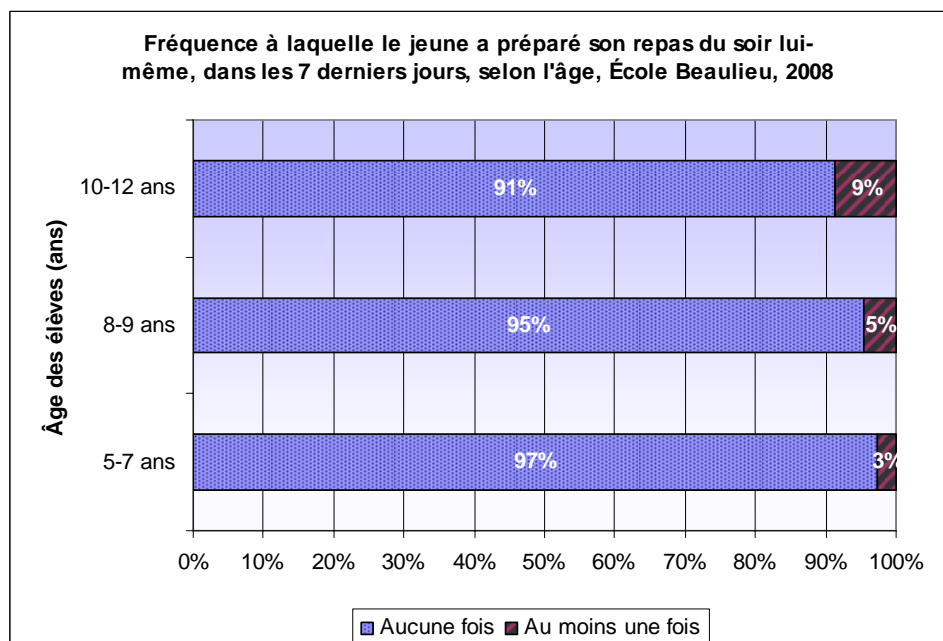


Figure 11B

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 11B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, une minorité d'élèves de l'école **Beaulieu** (9 % ou moins, selon l'âge) avaient préparé eux-mêmes leur repas du soir au moins une fois dans la semaine précédant l'enquête.

On constate toutefois que la proportion d'élèves qui prépare ce repas est très petite chez les plus jeunes et qu'elle augmente légèrement avec l'accroissement de l'âge.



## 1.4. CONTEXTE SOCIAL AU SOUPER

### 1.4.1 Repas pris en famille

Les enfants et les adolescents qui consomment leurs repas en famille ont généralement une alimentation de meilleure qualité<sup>13-16</sup> et tendent à avoir

de meilleures habitudes alimentaires lorsqu'ils deviennent adultes<sup>14-16</sup>. Chez les adolescents, les repas en famille ont été associés à une diminution des risques de troubles du comportement alimentaire, de l'usage de drogues et

d'alcool et des symptômes de la dépression<sup>17-18</sup>. Au Québec, plus de 90 % des jeunes soupent en famille de trois à sept fois par semaine<sup>2</sup>.

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 13A)

Les élèves bénéficient d'un contexte favorable au souper. Ainsi, la grande majorité (plus de 86 %) avaient pris leur repas avec leurs parents régulièrement (6 ou 7 fois) dans la semaine précédant l'enquête.

Figure 13A

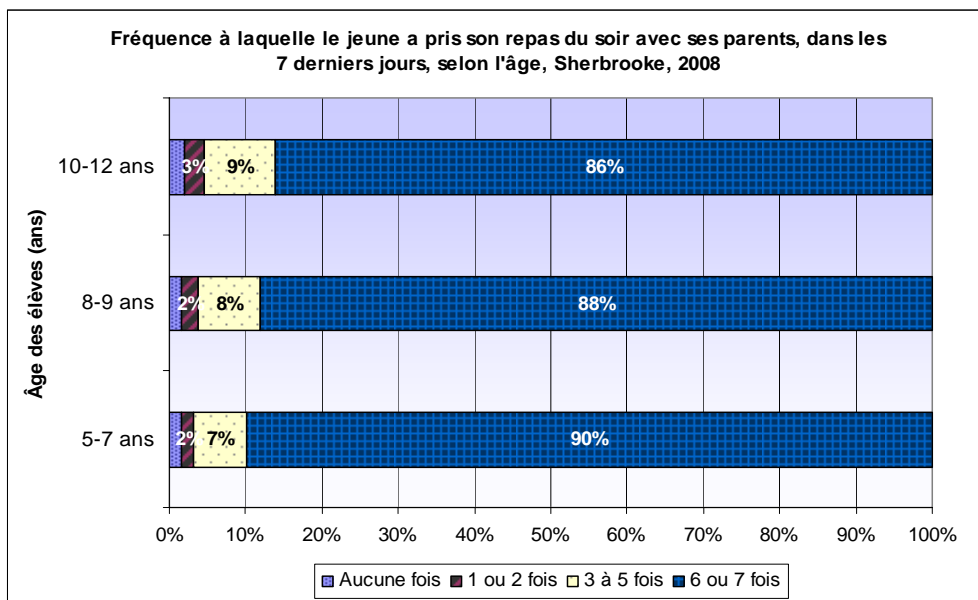
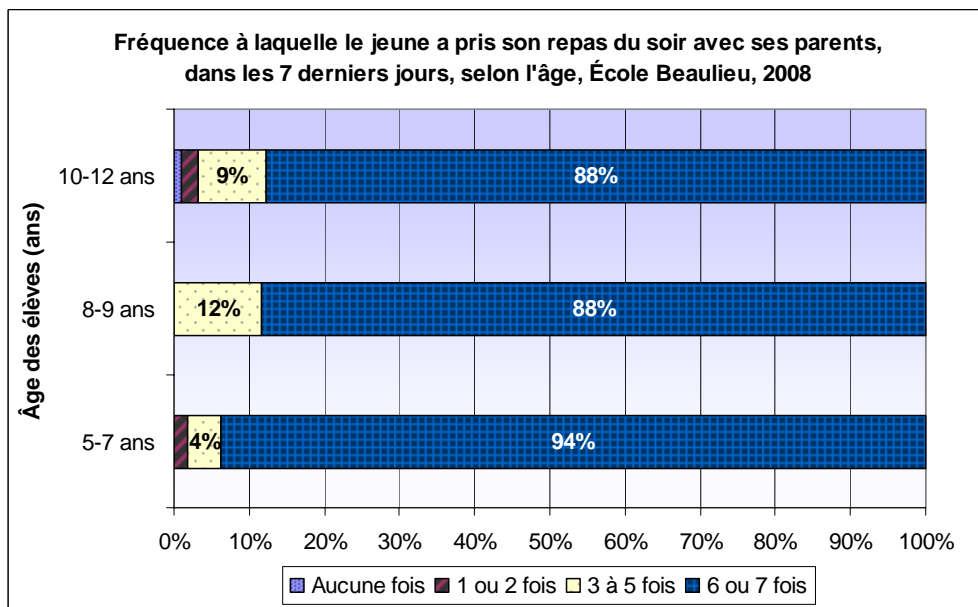


Figure 13B



#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 13B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, la majorité des élèves de l'école Beaulieu (de 88 % à 94 %) avait soupé avec leurs parents de 6 à 7 fois dans la semaine précédant l'enquête.

### 1.4.2 Repas pris devant la télévision

Les repas qui sont pris **devant la télévision** sont généralement plus

riches en calories et pauvres en éléments nutritifs<sup>19-21</sup>. De plus, la qualité nutritionnelle des repas pris en famille est affectée négativement lorsque la télévision est allumée<sup>22-24</sup>.

On estime que de 40 % à 50 % des jeunes québécois regardent la télévision en soupant, et ce, sur une base régulière<sup>2</sup>.

#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 14A)

Environ la moitié des élèves avait regardé la télévision au repas du soir au moins une fois dans la semaine précédant l'enquête.

Environ le quart des élèves l'avait regardé souvent (entre 3 et 7 fois).

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 14B)

Comme chez les élèves de Sherbrooke, environ la moitié des élèves de l'école Beaulieu avait regardé la télévision au moins une fois pendant son repas du soir au cours de la semaine précédant l'enquête.

Une plus petite proportion d'élèves (de 14 % à 34 %) l'avaient regardée souvent (de 3 à 7 fois).

On note plusieurs écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- une plus **petite** proportion d'élèves qui n'avaient jamais regardé la télévision (écart de 7 % chez les 10 à 12 ans);
- une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient regardé la télévision 1 ou 2 fois (écart de 11 % chez les 5 à 7 ans);
- une plus **petite** proportion d'élèves qui avaient regardé la télévision de 3 à 7 fois (écart de 9 % chez les 5 à 7 ans);
- une plus **grande** proportion d'élèves qui avaient regardé la télévision de 3 à 7 fois (écart de 8 % chez les 10 à 12 ans).

