

D2 – Environnement favorable à la saine alimentation dans les écoles

Contexte de repas en milieu scolaire

Territoire de MRC :
Rimouski-Neigette

Enjeu COSMOSS principal :
saines habitudes de vies

Personnes visées :
élèves des écoles primaires et secondaires

Principaux changements :
amélioration de l'offre alimentaire et aménagement de lieux de repas conviviaux pour les jeunes

Mise en contexte

En 2012, dans le cadre de l'application de sa politique alimentaire, la Commission scolaire des Phares (CSP) observe une baisse importante de la fréquentation de la cafétéria par les élèves du secondaire. D'une part, non seulement les restaurants rapides et les dépanneurs à proximité sont un obstacle important, mais aussi l'offre alimentaire, l'aménagement des lieux ou encore le service qui, selon un sondage auprès des jeunes, doivent être améliorés. D'autre part, il apparaît nécessaire d'assurer un suivi de la politique alimentaire de la CSP auprès des services de garde. Intervenir sur l'offre alimentaire permet aux jeunes de choisir de consommer des aliments sains. En outre, le lieu où les jeunes prennent leurs repas est lié à l'acquisition de saines habitudes alimentaires. C'est pourquoi de 2012 à 2015, le comité École en santé de la CSP, en collaboration avec le comité Saines habitudes de vie (SHV) de COSMOSS Rimouski-Neigette, travaille à mettre en place des environnements favorables à une saine alimentation dans les écoles primaires et secondaires du territoire.

Objectifs

- Améliorer la qualité des repas offerts aux jeunes
- Offrir des environnements propices à de saines habitudes alimentaires dans les cafétérias et les services de garde des écoles
- Proposer des aliments sains à des prix raisonnables

Mise en œuvre

Afin d'assurer l'application rigoureuse de la politique alimentaire, la nutritionniste et le directeur des ressources matérielles de la CSP travaillent avec les traiteurs préparant les repas aux cafétérias pour revoir les menus et négocier des prix qui rendent abordables les aliments sains et nutritifs. Par exemple, ils s'assurent que le lait est le même prix, sinon moins cher, que le lait au chocolat. De plus, la nutritionniste fait le tour des services de garde dans les écoles primaires et secondaires du territoire pour s'assurer que la composition des menus respecte la politique alimentaire.

Les éducatrices des services de garde scolaires sont formées afin de véhiculer des messages adéquats aux jeunes au sujet de l'alimentation. Enfin, un sondage est distribué aux jeunes pour connaître les améliorations qu'ils souhaitent apporter à la cafétéria du Paul-Hubert. Cette école secondaire, la plus grosse du territoire, regroupe environ 1500 élèves de la troisième à la cinquième secondaire.

Changements observés

Le travail auprès des concessionnaires alimentaires porte ses fruits. Le coût des aliments est revu à la baisse. Il est donc plus facile pour les jeunes de faire des choix d'aliments sains à un prix adéquat.

La composition des menus tient compte des conseils de la nutritionniste qui a visité l'ensemble des écoles primaires et secondaires. Comme le remarque Mme Avrile Gagné, auparavant nutritionniste pour la CSP : « J'ai vu la différence de la politique alimentaire. J'allais vraiment visiter tous les services de garde primaires et secondaires et j'ai vu une amélioration dans l'offre des aliments : des légumineuses, du poisson, des produits céréaliers à grain entier, une diminution de la quantité de jus servi, etc. »

Grâce aux suggestions des jeunes, de nombreuses améliorations sont apportées à la cafétéria du Paul-Hubert, afin de la rendre plus attrayante et conviviale. Les murs sont repeints et les luminaires, changés. Un espace est aménagé pour installer une vingtaine de fours à micro-ondes afin de permettre aux jeunes d'apporter leur boîte à dîner. Une scène est ajoutée pour y présenter des spectacles d'improvisation, des concours de danse, etc. dans le but d'égayer la période du midi.

Ingrédients de réussite

L'implication de la nutritionniste et du directeur des ressources matérielles dans l'application de la politique alimentaire est un élément essentiel à la mise en place de ces changements. L'allocation d'un budget pour la rénovation de la cafétéria a permis de mettre en place des moyens concrets pour offrir un meilleur environnement aux jeunes. Le comité SHV a contribué aux réflexions entourant la rénovation et financé le remplacement des éducatrices en service de garde afin qu'elles puissent assister aux formations. La consultation des jeunes a guidé la mise en place de solutions adaptées à leurs besoins. Leurs suggestions et leur participation au processus décisionnel ont favorisé l'adoption de cette politique.

À retenir

La participation et l'adhésion des jeunes au projet contribuent à améliorer l'offre alimentaire et les lieux de repas.

Pour plus de renseignements

Commission scolaire des Phares, direction des ressources matérielles, 418 723-5927, poste 5127

Sources

- Entrevue avec Mme Avrile Gagné, nutritionniste de la Commission scolaire des Phares, juillet 2016.
- Fiches de Québec en Forme intitulées *Pour que les jeunes se nourrissent mieux : créer des contextes conviviaux pour les repas*, <http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-se-nourrissent-mieux-creer-des-contextes-conviviaux-pour-les-repas.aspx>
- Plan d'action local en Saines habitudes de vie déposé à Québec en Forme, 2014.
- Bilan déposé à Québec en Forme, 2014.