

Numéro spécial  
À conserver

Des conseils  
pour gérer les allergies en  
milieu scolaire

Des idées  
pour préparer  
une boîte à lunch santé

Comment adopter  
et transmettre de  
saines habitudes de vie

## Virage santé à l'école

- ➔ Une politique gouvernementale
- ➔ Des projets qui fonctionnent
- ➔ Des idées pour bouger
- ➔ Des aliments sains au menu

# Bouger plus, manger mieux

### DOSSIER SPÉCIAL

Embonpoint  
chez les jeunes :  
à qui la faute?

+ de 20 sites Web en référence  
pour une vie saine et active

**L'ÉCOLE branchée**  
le magazine de l'école et de la famille d'aujourd'hui



# Sommaire

## Bouger plus, manger mieux



4 **Embonpoint chez les jeunes : à qui la faute ?**

6 **Les prescriptions du Dr Després**

7 **En bref - Les jeux vidéo... pas si mauvais**

8 **L'école est invitée à prendre un virage santé**

10 **En bref - Petit aide-mémoire**

11 **Alerte aux allergies alimentaires**

12 **Programme Mon école à pied, à vélo !  
1 kilomètre à pied... c'est bon pour la santé !**

13 **Projet pilote À la soupe !  
Encourager l'agriculture biologique  
et la bonne alimentation**

14 **Guide des sites Web pour une vie  
saine et active**



10

**L'ÉCOLE branchée**  
Le magazine de l'école et de la famille d'aujourd'hui

numéro spécial

**Éditeur**

Guy Bergeron

**Recherche et rédaction**

Martine Rioux

[martine@demarque.com](mailto:martine@demarque.com)

**Collaborateurs**

Valérie Beaulieu

Julie Thériault

**Révision**

Catherine Houle

**Directrice artistique**

Jacinthe Croisetière

**Infographie**

Isabelle Jobin, graphiste

**Illustration**

Jean-Michel Girard, illustrateur

Le magazine **L'École branchée** est  
publié par **De Marque**.

Réalisé avec la collaboration du  
ministère de l'Éducation, du Loisir  
et du Sport (MELS) du Québec

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

Le masculin est utilisé comme genre neutre  
afin d'alléger le texte. Il ne faut y voir aucune  
discrimination. Au moment de mettre sous  
presse, tous les liens étaient valides.

Visitez l'infobourg quotidiennement  
pour toute l'actualité en éducation :  
[www.infobourg.com](http://www.infobourg.com)

**L'INFOBOURG**  
[www.infobourg.com](http://www.infobourg.com)

La reproduction des textes, des photos  
et des illustrations présentés dans ce  
magazine est interdite sans autorisation de  
l'éditeur. Toute demande de reproduction  
d'articles doit être adressée à Copibec.  
514 288-1664 • 1 800 717-2022

**De Marque**

**Président-directeur général**

Marc-Alexandre Boutet

**Vice-président**

Christian Roy

© De Marque

Dépôt légal - 4<sup>e</sup> trimestre 2007  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 1706-0907

**De Marque**

400, boulevard Jean-Lesage  
Bureau 540

Québec (Québec) G1K 8W1

Tél. : 418 658-9143

1 866 458-9143

Télex : 418 658-9171

[info@ecolebranchee.com](mailto:info@ecolebranchee.com)



### Message de la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport et ministre de la Famille



La santé des jeunes est une préoccupation de tous les instants pour le gouvernement du Québec. On le sait, un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation diminuent les risques de maladie.

En collaboration avec ses partenaires, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport déploie de

nombreux efforts pour que les jeunes intègrent l'activité physique à leur quotidien. L'augmentation du temps d'enseignement consacré à l'éducation physique et à la santé au primaire, l'approche *École en santé*, le Programme de promotion des saines habitudes de vie *Bougez plus, mangez mieux*, le Fonds de développement du sport et de l'activité physique ainsi que la politique cadre *Pour un virage santé à l'école* en sont des exemples probants.

Il importe de poursuivre les activités d'éducation, de sensibilisation et d'éducation en matière de santé, et ce, dans tous les milieux de vie. L'école, par sa mission éducative, est un lieu des plus propices à l'acquisition de saines habitudes de vie. Son rôle en la matière est d'autant plus important que l'acquisition de telles habitudes a des retombées positives non seulement sur la santé, mais aussi sur la réussite scolaire.

**Michelle Courchesne**



### À vos marques, prêts... bouger!

Pour la première fois de l'histoire, l'espérance de vie des enfants est jugée inférieure à celle de leurs parents. Les grands coupables sont facilement identifiables : le manque d'activité physique et la mauvaise alimentation.

Les spécialistes de la santé du monde entier sonnent l'alarme depuis déjà quelques années. Les maladies cardiovasculaires, le dia-

bète et l'hypertension sont des maladies graves que l'on ne voyait jamais chez les jeunes auparavant. Elles sont aujourd'hui diagnostiquées chez des adolescents, et parfois même des enfants. De son côté, l'Organisation mondiale de la santé parle de véritable épidémie d'obésité. Ce n'est pas rien !

Les solutions sont multiples. Et chacun peut en dresser une liste en quelques minutes. Reste maintenant à les appliquer. « Si les gens réalisaient réellement l'ampleur du phénomène, ils se mettraient au boulot immédiatement », soutient le Dr Jean-Pierre Després, spécialiste de l'obésité abdominale.

Les écoles ont fait un pas dans la bonne direction en montrant la porte à la malbouffe. En matière de saine alimentation, les mots d'ordre sont désormais sensibilisation et prévention. Il faut apprendre aux enfants à reconnaître des aliments sains, à cuisiner des repas santé et à lire des étiquettes de valeur nutritionnelle. L'éducation en ce sens est essentielle, alors qu'ils sont bombardés de messages publicitaires faisant la promotion d'aliments hypercaloriques offerts en portion gigantesque.

Les écoles doivent également avoir comme objectif d'offrir aux jeunes au moins 150 minutes de cours d'éducation physique par semaine, soit un minimum de 30 minutes par jour. Jumelé à la mise en place de programmes parascolaires et de services d'animation communautaires favorisant l'action, ce cours quotidien permettrait aux jeunes d'atteindre chaque jour le 60 minutes d'activité physique recommandé dans le Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes.

En plus de combattre la sédentarité chez les jeunes, cette augmentation des minutes passées à bouger pourrait avoir un impact sur leurs résultats scolaires. Des études ont déjà prouvé que l'ajout de temps en éducation physique contribuerait à améliorer les performances scolaires des élèves, et ce, malgré les heures d'enseignement retranchées aux autres matières.

« Au mieux, les élèves ont de meilleurs résultats scolaires et une meilleure forme physique. Dans le pire des cas, il n'y a pas d'effet sur le rendement scolaire, mais il y a un gain pour la santé », fait remarquer François Trudeau, professeur en sciences de l'activité physique à l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a réalisé un vaste recensement d'études sur le sujet.

