



ÉDUCATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

La mise en œuvre de la Politique-cadre implique des changements dans l'environnement alimentaire des jeunes afin que ceux-ci acquièrent à long terme de saines habitudes alimentaires. Le simple fait de modifier l'offre alimentaire n'est pas une garantie de succès. Il importe que ces modifications soient accompagnées d'activités éducatives et promotionnelles qui en expliquent les raisons. La complémentarité entre l'environnement proposé et les informations transmises faciliteront l'atteinte des objectifs.

Les stratégies de communication occupent, elles aussi, une place importante dans la mise en œuvre de la Politique-cadre et son succès. En effet, la conception d'un plan de communication annuel et l'utilisation d'un réseau de communication efficace sont essentiels à la transmission des messages éducatifs, et promotionnels, et ce, à tous les niveaux : élèves, enseignants et personnel d'encadrement. La diffusion d'informations additionnelles aux parents permettra d'assurer une continuité dans le milieu familial, des initiatives de l'école.

Ce chapitre vise à aider les établissements scolaires :

- > à concevoir des activités éducatives et promotionnelles en nutrition;
- > à assurer la cohérence des activités éducatives et promotionnelles avec les messages transmis;
- > à élaborer des stratégies de communication visant à promouvoir l'importance des saines habitudes de vie auprès des jeunes, de leurs intervenants et de leurs parents, dans le but d'assurer la continuité des actions.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET PROMOTIONNELLES EN NUTRITION

Les activités éducatives en nutrition contribueront à sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation et les encourageront à s'engager activement dans la promotion de saines habitudes de vie. Ces activités peuvent être l'occasion d'informer les jeunes sur divers aspects de l'alimentation : les bases d'une saine alimentation, les méthodes de transformation des aliments à privilégier, la lecture des informations nutritionnelles sur les étiquettes, etc. La communication des directives de la politique locale et les changements effectués dans les services alimentaires sont susceptibles d'inciter les jeunes à prendre part aux changements.

Il serait intéressant que les milieux planifient les activités éducatives qu'ils souhaitent réaliser avec les jeunes tout au long de leur passage à l'école. Une gradation des informations transmises en fonction de l'âge et du niveau d'apprentissage pourrait être envisagée, les interventions pouvant viser à modifier les connaissances, les attitudes, les compétences et les valeurs reliées à l'alimentation. Une telle planification s'inscrit en cohérence avec l'approche École en santé; celle-ci préconise, entre autres, des activités qui s'étendent sur une longue période de temps, qui bénéficient d'une certaine intensité, qui favorisent l'intégration des compétences et qui suscitent la participation de l'élève¹.

Les activités éducatives et promotionnelles peuvent prendre différentes formes : atelier en classe, campagne de sensibilisation réalisée à la cafétéria, sortie éducative dans une ferme locale, séance de dégustation, conférence au gymnase, etc.

Au regard de la saine alimentation, on recommande des activités éducatives² :

- > fondées sur le Guide alimentaire canadien;
- > reconduites chaque année;
- > qui remettent en perspective la notion de saine alimentation afin d'éviter une catégorisation des aliments (les « bons » et les « mauvais »);
- > qui permettent aux élèves de s'engager activement (manipuler, préparer et goûter des aliments);
- > qui permettent de contextualiser les compétences de base quant au choix d'aliments sains, à la lecture des étiquettes, à l'écoute des signaux de faim et de satiété, à l'influence de l'environnement alimentaire, etc.

CONCEPTION D'ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET PROMOTIONNELLES

Plusieurs ressources et outils peuvent aider les commissions scolaires et les écoles à concevoir des activités éducatives et promotionnelles répondant à leur besoins et satisfaisant à certains critères d'efficacité. Voici quelques exemples d'outils.

