

INVESTIR POUR L'AVENIR

Bulletin national d'information

Printemps – Été 2011

VOL. 3, NO. 2

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la coordonnatrice du PAG	1
L'alimentation à l'école	2
Résultats du sondage d'appréciation	3
➔ En manchette	4
➔ Pleins feux sur les régions	6
➔ Le coin lecture	6
➔ La boîte à outil	7
➔ Un regard sur la littérature scientifique	9
➔ Nouvelles internationales	10
➔ Chapeau !	11



MOT DE LA COORDONNATRICE DU PAG

Le bulletin PAG en est à sa septième parution. L'automne dernier, nous avons voulu connaître la satisfaction des lecteurs pour mieux les servir et faire évoluer le bulletin dans le bon sens. Nous avons reçu un peu plus de 100 réponses au sondage électronique, dont près de la moitié provenait des ministères engagés dans le PAG. Vous pourrez connaître l'ensemble des résultats du sondage dans un article plus détaillé à la page 3, mais voici brièvement ce qui en ressort.

En général, les répondants au sondage sont satisfaits du bulletin. Trois points, cependant, font l'objet d'un moins grand degré de satisfaction : la fréquence de parution, la longueur des articles et la représentativité des propos. Plusieurs répondants souhaitent plus de trois parutions annuellement, mais des articles plus courts. Également, de nombreux répondants trouvent que le MSSS prend une grande place dans le bulletin, par rapport aux auteurs des articles et aux sujets abordés. Comme le PAG est interministériel, on souhaite que les divers ministères et organismes engagés dans le PAG y soient mieux représentés.

Compte tenu des résultats, nous avons immédiatement pris des mesures correctrices. Dès maintenant, nous passerons de trois à cinq parutions annuellement. Nous allégerons tant le graphisme que les articles. Nous ajouterons quelques rubriques afin de diversifier encore plus le contenu et tenter d'intéresser un maximum de lecteurs. Plusieurs suggestions apportées seront retenues, que ce soit des sujets proposés ou des angles de présentation. En ce qui a trait à la représentativité, le comité éditorial accroîtra sa sollicitation des ministères et organismes ainsi que des partenaires. Il n'en reste pas moins que le bulletin est tributaire de la participation de l'ensemble des acteurs. Ainsi, nous vous invitons à nous faire parvenir des nouvelles, des résumés d'initiatives, des tranches de vie de tables de concertation, des opinions, des outils, des résumés d'articles ou de lectures intéressantes, des réflexions. Plus nous recevrons de textes de personnes de différents secteurs, mieux nous représenterons la réalité de ce qu'est l'amélioration des habitudes de vie.

Bonne lecture !

Lyne Mongeau, Coordonnatrice du PAG



Québec



L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE



L'offre alimentaire et l'offre d'activité physique en milieu scolaire influencent directement les comportements des jeunes en matière de saines habitudes de vie. C'est pourquoi, en 2007, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) a publié la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, intitulée *Pour un virage santé à l'école*, qui s'inscrit dans l'action 10 du PAG.



Politique-cadre
*Pour un virage
santé à l'école*

À la suite de la publication de la Politique-cadre, une enquête sur l'offre alimentaire et l'offre d'activité physique dans les écoles primaires et secondaires du Québec a été menée, afin de permettre un suivi des progrès réalisés au fil des années. Cette enquête visait à décrire l'offre alimentaire et l'offre d'activité physique à partir d'un échantillon représentatif d'écoles primaires et secondaires francophones (publiques et privées) de la province. En ce moment, les données concernant l'offre d'activité physique sont toujours en cours d'analyse, alors que celles à propos de l'offre alimentaire sont disponibles.

Dans le cadre de cette enquête, 207 écoles de 11 régions administratives ont été visitées entre octobre 2008 et juin 2009 par des assistants de recherche ayant reçu une formation spécifique pour l'enquête. Des entrevues individuelles ont été réalisées avec des membres de la direction et des responsables des services alimentaires et des services de garde. Des observations de l'offre alimentaire et du contexte de repas ont également été effectuées.

Des fascicules, dont certains seront rédigés conjointement avec l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), aborderont des thématiques particulières documentées dans l'étude. Ces fascicules devraient être publiés dans les prochains mois.

Parmi les jeunes qui fréquentent l'école primaire, 69 % ont régulièrement accès à une cafétéria ou à un service de traiteur scolaire, alors que cette proportion grimpe à 100 % dans les écoles secondaires publiques.

OFFRIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET PRIVILÉGIER LES ALIMENTS DE BONNE VALEUR NUTRITIVE

Au moment de l'enquête, la plupart des écoles proposaient un légume d'accompagnement à l'assiette principale, mais près de la moitié des écoles primaires et une école secondaire sur quatre n'offraient pas une portion de légumes suffisante en accompagnement. On observait aussi un manque de variété dans les formes de fruits et légumes offerts.

Les résultats démontrent une offre encore trop faible de produits céréaliers à grains entiers. Quand le mets principal renfermait des produits céréaliers (exemple : spaghetti sauce à la viande, riz au poulet), ces derniers étaient raffinés dans plus de 90 % des écoles secondaires et dans 87 % des écoles primaires visitées.