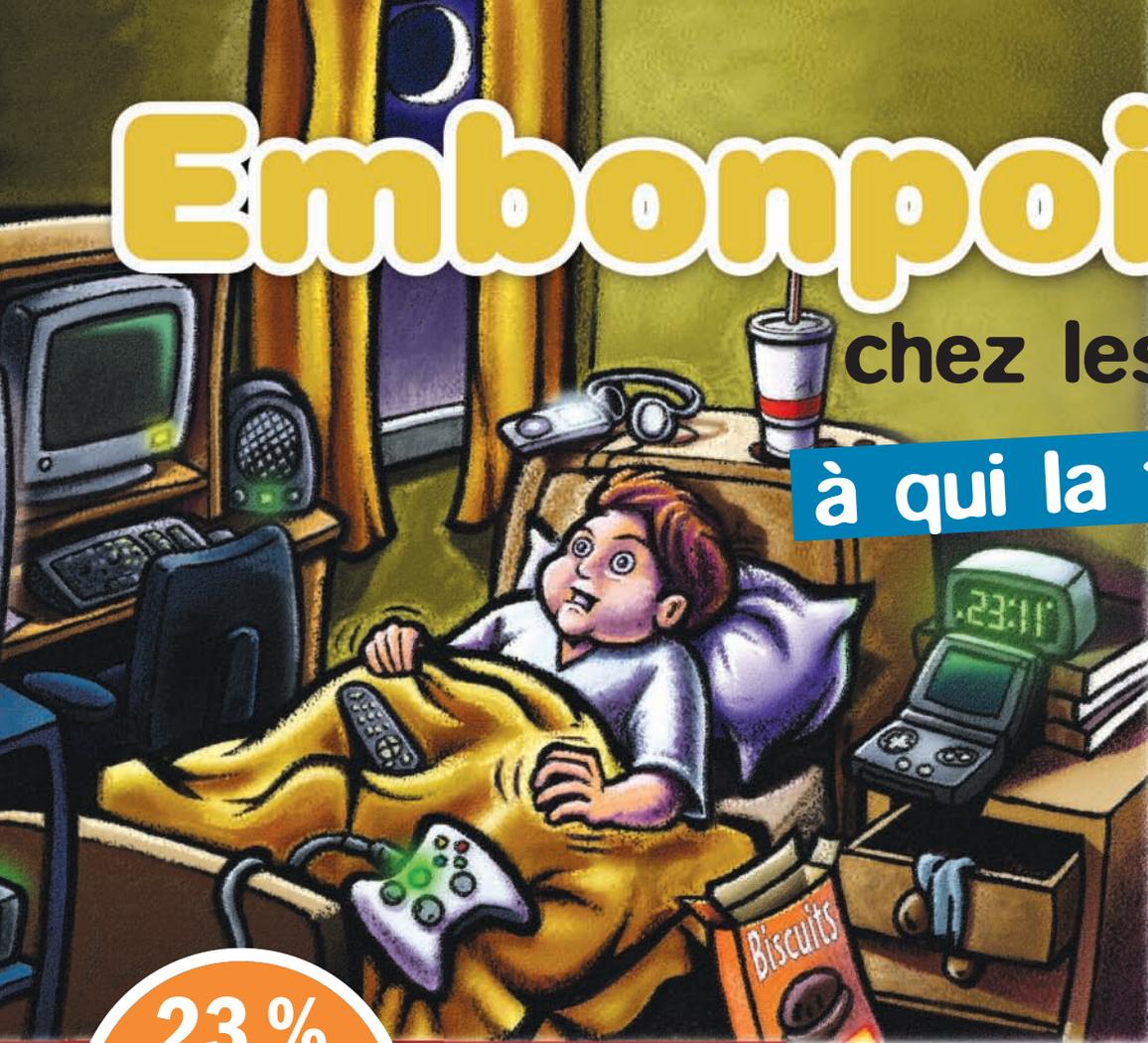
**Alors, qu'attendez-vous ? À vos marques, prêts... bouger !**

**Martine Rioux**  
Rédactrice en chef

# Embonpoint

## chez les jeunes:

### à qui la faute?



Selon M. Tremblay, celle-ci nous éloigne des stimuli qui diminuent l'appétit (lorsqu'on bouge on ressent moins la faim) tout en nous mettant en présence d'autres stimuli qui nous incitent à manger (on grignote devant la télévision).

Au cours des derniers mois, il a réalisé une étude avec des étudiantes de l'Université Laval à Québec. En position assise pendant 45 minutes, un premier groupe a lu un livre, un deuxième groupe a fait un résumé de lecture à l'ordinateur et un troisième groupe a joué à des jeux vidéo. À la fin de l'exercice, les chercheurs les ont laissé manger à volonté. Résultats : les étudiantes du deuxième et du troisième groupe se sont suralimentées. Donc, plus l'effort mental est intense, plus on a tendance à manger. On perd alors le contrôle sur son appétit réel, sur son sentiment de satiété.

Angelo Tremblay, chercheur à l'Université Laval, division de kinésiologie, travaille sur la question de l'embonpoint et de l'obésité depuis 1976. Ses recherches sur le sujet se sont néanmoins intensifiées au début des années 90.

«Je peux vous affirmer que chaque nouvelle découverte fait en sorte de complexifier la problématique. Comme les causes de l'embonpoint et de l'obésité sont multiples, les solutions seront tout aussi nombreuses. On n'a pas fini d'en entendre parler», résume-t-il.

Toutes les causes associées à l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité dans la population (principalement la diminution de l'activité physique et l'augmentation de l'apport énergétique) semblent toutefois avoir un dénominateur commun : «la modernité».

«Or, nous vivons précisément dans une société remplie de technologies, qui favorise le travail mental et qui nous demande de moins en moins d'effort physique. En plus de bouger de moins en moins, on mange de plus en plus pour de mauvaises raisons. Les conséquences sont énormes sur le corps humain.»

Parmi celles-ci, il y a l'embonpoint et l'obésité dont la prévalence est particulièrement préoccupante chez les jeunes. Mais pourquoi ce groupe d'âge? Parce que le développement technologique associé à la modernité s'est accentué au cours des deux dernières décennies. Contrairement aux 40 ans et plus, les jeunes n'ont pas connu la «vie d'avant», sans console de jeux vidéo, sans ordinateur ni Internet, et même sans télévision.

**23 %**

des enfants et des adolescents québécois souffrent d'embonpoint ou d'obésité

Par Martine Rioux

Les enfants et les adolescents n'ont jamais été aussi gros. La jeune génération pourrait être la première à voir son espérance de vie diminuer. Le phénomène est particulièrement préoccupant dans les pays industrialisés occidentaux. Tellement que l'Organisation mondiale de la Santé qualifie la situation d'épidémie. Et si l'être humain n'était tout simplement pas fait pour la vie actuelle?





« Les plus vieux ont au moins eu le bénéfice de bouger davantage quand ils étaient enfants. En revenant de l'école, on ne s'assoit pas devant la télé, on sortait jouer dehors », fait remarquer M. Tremblay. De leur côté, les jeunes d'aujourd'hui n'ont jamais appris à bouger.