Figure 14A

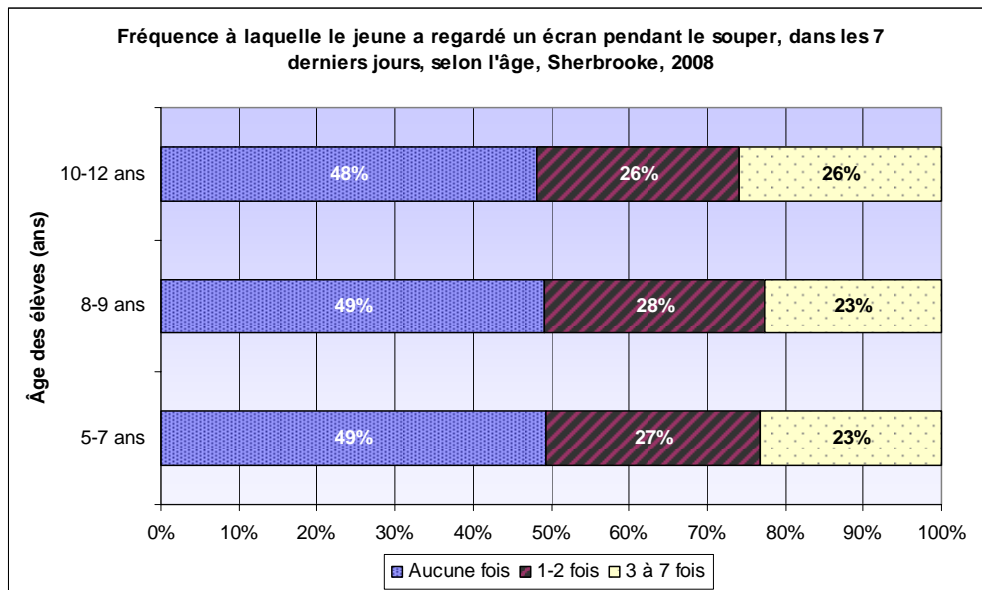
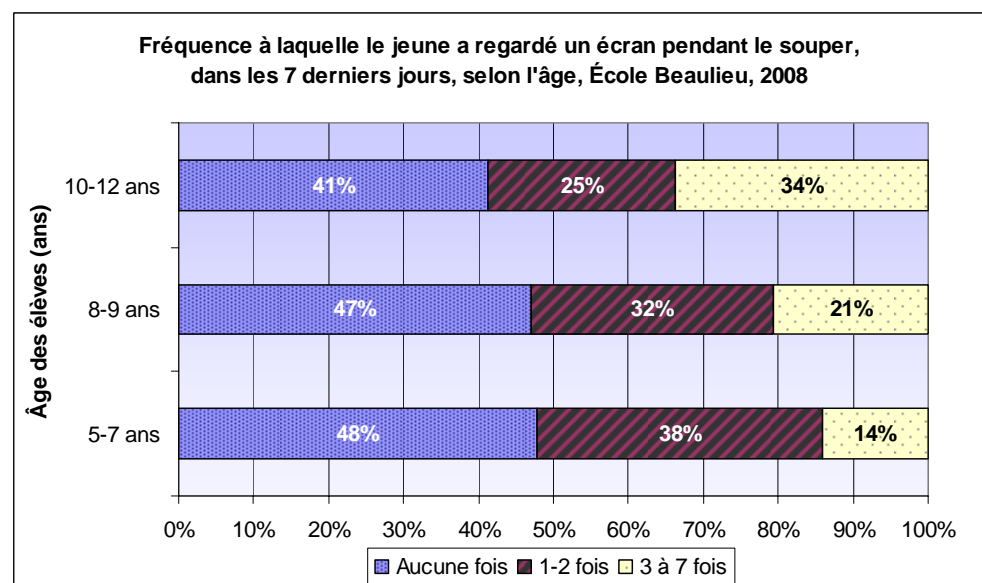


Figure 14B



## 1.5 FRÉQUENCES DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

Afin de décrire les habitudes alimentaires des jeunes Sherbrookoises, un questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments a été administré. Les aliments ont été regroupés selon la fréquence à laquelle ils devraient être consommés.

- ⌘ Aliments à consommation journalière (lait, légumes, fruits, pains de grains entiers)
- ⌘ Aliments à consommation hebdomadaire (poissons, légumineuses, fromage, yogourt)
- ⌘ Aliments d'occasion ou d'exception (mets commerciaux, pommes de terre frites, pâtisseries, charcuteries)
- ⌘ Boissons d'occasions ou d'exception (Boissons sucrées, boissons gazeuses, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, eaux aromatisées sucrées avec un édulcorant)

Les résultats pour chaque regroupement sont présentés dans les pages suivantes.

### 1.5.1 Aliments à consommation journalière : légumes, fruits, lait et pain à grains entiers

Le Guide alimentaire canadien recommande aux jeunes de manger des légumes et des fruits à chaque jour, soit à raison de 5 à 8 portions, selon leur âge et leur sexe<sup>25</sup>. Une proportion importante de jeunes québécois, soit de 51 % à 67 %, ne consomme pas un minimum de 5 portions de légumes et de fruits sur une base quotidienne<sup>26</sup>.

La consommation journalière en produit céréaliers des jeunes doit être, quant à elle, de 4 à 7 portions<sup>25</sup>. La moitié de ces portions devrait être prise sous forme de grains entiers. Au Québec, la majorité des jeunes a des apports suffisants en produits céréaliers<sup>26</sup>. Toutefois, de 46 % à 54 % ne consomment pas de produits à grains entiers<sup>2</sup>.

Toujours selon le Guide alimentaire canadien, les jeunes doivent consommer entre 2 et 4 portions de produits laitiers à chaque jour. Au moins deux de ces portions doivent être prises sous forme de lait afin d'assurer un apport suffisant en vitamine D<sup>25</sup>. De 19 % à 61 % des jeunes québécois ne consomment pas un minimum de 2 portions de produits laitiers par jour<sup>26</sup>.

### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 15A)

Entre 26 % et 31 % des élèves ne consommaient **pas de légumes** à tous les jours<sup>†</sup>. En ce qui concerne les **fruits**, ces chiffres varient entre 16 % et 26 %, selon le groupe d'âge.

Environ le tiers des élèves ne consomme pas de **pain de grains entiers** à chaque jour. Ces données se situent autour de 20 % pour ce qui est de la consommation de **lait**.

On note que plus les élèves avancent en âge, plus ils sont nombreux à ne pas consommer de fruits, de légumes, de pain de grains entiers et de lait à chaque jour.

### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 15B)

Le profil des consommations alimentaires des élèves de l'école **Beaulieu** s'apparente à celui des élèves de Sherbrooke pour ce qui est des aliments présentés à la Figure 15.

On note quelques écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- ◆ une plus **petite** proportion d'élèves qui ne boivent pas de lait à chaque jour (écart de 6 % chez les 8 à 9 ans);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui ne mangent pas de pain de grains entiers à chaque jour (écart de 6 % chez les 5 à 7 ans).

<sup>†</sup> Les données recueillies dans l'enquête ne permettent pas de déterminer le nombre de portions consommées à chaque jour. Toutefois, on suppose que la proportion de jeunes qui ne consomment pas 5 portions de légumes et de fruits à chaque jour est supérieure à ce qui a été observé dans l'enquête.

Figure 15A

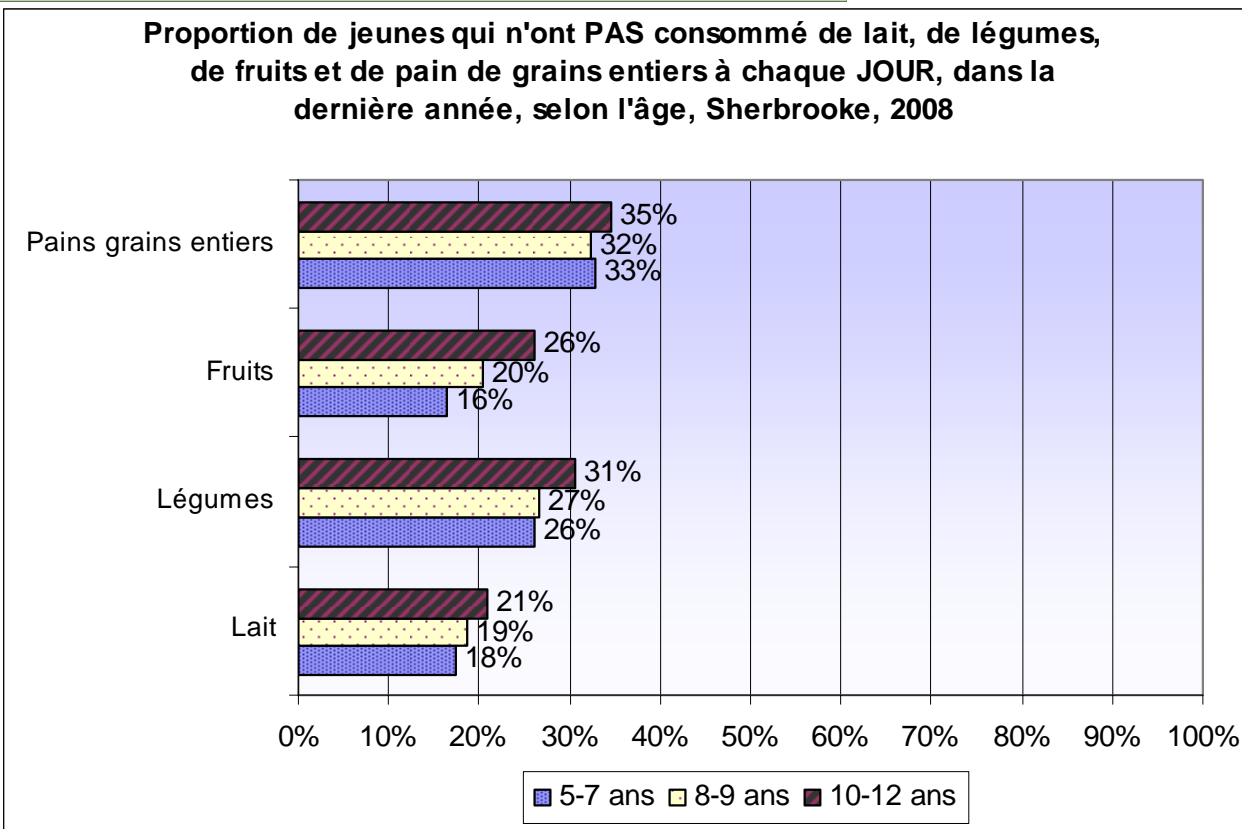
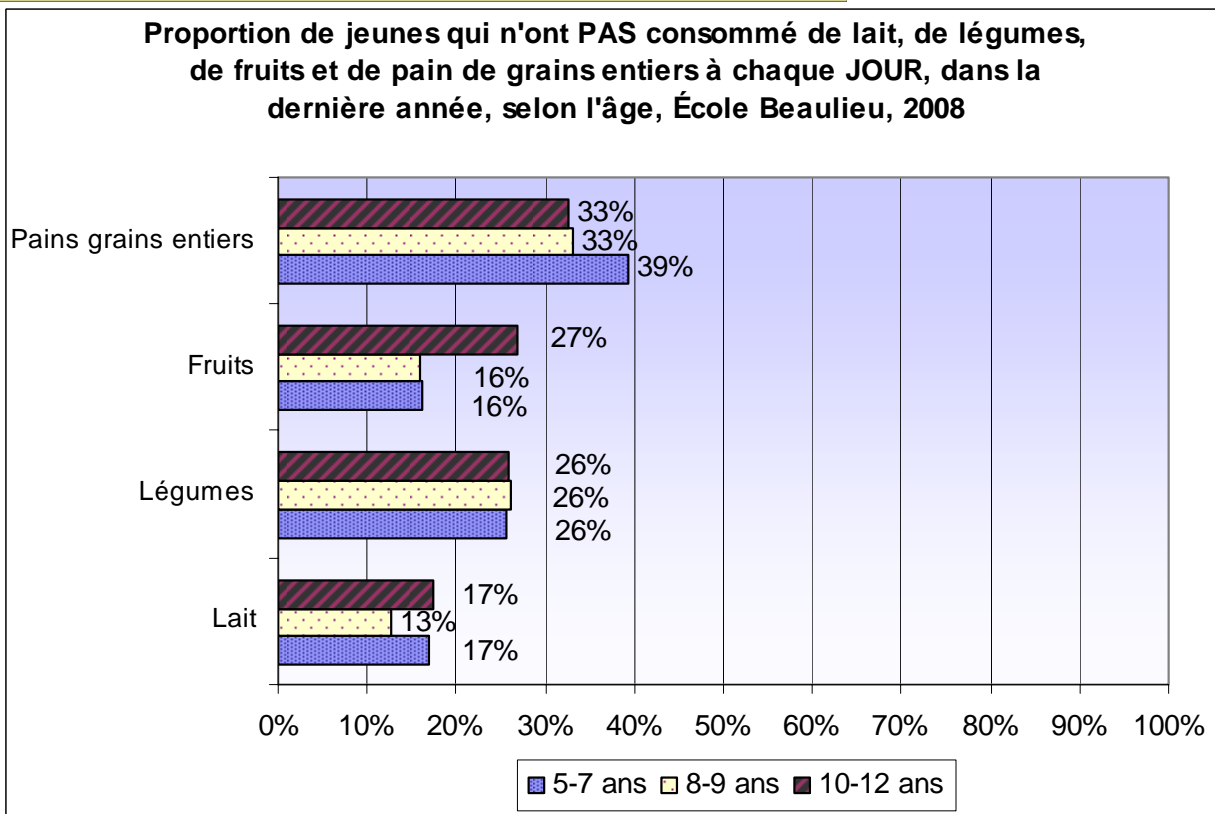