Même si la portion de viande servie dans le mets principal était adéquate pour des jeunes du primaire dans l'ensemble des écoles visitées, elle était insuffisante dans environ 25 % des écoles secondaires publiques et 20 % des écoles secondaires privées.

Les boissons gazeuses (régulières ou diètes) et les boissons énergisantes n'étaient pas offertes aux jeunes (à l'exception d'une école secondaire privée), mais il y avait une présence importante de boissons avec sucre ajouté ou édulcorant. De plus, environ un tiers des écoles secondaires offraient des boissons avec caféine comme du café et du chocolat chaud. Néanmoins, les écoles étaient nombreuses à offrir des boissons possédant une bonne valeur nutritive.

Beaucoup d'écoles offraient des desserts et collations susceptibles d'être élevés en gras et en sucre selon la recette utilisée, au détriment des desserts à base de fruits. Par contre, la plupart des produits commerciaux emballés (muffins, barres tendres, grignotines, biscuits, etc.) offerts aux élèves présentaient de bonnes qualités nutritives.

Même si peu d'écoles offraient des produits contenant des gras saturés ou hydrogénés, plusieurs écoles utilisaient, lors de la préparation des aliments, des matières grasses qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Dans l'ensemble, peu d'écoles offraient des aliments frits et des charcuteries dans les menus du jour, mais les mets à la carte en renfermaient une plus grande variété.

OFFRIR DES LIEUX ADÉQUATS ET DES CONDITIONS FAVORABLES LORS DES REPAS

Les résultats montrent qu'une forte majorité d'écoles accordaient suffisamment de temps à leurs élèves pour qu'ils consomment le repas du midi et que les lieux de repas étaient propres et bien aménagés pour accueillir les élèves à l'heure du dîner. Il a été mis en évidence que les écoles secondaires présentaient un nombre insuffisant de fours à micro-ondes en considération du nombre d'élèves.

DES CHANGEMENTS PROGRESSIFS

Cette enquête a été menée à une période où l'adoption et la mise en œuvre des politiques alimentaires n'étaient pas complétées. Au cours des dernières années, plusieurs établissements scolaires ont apporté des changements favorables à l'offre alimentaire et à l'offre d'activité physique. Une étude réalisée à ce sujet par le MELS sera bientôt publiée. Nous pouvons toutefois supposer que des engagements additionnels seront nécessaires dans certains milieux afin que ceux-ci respectent les critères établis par la Politique-cadre.

L'école étant un lieu de formation et de transmission de valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie doivent être une réelle préoccupation pour le réseau de l'éducation.

Source : **Pascale Morin**, Université de Sherbrooke

RÉSULTATS DU SONDAGE D'APPRÉCIATION

L'automne dernier, les lecteurs du bulletin PAG ont été invités à remplir en ligne un sondage d'appréciation du bulletin. Les objectifs du sondage étaient simples : connaître l'opinion des lecteurs et recueillir leurs commentaires et suggestions afin de mieux les servir.

Parmi les lecteurs du bulletin PAG, 103 ont rempli le sondage, sur une possibilité de 750 (taux de réponse : 14%).

Profil des répondants :

- 68 % sont des femmes ;
- 47 % exercent dans un ministère engagé dans le PAG, et 21 %, dans le milieu de la santé et des services sociaux ;
- 94 % ont fait des études universitaires, dont 58 % de niveau supérieur (maîtrise ou doctorat) ;
- 70 % ont lu la majorité des numéros publiés.

Selon les résultats obtenus, près de 95 % des répondants jugent pertinente l'existence d'un tel outil d'information. Plusieurs répondants aimeraient toutefois qu'il soit plus succinct avec une parution plus fréquente. Le format du bulletin est satisfaisant ou très satisfaisant pour un peu plus de 85 % des répondants (graphisme, mise en page et clarté). Parmi les commentaires d'insatisfaction quant au format, notons le manque d'éléments visuels, la taille trop petite des caractères et la faible qualité lors de l'impression.

Par rapport au contenu, les trois quarts (73 %) des répondants sont satisfaits ou très satisfaits des rubriques, et 90 % considèrent que l'espace accordé à chacune d'elles est satisfaisant. Les rubriques *En manchette*, *La boîte à outils*, *Pleins feux sur les régions* et *Un regard sur la littérature scientifique* sont parmi les rubriques les plus appréciées.

Les sujets abordés satisfont 95 % des répondants, dont 78 % en apprécient la variété. Toutefois, près du tiers des répondants jugent que les divers ministères et organismes engagés dans le PAG sont peu ou pas représentés dans les sujets abordés. Certains répondants trouvent que les sujets concernant le ministère de la Santé et des Services sociaux sont

très présents dans le bulletin et que trop peu de place est accordée aux initiatives intersectorielles régionales. Certains répondants souhaitent avoir le point de vue non censuré des ministères engagés dans le PAG ainsi que leur vision de la place de la santé publique dans leur ministère.

Nous avons aussi demandé aux lecteurs leur opinion quant à la diffusion du bulletin. Près de 70 % des répondants transmettent toujours ou parfois le bulletin à des collègues de travail. Certains suggèrent au comité éditorial de le diffuser à un plus grand nombre d'acteurs visés par le PAG et d'en assurer une plus grande visibilité sur les sites Internet de tous les ministères et organismes engagés dans le PAG.