CHAQUE JOUR, MOI J'CROQUE 5 FRUITS ET LÉGUMES

Élaboré par l'Association régionale du sport étudiant de Québec et de Chaudière-Appalaches, ce programme a pour but de donner au personnel scolaire ainsi qu'aux élèves et à leurs parents le goût de consommer davantage de fruits et légumes. Il s'adresse à tous les intervenants d'écoles primaires. Les activités du programme évoluent selon les cycles du primaire.

Pour plus d'information :

[http://www.sportetudiant.qc.ca/programmes/chaque_jour_moi_jcroque/index.html]

MODULES INTERACTIFS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) propose des modules interactifs pour les jeunes. Entre autres :

Le festin enchanté de Cru-Cru

Pour une fête d'enfants, un anniversaire, ou tout simplement pour le plaisir, pourquoi ne pas présenter des fruits et des légumes de façon amusante ? Suivez Cru-Cru à travers ses recettes santé et amusantes.

À quoi tu carbures ?

Ce module vise à aider les jeunes à choisir un menu approprié au moment de la journée et à leurs activités.

Pour plus d'information sur les modules interactifs du MSSS :

[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?modules_interactif]

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Consacré aux questions de la préoccupation excessive à l'égard du poids, de l'obsession de la minceur, du culte du corps et de l'image corporelle, le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP) présente une nouvelle façon d'aborder, de manière préventive, deux problèmes à la hausse dans notre société, soit l'obésité et les troubles alimentaires.

Pour plus d'information : [www.biendanssapeau.ca]

MARS, MOIS DE LA NUTRITION

Une activité ponctuelle durant l'année n'est pas suffisante pour soutenir le développement de compétences durables, mais peut en revanche contribuer à renforcer des messages déjà véhiculés à l'école. Le mois de la nutrition, campagne proposée chaque année, en mars, par les Diététistes du Canada, est une excellente occasion de mobilisation à la promotion d'une saine alimentation.

Cette campagne est un prétexte pour organiser des activités telles que des dégustations d'aliments nutritifs et des menus thématiques. Les responsables des services alimentaires des milieux scolaires pourraient être mis à contribution pour ces activités.

Pour plus d'information :

[www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/nutritionmonth/]

PROGRAMME D'ÉDUCATION EN NUTRITION ALIGO

Ce programme conçu par un groupe d'experts de l'Université Laval est destiné aux élèves du primaire.

Pour plus d'information : [www.aligo.org]

ATELIERS D'ÉDUCATION À LA NUTRITION DES PRODUCTEURS LAITIERS

L'équipe de diététistes des Producteurs laitiers du Canada offre gratuitement deux ateliers d'éducation à la nutrition, l'un à l'intention du personnel enseignant des écoles primaires, l'autre à l'intention des responsables de l'alimentation et du personnel des services de garde éducatifs à l'enfance.

Ces ateliers visent à outiller les intervenants afin de leur permettre d'aider les jeunes à acquérir de saines habitudes de vie. Les ateliers offrent de l'information exacte et de pointe sur la nutrition. Le matériel nécessaire aux intervenants, soit un programme d'éducation à la nutrition et divers documents complémentaires, est également distribué.

Pour plus d'information :

[www.plaisirlaitiers.ca/fr/teachers/nutrition-education/province-quebec/ateliers-programmes-introduction.htm]

SÉANCES D'ART CULINAIRE

Des séances d'art culinaire peuvent être organisées, là où les installations le permettent, afin d'éveiller les jeunes aux saveurs et renforcer les activités éducatives, en favorisant les bons comportements alimentaires et bien plus encore ! Tout en s'amusant, les jeunes peuvent prendre le temps de cuisiner, de choisir et commander les bons produits, de les préparer, de les découper, de les assembler, de les cuire et de les déguster. Ils apprennent à reconnaître chacun des ingrédients, en les touchant, en les sentant, en les regardant et en découvrant les saveurs qui se dégagent d'une préparation. Mais attention, les recettes à réaliser doivent être choisies conformément aux principes d'une saine alimentation, et la conservation des préparations doit satisfaire aux règles d'hygiène et

de salubrité (chapitre 9). Il convient de choisir des recettes simples qui permettent l'acquisition des principes de base associés à la préparation alimentaire.