Mais, désormais, tout le monde subit les effets « du mode de vie occidental » : on ne va pas dans le bureau voisin poser une question à un collègue, on lui envoie un courriel. On préfère prendre sa voiture pour aller au dépanneur, plutôt que de marcher pendant 10 minutes. On arrête au service à l'auto du restaurant du coin pour s'acheter un repas, plutôt que de se cuisiner quelque chose en arrivant à la maison. Les exemples sont faciles à trouver.

#### Une activité sédentaire bénéfique

Les causes identifiées jusqu'à maintenant sont associées à la sédentarité, au fait d'être inactif physiquement. Les activités dites sédentaires sont donc souvent montrées du doigt lorsqu'on parle d'embonpoint et d'obésité. Pourtant, contre toute attente, M. Tremblay et son équipe de chercheurs ont découvert une activité sédentaire qui est bénéfique à l'être humain. Et non la moindre : le sommeil.

« Le risque d'embonpoint est trois fois plus élevé chez les jeunes qui dorment moins de 10 heures que chez ceux qui dorment plus de 12 heures », révèle le chercheur Tremblay, qui a fait cette découverte dans le cadre d'une recherche, menée en 2006, auprès de plus de 400 enfants de 5 à 10 ans de Trois-Rivières.

Il poursuit : « Même l'écoute de la télévision ou le manque d'activité physique n'ont pas une aussi forte incidence sur l'embonpoint ». Pourtant, les enfants d'aujourd'hui dorment une à deux heures de moins que ceux d'il y a 40 ans. Il croit maintenant qu'il y a un lien à faire avec le fait que la proportion d'enfants aux prises avec de l'embonpoint a doublé au cours des 40 dernières années.



Les enfants ne sont pas les seuls affectés par le manque de sommeil. Les adultes le sont tout autant, affirme M. Tremblay, car eux aussi dorment moins qu'avant. Mais, pourquoi donc ? « Le soir, on retarde le moment d'aller au lit parce qu'on regarde la télé ou parce qu'on "chatte" à l'ordinateur, en prenant une collation ». Ça vous dit quelque chose ?

Pire encore, en plus de diminuer les heures de sommeil, le fait de passer du temps devant la télé ou l'ordinateur avant d'aller au lit pourrait perturber notre sommeil, le rendant moins réparateur. « Ce sont des activités qui favorisent l'éveil. Elles peuvent affecter la qualité du sommeil parce que nous ne nous couchons pas à tête reposée. Par ailleurs, qui dit manque de sommeil, dit aussi perte de contrôle sur l'appétit en cours de journée. Vous voyez toute la complexité ? »

#### Un virage à 180 degrés

Effectivement, rien n'est simple dans le dossier du surplus de poids. Tous les constats précédents amènent cependant M. Tremblay vers une conclusion : « Le corps humain n'a peut-être pas été programmé pour suivre le rythme de la vie moderne ».

Alors, quoi faire maintenant que nous avons les deux pieds dans la modernité et que rien n'indique un revirement de situation ?

« Il faudra compenser ces effets sur le corps humain et nous n'aurons pas le choix de le faire, même si cela demandera un gros effort collectif », annonce M. Tremblay, sans grande surprise.

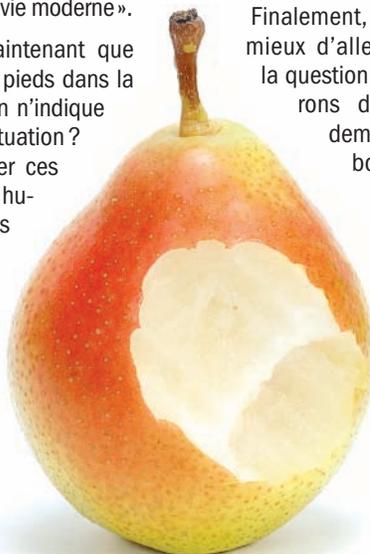
Selon lui, il faudra développer de nouvelles façons de faire, visant à ce que tout le monde puisse bouger un minimum de temps par jour, sans que cela demande des efforts incroyables. Pour les adultes, dit-il, les employeurs devront se montrer ouverts en offrant à leurs employés des possibilités de faire de l'activité physique pendant les heures de travail. « Ce n'est pas le soir, après avoir rempli toutes ses obligations domestiques, qu'on est motivé à bouger ».

Quant aux jeunes, la tâche de les faire bouger revient essentiellement à l'école, croit-il, même si les parents ont aussi un rôle à jouer. En ce sens, il applaudit les programmes sports-études et affirme que ceux-ci devraient être plus répandus dans les écoles. « C'est l'exemple parfait d'une école adaptée à la modernité. Dans ces programmes, les élèves sont assurés de faire au moins une heure d'activité physique par jour. Ils bougent, ils socialisent, ils augmentent leur capacité d'attention, ils améliorent leur qualité de vie ».

#### Et la bouffe dans tout ça ?

Bouger oui, mais il faudra aussi apprendre à mieux manger. « Ouf, nous avons un gros rattrapage à faire de ce côté. Il n'y a jamais eu de véritable éducation à l'alimentation au Québec. Aujourd'hui, nous avons la volonté, mais il faudra que les solutions soient simples et à portée de main pour réussir à changer les habitudes. Encore une fois, il faut tenir compte des effets de la modernité, les gens sont pressés et débordés ».

Enfin, nous ferions mieux d'aller dormir sur la question, nous trouverons des solutions demain après une bonne nuit de sommeil...



## Quelques chiffres qui ont du poids

- **22 millions** d'enfants de moins de 5 ans souffrent d'embonpoint ou d'obésité dans le monde.
- **10 %** des jeunes de 5 à 17 ans seraient touchés.
- **8 %** des enfants et des adolescents canadiens souffrent d'obésité en 2006, comparativement à 3 % il y a 25 ans.
- **6 %** des 2 à 5 ans et **8 %** des 6 à 11 ans sont obèses au Canada.
- **23 %** des enfants et des adolescents québécois souffrent d'embonpoint ou d'obésité, la moyenne canadienne est de 26 %.

Source : Pour un virage santé à l'école / Politique-cadre du gouvernement du Québec



## Sédentaires et mal alimentés

- En 1988, les jeunes Canadiens de 12 à 17 ans passaient en moyenne 9 heures par semaine devant la télévision.
- En 2004, ils y passaient en moyenne 20 heures.
- En 2005, 43 % des adolescents québécois faisaient un minimum de 60 minutes par jour d'activités physiques modérées.
- 34 % ne pratiquaient pas une demi-heure d'activité par jour d'activités physiques modérées.
- En 1999, 22 % des aliments consommés quotidiennement par les 6 à 16 ans ne faisaient pas partie des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- 34 % des enfants de 6 à 8 ans et 44 % des jeunes de 15 et 16 ans consommaient des grignotines, des bonbons ou des boissons gazeuses chaque jour.