En somme, l'existence du bulletin plaît à l'ensemble des répondants, mais certains points demeurent à améliorer. Le comité éditorial travaille en ce sens, afin qu'il soit le reflet le plus fidèle de vos besoins et attentes. Nous tenons à remercier ceux et celles qui ont pris le temps de remplir le sondage d'appréciation.

Source : **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

➔ EN MANCHETTE

DERRIÈRE LE MIROIR : UNE CAMPAGNE QUI BRISE LE CLICHÉ !

DERRIÈRE LE MIROIR

Au début du mois, le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre donnait le coup d'envoi à l'édition 2011 de la campagne jeunesse *Ton influence a du poids* (TIP). Sous le thème *Derrière le miroir*, cette nouvelle édition invite les jeunes de 13 à 17 ans à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement de normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, à la course à la minceur et aux préjugés envers l'obésité.

L'édition 2011 de la campagne TIP comprend un tout nouveau site Web hautement interactif! En plus d'offrir des jeux, un blogue et des ressources, le site www.derrierelemiroir.ca incite les jeunes à prendre la vedette! Au moyen d'une application sur le site Web, les jeunes sont invités à « briser le cliché » et à faire subir une transformation artistique et originale à une de leurs photos. Une œuvre collective a été créée à partir de ces photos et des paroles des jeunes sur ce qu'ils ont trouvé « derrière le miroir ».

L'édition 2011 de la campagne TIP comprend également un tout nouveau prix, le prix IMAGE/IN. Par celui-ci, ÉquiLibre veut amener les jeunes à encourager les initiatives de l'industrie de l'image en faveur d'un changement de la représentation corporelle dans l'environnement des médias, de la mode et de la publicité. Un jury composé de jeunes et de représentants de l'industrie de l'image a sélectionné cinq initiatives de l'industrie de l'image, et ces initiatives ont été soumises au vote en ligne des jeunes Québécois. En remettant le prix IMAGE/IN, les jeunes participent ainsi activement à l'adoption de normes sociales favorables à l'acceptation des différents formats corporels ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie, plutôt qu'à l'amaigrissement au détriment de la santé. L'œuvre collective sera dévoilée le 10 juin prochain, de même que le grand gagnant du prix IMAGE/IN.

Vous désirez vous impliquer activement dans cette campagne? Des affiches de sensibilisation et des ateliers pédagogiques à animer auprès des jeunes vous sont offerts sur le site Internet de la campagne, dans la section *Intervenants*.

Source : *L'équipe du secteur jeunesse*, ÉquiLibre

DÉCENNIE D'ACTION POUR LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

À l'échelle mondiale, près de 1,3 million de personnes meurent chaque année dans un accident de la route, ce qui représente plus de 3 000 décès par jour. Au Québec, en 2010, plus de 43 000 personnes ont été victimes d'un accident de la route, dont 487 ont perdu la vie et plus de 2 300 ont été blessées gravement.



En vue de réduire le nombre de décès imputables aux accidents de la route, l'Assemblée générale des Nations unies a proclamé la période 2011-2020 « Décennie d'action pour la sécurité routière ».

Le lancement mondial de la Décennie s'est tenu le 11 mai dernier. Pour l'occasion, tous les États membres de l'Organisation des Nations unies (ONU) ont souligné à leur façon le lancement de celle-ci et y ont démontré leur adhésion.

Sous la direction du ministère des Transports, le Québec s'engage dans le mouvement mondial pour la sécurité routière. Il mettra en œuvre une stratégie en partenariat avec les différents ministères et organismes du gouvernement visés par la sécurité routière. Inspirées du *Plan mondial pour la Décennie d'action pour la sécurité routière 2011-2020* déposé par l'ONU, les actions qui seront mises en place au Québec visent à sensibiliser l'ensemble des usagers à un nouveau partage de la route.

À cet effet, le Québec entend accorder une attention particulière au déplacement sécuritaire des usagers vulnérables, soit les piétons et les cyclistes. Le Québec souhaite que les modes de déplacement à pied et à vélo puissent être pratiqués en toute sécurité, permettant ainsi de contribuer à la promotion d'un mode de vie actif et de saines habitudes de déplacement.

Source : *Stéphanie Cashman-Pelletier*, ministère des Transports

LE MARKETING DES BOISSONS SUCRÉES

Les jeunes Québécois devraient consommer moins de malbouffe, c'est un fait. Mais leur dire quoi faire, les culpabiliser ou leur faire la morale n'est pas garant de succès, bien au contraire! C'est dans cet esprit que le Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) déploie *Gobes-tu ça ?*, un projet novateur de dénormalisation de la malbouffe en milieu scolaire.

Ce projet, appuyé financièrement par Québec en Forme, cible le marketing irresponsable de l'industrie de la malbouffe plutôt que le comportement du consommateur. Les boissons sucrées (gazeuses et énergisantes) constituent la première cible du projet.

LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC ET LES BOISSONS SUCRÉES

Le gouvernement du Québec a récemment collaboré à la télé-réalité *Mixmania 2* diffusée sur les ondes de VRAK.TV, où nous avons pu entendre les participants sur la saine alimentation et l'activité physique. Découlant de la campagne *Au Québec, on aime la vie*, cette initiative du gouvernement se voulait une action additionnelle pour renverser le statut de « normalité » attribué à la malbouffe, notamment aux boissons sucrées, et à la sédentarité.

Le projet de dénormalisation de la malbouffe du RSEQ et la collaboration du gouvernement du Québec à l'émission *Mixmania 2* sont des initiatives qui vont dans le même sens que le projet de taxe sur les boissons gazeuses et énergisantes que revendique la Coalition québécoise sur la problématique du poids. La stratégie orchestrée entre ces partenaires apporte certainement une synergie additionnelle des interventions qui en découlent. Ainsi, nous osons penser avoir un plus grand impact au sein de la population.

Source : **Marie-Pier Parent**, ministère de la Santé et des Services sociaux

Gobes-tu.ca
dénormalisation de la malbouffe

Affiche du
concours et
logo du projet
Gobes-tu ça ?



UN SITE POPULAIRE

Un concours invite les jeunes à créer le visuel d'un contenant d'eau en utilisant les tactiques de marketing des fabricants des boissons sucrées pour rendre leur produit attirant. Le site www.moncarburant.ca, en ligne du 21 janvier au 30 avril 2011, a été conçu à cet effet.

Si le concours est promu dans les écoles, c'est surtout par le biais des réseaux sociaux tels que Facebook qu'il est diffusé. En effet, du 21 janvier au 30 avril 2011, 19 000 internautes ont pris connaissance du concours dans le site www.moncarburant.ca, par accès direct ou moteurs de recherche, alors que 43 655 jeunes en ont pris connaissance dans Facebook (70 % des visites totales). Également, du 21 janvier au 30 avril 2011, plus de 7 500 créations ont été réalisées pour le concours. Les gagnants du concours sont divulgués sur le site.

DES JEUNES ACTIFS ET AVISÉS

Le marketing alimentaire irresponsable est devenu normal malgré les effets néfastes de la consommation régulière de malbouffe sur la santé. Le projet *Gobes-tu ça ?* veut conscientiser et éduquer les jeunes sur les stratégies rusées et persuasives utilisées pour les inciter à consommer, et développer leur jugement critique à cet égard.

Des jeunes avisés seront plus enclins à agir pour contrer les efforts de marketing de l'industrie et ainsi contribuer à renverser la norme. C'est ce que visera la phase 2 du projet, qui sera déployée à l'automne 2011.

Source : **Jacinthe Hovington**, Réseau du sport étudiant du Québec

➔ PLEINS FEUX SUR LES RÉGIONS

QUAND PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ FAVORISE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Plusieurs études démontrent l'effet positif qu'ont les espaces verts et la biodiversité sur la santé des citoyens. Par exemple, il semble que les résidents d'un quartier ont davantage tendance à pratiquer des activités physiques lorsqu'un parc est situé à proximité. Des chercheurs ont ainsi montré que l'obésité, notamment chez les jeunes, était entre autres liée à un faible niveau d'accessibilité à des espaces verts et à un désintérêt quant aux loisirs en plein air.

Différentes municipalités québécoises ont ainsi conçu des aménagements qui participent à la biodiversité et qui contribuent au bien-être de leurs citoyens. À Boucherville, par exemple, des quartiers en développement sont traversés par un réseau de pistes multifonctionnelles utilisées pour la marche, le patin à roulettes et le vélo. Ces pistes sont bordées de corridors verts qui relient des milieux naturels, des parcs et de vastes bassins secs où peuvent se pratiquer différents sports.

La Ville de Québec a récemment acquis de nombreux terrains pour constituer le vaste parc du mont Bélair. En plus de découvrir des milieux naturels comme des marais et une tourbière, les adeptes viennent y pratiquer le ski de fond, la raquette et la randonnée. Ce parc s'intègre au Plan vert, bleu, blanc de la capitale, lequel vise la constitution d'un réseau d'espaces naturels, récréatifs et patrimoniaux reliés entre eux par des voies cyclables et pédestres, favorisant ainsi l'activité physique de plein air et la découverte du territoire, en toute saison.

À Métabetchouan–Lac-à-la-Croix, l'arboretum de la presqu'île Croft recrée les forêts d'origine de la région et permet à la population de découvrir cette biodiversité le long de sentiers qui seront reliés au village par une passerelle.

D'autres projets et avantages de la biodiversité sont présentés dans le guide de bonnes pratiques en planification territoriale et développement durable *La biodiversité et l'urbanisation*, qui est consultable en ligne, au www.mamrot.gouv.qc.ca.

Source: **Nicolas Fontaine**, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

➔ LE COIN LECTURE

LE CANADA DOIT REVOIR SON SYSTÈME AGROALIMENTAIRE

Le dernier rapport de l'Institut canadien des politiques agroalimentaires (ICPA), intitulé *La destination du secteur agroalimentaire canadien*, fait état du déclin de la rentabilité de ce secteur au Canada ainsi que de la perte de sa capacité à se démarquer et à saisir des occasions de marché. Cette situation met en péril l'industrie agroalimentaire au Canada.