Figure 15B



### 1.5.2 Aliments qui doivent être consommés à chaque semaine : poisson, légumineuses, fromage et yogourt

Le Guide alimentaire canadien suggère à la population de consommer au moins deux portions de **poisson** à chaque semaine<sup>25</sup>. Au Québec, entre 40 % et 50 % des jeunes consomment du poisson de façon hebdomadaire<sup>2</sup>.

Les **légumineuses** sont des aliments dont les qualités nutritionnelles sont excellentes. En plus d'être riches en protéines, elles ont une teneur élevée en fibres alimentaires et sont faibles en gras. Le Guide alimentaire canadien recommande d'ailleurs de consommer souvent des substituts de la viande comme les légumineuses<sup>25</sup>. Or, cette catégorie d'aliments est méconnue de la population et par conséquent, peu consommée. On a estimé que de 60 % à 70 % des jeunes québécois n'en consomment jamais<sup>2</sup>.

À partir de l'âge de 9 ans, les jeunes ont des besoins particulièrement élevés en calcium et doivent consommer de 3 à 4 portions de produits laitiers à chaque jour<sup>25</sup>. Les **fromages** et les **yogourts** sont des aliments qui permettent aux jeunes de combler leurs besoins en calcium de façon combinée avec le lait. Ces aliments devraient donc être mangés régulièrement, soit à raison de plusieurs fois par semaine. Il semble que le fromage ait la cote auprès des jeunes Québécois, car seulement 10 % n'en consomment pas à chaque semaine<sup>2</sup>. Le yogourt ne bénéficie toutefois pas de cette popularité, car environ 40 % des jeunes Québécois n'en mangent pas à chaque semaine<sup>2</sup>.



#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 16A)

La majorité des élèves ne consomme pas de légumineuses ou de poisson à chaque semaine.

Le fromage et le yogourt sont des aliments populaires auprès des élèves. Seulement une petite proportion d'élèves (moins de 15 %) n'en mangent pas à chaque semaine.

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 16B)

Le profil des consommations alimentaires des élèves de l'école **Beaulieu** s'apparente à celui des élèves de Sherbrooke pour ce qui est des aliments présentés à la Figure 16.

On note quelques écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- ◆ une plus **petite** proportion d'élèves qui ne mangent pas de poisson à chaque semaine (écart 6 % chez les 10 à 12 ans);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui ne mangent pas de légumineuses à chaque semaine (écart 8 % chez les 5 à 7 ans et de 9 % chez les 8 à 9 ans).

Figure 16A

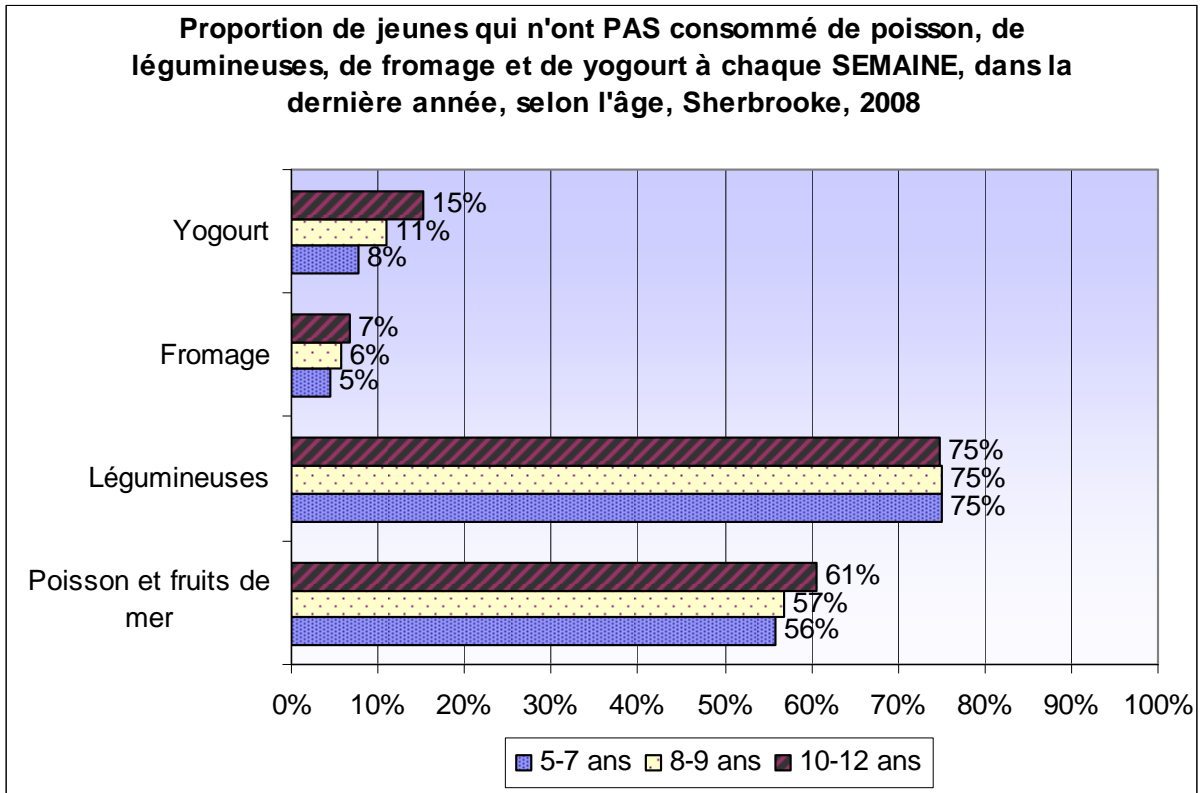
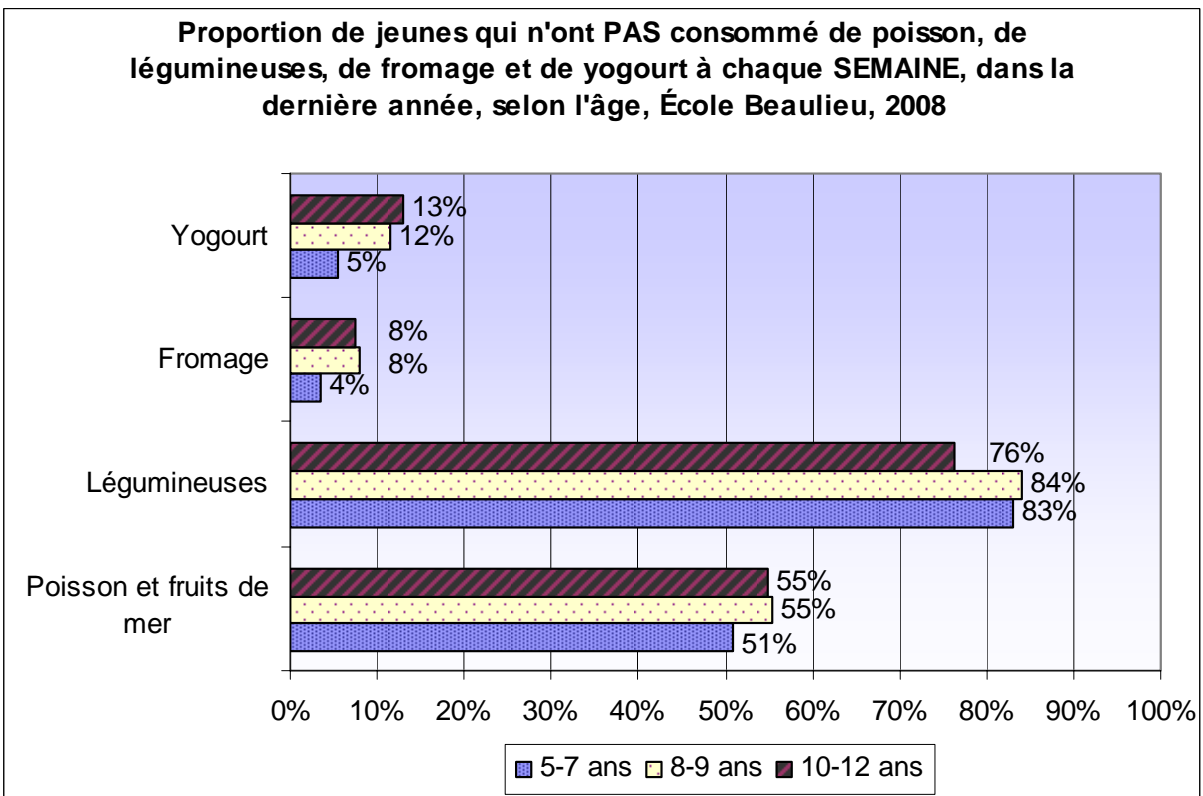