Source : Pour un virage santé à l'école / Politique-cadre du gouvernement du Québec



# Les prescriptions

## du Dr Després

### Une école plus pratico-pratique

Jean-Pierre Després, chercheur au Département de médecine sociale et préventive à l'Université Laval, est un expert en matière d'obésité abdominale chez les adultes. « Mais, je ne peux m'empêcher de regarder la situation chez les jeunes et je m'inquiète. Leur condition physique se détériore constamment. Je crois que les gens ne réalisent pas encore toute l'ampleur du phénomène. C'est catastrophique », dit-il.

Selon lui, les enfants d'aujourd'hui sont « prisonniers d'un monde sédentaire », alors que leur corps, comme celui de tous les êtres humains d'ailleurs, « a plutôt été conçu pour bouger ». Les conséquences sont déjà considérées comme désastreuses avec environ le quart des enfants canadiens souffrant d'embonpoint ou d'obésité.

« Bravo, on sort la malbouffe des écoles. Mais, on n'éliminera pas les aliments à haute teneur calorique, disponibles un peu partout. Il faut donc s'attaquer à la sédentarité, qui est la grande responsable du surplus de poids dans la population », soutient-il.

« L'école n'a jamais eu comme mission de faire bouger les jeunes. Par contre, dans le contexte actuel, je crois qu'elle doit désormais compenser, faire

« C'est la société tout entière qui doit être restructurée pour favoriser le jeu et l'effort physique »

preuve d'imagination et amener les jeunes à comprendre l'importance de l'activité physique », poursuit-il.

#### Le plaisir de jouer

Pour le Dr Després, il ne s'agit pas simplement de « bouger », mais surtout de « jouer vigoureusement et d'y prendre plaisir ». « Après les heures de classe, au lieu de retourner les enfants à la maison, où ils seront seuls avec la télévision et leurs jeux vidéo, l'école devrait leur proposer des activités sportives plaisantes et amusantes », affirme-t-il.

« Comprenez-moi bien, mon commentaire ne s'adresse pas personnellement aux enseignants. C'est la société tout entière qui doit être restructurée pour favoriser le jeu et l'effort physique », ajoute-t-il.

Néanmoins, il croit que ce changement doit s'opérer dans les écoles en priorité. « Parce qu'on a l'opportunité d'y éduquer les jeunes, de les sensibiliser à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Vous allez me trouver cliché, mais c'est la maxime " un esprit sain dans un corps sain " qui s'applique toujours. » Il précise qu'il ne faut pas déresponsabiliser les parents pour autant.

Parmi les solutions simples et pratiques qu'il propose aux écoles : intégrer l'activité physique dans les programmes disciplinaires, par exemple en apprenant à compter en sautant à la corde, réaménager les salles de classe pour amener les élèves à bouger et même sortir les élèves de l'école pour aller faire des apprentissages sur le terrain.

« On parle beaucoup de connaissances transversales à l'école, alors pourquoi ne pas explorer la chimie des aliments en apprenant à cuisiner, calculer des calories en mathématiques ou se servir des cours de biologie pour enseigner l'impact de la sédentarité et de la malbouffe sur le corps humain ? »



Le Dr Després est convaincu que c'est par la pratique qu'on peut faire comprendre aux jeunes l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation. Ainsi, ils adopteront de saines habitudes de vie dès leur plus jeune âge et ils auront du plaisir à le faire.

Par Martine Rioux

**S'il a applaudi la Politique québécoise pour une école en santé, le Dr Jean-Pierre Després souhaite maintenant que l'école mette en place des mécanismes pour faire bouger davantage les jeunes. Il propose même quelques solutions.**



# Les jeux vidéo...

## pas si mauvais



Par Martine Rioux

Les jeux vidéo ne font peut-être pas bouger les jeunes, mais ils ont quand même quelques bienfaits. Dans son laboratoire de Montréal, le professeur Jocelyn Faubert tente de redorer leur image.



«On s'imagine que les jeux vidéo ont tous les défauts du monde. Et pourtant, ils ne sont peut-être pas si terribles», indique celui qui est directeur du Laboratoire de psychophysique et perception visuelle à l'Université de Montréal.

Au fil des ans, M. Faubert a identifié quelques avantages attribuables aux jeux vidéo. Les joueurs sont amenés à faire des choix qui auront des conséquences par la suite. Ils doivent constamment réfléchir et observer attentivement leur environnement pour prendre les bonnes décisions.

Des études ont d'ailleurs déjà démontré que les jeunes adeptes de jeux vidéo développent une capacité visuelle supérieure. Ils sont notamment capables d'identifier un plus grand nombre d'objets en même temps que la moyenne des gens.

«Les résultats sont là», dit M. Faubert. Il admet cependant qu'il sera très difficile d'amener l'industrie du jeu vidéo à produire des jeux qui ne soient pas exclusivement divertissants.

### La modération s'impose

Malgré ses éléments positifs en faveur des jeux vidéo, ils demeurent une activité sédentaire. Règle générale, l'exposition à la télévision et aux jeux vidéo ne fait que réduire le temps pour des activités plus appropriées pour le développement de l'enfant telles que les interactions avec les adultes et le jeu libre.

De nombreux experts s'entendent pour dire que le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo devrait être de moins de deux heures quotidiennement – et même idéalement de moins d'une heure. Actuellement, les jeunes consacrent en moyenne 3 heures par jour uniquement à la télé.

D'autant plus qu'une étude, réalisée auprès de jeunes Québécois en 2006\*, a démontré que beaucoup d'entre eux passent des heures à clavarder sur Internet (ou à regarder la télévision) parce qu'ils n'ont rien d'autre à faire. Les jeunes qui sont engagés dans diverses formes d'activités sportives ou culturelles étaient moins consommateurs d'Internet, ont constaté les chercheurs.

Et si les jeunes n'attendaient que vos suggestions pour bouger davantage...

\* [www.infobourg.com/rapport](http://www.infobourg.com/rapport)



### Re-Mission, pour vaincre le cancer

L'équipe de chercheurs du HopeLab en Californie a développé un jeu vidéo, baptisé Re-Mission, destiné aux jeunes en traitement contre le cancer. Le personnage principal du jeu, Roxxi, est un robot qui cherche à détruire les cellules cancéreuses dans le corps humain, combattant ainsi le cancer et ses effets potentiellement mortels.

Les quelque 375 adolescents et jeunes adultes cancéreux qui ont participé à une étude ont mieux supporté leur traitement de chimiothérapie et ont pris leur médicament avec plus d'assiduité que les patients qui n'avaient pas joué à Re-Mission.

Disponible gratuitement sur le site [www.re-mission.net](http://www.re-mission.net), en anglais, en français et en espagnol.



### MindHabits, pour réduire le stress et accroître l'estime de soi

Une équipe de chercheurs, dirigée par le psychologue Mark Baldwin de l'Université McGill, a mis au point le jeu vidéo, MindHabits Trainer, qui peut modifier l'intelligence sociale des gens – la façon dont ils se perçoivent et leurs interactions avec autrui – et même les aider à combattre le stress (en diminuant la production de cortisol, hormone liée au stress). Dans ce jeu, le joueur doit cliquer aussi vite que possible sur l'unique binette souriante parmi les nombreuses binettes maussades affichées à l'écran. «Par la répétition, le jeu forme l'esprit à se diriger vers les aspects positifs de la vie sociale», explique le professeur Baldwin.