Dans son rapport, l'ICPA propose, pour le Canada, une nouvelle stratégie agroalimentaire qui met de l'avant le lien entre les aliments et le mieux-être, le développement durable et la viabilité du secteur. Selon l'ICPA, le secteur agroalimentaire canadien doit se doter du meilleur système au monde favorisant une saine alimentation. Le Canada doit créer un secteur agroalimentaire rentable et concurrentiel, en harmonie avec des écosystèmes plus sains et une population en meilleure santé.



« Ensemble, nous devons modifier notre façon de collaborer, de travailler et d'élaborer nos politiques. »

Gaëtan Lussier,
président du conseil
d'administration
de l'ICPA

Selon l'ICPA, le Canada a tous les atouts naturels pour devenir le chef de file mondial de la production durable et rentable d'aliments nutritifs et sains. Pour y arriver, il doit adopter une approche plus concertée afin de réaliser le plein potentiel de son secteur agroalimentaire d'ici 15 à 20 ans.

Le rapport de l'ICPA peut être consulté au www.capi-icpa.ca.

Source: **Mario Lapointe**, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

➔ LA BOÎTE À OUTILS

LE GRAND LIVRE DES PETITS CHEFS



Conçu par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada, *Le grand livre des petits chefs* est destiné aux services de garde éducatifs à l'enfance et vise à aider les éducatrices et les responsables de l'alimentation à organiser des ateliers culinaires avec les enfants de trois à cinq ans. Les 10 recettes qu'il contient sont simples, adaptées aux habiletés des tout-petits et abondamment illustrées de 160 photos.

Afin de favoriser le transfert du savoir culinaire des adultes influents aux enfants, le recueil de recettes valorise les aliments de base et à valeur nutritive élevée. De plus, il s'arrime au Programme éducatif des services de garde du Québec, programme qui favorise le développement global de l'enfant et l'apprentissage par le jeu.

Depuis mars dernier, plus de 1 000 centres de la petite enfance et garderies privées ont pu se procurer gratuitement l'ouvrage lors d'ateliers orchestrés par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada en collaboration avec NUTRIUM. Ces ateliers visaient à expliquer concrètement comment utiliser au mieux cet outil.

Pour obtenir davantage d'information sur *Le grand livre des petits chefs* et les ateliers des Producteurs laitiers du Canada à venir, visitez le www.educationnutrition.org.

Source : **Marie-Claude Beaudet**, Les Producteurs laitiers du Canada

SITE WEB POUR LA VISION

En juin aura lieu le lancement du site Web de la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*. Ce lancement se fera par l'envoi d'une communication électronique aux principaux acteurs de la filière agroalimentaire.

À l'occasion du lancement, les acteurs de la filière agroalimentaire seront informés de la mise en ligne du site Web de la Vision de même que de son contenu. Par ce site, on vise à faire connaître la Vision et à favoriser son appropriation par les acteurs de la filière agroalimentaire. Ainsi, plusieurs outils seront mis à la disposition des acteurs dans le site Web, dont une vidéo qui illustre comment nos choix alimentaires individuels sont influencés par l'environnement.

Les médias spécialisés en agroalimentaire seront aussi joints à l'occasion du lancement. Ils seront notamment informés des différentes activités organisées dans le cadre de la campagne de promotion de la Vision. Parmi ces activités, mentionnons une tournée de présentation de la Vision au sein des événements clés de l'industrie agroalimentaire.

Surveillez le site www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca, qui hébergera le site Web de la Vision.

Source : **Sylvie Morency**, ministère de la Santé et des Services sociaux



UNE COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE POUR *CHOISIR DE MAIGRIR?*

Initiative du Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre, le programme d'intervention *Choisir de maigrir?* s'adresse aux femmes préoccupées par leur poids et leur image corporelle, et repose sur une approche biopsychosociale. Ce programme est principalement diffusé dans les CSSS du Québec et est animé par un diététiste et un intervenant psychosocial.

Dans le but de soutenir les intervenants offrant le programme, une communauté de pratique virtuelle a été mise en place au moyen d'un forum. Ce forum facilite le partage et les échanges entre les intervenants qui désirent adopter ensemble de bonnes pratiques. Les membres y partagent sur des sujets tels que la logistique liée au démarrage d'un groupe, la co-animation, le contenu et les activités du programme, etc. Une animatrice guide et résume les échanges, et favorise la participation des membres en leur faisant parvenir des courriels hebdomadaires leur rappelant les discussions en cours dans le forum et les invitant à y ajouter leur grain de sel.

Ce forum est accessible gratuitement à tous les intervenants offrant le programme *Choisir de maigrir?* à l'adresse suivante : www.copchoisirdemaigrir.equilibre.ca.



Groupe d'action sur le poids

Source : *L'équipe du secteur adulte*, ÉquiLibre

Parmi les intervenants de la communauté de pratique, 91 % déclarent ressentir le besoin d'échanger sur leurs pratiques.

D'octobre 2009 à juin 2010, la communauté de pratique a fait l'objet d'une évaluation. Tous les membres interrogés considèrent cet outil comme utile et pertinent de façon générale.