Figure 16B



### 1.5.3 Aliments qui doivent être consommés de façon occasionnelle ou exceptionnelle : mets commerciaux, frites, pâtisseries et gâteaux et charcuteries

Le guide alimentaire canadien recommande de consommer des aliments qui ont été préparés avec peu ou pas de matières grasses ou bien qui sont plus faibles en lipides, en sucres ou en sel<sup>25</sup>. Or, la grande disponibilité et la publicité en faveur des aliments riches en gras, en sucre et en sel encourage les jeunes, particulièrement les adolescents, à consommer ces aliments qui devraient pourtant être évités<sup>8</sup>. Il n'est pas étonnant de constater que la proportion de jeunes québécois qui consomment des **pommes de terre frites** à chaque semaine varie entre 76 % et 79 %<sup>2</sup>.

Les repas commerciaux (surgelés, prêts à manger, en conserve, etc.) sont accusés de fournir trop de gras et de sodium, et peu de fibres, de protéines et d'énergie. Bien qu'il existe actuellement sur le marché des repas surgelés « améliorés » (mets faibles en gras, à teneur élevée en protéines ou riches en fibres), on constate que peu d'entre eux réunissent tous les éléments d'un repas nutritif. On estime que la proportion de jeunes québécois qui consomment de tels mets à chaque semaine varie entre 43 % et 58 %<sup>2</sup>.



#### ÉLÈVES DE SHERBROOKE (Figure 17A)

La majorité des élèves (plus de 76 %) consomme des pâtisseries riches en gras et en sucre (beignes, gâteaux, tartes, biscuits, etc.) à chaque semaine.

Environ la moitié des élèves mange des charcuteries grasses (bacon, saucisse, saucisson de Bologne, cretons, etc.) à chaque semaine.

Un peu plus du tiers des élèves consomment des patates frites et des mets commerciaux à chaque semaine.

#### ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU (Figure 17B)

Le profil des consommations alimentaires des élèves de l'école **Beaulieu** diffère légèrement des élèves de Sherbrooke pour ce qui est des aliments présentés à la Figure 17.

On note plusieurs écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui mangent des mets commerciaux à chaque semaine (écart de 7 % chez les 8 à 9 ans et de 11 % chez les 10 à 12 ans);
- ◆ une plus **petite** proportion d'élèves qui mangent des patates frites à chaque semaine (écart de 7 % chez les 5 à 7 ans);
- ◆ une plus **petite** proportion d'élèves qui mangent des pâtisseries à chaque semaine (écart de 9 % chez les 5 à 7 ans);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui mangent des pâtisseries à chaque semaine (écart de 8 % chez les 10 à 12 ans);
- ◆ une plus **grande** proportion d'élèves qui mangent des charcuteries à chaque semaine (écart de 8 % chez les 8 à 9 ans).



Figure 17A

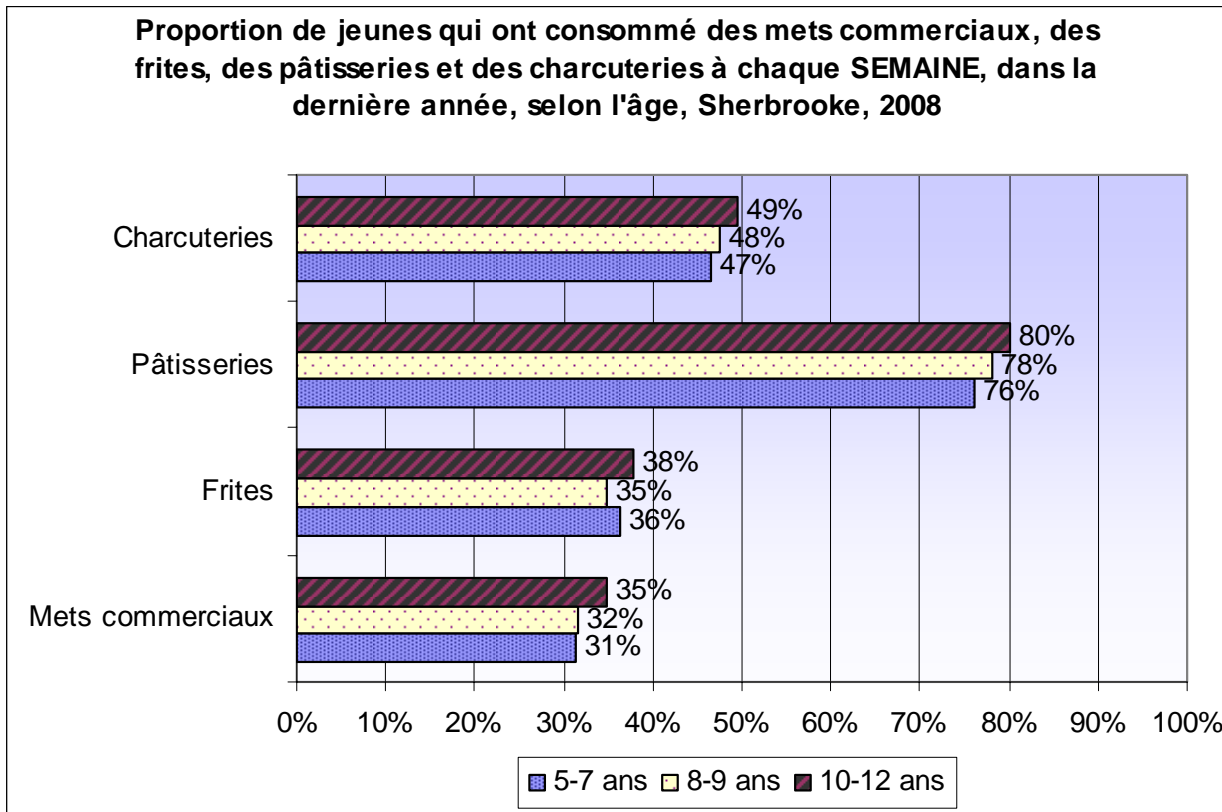
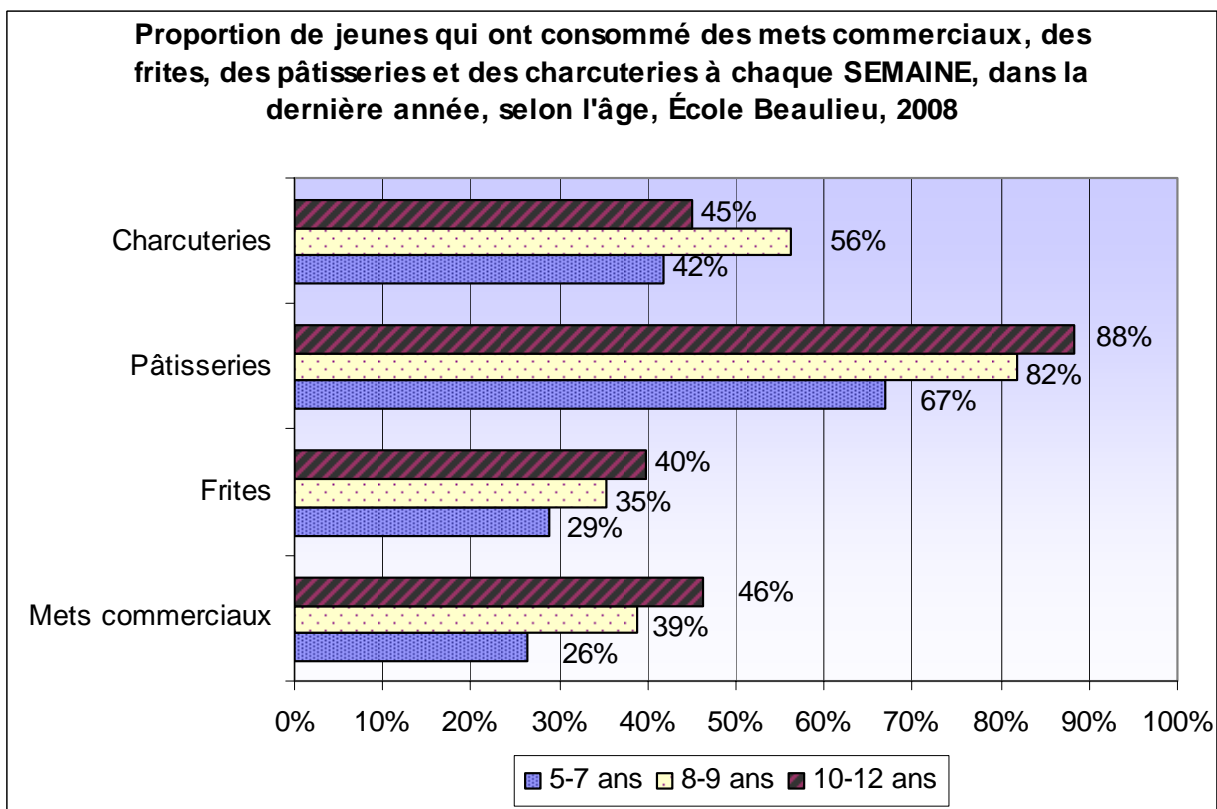


