

Éléments de réflexion : les écoles et la nutrition
1997

Éléments de réflexion : les écoles et la nutrition

1997

Les écoles, les élèves et la nutrition

La nutrition joue un rôle fondamental dans le sentiment de bien-être des enfants et des jeunes ainsi que dans leur croissance et leur développement. Les communautés, les écoles et les parents peuvent unir leurs efforts pour aider les élèves à développer des attitudes et des compétences favorisant une alimentation saine. Nous pouvons aider les enfants et les jeunes à adopter des habitudes de vie saines qu'ils conserveront tout au long de l'âge adulte en créant pour eux des environnements stimulants et en les incitant à faire des choix éclairés.

Le directeur d'école, qui assume un rôle de chef de file dans le domaine de l'éducation et de premier lien avec la communauté, est tout indiqué pour favoriser l'instauration de mesures et de changements visant à aider les élèves.

L'Association canadienne des directeurs d'école, l'Association canadienne pour la santé en milieu scolaire et Santé Canada ont dressé ensemble une liste de contrôle des mesures à prendre dans le milieu scolaire et communautaire pour promouvoir une alimentation saine.

Quelques faits

La majorité des enfants et des jeunes du Canada jouissent d'une bonne santé, mais la nutrition soulève tout de même des préoccupations :

- De mauvaises habitudes alimentaires contribuent à l'apparition de problèmes de santé à une période ultérieure de la vie, notamment des maladies cardiovasculaires, du diabète, du cancer et de l'ostéoporose¹.
- L'obésité chez les enfants est en hausse, et elle semble liée à une activité physique insuffisante¹.
- 25 % des enfants et des jeunes sont sédentaires².
- Des images corporelles négatives contribuent à l'éclosion de troubles alimentaires. On observe que, de 1 à 2 % des adolescents et des jeunes adultes souffrent d'anorexie et de 3 à 5 %, de boulimie³.
- 27 % des jeunes filles de 12 à 14 ans et 38 % des jeunes filles de 15 à 19 ans affirment tenter de perdre du poids⁴.
- Les disparités économiques soulèvent de plus en plus d'inquiétudes. En 1995, 2,4 millions de Canadiens et de Canadiennes, dont 900 000 enfants, ont eu recours aux banques alimentaires¹.
- Certaines sous-populations très pauvres des centres-villes ont des taux d'insuffisance pondérale à la naissance comparables à ceux des pays en développement¹.

• Une nutrition inadéquate influence le développement à long terme de l'enfant⁵.

• Les allergies fatales sont en hausse, notamment chez les enfants et les jeunes⁶.

Programme de nutrition du Canada

La nutrition pour un virage santé : voies d'action*, qui découle d'un processus multisectoriel pancanadien, est un plan national qui vise à créer un contexte favorable à la promotion de la nutrition¹. Les quatre stratégies qui s'offrent aux écoles sont les suivantes :

Renforcer les pratiques alimentaires saines en donnant de la formation sur la nutrition, en intégrant de l'activité physique quotidienne de qualité au programme scolaire, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences pratiques, en donnant de la formation aux dispensateurs de services et en collaborant avec les médias à la promotion d'initiatives liées à la nutrition.

Soutenir des populations vulnérables sur le plan nutritionnel en participant à la collecte de données visant à mieux définir les populations vulnérables et leurs problèmes sur le plan de l'alimentation et de la nutrition, en donnant un meilleur accès aux programmes d'éducation en nutrition prénatale et en soutenant des politiques et des programmes communautaires visant à venir en aide aux familles vulnérables.

Favoriser l'accessibilité d'aliments sains en instaurant des politiques sur les aliments offerts par les cafétérias scolaires, les machines distributrices, les organisateurs d'événements spéciaux et les sollicitateurs de fonds, en discutant de la salubrité et de la qualité des aliments ainsi que des nouvelles technologies avec les élèves et en collaborant avec le secteur des services alimentaires.

Appuyer la recherche en nutrition en prenant part à la surveillance des indicateurs scolaires et communautaires et à la diffusion des données chez les décideurs des secteurs de l'éducation, de la santé, des loisirs et des services sociaux.

Les écoles, qui sont partie intégrante de l'environnement physique et social des élèves et du personnel, exercent une influence importante sur les choix alimentaires et les comportements en matière de santé et contribuent ainsi à la santé des enfants et des jeunes.