Disponible sur le site [www.mindhabs.com](http://www.mindhabs.com), en version démo (gratuite) et complète (19,99 \$).

# L'école est invitée à

# prendre un

# virage Santé



Par cette politique, le gouvernement fait état des orientations qu'il a retenues et demande à l'ensemble des personnes ayant un lien avec des institutions scolaires de se mobiliser pour mettre en place des mesures dans chacun des établissements d'enseignement du Québec. Car, comme une politique n'est pas une loi, sans mobilisation du milieu scolaire, la politique pourrait rapidement tomber dans l'oubli.

Le premier ministre Jean Charest se dit confiant et croit fermement que les écoles québécoises adhéreront à la nouvelle politique. « On ne part pas de zéro », a-t-il rappelé lors du lancement en septembre.

En effet, la majorité des commissions scolaires du Québec ont déjà des politiques alimentaires (45 commissions scolaires francophones sur 60, 4 commissions scolaires anglophones sur 9). Reste maintenant à les rendre de plus en plus saines et à convaincre les autres d'élaborer leur propre politique.

Déjà, au cours de l'automne 2007, une tournée régionale a été effectuée par des représentants du ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir (MELS) pour présenter la politique dans les commissions scolaires et inviter ces dernières à dresser leur « bilan de santé » en matière de saine alimentation et d'activité physique, même si elles n'y sont pas obligées.

Celles qui répondront à l'appel du gouvernement devront par la suite évaluer l'implantation de la politique dans leurs établissements au mois de janvier de chaque année. En 2011, l'heure sera au bilan général pour l'ensemble des écoles de la province. « Déjà, on sent un bon mouvement en faveur de la politique dans les commissions scolaires. Nous sommes convaincus que les écoles du Québec prendront réellement un virage santé », soutient Stéphanie Tremblay, responsable des relations avec les médias au MELS.

En **2011**

l'heure sera au bilan général pour l'ensemble des écoles de la province

Par Martine Rioux

La chasse à la malbouffe est officiellement ouverte dans les écoles. Les friteuses seront jetées au rebut. Les machines distributrices offriront des jus de fruits purs, du lait et de l'eau. Le gouvernement du Québec a rendu publique sa politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif en milieu scolaire.



## De l'argent pour inciter à bouger



Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique

[www.mels.gouv.qc.ca/sections/fondDeveloppement/index.asp](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/fondDeveloppement/index.asp)

Le Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique, doté d'une enveloppe budgétaire de 30 M\$, sert à financer des projets pouvant contribuer à développer la culture sportive au Québec et à promouvoir un mode de vie physiquement actif.



Programmes École en forme et en santé

[www.mels.gouv.qc.ca/ecolesFormeSante](http://www.mels.gouv.qc.ca/ecolesFormeSante)

Les établissements scolaires publics qui accueillent des élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire ou du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire peuvent faire une demande d'aide financière pour des projets visant notamment à ce que les élèves soient davantage actifs à l'école et aient une saine alimentation.



Allocation pour embellissement des cours d'école (Mesure 50530)

[www.mels.gouv.qc.ca/dgfe/Regles/reg\\_cs/index.html](http://www.mels.gouv.qc.ca/dgfe/Regles/reg_cs/index.html)

Cette mesure vise à financer des projets d'embellissement de l'extérieur des écoles avec la participation de la communauté. Le choix des projets se fait en fonction de leur pertinence et de leur qualité.



## Que contient la politique?

### Des orientations...

#### en matière de saine alimentation

- Proposer une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive
- Éliminer les aliments à faible valeur nutritive des menus proposés
- Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

#### en matière de mode de vie physiquement actif

- Augmenter les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde ou dans le cadre des activités parascolaires
- Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptées à leurs capacités
- Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement

### Des témoignages d'écoles qui ont déjà réalisé les orientations proposées

- L'école secondaire De Rochebelle à Québec a procédé à l'assainissement de ses machines distributrices et de ses comptoirs alimentaires en retirant tous les aliments et boissons dont le premier ingrédient est le sucre.
- Pour financer les activités parascolaires, le Séminaire Saint-François de Saint-Augustin-de-Desmaures organise chaque année une campagne de vente d'agrumes (oranges et pamplemousses).
- L'école du Parc de Laval a mis en place plusieurs mesures, notamment un service de prêt d'équipement sportif (skis de fond, raquettes, patins, tapis de glisse, etc.). Des périodes « enfant-cirque » ainsi qu'un parc de planches à roulettes (*skate park*) ont permis de satisfaire les goûts des jeunes.
- Afin de rendre les filles plus actives au moment des récréations, l'éducateur physique de l'école Sainte-Louise-de-Marillac de Montréal leur propose de pratiquer la danse.



La politique-cadre est disponible intégralement sur le site du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : [www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/Index.asp](http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/Index.asp)

### Des fiches thématiques bien documentées

(Menus santé en milieu scolaire, Machines distributrices et saine alimentation, Collations santé, Boîtes à lunch santé, Aménagement et animation de la cour d'école au primaire, Aménagement et animation de la cour d'école au secondaire, Programmation d'activités physiques parascolaires au primaire et au secondaire)

### Un échéancier pour le volet alimentation

#### Janvier 2008, l'école s'engage à :

- Éliminer des menus les pommes de terre frites, la friture, les aliments panés et les boissons gazeuses sucrées.
- Offrir au moins un légume d'accompagnement par assiette principale.

#### Septembre 2008, l'école s'engage à :

- Offrir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- Faire place à une variété de fruits et de légumes, de jus de fruits purs à 100 % (non sucrés) et de jus de légumes, en plus du lait et de l'eau.
- Privilégier les produits céréaliers à grains entiers, de même que les types de cuisson n'utilisant pas ou que très peu de matières grasses, c'est-à-dire à la vapeur, au four, braisé, poché, grillé ou rôti.
- Offrir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, et éviter ceux qui sont riches en matières grasses et en sucres.
- Diminuer le contenu en gras de la viande.
- Éviter les produits contenant des gras saturés ou hydrogénés (gras trans).
- Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le terme « sucre » ou un équivalent.
- Vendre des aliments et boissons conformes aux principes d'une saine alimentation à l'occasion des campagnes de financement.
- S'assurer que les lieux utilisés pour les repas sont sécuritaires en tout temps.
- Faire du repas un moment agréable de la journée scolaire, notamment en s'assurant que les endroits où les jeunes mangent sont accueillants et conviviaux.