Figure 17B



**1.5.4 Boissons qui doivent être consommées de façon occasionnelle ou exceptionnelle : eaux aromatisées, boissons aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportif et boissons énergisantes.**

La consommation de **boissons avec sucre ajouté** chez les jeunes a augmenté dramatiquement depuis la fin des années 70<sup>27</sup>. Au Québec, on estime qu'environ 60 % des enfants de 6 à 11 ans et 75 % des 12 à 16 ans en consomment à chaque semaine<sup>2</sup>. Chez ces derniers, environ 30 % en consomment jusqu'à trois à six fois par semaine<sup>2</sup>. Ces boissons sont riches en

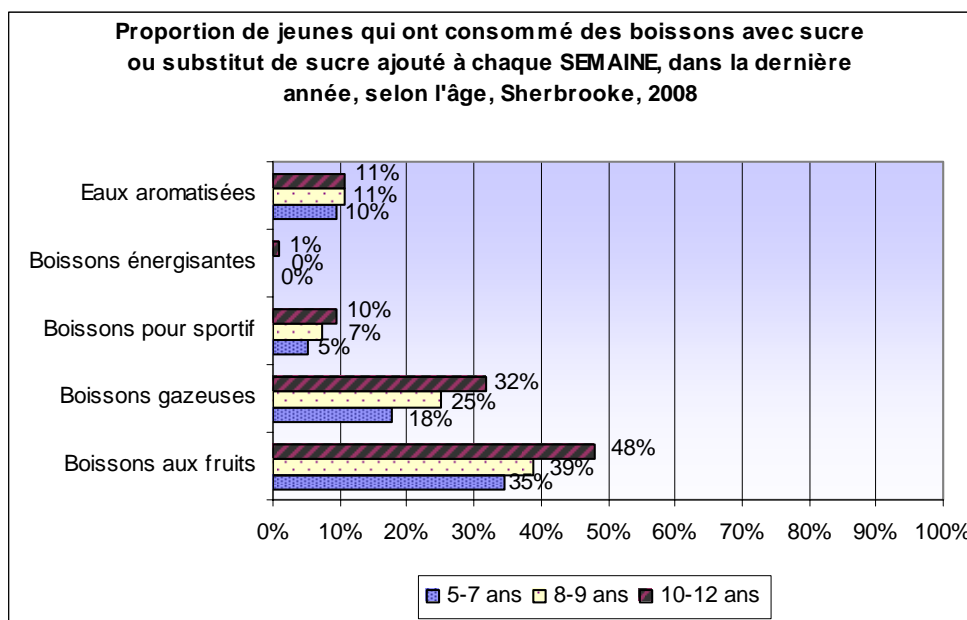
énergie et pauvres en nutriment et prennent souvent la place du lait dans la diète de nos jeunes<sup>27</sup>. Par conséquent, ceux qui en consomment sont plus à risque de développer un surpoids ou de souffrir d'ostéoporose plus tard dans leur vie en raison de leur faible consommation de lait qui est riche en calcium<sup>27</sup>.

**ÉLÈVES DE SHERBROOKE**  
(Figure 18A)

Les boissons aux fruits sont les plus populaires (35 % à 48 % des jeunes en consomment régulièrement), suivies des boissons gazeuses (18 % à 32 %) et des eaux aromatisées (10 % à 11 %).

La proportion d'élèves qui consomme des boissons sucrées à chaque semaine s'accroît avec l'âge.

**Figure 18A**



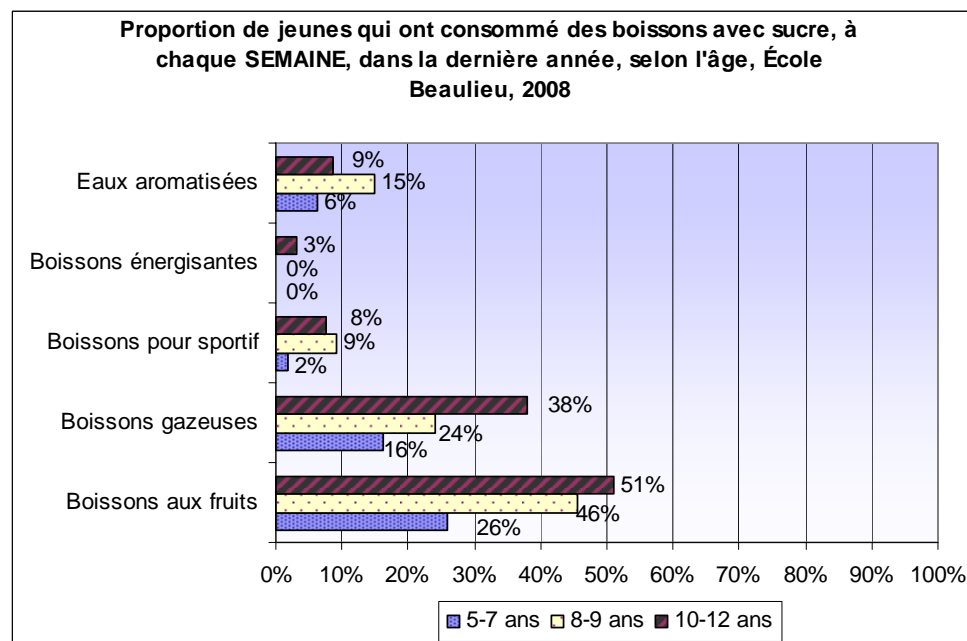
**ÉLÈVES DE L'ÉCOLE BEAULIEU**  
(Figure 18B)

Le profil des consommations alimentaires des élèves de l'école Beaulieu s'apparente à celui des élèves de Sherbrooke pour ce qui est des boissons présentées à la Figure 18.

On note quelques écarts entre les élèves de cette école et l'ensemble des élèves de niveau primaire de Sherbrooke, soit :

- une plus **petite** proportion d'élèves qui consomment des boissons aux fruits (avec sucre ajouté) à chaque semaine (écart de 9 % chez les 5 à 7 ans);
- une plus **grande** proportion d'élèves qui consomment des boissons aux fruits (avec sucre ajouté) à chaque semaine (écart de 7 % chez les 8 à 9 ans);
- une plus **grande** proportion d'élèves qui consomment des boissons gazeuses à chaque semaine (écart de 6 % chez les 10 à 12 ans).

**Figure 18B**



## SECTION 2 : PORTRAIT DE L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE BEAULIEU

Cette section du document vise à vous transmettre un portrait de la situation de votre école selon les informations recueillies lors de l'observation et des entrevues. Elle vise aussi à vous donner des outils pour vous aider à créer un environnement propice à la saine alimentation des enfants, tel que proposé dans les orientations de la Politique-cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.<sup>3</sup>

Nous vous invitons à prendre connaissance de l'ensemble du présent document et à le partager avec votre personnel et vos partenaires impliqués au niveau de l'implantation de la Politique-cadre.



## 2.1 OFFRE ALIMENTAIRE

La section 2.1 présente un état de la situation de votre école au niveau de l'offre alimentaire. L'observation a eu lieu au cours d'une seule journée du calendrier scolaire. Elle constitue donc un bon indicateur, sans être représentative de l'ensemble de l'offre alimentaire de l'école.

L'offre alimentaire dans votre école a été comparée aux composantes prioritaires énoncées dans la Politique-cadre.<sup>3</sup> Celles-ci devaient être mises en œuvre en janvier 2008<sup>3</sup>.

Mets principal dégusté : aucun

Considérations particulières :

Il n'y avait pas de service de repas chauds à l'école Beaulieu.

Tableau 2 : résultats des observations concernant l'offre alimentaire

Composantes prioritaires en matière de saine alimentation qui devaient être mises en œuvre en janvier 2008 <sup>3</sup>	Observations / suggestions
<p>Composer une assiette principale comprenant au moins un légume d'accompagnement.</p> <p>Un légume d'accompagnement est une portion de légumes servie en SUPPLÉMENT au mets principal.</p>	<p><i>Ne s'applique pas</i></p>
<p>Éliminer les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre (boissons diètes) ainsi que les boissons avec sucre ajouté.</p>	
<p>Éliminer l'offre de pommes de terre frites.</p>	
<p>Éliminer la friture et les aliments panés commerciaux ou préalablement frits.</p>	

Tableau 2 : (suite)

	Observations / suggestions
Autres commentaires sur l'offre alimentaire	Ne s'applique pas
Quatre points à améliorer au menu proposé par le sous-traitant	

## CAPSULE-INFO

### À quoi ressemble un repas équilibré pour un jeune du primaire?

Nombre de portions recommandé pour chacun des groupes du guide alimentaire canadien (GAC) pour un repas (dîner) pour un niveau d'activité « sédentaire »<sup>27</sup>

Groupe alimentaire	Âge	
	4 à 8 ans	9 à 13 ans
Légumes et fruits	1-2 portions	2 portions
Produits céréaliers	1-2 portions	2 portions
Produits laitiers	1 portion	1-2 portions
Viande et substituts	½ portion	½ à 1 portion

Exemple d'un mets équilibré, qui peut être complété avec un verre de lait et un dessert à base de lait ou de fruits.