Ce document a été rédigé en collaboration avec l'Association canadienne des directeurs d'école et l'Association canadienne pour la santé en milieu scolaire.

* Ce document est disponible à Santé Canada (voir la rubrique Pour plus d'information).

Rôle de l'école

Dans la foulée des efforts communautaires, l'école peut jouer un rôle clé dans la promotion d'une alimentation saine par les avenues suivantes⁷ :

- Donner aux élèves de la formation sur la nutrition, l'image corporelle et l'activité physique visant à leur faire acquérir des connaissances et des compétences adaptées à leur âge dans le cadre d'un programme de formation sur la santé offert de la maternelle à la 12^e année.
- Apprendre aux enseignants à enseigner la nutrition, à utiliser des méthodes d'apprentissage actif et à reconnaître les troubles alimentaires et la négligence.
- Obtenir la participation des parents à des activités d'apprentissage à la maison, donner de la formation sur la nutrition dans le cadre des activités parentales et scolaires et amener les parents à réclamer des politiques et des services.
- Adopter des politiques en matière d'alimentation et de nutrition.
- Collaborer avec des organismes de santé publique et des organismes bénévoles à l'instauration de vastes programmes scolaires et communautaires.
- Stimuler le leadership par les pairs et les élèves.
- Favoriser des activités visant le mieux-être du personnel.

Pourquoi les écoles?

Les écoles peuvent jouer un rôle important dans la promotion de la santé pour les raisons suivantes :

- Tous les enfants et les jeunes peuvent être rejoints.
- Un grand nombre d'élèves prennent au moins un repas à l'école.
- L'alimentation est un comportement social influencé par l'éducation, le soutien social et les services scolaires.
- La formation en milieu scolaire peut améliorer les comportements alimentaires des jeunes⁸.
- Les modèles de rôle, par exemple les enseignants, les instructeurs et les leaders de groupe, peuvent influencer profondément les enfants par l'exemple.
- Les services de prévention et les autres services de santé offerts dans les écoles permettent de déceler rapidement les problèmes, d'aiguiller les jeunes vers les

ressources pertinentes et de leur offrir des services efficaces.

- Près d'un cinquième de la population active canadienne travaille dans le secteur de l'éducation et peut être rejointe par l'entremise des écoles.
- Tous les parents peuvent être rejoints par l'entremise des écoles.

Capacité d'apprentissage

Les enfants et les jeunes bien nourris ont une meilleure capacité d'apprentissage.

Aller à l'école le ventre vide peut avoir un impact négatif sur le rendement de l'élève. Cela peut le rendre irritable, peu intéressé à la situation d'apprentissage et incapable de se concentrer⁸.

Il est important de commencer la journée scolaire par un bon petit déjeuner. Ce repas permet de rompre le jeûne de la nuit et constitue une contribution substantielle à l'apport quotidien en calories et en nutriments. Il importe aussi de bien planifier les collations et les repas tout au long de la journée. L'élève répond ainsi à ses besoins nutritifs, puise l'énergie dont il a besoin pour être actif et a une meilleure capacité d'apprentissage.

Une image corporelle négative peut mener à l'utilisation de méthodes dangereuses pour perdre du poids, par exemple restreindre sa consommation d'aliments, fumer et prendre des pilules amaigrissantes, et même à des troubles alimentaires⁹. En raison de ces comportements, les enfants et les jeunes risquent davantage d'avoir un apport nutritionnel qui ne leur permet pas de répondre à leurs besoins sur le plan de la croissance, du développement, de l'activité et de l'apprentissage.

On signale que des jeunes filles d'à peine 12 ans tentent de perdre du poids². Elles risquent d'avoir un bilan en fer insuffisant si elles utilisent des méthodes d'amaigrissement dangereuses, si elles ont commencé leurs menstruations ou si elles font trop d'exercice⁵. Il faut être à l'affût des signes d'anémie ferriprive (fatigue, réduction de la durée d'attention, baisse de la résistance à l'infection et altération du rendement intellectuel¹⁰).

Utilisation d'une approche globale

Les chercheurs ont défini des stratégies novatrices et globales pour les communautés et les écoles¹¹ :

- Situer l'alimentation saine dans le contexte plus vaste des habitudes de vie saines.
- Développer chez les élèves des compétences et la capacité de prendre des décisions pour eux-mêmes.

- Amener les élèves et les parents à définir leurs besoins et leurs problèmes.

- Créer des environnements stimulants en adoptant des politiques en matière d'alimentation et de nutrition.

