



LA NUTRITION À L'ÉCOLE

FAITS

- Au Canada, les taux d'obésité chez les enfants et les adolescents âgés de 2 à 17 ans sont à la hausse. En 1978-1979, environ 3 % des enfants et des adolescents canadiens étaient obèses. En 2004, ce pourcentage atteignait 8 %, soit un nombre estimé à 500 000¹.
- Un autre 18 % des enfants et des adolescents canadiens font de l'embonpoint. L'addition de ces deux pourcentages signifie que le quart (26 %) des enfants et des adolescents au Canada font de l'obésité ou de l'embonpoint¹.
- Une prise de poids durant l'adolescence et le début de la vie adulte pourrait être l'un des facteurs déterminants les plus importants de l'apparition ultérieure d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral. L'adoption d'un régime alimentaire sain dès l'enfance et le maintien d'une telle alimentation tout au long de la vie sont des éléments importants dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé. Une alimentation malsaine durant l'enfance peut empêcher une croissance et un développement optimaux, en plus de contribuer à l'acquisition de mauvaises habitudes alimentaires durant l'adolescence et l'âge adulte².
- Entre 6 et 12 ans, les enfants apprennent à prendre des décisions et ils commencent à faire plus de choix par eux-mêmes. Ils acquièrent des habitudes alimentaires et des attitudes qui pourraient les accompagner toute leur vie. La pression des pairs exerce une influence sur les jeunes et les adolescents de tous les âges et elle est particulièrement forte au début de l'adolescence³.
- Le milieu scolaire offre un cadre idéal pour établir et promouvoir des habitudes alimentaires saines chez les enfants et les adolescents⁴, car il exerce une grande influence sur ce qu'ils mangent. En effet, le milieu scolaire contribue à une alimentation saine chez les enfants et les adolescents par l'intermédiaire des aliments offerts, des politiques nutritionnelles, des programmes sur la nutrition et la santé et enfin, des modèles présentés par les enseignants et les pairs⁵.
- Il a été démontré que l'adoption de politiques alimentaires faisant la promotion d'aliments sains à l'école (p. ex. menus santé pour les repas offerts à l'école et dans les restaurants fréquentés par les étudiants, lignes directrices pour la préparation de boîtes à lunch santé) exerce une influence modérée, voire grande, sur les habitudes alimentaires des enfants⁶.
- Le nombre d'enfants qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses a tendance à être plus élevé dans les écoles qui autorisent les collations fréquentes et la consommation d'aliments et de boissons riches en calories et pauvres en éléments nutritifs (p. ex. les boissons gazeuses et la malbouffe [les « aliments vides »]) tout au long de la journée scolaire que dans les écoles où ces pratiques sont déconseillées⁵.



LA NUTRITION À L'ÉCOLE

RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur fait les recommandations présentées ci-dessous.

Parents, tuteurs et enseignants

1. Avoir une alimentation saine et équilibrée qui inclut des aliments des quatre groupes alimentaires décrits dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
2. Encourager les écoles à mettre en œuvre des politiques visant une alimentation saine et à améliorer l'enseignement sur la nutrition qui est donné aux enfants et aux adolescents.
3. Visiter le site www.fmcoeur.ca pour avoir accès à des outils et à des conseils concernant une alimentation saine.

Gouvernements provinciaux et commissions scolaires

1. Élaborer et mettre en pratique des politiques alimentaires scolaires qui permettent aux élèves d'avoir facilement accès à des aliments sains à un prix abordable. Dans les écoles, il doit être facile de choisir des aliments sains.
2. Collaborer avec les organismes tels que la Fondation des maladies du cœur du Canada afin d'améliorer les connaissances de la population canadienne quant aux risques pour la santé associés à l'obésité et de sensibiliser toute la population canadienne aux bienfaits d'un mode de vie sain et de l'activité physique.
3. Proposer des aliments sains ou des produits autres que des aliments lors des activités de financement pour l'école.
4. Inclure au programme d'enseignement destinés aux garçons et aux filles des activités qui :
 - enseigneront aux élèves en quoi consistent un régime alimentaire sain et équilibré et des collations santé;
 - enseigneront aux élèves les concepts de la nutrition et d'une saine alimentation et leur permettront de comprendre l'information nutritionnelle (p. ex. comment lire et interpréter le tableau de la valeur nutritive utilisé au Canada);
 - enseigneront aux élèves comment planifier et préparer des repas santé;
 - permettront aux élèves de participer à la préparation de repas santé.