Les membres interrogés sont toutefois insatisfaits de leur propre participation, manquant souvent de temps pour visiter le forum.

Le fait que les intervenants reçoivent des courriels hebdomadaires de l'animatrice et qu'ils désirent rester à jour favorisent leur participation à la communauté de pratique.

Pour en savoir davantage sur les résultats de l'évaluation, visitez le www.equilibre.ca.

FAITS SAILLANTS DE LA RECHERCHE

À la suite d'une entente avec Active Living Research, un programme national de la Robert Wood Johnson Foundation, Québec en Forme a procédé à la publication de six résumés, adaptés à la situation québécoise, présentant l'état actuel de la recherche sur les politiques et les facteurs environnementaux associés à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation chez les jeunes.

Ces résumés abordent plusieurs thèmes, dont la création d'environnements favorisant un mode de vie physiquement actif, les installations de loisirs, le transport actif et les bénéfices économiques des espaces verts.



Ces résumés sont publiés en français et en anglais. Vous pouvez les consulter dans le site de Québec en Forme, au www.quebecenforme.org, ou dans le bulletin de veille de l'organisme, au www.veille.quebecenforme.org.

Source : *Marilie Laferté*, Québec en Forme

➔ UN REGARD SUR LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

SAINE ALIMENTATION À L'ÉCOLE : GAGE DE SANTÉ

Nos enfants passent plus de temps à l'école qu'il y a 30 ans. Au primaire, les enfants qui fréquentent le service de garde peuvent passer plus de 8h par jour à l'école. Cette dernière n'a donc plus uniquement une mission d'enseignement, mais elle devient le principal milieu de vie des jeunes après la famille. L'école est aussi un lieu de socialisation où l'élève acquiert des comportements de tout genre, dont les comportements sains en matière d'alimentation. Les saines habitudes alimentaires et la pratique régulière d'activité physique à l'école contribuent à favoriser de façon générale la santé et le bien-être des jeunes et possiblement leur réussite éducative¹.

Une saine alimentation
à l'école : une assise pour
la réussite éducative,
la santé et le bien-être
des élèves.

Un environnement alimentaire sain à l'école contribue à contrer les effets de l'environnement obésogène actuel qui n'épargne pas les jeunes. Selon un sondage réalisé en 2007, la population québécoise reconnaît l'importance d'une offre alimentaire saine en milieu scolaire : plus de 90 % des répondants appuient des mesures en ce sens². Les répondants perçoivent aussi les écoles comme acteur de premier plan dans la prévention des problèmes de poids au même titre que les professionnels de la santé (85 % des répondants attribuent un rôle majeur à ces deux secteurs).

Que nous dit la littérature sur l'efficacité des politiques alimentaires ? Réussissent-elles à modifier l'offre alimentaire des écoles et, ultimement, les comportements alimentaires des jeunes ? Malgré une littérature croissante sur l'évaluation des politiques alimentaires dans les écoles, relativement peu d'études ont été publiées à ce jour. En outre, la qualité des études et de leurs mesures d'efficacité est variable.

Les interventions portant sur l'offre alimentaire combinent généralement des **mesures « positives » de modification de l'environnement** (amélioration de l'accès ou de l'accessibilité telle que la réduction du prix des aliments) et des **mesures « restrictives »** (éliminer ou réduire la portion des aliments d'exception, par exemple éliminer les boissons gazeuses ou réduire les portions de croustilles).

Un bref survol de quelques études récentes montre que les mesures « positives » de modification de l'environnement ont un effet modeste sur les apports alimentaires des jeunes³⁻⁵. Ces mesures semblent aussi avoir des effets plus importants sur la réduction de la consommation des aliments d'exception (tels que les boissons gazeuses ou les aliments de faible densité nutritive, par exemple des croustilles) que sur l'augmentation de la consommation des aliments quotidiens (par exemple, les fruits et légumes ou les produits laitiers) des jeunes. Quant aux mesures « restrictives », les études rapportent qu'elles ont aussi des effets modestes sur l'apport alimentaire des jeunes, autant sur la diminution des aliments d'exception que sur l'augmentation des aliments quotidiens⁶⁻⁸.

Suite à la page 10 ➔

1. G. BARIL (2008), *Les politiques alimentaires en milieu scolaire : une synthèse de connaissances sur le processus d'implantation*, Institut national de santé publique du Québec, 130 p.

2. SOM (2007), *Perceptions des Québécois à l'égard des problèmes d'obésité*, Association pour la santé publique du Québec.

3. P.C. JAIME et K. LOCK (2009), « Do school based food and nutrition policies improve diet and reduce obesity? », *Preventive Medicine*, vol. 48, no 1, p. 45-53.

4. K.W. CULLEN et autres (2007), « Improving the school food environment: Results from a pilot study in middle schools », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 107, no 3, p. 484-489.

5. M.L. MULLALLY et autres (2010), « A province-wide school nutrition policy and food consumption in elementary school children in Prince Edward Island », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 101, no 1, p. 40-43.

6. J.A. MENDOZA, K. WATSON et K.W. CULLEN (2010), « Change in dietary energy density after implementation of the Texas Public School Nutrition Policy », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 110, no 3, p. 434-440.