- Répondre aux besoins des enfants et des jeunes vulnérables.

L'Association canadienne pour la santé en milieu scolaire¹² et plusieurs autres organismes nationaux appuient une approche globale de la santé en milieu scolaire qui établit un lien entre les parents, l'école et la communauté. Cette approche comprend les éléments suivants :

- de la formation sur la santé

- le soutien social des médias, des décideurs, de la communauté et des écoles

- des services de soutien pour les enfants et les familles

- un environnement sain dans les écoles.

Leadership scolaire

Voici quelques exemples de leadership scolaire lié à la promotion de l'alimentation saine¹³ :

- Des élèves de l'école Dr. J. Edgar Davey, à Hamilton, ont mis au point des activités portant sur la nutrition à faire en classe et à la maison, avec l'aide des parents, des infirmières de la santé publique, des enseignants, d'un nutritionniste et d'un inspecteur des aliments.

- La Commission des écoles catholiques de Montréal fait la promotion des petits déjeuners et des lunchs sains à l'aide de la mascotte Ravigote, organise des visites au supermarché, fait connaître les pratiques écologiques et mène d'autres activités. Une importance particulière est accordée au Mois de la nutrition, en mars.

- Un club de cuisine pour les enfants a été mis sur pied, après les heures de classe, dans une école du centre-ville de Winnipeg, avec l'appui d'une église locale, d'une école et du personnel de la santé publique. La couverture des médias a suscité de l'intérêt dans d'autres quartiers.

- Des enfants dénés des Territoires du Nord-Ouest (T.N.-O.) ont tenté, en collaboration avec les aînés de la communauté, d'intégrer la formation sur la nutrition aux valeurs spirituelles traditionnelles. Ce projet a reçu l'appui du ministère de l'Éducation des T.N.-O. et du gouvernement fédéral.

- La Canadian Living Fondation de familles fournit un financement de lancement, des affiches, des jeux et des guides de planification à des communautés locales

désireuses d'organiser des programmes de petits déjeuners pour les enfants.

- Plusieurs services de santé de la région de Vancouver ont financé la mise au point d'un guide de counselling de groupe et d'information afin de réduire les troubles alimentaires et l'obsession de la minceur chez les jeunes femmes.

- Deux communautés scolaires de Calgary ont adopté une approche globale de la santé cardiovasculaire. Les élèves, le personnel de l'école et les parents sont invités à organiser des activités axées sur la nutrition, le tabagisme, l'activité physique et l'estime de soi.

- La British Columbia Dairy Foundation offre des ateliers de formation sur la nutrition à des enseignants et à des professionnels de santé travaillant auprès d'élèves de tous les niveaux scolaires. Ces ateliers font la promotion d'approches novatrices, par exemple l'intégration de l'activité physique, de la nutrition et de la sensibilisation à l'environnement.

- Le Central Region Health Board, en Nouvelle-Écosse, organise l'activité Brown Bag Olympics en vue de promouvoir un environnement scolaire sain. Parents et élèves sont invités à discuter de ce qui constitue un lunch et une collation dignes d'un champion olympique et à en préparer. On remet aussi en question le type d'aliments vendus à l'école.

Formation

- ✓ Mettre à jour les programmes d'études et le matériel portant sur la santé, l'éducation familiale et l'éducation physique et veiller à ce qu'ils soient adaptés à la réalité culturelle.

- ✓ Développer les compétences des élèves sur le plan de la prise de décision ainsi que de la sélection et de la préparation des aliments.

- ✓ Veiller à ce que des nutritionnistes offrent des services sur place aux enseignants.

- ✓ Obtenir la participation des parents à des activités d'apprentissage à la maison.

- ✓ Offrir des programmes d'éducation physique quotidienne de qualité.

- ✓ Promouvoir l'alimentation saine à l'aide du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*¹⁴ et de programmes complémentaires.

Services

- ✓ Enseigner aux conseillers en orientation et aux enseignants à reconnaître les troubles alimentaires et aiguiller les élèves vers les ressources pertinentes.
- ✓ Traiter des troubles alimentaires dans le cadre de programmes d'entraide par les pairs.
- ✓ Envisager de prendre, de concert avec des organismes communautaires et des parents, des mesures susceptibles d'aider les élèves vulnérables sur le plan nutritionnel (p. ex. aiguillages pertinents, programmes de repas et de collations, autres initiatives communautaires).
- ✓ Faire connaître des sources communautaires d'information sur la santé.
- ✓ Faire participer les nutritionnistes aux comités d'école.