Pour des recettes de boîtes à lunch santé :

[www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch]

Pour concevoir leurs activités, les écoles et les commissions scolaires peuvent aussi faire appel aux partenaires du milieu – professionnels de la santé, cuisiniers, restaurateurs, épiciers, transformateurs, etc. Ces partenaires sont d'excellentes sources d'information dans le domaine et peuvent même participer à l'élaboration et à l'animation de certaines activités. De tels liens répondront à l'orientation de la Politique-cadre sur le développement de partenariats dans la communauté.

Le succès des activités éducatives et promotionnelles repose sur le fait que les intervenants soient au préalable convaincus de l'importance de promouvoir des attitudes et comportements favorisant l'adoption de saines habitudes de vie. Leur rôle est donc crucial et leur motivation, essentielle à la réussite de ces activités.

PLANIFICATION DES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

Pour que les messages diffusés sur les saines habitudes alimentaires aient les répercussions souhaitées sur les jeunes, les commissions scolaires et les écoles ont le devoir d'organiser l'information qui sera transmise. La détermination d'objectifs annuels, et même mensuels pour certains milieux, permettra de choisir quel type d'intervention pourra être réalisé auprès du personnel enseignant, des intervenants, des jeunes et des parents.

Un simple plan de communication précisant les sujets à traiter, les objectifs visés, les publics cibles, la période de diffusion et la personne responsable permettra d'éviter l'éparpillement et la cacophonie qui rendent souvent les communications inefficaces. L'intégration des activités éducatives et promotionnelles en nutrition à ce plan est essentielle afin d'atteindre les objectifs fixés et assurer la complémentarité des actions.

Tableau 1 : Exemple d'un plan de communication

| Thème | Objectif | Public cible | Moyen de communication | Période de diffusion | Responsable |
|----------------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------|---|
| Guide alimentaire canadien (GAC) | Améliorer la variété des aliments consommés par les élèves de 6 ^e année | Élèves de 6 ^e | Conférence animée par une nutritionniste Remise du GAC Travaux sur le GAC demandés par les enseignants | Mars | Suzie, enseignante de 6 ^e |
| | | Parents des élèves de 6 ^e | Invitation aux parents pour une présentation en classe par les élèves de leurs travaux sur le GAC | Dernière semaine de mars | Luc, enseignant de 6 ^e |
| Fruits et légumes | Augmenter la présence des fruits et légumes dans la sélection faite par les élèves à la cafétéria | Tous les élèves du secondaire | Concours carte de fidélité aux fruits et légumes – Message diffusé deux fois par semaine à la radio étudiante | Septembre à novembre | Hugo, surveillant d'élèves Marie, gestionnaire de la cafétéria |

QUALITÉ DES MESSAGES DIFFUSÉS

Les messages à transmettre, prévus au plan de communication, doivent être élaborés ou vérifiés par des ressources compétentes. La qualité et la cohérence des informations transmises sont primordiales afin d'éviter des ratés qui exigeront des corrections ultérieures et qui, au bout du compte, embrouilleront tout le monde. Les écoles peuvent s'adresser à des ressources de la commission scolaire, à des ressources du réseau de la santé et des services sociaux ou encore, à des entreprises privées.

Les informations et activités s'imbriquant dans un plan de communication établi peuvent être peaufinées année après année, tout en s'assurant qu'elles ne se répètent pas d'un niveau à l'autre. Les bons coups de certaines écoles peuvent être exportés dans d'autres. Dans cette perspective, il serait intéressant qu'une ressource de

la commission scolaire centralise les interventions, les diffuse dans les établissements et participe à leur réalisation. Ainsi, l'atteinte de l'objectif d'acquisition de saines habitudes alimentaires en sera facilitée.