Chercheurs

1. Pousser plus loin les travaux de recherche appliquée qui servent à évaluer quels programmes de nutrition sont les plus efficaces en milieu scolaire ainsi que les facteurs qui contribuent en milieu scolaire à l'embonpoint et à l'obésité chez les enfants et les adolescents.

Industrie alimentaire

1. Promouvoir les aliments nutritifs auprès des élèves et éliminer la publicité sur la malbouffe (aliments riches en énergie et pauvres en nutriments) destinée aux écoliers et lors de la commandite de produits ou d'événements qui leur sont destinés.
2. Mettre au point des aliments plus nutritifs et les rendre plus disponibles que la malbouffe (aliments riches en énergie et pauvres en nutriments).
3. Proposer des aliments sains aux enfants et aux adolescents, et améliorer la qualité nutritionnelle des aliments vendus en milieu scolaire. Bannir la malbouffe des machines distributrices et des cafétérias dans les écoles primaires et secondaires, incluant les aliments riches en matières grasses ainsi que les boissons de fruits et les boissons énergétiques riches en sucre.
4. Vendre les aliments santé moins cher dans les cafétérias scolaires. Proposer des aliments sains (p. ex. légumes et fruits) présentés de manière à être faciles à manger (légumes coupés servis en portions individuelles). Faire correspondre la taille des portions à celles recommandées dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
5. Mettre en place des programmes de récompense pour l'achat fréquent de produits alimentaires sains à la cafétéria de l'école.

Professionnels de la santé

1. Enseigner aux élèves en quoi consiste un régime alimentaire sain et équilibré et leur parler des bienfaits physiques et mentaux importants procurés par une alimentation saine et équilibrée.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.

LA NUTRITION À L'ÉCOLE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*⁷ contient des recommandations nutritionnelles à l'intention des personnes de 4 ans et plus. Le *Guide alimentaire* contient les recommandations suivantes pour la population canadienne :

- Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun des groupes alimentaires.
- Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.
- Mangez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits chaque jour; choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.
- Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.
- Choisissez de préférence des viandes, volailles et poissons plus maigres, et des légumineuses.

Une enquête menée auprès de 5 200 élèves de 5^e année en Nouvelle-Écosse a révélé que l'apport alimentaire des étudiants était plutôt médiocre. Plus de la moitié des enfants ne satisfaisaient pas aux recommandations minimales du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en ce qui concerne le groupe d'aliments « légumes et fruits ». L'enquête a révélé que les enfants qui sautaient des repas ou qui achetaient des repas à l'école ou dans les restaurants à service rapide risquaient davantage d'avoir une mauvaise alimentation⁸. Une enquête de plus petite envergure conduite auprès de 178 adolescents canadiens pour les questionner sur leur consommation alimentaire au cours des 24 dernières heures a mis en évidence que les principaux aliments contribuant à l'apport en énergie et en autres éléments nutritifs incluaient des aliments ayant une valeur nutritive faible, tels que les gâteaux, biscuits, pâtisseries, boissons gazeuses, sucres, confitures, sirops et collations salées⁹.

Le groupe de travail international sur l'obésité (International Obesity Task Force [IOTF]) a constaté que les écoles peuvent jouer un rôle important dans la promotion d'une alimentation saine et la réduction de l'embonpoint et de l'obésité :

- en améliorant la qualité des aliments disponibles en milieu scolaire, entre autres par l'adoption de normes nutritionnelles pour les repas servis dans les écoles;
- en encourageant les jeunes à choisir des aliments santé, par exemple en leur proposant des légumes et des fruits présentés de manière à être faciles à manger (légumes coupés servis en portions individuelles);
- en permettant aux élèves d'acquérir les habiletés de préparer des repas sains, par exemple en leur donnant des cours pratiques sur la préparation et la cuisson des aliments.

Les programmes sur la nutrition donnés dans les écoles constituent une source clé d'information au sujet d'une alimentation saine. L'éducation nutritionnelle à l'école sera plus efficace dans un milieu qui limite l'exposition à des aliments non nutritifs et qui accroît la disponibilité des aliments bons pour la santé⁶. La sensibilisation des enfants et des adolescents au concept d'une saine alimentation et la confirmation des messages enseignés, en assurant la disponibilité de bons aliments pour les collations et les repas pris à l'école, sont des moyens importants pour favoriser l'acquisition d'habitudes saines. En offrant aux enfants et aux adolescents des cours sur la préparation des aliments et les méthodes de cuisson favorables à la santé, on peut les influencer et les aider à acquérir les compétences qui leur permettront de manger sainement tout au long de leur vie⁴.

