

Les saines habitudes de vie au service de la réussite éducative

Charlène Blanchette, Dt.P.

coalition poids québécoise sur la problématique du

ASPQ







L’importance d’agir tôt

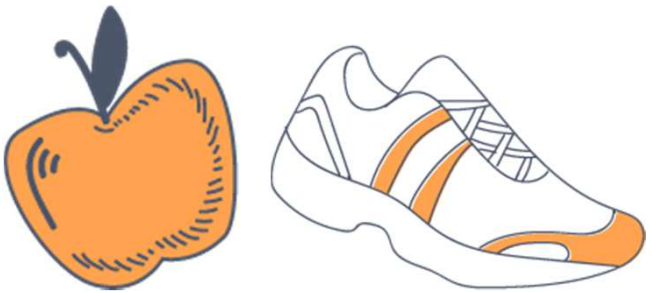
- De plus en plus d’enfants développent des maladies cardiovasculaires et métaboliques.
- La présence prématurée de ces maladies nuit aux chances égales de réussir et **altère grandement la santé physique** et **mentale** des jeunes.
- Il est donc important d’agir tôt pour que les enfants acquièrent des saines habitudes de vie.

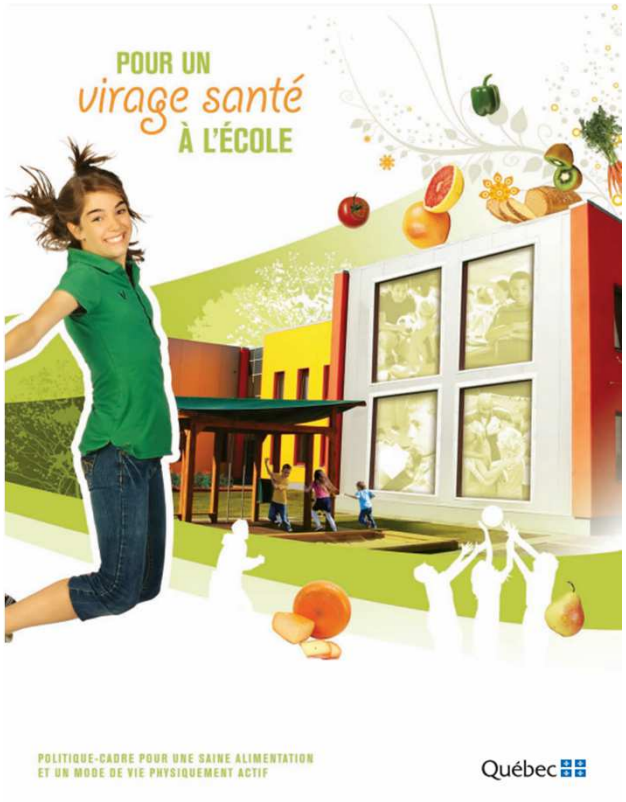
Le milieu scolaire représente un levier d’action à privilégier pour rejoindre tous les enfants, incluant les plus vulnérables.

Promouvoir les saines habitudes de vie, c'est gagnant!



Politique-cadre







Faits saillants sur l’alimentation



Offre d’aliments et de boissons

- Boissons avec sucre ajouté ou édulcorants toujours accessibles.
- Jus et lait au chocolat sont parfois offerts régulièrement.
- Accès à l’eau parfois limité lors des repas et pendant la journée.
- Qualité nutritive des collations proposées est souvent faible.
- Frustrations de parents liées à l’offre lors d’événements spéciaux et au contrôle des boîtes à lunch.

Outils destinés au CÉ pour promouvoir la saine alimentation



cqpp.qc.ca/ecole-sante


OREO
mini
30 g
sans LACTOSE
Yoco
Nano

Conséquences liées à un partage des responsabilités inadéquat

Parent

- Limite la variété d'aliments nutritifs pouvant être offerte
- Casse-tête pour répondre aux directives
- Enjeu pour les familles défavorisées

Équipe-école

- Tâche non-nécessaire
- Pression de la part du parent afin qu'elle contrôle les aliments consommés par leurs enfants

Tensions

Élève

- Stigmatisation
- Faible développement de saines habitudes alimentaires
- Risque de ne pas répondre à leurs besoins nutritionnels

Bonnes pratiques : à chacun son rôl

Parent

- Responsable des aliments de la boîte à lunch et des collations

Équipe-école

- Responsable de son offre alimentaire
- Responsable d'instaurer un contexte de repas et de collations convivial
- Promotion de la saine alimentation

Travail d'équipe

Élève

- Responsable de sa consommation alimentaire

Dons alimentaires dans les écoles

Faits saillants du portrait

- 274 intervenants scolaires sondés
- Mesure qui répond à un besoin, acceptabilité sociale auprès des intervenants
- Ne permet pas un accès suffisant et équitable à la saine alimentation
- Recours à des aliments sucrés et très transformés
- Défis pour les écoles : entreposage et manque de personnel pour la préparation



Accès à une alimentation saine est primordial pour assurer la réussite éducative et développer une bonne santé



Défi Tchin-tchin : promouvoir l'eau de façon ludique

soifdesante.ca/ecole

Maximiser les occasions d’être actif au quotidien

Pour donner le goût aux jeunes d’être actifs, ils doivent vivre des **expériences positives** d’activités physiques.

L’école peut offrir aux élèves le **maximum d’occasions** de faire des activités physiques qui leur plaisent.

Différentes actions peuvent permettre de développer une **culture scolaire** en ce sens.



Assurer le développement d’une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l’égard du poids

- Le poids est l’un des principaux facteurs d’intimidation à l’école.

- La stigmatisation à l’égard du poids et l’insatisfaction corporelle sont fortement répandues et contribuent à :
  - engendrer une préoccupation à l’égard du poids;
  - freiner la volonté de faire de l’activité physique;
  - affecter la santé mentale;
  - générer une faible estime de soi.

Promouvoir une image corporelle positive et prévenir la stigmatisation à l’égard du poids doivent être inscrits dans la Politique-cadre.





Grossophobie et image corporelle :

S'informer pour mieux intervenir



Pour toute personne **soucieuse de faire une différence dans son milieu** et qui œuvre dans l'un des domaines suivants : santé et services sociaux, loisirs et sports, milieu de la petite enfance, milieu scolaire, services publics ou communautaires.

JEUDI
16 février 2023

8H30 à 12H00

En virtuel, il faut simplement s'inscrire!

C'est **GRATUIT!**

En partenariat avec :

Québec

TQSA Table québécoise sur la saine alimentation

équilibre

ASPQ
Association pour la santé publique du Québec

aspq.org

cqpp.qc.ca
soifdesante.ca

Charlène Blanchette

Courriel :
cblanchette@cqpp.qc.ca

Devenez partenaire de la Coalition Poids, c’est gratuit !