MOYENS DE COMMUNICATION

Le choix des moyens de communication est fonction du public que l'on souhaite rejoindre et du type d'information que l'on veut communiquer. Plusieurs médias peuvent être utilisés en synergie pour obtenir l'impact souhaité. Une bonne planification de l'utilisation des moyens disponibles dans les meilleures conditions permettra d'arriver aux fins poursuivies.

Voici des moyens de communication disponibles dans le milieu scolaire et des exemples d'informations qu'ils pourraient diffuser.

INTERNET

Internet constitue aujourd'hui une façon simple de rapprocher les parents, les jeunes et les intervenants. Par l'entremise d'un site Internet, l'école ou la commission scolaire pourrait, par exemple, présenter les menus servis à l'école à l'heure du dîner et suggérer aux parents des menus pour le souper afin de maintenir l'équilibre dans l'alimentation des jeunes. Le site pourrait même donner les recettes pour les préparer.

Internet est une façon rapide de diffuser de l'information (articles sur la nutrition, valeurs nutritives, etc.) et de la rendre disponible à tous. Il est en revanche plus difficile, avec ce média, d'avoir des contacts personnels et de rejoindre toutes les personnes souhaitées. L'envoi massif de courriels pourrait compenser cette lacune et même devenir un moyen de communiquer des informations (ex. : organisation d'une conférence sur la préparation de boîtes à lunch nutritives). Par surcroît, on évite ainsi de multiples impressions de papier.

L'utilisation d'Internet pour des séances de discussion ponctuelles sur des sujets ciblés au regard de l'alimentation est aussi une avenue à explorer. Cette façon de faire pourrait être développée dans un cadre pédagogique joignant deux sphères éducatives importantes pour les jeunes d'aujourd'hui, l'informatique et l'alimentation.

RADIO

La radio étudiante permet de rejoindre les jeunes dans leur milieu. Elle peut être utilisée pour promouvoir des activités éducatives ou diffuser de façon succincte des informations sur la nutrition. Avec ce média, des concours, le partage d'expériences personnelles au regard de l'alimentation ou des interviews de chefs cuisiniers pourraient être des activités intéressantes. Déjà, plusieurs jeunes participent activement à la réalisation des programmes, et le recours à la radio pour la promotion d'une saine alimentation encouragera leur engagement dans l'acquisition de saines habitudes de vie.

JOURNAUX

Les journaux locaux ou scolaires peuvent être utilisés pour transmettre des informations variées : recettes, conseils santé, compte rendu d'une visite éducative en industrie, résumés de conférences, etc. On peut aussi y publier des suggestions de menus à l'intention des parents. Des jeunes passionnés d'alimentation pourraient en outre

écrire des billets et des chroniques sur le sujet. Cela leur permettra de prendre conscience de l'importance des informations diffusées sur les aliments et de leur impact dans la société.

BROCHURES

En collaboration avec différents organismes ou partenaires du milieu, des brochures existantes ou conçues dans le cadre d'activités pédagogiques peuvent être distribuées aux élèves ou aux parents, par exemple : brochure sur l'hygiène et la salubrité, sur la conservation des aliments, sur l'importance d'un nutriment particulier dans l'alimentation, ou sur les allergies alimentaires. Le Guide alimentaire canadien et les fiches thématiques 3 et 4 de la Politique-cadre sont de bons exemples de brochures pouvant être distribuées. Attention : outre qu'elle n'est pas écologique, la multiplication de paperasse n'atteint pas toujours les objectifs visés. Mieux vaut tenter de varier les façons de rejoindre le public cible.

AFFICHES

Des affiches peuvent être utilisées pour faire la promotion d'un événement, d'un mets à la cafétéria, d'un nouvel aliment offert dans les machines distributrices ou encore, d'une activité éducative en nutrition. Elles peuvent également être efficaces dans la promotion des saines habitudes de vie (ex. : affiche favorisant la consommation de légumes et de fruits). On dit d'ailleurs qu'une image vaut mille mots... Une affiche bien conçue, qui attire l'œil et suscite l'intérêt, a généralement de l'effet, et son message est bien reçu.