L'éducation est importante non seulement pour les étudiants, mais aussi pour les parents, les enseignants et les membres du personnel qui ont une influence sur les décisions prises par les enfants et les adolescents. Il faut mettre l'accent sur le lien entre une alimentation saine, une activité physique régulière et un poids santé⁴.

Les choix alimentaires des étudiants dépendent de l'environnement alimentaire global. La disponibilité d'aliments sains tels que légumes et fruits ne suffit pas nécessairement à encourager une alimentation saine lorsque d'autres aliments moins sains sont facilement accessibles (p. ex. aliments riches en gras, riches en sucre et pauvres en éléments nutritifs). Selon diverses études, il est possible de favoriser de meilleurs choix alimentaires chez les étudiants du secondaire en leur proposant une vaste gamme d'aliments santé⁴. Les politiques nutritionnelles en milieu scolaire devraient s'appliquer également aux événements spéciaux, aux contrats pour les machines distributrices et les services de restauration ainsi qu'aux aliments disponibles dans les écoles.

Outre l'environnement alimentaire, le prix des aliments influe aussi sur les choix effectués. Si les aliments de haute qualité et bons pour la santé sont vendus dans les machines distributrices à des prix concurrentiels, les étudiants feront le choix de les acheter⁴.

Dans les écoles qui autorisent les collations fréquentes et la consommation d'aliments et de boissons riches en calories et pauvres en éléments nutritifs tout au long de la journée, l'IMC des élèves est généralement plus élevé⁵.

En conclusion, il a été démontré qu'un programme global qui inclut des repas du midi sains, de l'enseignement sur la santé et la nutrition, une augmentation du temps consacré à l'éducation physique, une formation pour le personnel, une participation parentale et une interdiction de vendre des boissons gazeuses contribue à améliorer le régime alimentaire des enfants et à prévenir l'embonpoint et l'obésité¹¹.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.

LA NUTRITION À L'ÉCOLE

La Fondation des maladies du cœur du Canada reconnaît que la santé cardiovasculaire à long terme des Canadiens et des Canadiennes est affectée par des facteurs à la fois individuels et sociaux. Parmi les facteurs individuels, on retrouve le bagage génétique, les choix personnels de mode de vie et de comportement ainsi que le soutien social. Parmi les facteurs sociaux, on retrouve les conditions sociales, économiques et environnementales dans lesquelles la population canadienne vit, travaille, apprend et joue. La Fondation encourage la population canadienne à adopter des modes de vie sains, et invite les gouvernements et le secteur privé à développer des politiques et des programmes afin de favoriser des milieux de vie sains et de réduire les inégalités qui ont un impact néfaste sur la santé et le bien-être.

Cette déclaration a été mise à jour en janvier 2008.

RÉFÉRENCES

1. Shields M. *Nutrition : Résultats de l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada* (No de catalogue 82-620-MWE2005001), Ottawa, Statistiques Canada, 2005.
2. Connolly CR. *Interventions Related to Obesity: A state of the evidence review*, Rapport préparé pour la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2005.
3. Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement – Renseignements sur les enfants de 6 à 12 ans*, Ottawa, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 1997.
4. Institute of Medicine of the National Academies. *Preventing Childhood Obesity – Health in the balance*, Washington, D.C., The National Academies Press, 2005.
5. Kubik MY, LA Lytle, M Story. « School wide food practices are associated with body mass index in middle school students », *Arch Pediatric Adolescent Med*, vol. 159, 2005, p. 1111-1114.
6. Fondation des maladies du cœur du Canada, *Déclaration de politique de la fédération sur l'obésité*, juin 2005.
7. Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ottawa, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997.
8. Veugelers PJ, AL Fitzgerald, E Johnston. « Dietary intake and risk factors for poor diet quality among children in Nova Scotia », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96, no 3, 2005, p. 212-216.
9. Phillips S, L Jacobs Starkey, K Gray-Donald. « Food habits of Canadians: Food sources of nutrients for the adolescent sample », *Can J Diet Pract Res*, vol. 65, no 2, 2004, p. 81-84.
10. Gidding SS, BA Dennison, LL Birch, *et al.* « Dietary recommendations for children and adolescents: A guide for practitioners consensus statement from the American Heart Association », *Circulation*, vol. 112, 2005, p. 2061-2075.
11. Veugelers PJ, AL Fitzgerald. « Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity », *American Journal of Public Health*, vol. 95, 2005, p. 432-435.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.