7. J. HARTSTEIN et autres (2008), « Impact of portion-size control for school a la carte items: Changes in kilocalories and macronutrients purchased by middle school students », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 108, no 1, p. 140-144.

8. E.V. SANCHEZ-VAZNAUGH et autres (2010), « Competitive food and beverage policies: Are they influencing childhood overweight trends? », *Health Affairs*, vol. 29, no 3, p. 436-446.

Par contre, aucune étude ne traite du phénomène de compensation possible chez les jeunes du secondaire qui sortent de l'école pour acheter des aliments qui ont été éliminés par les mesures restrictives. De plus, la majorité des études rapportent une approche à la pièce plutôt qu'une approche globale de modification de l'offre alimentaire. Par exemple, certaines politiques ont engendré des modifications au menu de la cafétéria, mais pas au contenu des machines distributrices. Finalement, les effets inattendus des mesures proposées, tels que la stigmatisation, ou les effets néfastes sur les personnes déjà préoccupées par leur poids ou leur image corporelle ne sont pas abordés dans les études.

Malgré les nombreuses limites méthodologiques et le peu de recherches évaluatives sur les politiques alimentaires, ces dernières pourraient avoir des effets prometteurs sur l'offre alimentaire en milieu scolaire et sur les comportements alimentaires des jeunes. Finalement, les politiques alimentaires en milieu scolaire témoignent aussi de l'engagement des écoles à la santé et au bien-être des élèves.

En offrant une saine alimentation aux jeunes, l'école leur offre la possibilité et le goût de bien manger. Le milieu scolaire peut compter sur la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, intitulée *Pour un virage santé à l'école*, pour le soutenir dans cette démarche.

Pour plus de renseignements sur la Politique-cadre, visitez le www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante.

Source : **Marie-Claude Paquette**, Institut national de santé publique du Québec, en collaboration avec **Stéphanie Monette**, Université de Montréal

➔ NOUVELLES INTERNATIONALES

VIRAGE SANTÉ DE WALMART

Le 20 janvier dernier, Michelle Obama, la première dame des États-Unis, a annoncé que Walmart s'engageait à offrir des produits alimentaires plus nutritifs et plus abordables à sa clientèle américaine.

L'entreprise appliquera des mesures à ses produits alimentaires de marque maison, dont la réduction du contenu en sel et en sucre ainsi que le retrait des gras *trans* et des huiles hydrogénées. L'entreprise compte également abaisser le prix de ses fruits et légumes frais afin de favoriser leur accessibilité aux familles à faible revenu. Le virage santé de Walmart aura un impact majeur sur l'ensemble du secteur agroalimentaire.

Le Canada ne sera pas affecté par ce virage santé pendant quelques années. Par contre, nos choix alimentaires sont lourdement influencés par ce qui se passe chez nos voisins du sud. Pendant que le géant américain procèdera à son virage, Walmart Canada augmentera sa part de marché des produits alimentaires vendus aux Canadiens.

D'ici quelques années, Walmart Canada offrira un régime minceur aux consommateurs. Ces dernières années, certaines chaînes de supermarchés ont déjà emprunté un chemin semblable en offrant une gamme de produits plus nutritifs. Il reste à voir si les consommateurs changeront leurs façons de s'alimenter...

Source : **Mario Lapointe**, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Le virage santé du plus important détaillant aux États-Unis aura un impact majeur sur l'ensemble du secteur agroalimentaire.



➔ CHAPEAU !

ACTIVITÉS SPORTIVES PARASCOLAIRES AU LAC-SAINT-JEAN

À la Commission scolaire du Lac-Saint-Jean, un programme d'activités sportives parascolaires a été mis en place dans la majorité des 21 écoles primaires. Résultat : une plus grande accessibilité aux activités, une diminution des coûts, des services d'animation et d'encadrement professionnels ainsi qu'un tournoi interécoles.

Les solutions pour pallier les maigres ressources financières et humaines de plusieurs écoles sont venues de la collectivité. Grâce à l'intervention d'En Forme-O-Lac, la Commission scolaire du Lac-Saint-Jean, le Club de soccer le Boréal d'Alma et le Collège d'Alma ont mis en commun expertise, matériel et ressources humaines. CAMPEA Canada, Banquets chez Ludo, Fromagerie St-Laurent et Fruits du Royaume ont également participé à cette démarche collective.

L'initiative est gagnante, comme en témoigne la capsule vidéo sur le programme à l'adresse suivante : www.quebecenforme.org, dans la rubrique *Regroupements locaux de partenaires*, sous l'onglet *De bonnes idées de nos alliés*.

Pour en savoir plus sur le programme, communiquez avec M. Jean-Rémi Dionne par courriel : enformolac@cslsj.qc.ca.

Source : **Marilie Laferté**, Québec en Forme



Pas étonnant que plus de 300 jeunes soient inscrits aux activités sportives du programme !

L'ALIMENTATION : UN SUJET QUI STIMULE LES JEUNES

Le Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire est un établissement qui offre des services psychosociaux et de réadaptation à des jeunes de 0 à 18 ans, dans leur milieu naturel ou en hébergement.

Les repas servis au Centre reflètent différentes réalités culturelles et font découvrir aux jeunes de nouvelles saveurs et les amènent à développer leur goût.