L'originalité du support et le lieu d'affichage influencent aussi l'efficacité du message. Des tentes sur les tables de la cafétéria, des autocollants près des produits de bonne valeur nutritive, des paravents originaux, des t-shirts avec des messages aux couleurs vives, un affichage surprise dans les classes : tout cela peut produire un puissant effet ! La cafétéria est évidemment l'endroit le plus propice à des affiches sur l'alimentation. L'entrée des services de garde peut également être un endroit stratégique pour rejoindre les parents des élèves du primaire. Habituellement, l'originalité est récompensée de succès !

FORMATION

Il est important que les messages soient transmis par des personnes crédibles qui maîtrisent les contenus. Des séances de formation pourraient être planifiées dans les milieux afin d'outiller le personnel enseignant et les autres professionnels à devenir des agents multiplicateurs des informations que l'on souhaite transmettre. De plus, la personne-ressource compétente qui aura donné la formation pourra rester en contact avec le milieu et ainsi, au besoin, valider les messages, ce qui assurera la diffusion d'une information de qualité.

ATELIERS, CONFÉRENCES, KIOSQUES ET PRÉSENTATIONS DIVERSES

Les écoles peuvent organiser des activités qui susciteront la participation conjointe des élèves, des parents, du personnel enseignant et des partenaires du milieu. Par exemple : des ateliers techniques – d'art culinaire, de lecture d'étiquettes des aliments... – ou encore, des conférences ou kiosques sur divers sujets, tels que l'alimentation et le développement des jeunes, l'anorexie, l'alimentation et le cancer, les problèmes reliés au poids chez les jeunes. Ces activités occasionnelles pourraient prendre la forme d'activités parascolaires en complément à d'autres interventions dans le milieu. Toutefois, elles ne doivent pas créer d'effets pervers, telle une obsession à l'égard de la saine alimentation ou une préoccupation excessive à l'égard du poids. C'est pourquoi la quantité et la qualité des informations doivent toujours être bien validées.

L'organisation de certaines de ces activités pourrait être confiée à des élèves dans le cadre des programmes spéciaux, tels que sports-études, programme d'éducation internationale (P.E.I.), etc. De telles activités dynamisent le milieu, et l'engouement qu'elles suscitent en entraînera de nouvelles, le tout étant bénéfique pour l'ensemble de la communauté.

La mise en place d'activités éducatives en nutrition est primordiale puisque l'adoption, tôt dans la vie, de saines habitudes favorise leur maintien à long terme et diminue la probabilité, chez les futurs adultes, de souffrir de troubles cardiovasculaires, de diabète, de cancer, de dépression et bien sûr, d'obésité³. Les activités éducatives peuvent aider les jeunes à développer des compétences nécessaires à l'acquisition de saines habitudes de vie. Elles favorisent également l'adoption de comportements sains non seulement à l'école, mais aussi à la maison et dans les autres milieux de vie.

La réussite du virage santé dans les établissements scolaires passe par la diffusion, à des publics ciblés et sur tout support – électronique, radiophonique, papier... –, d'une information de qualité. Il est donc du devoir des décideurs des établissements scolaires de stimuler la conception d'activités éducatives et promotionnelles ainsi que la production d'informations transmises par tous les supports afin de créer, relativement aux saines habitudes alimentaires, une synergie médiatique qui aura un impact dans le milieu scolaire, voire jusque dans la population générale.

1. Comité national d'orientation *École en santé et collaborateurs, École en santé. Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires*, Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, Institut national de santé publique du Québec, Association québécoise d'établissements de santé et de services sociaux, 2005, 215 p.

2. A. BRUNET, C. et autres, *Pour faire contre poids à l'obésité en milieu scolaire*. Agence de la santé et de service sociaux de la Montérégie - Direction de la santé publique 2007, 28 p.

3. *Ibid*