Soutien social

- ✓ Inciter les élèves à faire preuve de leadership et à intervenir face aux problèmes de santé.
- ✓ Organiser des rencontres et des envois postaux d'information pour les parents de concert avec les responsables de la santé publique.
- ✓ Ajouter des activités portant sur la nutrition aux soirées de parents et aux activités spéciales de l'école.
- ✓ Demander aux médias locaux de coopérer, de traiter des événements scolaires et de promouvoir une alimentation saine.

Environnement physique sain

- ✓ Élaborer des politiques sur l'alimentation et la nutrition pour les cafétérias, les machines distributrices, les événements spéciaux et les collectes de fonds.
 - ✓ Veiller à ce que les lunchs et les collations à l'école soient bien planifiés et se prennent dans un contexte agréable, supervisé et détendu.
 - ✓ Instaurer des politiques relatives aux allergies fatales⁶.
 - ✓ Intégrer des questions liées à la nutrition et à l'image corporelle dans les programmes visant le mieux-être du personnel.
-

INTERNET

Sites d'information

Santé Canada (Nutrition) :

Nutrition :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/index.html>

Santé Canada

(Approche globale de la santé en milieu scolaire)

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/children/francais/>

Institut national de la nutrition :

<http://www.nin.ca>

Les diététistes du Canada :

<http://www.dietitians.ca/eatwell>

Association canadienne pour la santé en milieu scolaire :

<http://www.schoolfile.com/cash.htm>

AskERIC Info Guide :

<http://enc.syr.edu/virtual/InfoGuide/>

[List_of_InfoGuides/Nutrition-12.95.html](http://enc.syr.edu/virtual/InfoGuide/List_of_InfoGuides/Nutrition-12.95.html)

Références

1. Comité directeur conjoint responsable de l'élaboration d'un plan national sur la nutrition pour le Canada (1996). *La nutrition pour un virage santé : voies d'action*. Ottawa, Ontario.
2. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (1997). Conformité des jeunes aux directives, *Progrès en prévention*. Bulletin n° 13. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Ottawa, Ontario.
3. National Eating Disorder Information Centre (1997). Communication personnelle.
4. Santé Canada (1996). Report on the 1994 - 1995 National Population Health Survey: Nutrition Component (rapport non publié de l'Unité des programmes de nutrition).
5. Association canadienne des diététistes (1994). *Nourrir l'avenir de nos enfants*. Association canadienne des diététistes, Ottawa, Ontario.
6. Association canadienne des commissions/conseils scolaires, Santé Canada (1996). *Anaphylaxie : guide à l'intention des commissions et conseils scolaires*. Ministre des Approvisionnement et Services Canada. Ottawa, Ontario. (Distribué par l'Association canadienne des commissions/conseils scolaires)
7. Centers for Disease Control (1997). Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *Journal of School Health*, 67(1):9-26.
8. Contento IR, Manning AD, Shannon B (1992). Research perspective on school-based nutrition education. *Journal of Nutrition Education*. 24(5):247-260.
9. School Child Nourishment Task Force (1994). *Final Report*. The Regional Municipality of Hamilton-Wentworth: Hamilton. ON.
10. Public Health Service (1988). *The Surgeon General's Report on Nutrition and Health*. U.S. Department of Health and Human Services: Washington, DC.
11. Gillis DG (1995). Promoting healthy eating to children. *Rapport*. 10(4):1-6. Institut national de la nutrition. Ottawa, Ontario.
12. Association canadienne pour la santé en milieu scolaire (1991). *Comprehensive School Health: A Consensus Statement*. Association canadienne pour la santé en milieu scolaire. Surrey, Colombie-Britannique.
13. Santé Canada (1997). *Promouvoir une saine alimentation auprès des enfants d'âge scolaire et des jeunes : exemples de stratégies novatrices au Canada, 1997*. Ministre des Approvisionnement et Services Canada, Ottawa, Ontario.
14. Santé Canada (1992). *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ministre des Approvisionnement et Services Canada, Ottawa, Ontario.

Pour plus d'information

Pour obtenir plus d'information ou d'autres documents, veuillez communiquer avec des nutritionnistes et des diététistes par l'entremise des centres de santé communautaire, des services de santé publique ou des ministères de la Santé provinciaux ou territoriaux. Les documents de Santé Canada sont également disponibles auprès de Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario), K1A 0K9.