#### ENFANTS DE 4 À 8 ANS

Poulet (30 à 45 g ou 1 à 1½ oz)	½ portion de viande et substituts
Légumes mélangés 125 ml à 250 ml (½ à 1 t.)	1 à 2 portions de légumes
Nouilles de blé entier 125 ml à 250 ml (½ à 1 t.)	1 à 2 portions de produits céréaliers



#### ENFANTS DE 9 À 13 ANS

Poulet 45 à 75 g (1½ à 2½ oz)	½ à 1 portion de viande et substituts
Légumes mélangés 250 ml (1 t.)	2 portions de légumes
Nouilles de blé entier 250 ml (1 t.)	2 portions de produits céréaliers

## Recommandations générales concernant l'offre alimentaire

Les recommandations suivantes sont issues des observations effectuées dans l'ensemble des écoles de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et reliées aux composantes prioritaires de la Politique-cadre, applicables à compter de septembre 2008<sup>3</sup>.

Il est important de spécifier que certaines recommandations sont plus difficilement applicables dans certains milieux, mais elles restent de bonnes sources d'inspiration.

### Offre alimentaire régulière

Les recommandations s'adressent principalement au service alimentaire principal, mais plusieurs suggestions peuvent être adaptées pour l'offre alimentaire dans les services de garde.

#### Faciliter l'intégration de nouveaux aliments

- ⌘ Avant d'intégrer les nouvelles recettes au menu, faire déguster de petites portions aux jeunes.
- ⌘ Offrir les nouveaux mets avec une entrée ou un dessert très populaire.
- ⌘ Miser sur l'apparence pour rendre les mets appétissants.
- ⌘ Être persévérant, puisqu'un nouveau mets peut devenir de plus en plus populaire avec le temps. Il faut parfois plus de 10 tentatives avant qu'un nouveau mets soit accepté des jeunes.

#### Réduire les coûts

- ⌘ La viande fait grimper rapidement le coût des repas. Les coupes de viandes les moins chères :
  - ◆ bœuf : bœuf haché et cubes à ragoût;
  - ◆ poulet : cuisses avec dos.
- ⌘ Réduire la fréquence d'apparition des viandes au menu en intégrant davantage de mets à base de substituts de la viande très nourrissant et peu dispendieux : légumineuses, œufs, poissons congelés ou en conserve.
- ⌘ Choisir des légumes et des fruits de saison. Si possible, profitez des bas prix pour faire des provisions au congélateur. Consulter le document sur les fruits et les légumes du Québec : [http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Publications/fruitsetlegumes\\_depliantCQIASA.htm](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/md/Publications/fruitsetlegumes_depliantCQIASA.htm)

- ⌘ Cuisiner les desserts et les collations avec les ingrédients de base plutôt qu'avec des préparations commerciales afin de réduire les coûts en plus de pouvoir améliorer la valeur nutritive.
- ⌘ Consulter le document « Bien manger à petits prix » du dispensaire diététique de Montréal : [http://www.ddm-mdd.org/MDD\\_fr.pdf](http://www.ddm-mdd.org/MDD_fr.pdf)

#### Faire place à une variété de fruits et de légumes

- ⌘ Varier les formes de présentation des légumes : crudités avec trempettes, salades, légumes cuits encore croquants.
- ⌘ Offrir plus d'un choix de légumes (ex. : légumes cuits ou crudités).
- ⌘ La majorité des jeunes préfère les crudités aux légumes cuits.
- ⌘ Présenter un bol de fruits attrayant avec des variétés différentes selon les saisons.

#### Privilégier les produits céréaliers à grains entiers

- ⌘ Intégrer les grains entiers graduellement (ex. : moitié pâtes blanches / blé entier, mélange de différents grains pour le riz).
- ⌘ Progressivement, faire découvrir de nouveaux produits céréaliers aux jeunes comme le couscous de blé entier, le millet, le boulgour, l'orge, le quinoa.
- ⌘ Varier les sortes de pains de grains entiers (ex. : tortilla multigrains au thon, pizza au poulet sur pain pita de blé entier).

**Offrir au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané commercialement**

- ⌘ Servir le poisson intégré dans un mets composé (ex. : croque monsieur au thon, gratin de poisson et légumes, pâtes au saumon avec une béchamel, etc.).
- ⌘ Servir le poisson avec une panure maison (à base de farine de blé entier ou de céréales émiettées) et une sauce à base de fruits ou de légumes (ketchup maison, chutney, etc.).

**Intégrer régulièrement des légumineuses au menu**

- ⌘ Intégrer les légumineuses progressivement.
- ⌘ Essayer une trempette aux pois chiches, une salade colorée avec des haricots rouges, une sauce à spaghetti contenant du tofu, des lentilles ou des haricots rouges broyées, un burritos à base d'une préparation de haricots, un pain de viande au bœuf et lentilles, un chili con carne, etc.

**Diminuer le contenu en gras des viandes**

- ⌘ Privilégier les modes de cuisson qui utilise peu ou pas de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.
- ⌘ Enlever la peau de la volaille.
- ⌘ Retirer le gras visible des viandes avant et après la cuisson.
- ⌘ Remplacer les charcuteries, qui sont riches en gras et en sel (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet) par des viandes plus maigres (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet, rosbif).

**Éviter les produits contenant des gras trans (shortening, huile hydrogénée) et limiter les gras saturés**

- ⌘ Limiter les mets et les desserts qui contiennent des produits céréaliers riches en gras (ex. : croissant, vol-au-vent, pâté, tarte, beigne).
- ⌘ Remplacer la pâte du vol-au-vent par un pain grillé à l'ail ou aux herbes. Offrir des pâtés, quiches et tartes contenant une seule croûte au lieu de deux.
- ⌘ Lors de l'achat de produits commerciaux, consulter les étiquettes nutritionnelles ou s'informer auprès des fournisseurs pour s'assurer de l'absence de gras trans (ex. : pâte à tarte, vol-au-vent, margarine, mélange à gâteau, biscuits).
- ⌘ Dans les recettes de desserts et de collations, remplacer la margarine hydrogénée ou le shortening par une quantité équivalente de margarine molle non-hydrogénée

ou par l'équivalent du  $\frac{3}{4}$  de la quantité indiquée avec de l'huile (ex. : remplacer 1 t. de « shortening » par  $\frac{3}{4}$  t. d'huile de canola dans un gâteau).

- ⌘ Pour la préparation des pâtes feuilletées, utiliser des gras non-hydrogénés comme le saindoux et le beurre, qui doivent être consommés avec modération, mais qui sont préférables aux gras trans (hydrogénés).

**Offrir des desserts et des collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers et éviter ceux riches en matières grasses et en sucres**

- ⌘ Si possible, offrir au moins 1 choix de dessert à base de lait (ex. : yogourt, lait ou yogourt glacé, pouding, tapioca) et au moins 1 choix de dessert à base de fruits à chaque jour (fruits frais, salade de fruits, croustade aux fruits).
  - ◆ Offrir des fruits et du yogourt à l'unité.
- ⌘ Au lieu de la crème glacée, offrir du lait glacé et du yogourt glacé en tube.
- ⌘ Remplacer le jello commercial par une gélatine aux fruits maison. Utiliser 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante par tasse de vrais jus de fruits.
- ⌘ Favoriser les desserts maison, pour lesquels vous pouvez contrôler l'ensemble des ingrédients tout en réduisant vos coûts.

**Modifier les recettes afin d'améliorer la valeur nutritive.**

**Quelques trucs pratiques**

- ⌘ Réduire la quantité de matières grasses de moitié et la remplacer par de la compote de fruits, du yogourt nature ou du jus d'orange. (ex. : dans une recette de muffins, remplacer 1 tasse de « shortening » par  $\frac{1}{2}$  t. de margarine molle non hydrogénée et  $\frac{1}{2}$  t. de compote de pommes non sucrée).
- ⌘ Réduire la quantité de sucres et la remplacer par des fruits frais, séchés ou en compote. (ex. : dans une recette de biscuits, remplacer 1 t. de cassonade par  $\frac{1}{2}$  t. de cassonade et  $\frac{1}{2}$  t. raisins secs ou de dattes hachées).
- ⌘ Remplacer quelques cuillères à tables de farine par du son d'avoine, du germe ou du son de blé.
- ⌘ Remplacer la moitié de la farine blanche par la farine de blé entier.
- ⌘ Pour l'achat de biscuits / barres tendres ou muffins commerciaux, se fier aux recommandations de la *Fiche thématique 1 de la Politique-cadre*.
  - ◆ La compagnie québécoise *Biscuits Leclerc* offre une gamme de biscuits, de galettes et de barres tendres avec la mention **Vital**, qui sont de très bons choix.