\* Pas d'échéancier pour le volet activité physique



## En complément

Programme de promotion des saines habitudes de vie  
Bougez plus, mangez mieux!  
[www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)

Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir

ET

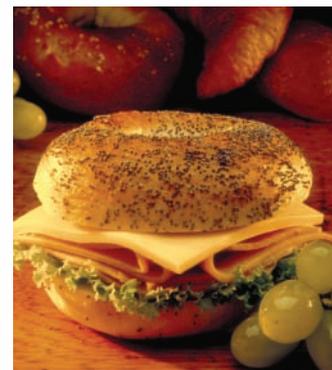
Programme national de santé publique 2003-2012  
[www.msss.gouv.qc.ca/publications](http://www.msss.gouv.qc.ca/publications) Cliquez sur le « P » dans l'index

# Petit aide • mémoire



## Une alimentation saine c'est...

- des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts)
- des jus de fruits purs à 100 %, des jus de légumes, du lait et de l'eau comme breuvage
- des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers ou de produits céréaliers à grains entiers
- des aliments cuits à la vapeur, au four, braisés, pochés, grillés ou rôtis, en évitant d'utiliser des matières grasses



## Une collation santé, c'est...

Un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. La collation doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des **quatre groupes suivants** :

- **Les légumes et fruits** ainsi que **les produits céréaliers** contiennent des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
- **Le lait et ses substituts** contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.
- **Les viandes et substituts** contiennent des protéines, qui permettent d'être rassasiés pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

Source : Fiche thématique Collations santé / Pour un virage santé à l'école



## Une boîte à lunch santé c'est...

des aliments de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

### Des idées :

- ➔ **un sandwich** fait à partir de différents types de pains et de garnitures variées (œufs froids écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise; poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure; thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature).
- ➔ **une salade** (pâtes de blé entier), légumes crus, cubes de jambon; couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes; épinards, clémentines, pamplemousses, yogourt nature, jus de citron, noix d'acajou.  
*À noter : La mayonnaise, la crème sure et les vinaigrettes devraient être allégées en matières grasses. De plus, il est possible de remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt nature dans la préparation des vinaigrettes et des trempettes.*
- ➔ En utilisant une bouteille isolante et des contenants adéquats pour le four à micro-ondes, **les repas équilibrés de la veille** font de bons lunchs.

Source : Fiche thématique Boîtes à lunch santé / Pour un virage santé à l'école

## Transmettre de bonnes habitudes alimentaires à un enfant, c'est...

- Donnez le bon exemple;
- Prônez la modération plutôt que l'interdiction (« Pas de croustilles, c'est mauvais pour la santé »);
- À table, offrez une variété d'aliments de qualité et laissez les convives décider de la quantité;
- N'obligez pas un enfant à finir son assiette. Il n'a peut-être réellement plus faim;
- Évitez de catégoriser les aliments comme « bons » ou « mauvais »;
- Évitez de vous servir des aliments pour récompenser ou pour punir votre enfant (« Si tu ne manges pas ton brocoli, tu n'auras pas de dessert »);
- Adoptez une attitude saine et équilibrée à l'égard du corps et de l'alimentation en évitant de transposer vos propres préoccupations sur les enfants (« Ne mange pas trop de gâteau, ça fait engraisser »).

Source : Extenso.org

Par Martine Rioux

**Une vie active, c'est...  
au moins une heure par  
jour d'activité physique  
d'intensité moyenne à  
élevée**



# Alerte aux allergies alimentaires

Entre  
**7 % et 8 %**  
des enfants seraient  
affectés par  
des allergies  
alimentaires

L'allergie alimentaire se définit comme une réaction anormale et exagérée du système immunitaire qui fait suite à l'ingestion d'un aliment ou d'un additif alimentaire.

Elle est liée à un bagage génétique propice, mais aussi et surtout aux habitudes alimentaires.

Ainsi, en Amérique du Nord, les allergènes les plus courants sont des aliments riches en protéines, largement présents dans l'alimentation. Les neuf principaux allergènes, identifiés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments, sont les arachides, les noix, le lait, les œufs, les graines de sésame, le soya, le blé, les poissons et les crustacés et mollusques.

Entre 7 et 8 % des enfants seraient affectés par des allergies alimentaires. Parmi ceux-ci, 75 à 80 % perdent leur allergie au lait de vache, à la boisson de soya, à la farine et aux œufs avant l'âge de 3 ans et 95 % avant l'âge de 5 ans. Quant à l'allergie aux arachides et aux noix, elle peut persister toute la vie. Ainsi, 2 % de la population canadienne adulte souffrirait d'allergies alimentaires.

## Quoi mettre dans la boîte à lunch ?

En début d'année scolaire, les écoles ayant adopté une politique en matière de gestion des allergies alimentaires envoient généralement une lettre aux parents leur demandant d'exclure les noix et les arachides de la boîte à lunch de leurs enfants. Pour s'assurer que les parents répondront à la demande, il est important de leur donner une liste de suggestions de repas et de collations alternatifs.

En voici quelques-unes :

### Des légumineuses

- Craquelins de blé entier et végé-pâté
- Pain pita et tartinade de tofu
- Desserts au soya



### Des trempettes

- Crudités et trempette à base de yogourt, de crème sûre ou de ricotta
- Petits fruits et yogourt à la vanille
- Desserts au lait : tapioca, blanc-manger, pouding au riz



### Des mélis-mélos

- Légumes variés et cubes de dinde ou de poulet
- Fruits et cubes de fromage
- Carrés d'avoine et fruits séchés



### Des minisandwichs

- Pain aux raisins grillé garni de pommes et de fromage en tranches
- Petite tortilla garnie de thon et de fromage ricotta, et roulée
- Pain pita garni de tomates et de fromage
- Sandwich de biscuits Graham, de fromage à la crème et de fraises ou de pêches



Sources : Association québécoise des allergies alimentaires ([www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)); Déjouer les allergies alimentaires ([www.dejouerlesallergies.com](http://www.dejouerlesallergies.com)); Agence canadienne d'inspection des aliments ([www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)); Extenso ([www.extenso.org](http://www.extenso.org)).

Par Martine Rioux

**Face à la recrudescence des cas d'allergies alimentaires graves, de nombreuses écoles ont élaboré une politique de gestion des allergies alimentaires dans leur milieu. Règle générale, en plus d'une série de mesures de prévention, celle-ci inclut une interdiction d'amener des collations et des repas contenant des noix et des arachides à l'école.**



## Allergies en hausse : Pourquoi ?

Divers facteurs peuvent expliquer l'augmentation des allergies alimentaires :

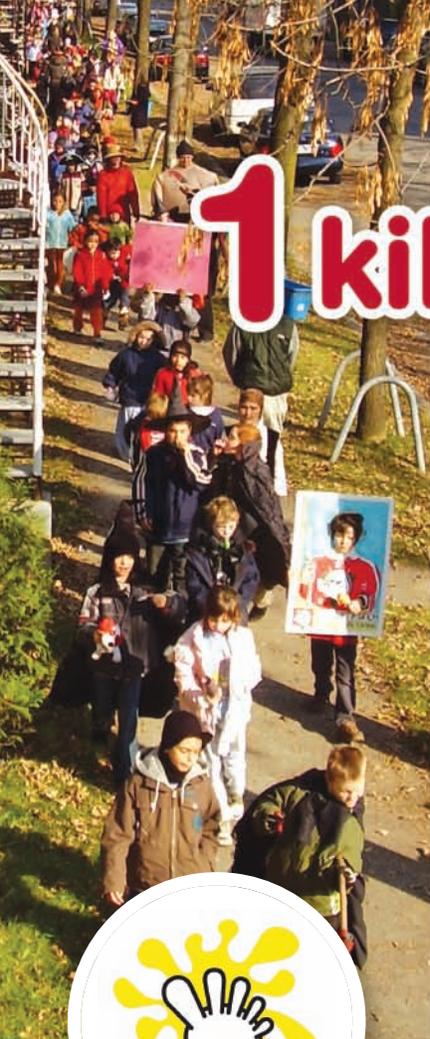
- une prise de conscience accrue du problème;
- un meilleur diagnostic;
- des changements dans les habitudes alimentaires. Par exemple : la consommation de beurre d'arachide depuis les années 50 a augmenté;
- un retard de maturation du système de défense dans les premiers mois de la vie, causé par une exposition réduite aux différents agents infectieux.