Les repas servis aux jeunes hébergés sont majoritairement cuisinés sur place à partir d'aliments le moins transformés possible, ce qui permet aux cuisiniers de respecter les critères nutritionnels sains.

Bien que l'offre alimentaire du Centre soit saine, nous avons constaté que son acceptabilité par les jeunes devait être favorisée.

C'est pourquoi nous avons mis sur pied une série d'ateliers de sensibilisation aux saines habitudes alimentaires pour les jeunes et leurs éducateurs. Ces ateliers ont lieu pendant la période estivale (de juin à septembre) et ont été élaborés par des étudiantes en nutrition de l'Université de Montréal, encadrées par une nutritionniste du Centre. Démarrée modestement, cette initiative a été grandement appréciée tant par les jeunes que par les intervenants et a pris rapidement de l'ampleur.

L'adoption de notre politique alimentaire, découlant du Cadre de référence à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées, intitulé *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité*, nous a permis de renforcer notre offre d'ateliers.

C'est ainsi qu'à l'été 2010, 25 groupes de jeunes (de 8 à 15 jeunes par groupe) et leurs éducateurs ont participé à ces ateliers. Animés sous forme de *quiz*, de devinettes et de jeux interactifs, la centaine d'ateliers a su capter l'attention des jeunes et susciter leur participation. L'alimentation est bel et bien un sujet pertinent à la réadaptation et motive les jeunes à prendre soin d'eux au quotidien.

Source : **Louise Lachapelle**, Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire

LES CAFÉTÉRIAS DU CHUS

En juin 2010, le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) adoptait sa Politique pour une alimentation saine, découlant du Cadre de référence à l'intention des établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour l'élaboration de politiques alimentaires adaptées, intitulé *Miser sur une saine alimentation : une question de qualité*.

Dès l'automne 2010, les frites et les boissons gazeuses étaient retirées des cafétérias du CHUS, davantage de boissons froides et de salades étaient offertes, des comptoirs à yogourts et à sushis voyaient le jour, de même qu'une sandwicherie et un comptoir gourmand.

En janvier 2011, quatre étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke ont procédé à l'évaluation, six mois après le début du virage santé du CHUS, de l'impact de celui-ci sur l'alimentation des utilisateurs des cafétérias du CHUS. La satisfaction des utilisateurs par rapport aux nouveaux services offerts a aussi été évaluée.

Près de 400 questionnaires ont été analysés. Les nouveaux services offerts obtiennent un taux de satisfaction variant de 87 à 95 % selon le produit, et 17 % considèrent que le virage santé a eu un impact positif sur leur alimentation. L'adhésion de la clientèle au changement de pratique fait partie d'un enjeu soulevé par le Cadre de référence.

Source : **Diane Chabot**, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

LE COURRIER DU LECTEUR

Cette rubrique regroupe vos réactions aux articles, vos questionnements, vos réalisations, etc. Elle vous est réservée, profitez-en !

Pour vous exprimer, faites-nous parvenir vos propos à **pag@msss.gouv.qc.ca**.

PRENEZ CONTACT AVEC NOUS !

Le comité éditorial désire répondre à vos attentes et à vos besoins. Faites-nous parvenir vos commentaires ou suggestions concernant le bulletin PAG.

Vous désirez participer à la rédaction du bulletin PAG ? Rien n'est plus simple ! Faites-nous parvenir votre article ou tout autre document dont vous souhaitez la publication. La date de tombée du prochain numéro est le 15 juin 2011.

Pour nous joindre : **pag@msss.gouv.qc.ca**.

COMITÉ ÉDITORIAL

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

Fakhri Gharbi, ministère du Conseil exécutif

Mario Lapointe, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Marilie Laferté, Québec en Forme

RÉVISION LINGUISTIQUE

Marie-France LeBlanc

COLLABORATEURS À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Lyne Mongeau, ministère de la Santé et des Services sociaux

Pascale Morin, Université de Sherbrooke

Marie-Pier Parent, ministère de la Santé et des Services sociaux

L'équipe du secteur jeunesse, ÉquiLibre

Jacinthe Hovington, Réseau du sport étudiant du Québec

Stéphanie Cashman-Pelletier, ministère des Transports

Nicolas Fontaine, ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire

Mario Lapointe, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Marie-Claude Beaudet, Les Producteurs laitiers du Canada

Sylvie Morency, ministère de la Santé et des Services sociaux

L'équipe du secteur adulte, ÉquiLibre

Marilie Laferté, Québec en Forme

Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec

Stéphanie Monette, Université de Montréal

Diane Chabot, Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Louise Lachapelle, Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire

ÉDITION

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISSN 1918-8692 (version imprimée)

ISSN 1918-8706 (version en ligne)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

ABONNEMENT

Pour être informé de la publication d'un nouveau numéro du bulletin national d'information *Investir pour l'avenir*, il vous suffit de vous abonner à l'infolettre du bulletin en visitant le site extranet du PAG au **www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/extranet/pag**, section *Documentation*. L'abonnement est gratuit.

Par ailleurs, une foule d'informations sur le 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*, sont diffusées au **www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca**.