## CAPSULE-INFO

### Pourquoi veut-on éviter les gras trans?

- ⌘ Les gras trans sont majoritairement issus de l'**hydrogénation de l'huile**, un procédé qui la solidifie, augmente sa durée de conservation, mais modifie ses propriétés et la rend **néfaste pour la santé**.
- ⌘ Les gras trans existent également de façon naturelle dans les produits laitiers, mais en très petite quantité comparée à l'envahissement des gras trans industriels qui se retrouvent majoritairement dans les pâtisseries, les pâtes feuilletées, les mélanges à gâteaux, les biscuits, les muffins commerciaux, les aliments frits et panés, les margarines dures hydrogénées et la graisse végétale nommée « shortening ».
- ⌘ En plus de faire augmenter le « mauvais cholestérol », les gras trans contribuent à diminuer le « bon cholestérol ».
- ⌘ Les jeunes qui consomment une grande quantité de gras trans endommagent leurs vaisseaux sanguins et augmentent leur risque de maladies cardiovasculaires. Dans trente ans, ces jeunes pourraient contribuer à réduire l'âge moyen des personnes ayant un infarctus...

### Événements spéciaux et campagnes de financement

Lors des événements spéciaux, assurer l'offre d'aliments de bonne valeur nutritive.

Lors des occasions spéciales, plusieurs écoles offrent des friandises, des grignotines ou des mets riches en gras.

⌘ Voici quelques exemples d'aliments alternatifs à favoriser lors des occasions spéciales.

- ◆ Offrir des crudités avec trempettes.
  - ◆ Offrir des fruits frais de la saison, des brochettes de fruits.
  - ◆ Offrir du fromage de producteurs de la région.
  - ◆ Remplacer la crème glacée et les popsicles par du lait glacé ou du yogourt en tube.
  - ◆ Remplacer les croustilles régulières et le popcorn au beurre par des grignotines faibles en gras (ex. : croustilles cuites au four, grignotines au riz).
  - ◆ Remplacer les hot-dogs par des sandwichs au poulet, au jambon ou aux œufs.
  - ◆ Remplacer la pizza par du spaghetti ou des sous-marins.
- ⌘ Aussi souvent que possible, intégrer des activités éducatives sur la saine alimentation s'avère une action efficace en matière d'éducation. (Voir la section Éducation et promotion de la saine alimentation.)

**S'assurer que les boissons et les aliments vendus pour le financement sont conformes aux orientations de la Politique-cadre.**

À Sherbrooke, 80 % des écoles primaires avaient vendu des aliments lors de campagnes de financement dans les 12 mois précédant l'enquête. L'aliment qui a été vendu par la plus grande proportion d'écoles secondaires était le chocolat à moins de 70 % de cacao. Nous avons également noté que le quart des écoles primaires organisaient des « dîners pizza » comme source de financement. Toutefois, nous avons noté une réelle volonté de trouver d'autres alternatives de la part des directions d'école.

⌘ Exemples d'aliments alternatifs pouvant être vendus.

- ◆ Fruits frais (ex. : oranges, pamplemousses, pommes)
- ◆ Mélange de fruits séchés
- ◆ Fromages
- ◆ Pains
- ◆ Biscuits ou muffins répondant aux recommandations de la fiche thématique 1
- ◆ Chocolat à plus de 70 % de cacao

## 2.2 CONTEXTE DES REPAS

La section 2.2 vous informe des éléments spécifiques observés dans votre école en ce qui concerne le contexte des repas.

L'observation du contexte des repas a eu lieu au cours d'une seule journée. Elle constitue un bon indicateur, sans être représentative de l'ensemble des journées du calendrier scolaire.

Tableau 3 : résultats des observations concernant le contexte des repas

Éléments d'observation	Observations / suggestions
Les lieux de repas sont-ils adaptés pour le nombre d'élèves?	<p>⌘ <b>Oui</b> Le gymnase et le local du service de garde étaient bien aménagés et suffisamment grands pour le nombre d'élèves.</p>
Les jeunes ont-ils suffisamment de temps pour manger?	<p>⌘ <b>Oui</b> Lors de la journée d'observation, tous les élèves ont eu au moins 20 minutes pour manger.</p>
Autres commentaires sur le contexte des repas	<p>⌘ Autant au gymnase qu'au service de garde, il y avait beaucoup de surveillants sur place et les élèves étaient particulièrement bien disciplinés.</p> <p>⌘ Les salles étaient propres et les élèves ont participé aux tâches de nettoyage. Par contre, il n'y avait pas de récupération des matières recyclables sur les lieux de repas.</p> <p>◆ <b>Suggestion</b> : intégrer des bacs à recyclage dans les lieux de repas et impliquer les élèves dans la gestion de la récupération.</p> <p>⌘ Il y avait un excellent système de gestion de l'utilisation des micro-ondes.</p> <p>⌘ Le niveau de bruit était très bien contrôlé par les surveillants. Bravo!</p>

### Recommandations générales concernant le contexte des repas

Les recommandations suivantes sont issues des observations effectuées dans l'ensemble des écoles de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et reliées aux composantes prioritaires de la Politique-cadre, applicables à compter de septembre 2008<sup>3</sup>.

Il est important de spécifier que certaines recommandations sont plus difficilement applicables dans certains milieux, mais elles restent de bonnes sources d'inspiration.

#### S'assurer que le temps alloué aux repas soit suffisant afin de permettre aux jeunes de manger sans se presser

- ⌘ Lorsqu'ils ont visité les écoles, les observateurs ont noté<sup>3</sup> le temps réel pour manger à chaque période de repas. Nous avons par la suite calculé le temps réel **moyen** pour manger dans chaque école. Les résultats des observations démontrent que celui-ci était inférieur à 20 minutes dans près du **tiers des écoles primaires**.
- ⌘ En excluant le temps d'attente et les déplacements, un MINIMUM de 20 minutes pour manger assis est nécessaire et recommandé par les experts de l'approche « École en santé » ainsi que par d'autres recommandations émises dans différentes provinces.
- ⌘ Nous vous conseillons d'allouer 40 minutes par groupe de dîneurs, en incluant les déplacements, le temps d'attente aux fours à micro-ondes (s'il y a lieu), le service des aliments à la cafétéria, la consommation du repas et le nettoyage des tables, ce qui permettrait aux jeunes d'avoir suffisamment de temps pour manger sans se presser.
- ⌘ Augmenter le nombre de micro-ondes si nécessaire tout en encourageant une meilleure gestion par les surveillants. L'utilisation du thermos peut être suggérée aux parents afin de réduire l'affluence aux micro-ondes.
- ⌘ Dans les cafétérias, aménager deux lignes de services si possible.
- ⌘ Attribuer des tâches à certains élèves afin qu'ils aident les employés du service alimentaire.
- ⌘ Par exemple, les jeunes peuvent aider pour la distribution des plateaux et le nettoyage.

#### S'assurer que les lieux pour les repas soient sécuritaires, accueillants et conviviaux

- ⌘ Suggestions si le local réservé au repas n'est pas suffisamment grand pour le nombre d'élèves.
  - ◆ Évaluer la possibilité de trouver un autre local pour une partie des élèves.
  - ◆ Revoir la répartition du nombre d'élèves par groupe de dîneurs.
  - ◆ Revoir la disposition des tables tout en laissant suffisamment d'espace pour circuler aisément.

- ⌘ Abaisser les lumières lorsque le niveau de bruit devient trop élevé.
- ⌘ Tamiser les lumières avec des filtres de couleurs sur les fluorescents.
- ⌘ Mettre une musique calme à un niveau sonore faible.
- ⌘ Ajouter de la couleur sur les murs par des affiches sur la saine alimentation, des créations d'élèves, etc.

#### Combiner la protection de l'environnement et l'alimentation

- ⌘ Utiliser de la vaisselle lavable autant que possible.
- ⌘ Utiliser de la vaisselle jetable composée de matériaux biodégradables.
- ⌘ Dans les lieux réservés aux repas, intégrer la récupération (bouteilles, contenants de plastique / verre / métal, papier / carton) et le compostage.
  - ◆ Impliquer les jeunes dans la gestion de la récupération et du compost, par exemple en nommant des élèves responsables de ces tâches à tour de rôle.
- ⌘ Assurer la présence de bacs à recyclage en quantité et en formats adéquats.
- ⌘ L'organisme *Équiterre* a mis sur pied un projet pilote expérimentant la création d'un partenariat alimentaire et solidaire entre des fermes écologiques et des milieux institutionnelles. À chaque année du projet, une nouvelle vague d'établissements peut s'y joindre. Pour plus d'informations : <http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php>

## 2.3 ÉDUCATION ET PROMOTION DE LA SAINTE ALIMENTATION

Dans le but d'assurer une complémentarité au virage santé entrepris dans l'offre alimentaire, les écoles sont encouragées à se doter d'un comité de santé et à réaliser des activités éducatives et promotionnelles en nutrition auprès des élèves<sup>28</sup> (ex. : ateliers en classe, sorties éducatives dans une ferme, séance de dégustation, conférences, etc.). Ces activités contribueront à sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation et favoriseront le développement des habiletés nécessaires à l'acquisition de saines habitudes de vie. De préférence, les activités doivent s'étendre sur une longue période de temps et bénéficier d'une certaine intensité<sup>28</sup>.

### Recommandations générales

Les recommandations suivantes s'adressent à l'ensemble des écoles.

Il est important de spécifier que certaines recommandations sont plus difficilement applicables dans certains milieux, mais elles restent de bonnes sources d'inspiration.

Les activités d'éducation et de promotion de la saine alimentation doivent aller de pair avec les changements apportés dans l'offre alimentaire afin que les élèves améliorent de manière durable leur santé.

- ⌘ Créer un comité responsable de l'implantation de la politique locale, ce qui représente une grande force pour plusieurs écoles.
- ⌘ Organiser fréquemment des activités de cuisine et des dégustations pour les élèves.

- ◆ Impliquer les élèves dans ce comité est une avenue intéressante afin de maximiser leur intérêt. Les parents d'élèves peuvent également apporter de bonnes ressources dans chacune des écoles.

Plusieurs écoles (80 %) ont organisé des activités de cuisine et des dégustations, mais sur des bases ponctuelles.