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec  
[www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)



# 1 kilomètre à pied...

c'est bon pour la santé!



Par Valérie Beaulieu

**Douze établissements scolaires de la région de Québec se sont donné les moyens de faire face à l'inactivité chez les jeunes de niveau primaire, grâce au programme de promotion des déplacements actifs : Mon école à pied, à vélo !**

Initiée par Vélo Québec dans la région de Montréal en septembre 2005, l'idée a fait son chemin jusque dans la capitale nationale un an plus tard. Pour l'année scolaire 2007-2008, un total de 50 enseignants, 1 200 élèves et 2 400 parents participent au projet dans la région de Québec.

Concrètement, « Mon école à pied, à vélo ! » veut faire la promotion des déplacements actifs (à pied ou à vélo) entre la maison et l'école pour les enfants du primaire. Ce faisant, les initiateurs du projet veulent contribuer à diminuer l'inactivité chez les jeunes Québécois et à réduire l'utilisation de l'automobile pour se rendre à l'école.

Selon Jeanne Robin, directrice adjointe d'Accès transports viables (ATV), l'organisme qui coordonne le projet à Québec, près des trois quarts des élèves habitent tout près de leur école. Ils se sentent donc immédiatement concernés par le programme. Depuis les débuts du projet, certains enseignants ont observé que leurs élèves, en plus d'être en meilleure forme physique, sont plus réveillés à leur arrivée en classe.

Malheureusement, pour différentes raisons, la voiture demeure le principal moyen de transport pour certains élèves. Ceux-ci sont néanmoins invités à participer autrement.

Tous les élèves sont invités à prendre part à des activités spéciales en lien avec le projet. La plus appréciée de ces activités se nomme « L'explorateur ».

Les jeunes se transforment alors en enquêteur et explorent les alentours de leur établissement scolaire afin d'identifier les éléments qui



devraient être améliorés pour accroître leur sécurité lors des déplacements actifs. « Les enfants sont sensibilisés aux bienfaits de pratiquer une activité physique quotidienne », remarque Mme Robin.

### Moins de voitures dans la cour d'école

Au delà des bienfaits de la marche ou de la bicyclette, les déplacements actifs diminuent la circulation automobile autour des écoles. C'est pourquoi ATV travaille à l'élaboration d'un plan de déplacement pour chacune des écoles participantes. Avec la contribution des parents d'élèves, du personnel scolaire et des « explorateurs », un diagnostic est établi pour évaluer ce qui devrait être modifié dans le quartier.

Les écoles sont ensuite consultées pour discuter des recommandations proposées, dans le but de favoriser la marche et le vélo entre l'école et la maison. « Le document peut suggérer des mesures concrètes telles que l'ajout de panneaux de signalisation, de bandes de trottoir, ou de bandes

cyclables », souligne Jeanne Robin. Par exemple, dans la région de Portneuf, la majorité des élèves prennent l'autobus scolaire parce qu'il y a beaucoup de camions de transport de matériaux qui circulent.

« Notre plan de déplacement propose donc d'élargir les voies piétonnières », explique Jean-François Bussièrès, directeur des écoles Saint-Cœur-de-Marie, à Rivière-à-Pierre, et Marie-du-Saint-Sacrement, à Saint-Léonard-de-Portneuf.

### En pleine expansion

Le programme Mon école à pied, à vélo ! rejoint maintenant 50 écoles québécoises, dans les régions de Québec et Montréal, mais aussi en Estrie, en Montérégie, à Laval et en Outaouais. Vélo Québec, l'organisme qui a imaginé et initié le programme, espère l'étendre à la grandeur de la province d'ici 2015.

Les établissements scolaires qui veulent participer au programme doivent communiquer avec l'organisme responsable dans leur région (en Estrie, le Conseil régional de l'environnement; en Outaouais, Québec en Forme; etc.) ou directement avec Vélo Québec.



Pour plus d'information, visitez le [www.velo.qc.ca/monecole](http://www.velo.qc.ca/monecole).



Projet pilote *À la soupe!*

## Encourager l'agriculture

# Biologique

## et la bonne alimentation



Une fois par semaine, le jeudi, la ferme fournit des fruits, des légumes ainsi que du pain à six et douze grains à la cafétéria

Par Julie Thériault

L'organisme **Équiterre**, dont le but est d'amener les citoyens à une consommation responsable favorable à l'environnement et à la société, a récemment lancé le projet pilote *À la soupe!*.

Neuf institutions scolaires et établissements de santé de Montréal et de la Montérégie s'approvisionnent maintenant dans des fermes biologiques de leur région.

« C'est un projet pilote d'une durée de trois ans », souligne Theresia Breu, agente d'information et de logistique chez Équiterre. « On souhaite ainsi soutenir les agriculteurs biologiques du Québec et amener une meilleure alimentation dans les écoles et dans les établissements de santé. »

L'école Au-Fil-de-l'Eau de Mont-Saint-Hilaire qui compte un pavillon pour la maternelle et un pavillon pour le primaire, fait partie des neuf établissements participant. La cafétéria de cette école est gérée par une coopérative de solidarité, *Le Gout'heure*.

« Notre coopérative existe depuis quatre ans. Nous avons éliminé les frites, les gras trans et la panure de nos menus. Notre conseil d'administration a maintenant décidé d'aller plus loin et de favoriser l'achat local », explique Claude Lapointe, directeur de l'école.

« En achetant certains aliments dans une ferme locale, nous avons accès à des produits plus frais. C'est un peu plus cher, mais nous sommes prêts à l'assumer pour continuer de faire la

promotion d'une bonne alimentation auprès de nos élèves et ainsi nous assurer qu'ils bénéficient d'un menu adéquat », ajoute-t-il.

C'est la ferme biologique Les Jardins du petit tremble, située à Saint-Antoine-sur-Richelieu, qui approvisionne l'école. Une fois par semaine, le jeudi, elle fournit des fruits, des légumes ainsi que du pain à six et douze grains à la cafétéria.

Dans le pavillon Hertel qui compte environ 550 élèves du primaire, quelque 200 repas sont servis chaque jour. Julie Bernard indique que le nombre de repas servis à la cafétéria a augmenté au cours des derniers mois.



« L'an passé, nous servions des légumes congelés. Maintenant, nous offrons des produits frais et c'est apprécié. Les enfants me disent : "oh, c'est bon, ça goûte les légumes du jardin", commente-t-elle.



### Des outils pédagogiques

Le projet *À la soupe!* n'est pas qu'un service d'approvisionnement pour les écoles. Équiterre prépare présentement des outils pédagogiques destinés aux jeunes. « Nous voulons amener les jeunes à mieux comprendre le lien qui les unit à l'agriculture, de même que les implications liées à une consommation responsable », précise Mme Breu.

Cela signifie entre autres de s'approvisionner dans des fermes biologiques qui n'utilisent pas de pesticides et chez des producteurs situés près de chez soi, pour réduire l'utilisation des moyens de transport et, du même coup, l'émission de gaz à effets de serre.

En ce moment, Équiterre complète une tournée dans huit villes du Québec afin de promouvoir le projet. « Nous sommes ouverts à toutes les demandes provenant d'écoles intéressées à participer à notre projet, peu importe la région », conclut Mme Breu.

Pour plus d'information, visitez le site Web d'Équiterre : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

**Équiterre**



# Guide des

# sites Web

## pour une vie saine et active



### Pour s'informer santé



#### Défi 0-5-30

[www.0-5-30.com/index.asp](http://www.0-5-30.com/index.asp)

Le programme 0-5-30 Combinaison prévention fait la promotion de l'adoption des trois habitudes : 0 tabac dans l'environnement; 5 fruits et légumes; 30 minutes d'activité physique.

### Extenso - Centre de référence sur la nutrition humaine

[www.extenso.org](http://www.extenso.org)

À la barre de ce site, une équipe de professionnels de la santé spécialisés en nutrition qui veut aider les consommateurs à faire de meilleurs choix alimentaires en présentant de l'information compréhensible, fiable et bien documentée sur ce sujet.



### Kino-Québec

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Ce site présente l'organisme Kino-Québec qui a comme mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Évaluez votre niveau d'activité physique avec l'Actimètre.



### Organisation mondiale de la santé

[www.who.int/fr](http://www.who.int/fr)

L'OMS est une institution spécialisée des Nations Unies principalement responsable des questions de santé internationale et de santé publique. Vous y découvrirez des articles et des dossiers d'actualité. Dans la version anglaise du site, vous trouverez la courbe de croissance pour les jeunes de 0 à 19 ans :

[www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



Pour d'autres sites, consultez le *Guide annuel 2007-2008 475 sites Web pour réussir à l'école*, de la collection de l'école branchée. [www.ecolebranchee.com](http://www.ecolebranchee.com)

### Passeport santé

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

Ce portail offre au grand public des renseignements et des solutions pratiques, fiables et accessibles, en y faisant la promotion de la santé et la prévention de la maladie. Pour ne rien manquer, il vaut mieux s'abonner au bulletin hebdomadaire.



### Service Vie

[www.servicevie.com](http://www.servicevie.com)

L'alimentation, la santé et la bonne forme physique sont au cœur de Service Vie. On peut y dénicher des fiches et des conseils nutritionnels ainsi que plusieurs dossiers d'actualités. Vous pourrez visualiser un corps humain virtuel ainsi que participer à une foule de jeux-questionnaires.





## Des outils pratiques



### Calculatrice alimentaire



[www.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1285&FoodCategoryID=0](http://www.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1285&FoodCategoryID=0)

Si vous désirez savoir combien de minutes d'activité physique vous devez faire pour brûler les calories contenues dans vos aliments préférés, consultez la calculatrice alimentaire.



### Calculateur d'IMC



<http://caloriesexpress.demarque.com/fr/qc/calcul-poids-ideal-indice-masse-corporelle/calculer-IMC.php>

En plus de vous indiquer si vous avez un excès de poids ou un poids insuffisant, l'IMC vous permet de savoir quel est votre poids santé. Attention, cette mesure ne doit pas être utilisée chez les moins de 18 ans ou les femmes enceintes.



### Guide alimentaire canadien



[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)

Voici la nouvelle édition du Guide alimentaire canadien. Découvrez ce qui a changé! Faites un tour guidé. Créez votre propre guide selon vos besoins et vos goûts, tout en respectant les recommandations. Guide pédagogique disponible.



### Mes aliments, j'en prends soin (MAPAQ)



[www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindeseunes/MesAliments](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/coindeseunes/MesAliments)

Ce site, conçu pour les enseignants du primaire, donne notamment accès à la trousse pédagogique Mes aliments, j'en prends soin, conçue pour aborder la question de l'hygiène et de la salubrité des aliments en classe.



## Des idées pour bouger



### Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes



[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes)

Les recherches montrent que plus de la moitié des jeunes Canadiens ne font pas suffisamment d'activité physique pour obtenir une croissance et un développement optimaux. Voici des ressources pour les inciter à bouger!

### Les programmes de Sport étudiant Québec et Chaudière-Appalaches



[www.sportetudiant.qc.ca](http://www.sportetudiant.qc.ca)

(cliquez sur l'onglet Programmes)

L'Association de sport étudiant de la région Québec et Chaudière-Appalaches a créé plusieurs programmes visant à aider les jeunes à adopter de saines habitudes de vie, tels que Iso-Actif, Défi « Moi j'croque » et DeFacto.

### Le recueil des jeux des cours d'école



[www.cslaval.qc.ca/prof-1net/anim/rec-jeux](http://www.cslaval.qc.ca/prof-1net/anim/rec-jeux)

En panne d'inspiration pour la récréation à l'école? Ce site offre un répertoire complet de plus de 280 jeux cotés par les jeunes en fonction du plaisir qu'ils ont à les pratiquer! Il est possible de faire une recherche et même d'ajouter ses propres jeux.

### Québec en forme



[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)

Cet organisme souhaite bâtir des partenariats avec les intervenants locaux pour réunir les ressources nécessaires à la conception et à la mise en œuvre de plans d'action destinés à intégrer l'activité physique et le sport dans le mode de vie des jeunes.



Un monde d'apprentissage!

# De Marque



Nous aimons apprendre.  
Nous aimons la technologie.

C'est pourquoi nous nous faisons un devoir  
de vous offrir les meilleurs outils technologiques  
pour faciliter l'acquisition de connaissances  
et le développement de compétences.

Rien de moins.

[www.demarque.com](http://www.demarque.com)

**Tap'Touche**  
[ecole.taptouche.com](http://ecole.taptouche.com)

**SCOOP!**  
[scoop.demarque.com](http://scoop.demarque.com)

**l'INFOBOURG**  
L'agence de presse pédagogique (APP)  
[www.infobourg.com](http://www.infobourg.com)

**L'ÉCOLEbranchée**  
[www.ecolebranchee.com](http://www.ecolebranchee.com)

**BudgetExpress**  
Version 2  
[budgetexpress.demarque.com](http://budgetexpress.demarque.com)

**ACTIVBOARD**  
[promethean.demarque.com](http://promethean.demarque.com)

**inspiration**  
[inspiration.demarque.com](http://inspiration.demarque.com)

**La Bulle**  
communauté Inspiration  
[labulle.demarque.com](http://labulle.demarque.com)