Seulement 39 % des écoles primaires avaient déjà un comité de santé pour l'année scolaire 2007-2008.

- ⌘ Adhérer au programme « **chaque jour moi j'croque 5 fruits et légumes** » qui est recommandé par l'approche « École en santé »,

- ◆ Ce programme est reconnu pour sa qualité d'exécution et son efficacité.
- ◆ Ce programme propose du **matériel prêt à utiliser** et des **idées d'interventions** qui **s'adressent à tous les intervenants d'écoles primaires** ainsi qu'à toute personne désirant faire la promotion des fruits et des légumes. Site Internet : [http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque\\_jour\\_moi\\_jcroque/guide\\_educatif/index.html](http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque_jour_moi_jcroque/guide_educatif/index.html)

- ⌘ Miser sur un travail de collaboration.
  - ◆ L'infirmier scolaire ou l'infirmière scolaire est une excellente personne ressource pour un soutien dans les différents projets d'éducation et de promotion à la saine alimentation. Chaque classe devrait avoir la possibilité de réaliser un atelier au moins une fois par année avec l'infirmière.
  - ◆ Le service alimentaire peut permettre de faire découvrir de nouveaux aliments et des dégustations peuvent faciliter leur intégration au menu.
  - ◆ Le service de garde est un milieu très intéressant pour intégrer des activités de dégustation et de cuisine, spécialement lors des journées pédagogiques.

- ⌘ Collaborer avec des producteurs locaux. Ceci permet le déploiement d'activités de découverte pour les jeunes tout en permettant d'encourager les producteurs de la région.

La majorité des écoles primaires, soit 85 %, a participé au défi moi j'croque au cours de l'année 2007-2008.

Par contre, peu d'écoles ont intégré des activités du programme « chaque jour moi j'croque 5 fruits et légumes ».

- ⌘ Intégrer des activités de cuisine lors d'activités spéciales en impliquant les jeunes dans la préparation des aliments offerts.
  - ◆ Ils peuvent préparer des crudités, des trempettes, des sandwiches, des fruits sous différentes formes...

## 2.4 SUGGESTIONS DE RÉFÉRENCES

⌘ Guide d'application de la Politique-cadre : le ministère de la Santé et des Services sociaux a produit un guide visant à outiller les intervenants dans les milieux scolaires.

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/LienParId/2AD8CA47EDE8D6E3852574BF00646871?opendocument>

⌘ Recettes santé accessibles sur Internet.

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Index.aspx>

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/index.html>

<http://www.recettes.qc.ca/sections/sante.php>

<http://www.harmoniesante.com/HS/default.aspx?url=>

<http://www.harmoniesante.com/HS/recettes/recettes.htm>

⌘ MAPAQ : une variété d'informations sur l'hygiène et la salubrité, les allergies, des idées de recettes santé, etc.

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/>

⌘ Recettes amusantes pour des ateliers de cuisine

Le festin enchanté de Cru-Cru :

<http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php>

Dîner santé des petits futés

<http://www.plaisirslaitiers.ca/NR/rdonlyres/BDAFDEA3-4C46-4B72-B0F7-36D515020288/0/PetitsFutes.pdf>

⌘ Une grande variété d'information et d'autres références.

La trousse du programme « chaque jour moi j'croque 5 fruits et légumes » :

[http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque\\_jour\\_moi\\_jcroque/guide\\_educatif/index.html](http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque_jour_moi_jcroque/guide_educatif/index.html)

### SITES INTERNET

Site de Passeport santé consulté en juillet 2008 :

<http://www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx>

Site du *Manitoba school Nutrition Handbook* consulté en juillet 2008 :

<http://www.gov.mb.ca/healthyschools/foodinschools/documents/handbook.pdf>

Site du *Alberta nutrition guidelines for children and youth* consulté en juillet 2008 :

<http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-2008.pdf>

Site du «PEI Healthy Eating alliance» consulté en juillet 2008 :

[www.gov.pe.ca/peihea](http://www.gov.pe.ca/peihea)

Site du dispensaire diététique de Montréal consulté en juillet 2008 :

<http://www.ddm-mdd.org/>

Site de l'épicerie consulté en juillet 2008 :

<http://www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2003/11/27/enquete.shtml>

Site de l'approche « École en santé » consulté en juillet 2008 :

<http://www.mels.gouv.qc.ca/dgfi/csc/promotion/pdf/19-7062.pdf>

Site du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau consulté en octobre 2008 :

<http://www.biendanssapeau.ca/30x.html>

## CONCLUSION

Ce portrait exhaustif des pratiques en alimentation des élèves et de l'environnement alimentaire propre à votre école constitue une base solide à partir de laquelle il vous sera possible de mobiliser votre milieu et d'identifier les actions futures à mettre en place. Nous vous invitons donc à partager ce document avec le personnel enseignant, le personnel du service de garde ainsi que le personnel du service alimentaire, s'il y a lieu.

Dans la prochaine année, les partenaires qui ont initié ce portrait, soit la ville de Sherbrooke, la Commission scolaire

de la Région-de-Sherbrooke, le Centre de santé et des services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et Québec en Forme envisagent de créer « l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé » afin d'élaborer un plan d'action concerté. Ce plan d'action visera à soutenir les orientations à mettre de l'avant en ce qui concerne l'amélioration des habitudes de vie des jeunes Sherbrookoises, et ce, dans tous les milieux qui ont participé à l'élaboration du portrait.

## RÉFÉRENCES

1. Shields M. *Obésité mesurée. L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada*. Ottawa : Statistiques Canada; 2005. 82-620-MWF2005001.
  2. Lavallée C. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*. Québec : Institut de la statistique du Québec; 2004.
  3. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour un virage santé à l'école. Politique cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Québec: Gouvernement du Québec; 2007.
  4. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. May 2005;105(5):743-760; quiz 761-742.
  5. Timlin MT, Pereira MA, Story M, Neumark-Sztainer D. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*. Mar 2008;121(3):e638-645.
  6. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr*. Apr 1998;67(4):748S-756S.
  7. Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav*. May-Jun 2002;34(3):140-150.
  8. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc*. Mar 2002;102(3 Suppl):S40-51.
  9. Nielsen SJ, Siega-Riz AM, Popkin BM. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. *Prev Med*. Aug 2002;35(2):107-113.
  10. French SA, Story M, Neumark-Sztainer D, Fulkerson JA, Hannan P. Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *Int J Obes Relat Metab Disord*. Dec 2001;25(12):1823-1833.
  11. Larson NI, Story M, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc*. Feb 2006;106(2):211-218.
  12. Larson NI, Perry CL, Story M, Neumark-Sztainer D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc*. Dec 2006;106(12):2001-2007.
  13. Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc*. Mar 2003;103(3):317-322.
  14. Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med*. Mar 2000;9(3):235-240.
  15. Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolesc Health*. May 2003;32(5):365-373.
  16. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *J Am Diet Assoc*. Sep 2007;107(9):1502-1510.
-

17. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *J Adolesc Health*. Nov 2004;35(5):350-359.
  18. Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, Story M, Bearinger LH. Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. Aug 2004;158(8):792-796.
  19. Matheson DM, Killen JD, Wang Y, Varady A, Robinson TN. Children's food consumption during television viewing. *Am J Clin Nutr*. Jun 2004;79(6):1088-1094.
  20. Boynton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*. Dec 2003;112(6 Pt 1):1321-1326.
  21. Davison KK, Marshall SJ, Birch LL. Cross-sectional and longitudinal associations between TV viewing and girls' body mass index, overweight status, and percentage of body fat. *J Pediatr*. Jul 2006;149(1):32-37.
  22. Feldman S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, Story M. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *J Nutr Educ Behav*. Sep-Oct 2007;39(5):257-263.
  23. Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. Jan 2001;107(1):E7.
  24. Fitzpatrick E, Edmunds LS, Dennison BA. Positive effects of family dinner are undone by television viewing. *J Am Diet Assoc*. Apr 2007;107(4):666-671.
  25. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. *Gouvernement du Canada*. Available at: [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html). Accessed 4 septembre, 2007.
  26. Bédard B, Dubois L, Baraldi R, et al. *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table - Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*. Québec : Institut de la statistique du Québec; 2008.
  27. French SA, Lin BH, Guthrie JF. National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: prevalence, amounts, and sources, 1977/1978 to 1994/1998. *J Am Diet Assoc*. Oct 2003;103(10):1326-1331.
  28. Direction des communications. *Pour un virage santé à l'école*. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Guide d'application du volet alimentation. Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. 2008.
-



Centre de santé et de services sociaux –  
Institut universitaire de gériatrie  
de Sherbrooke



Commission scolaire  
de la Région-de-Sherbrooke



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie

Québec 

#### AUTEURS ET COLLABORATEURS

##### Supervision

Pascale Morin, Ph. D., Université de Sherbrooke

##### Analyse et rédaction

Marie-Andrée Roy, M. Sc., professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

Nancy Côté, technicienne de recherche, ASSSE

Angèle Martin-Rivard, diététiste

##### Collaboration

Chantal Hébert, coordonnatrice, service des ressources éducatives, CSRS

Agathe Laroche, infirmière, CSSS-IUGS

##### Mise en pages

Lyne Turcotte, agente administrative, CSSS-IUGS

##### Révision linguistique

Nancy Hamel, technicienne en administration, CSSS-IUGS

## Remerciements

Le Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS), la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, la ville de Sherbrooke, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie et Québec en Forme remercient tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce portrait.

Nous tenons à souligner la collaboration du personnel enseignant et les directions des écoles ainsi que celle des organismes de la communauté qui ont grandement contribué au succès de cette enquête.

Nous remercions tout spécialement l'apport des parents et des jeunes qui ont consenti à remplir un questionnaire sur les pratiques en alimentation et en activité physique.

