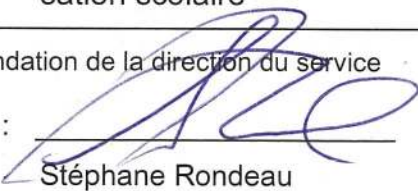
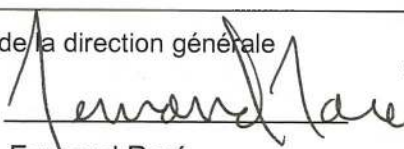





RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT <input checked="" type="radio"/> POLITIQUE <input type="radio"/> PROCÉDURE <input type="radio"/> DIRECTIVE	CODE : RE-02.00
		DATE : 27 février 2019
		Page : 1 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		
SUJET : Promotion de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et du non-tabagisme pour soutenir l'apprentissage et le développement des compétences personnelles et sociales.		
ORIGINE : Service des ressources éducatives, de la sanction et de l'organisation scolaire		
Recommandation de la direction du service Signature :  Stéphane Rondeau		Approbation de la direction générale Signature :  Fernand Paré
Entrée en vigueur : 28 février 2019		Numéro de résolution : 2019-CC-005
Historique du document :		
28 janvier 2009	Adoption	2009-CC-007
27 février 2019	Amendement	2019-CC-005

## DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### 1) PRÉAMBULE

La présente politique s'inscrit dans une démarche collective des quatre commissions scolaires francophones de l'Outaouais, à savoir des Draveurs (CSD), des Portages-de-l'Outaouais (CSPO), au Cœur-des-Vallées (CSCV) et des Hauts-Bois-de-l'Outaouais (CSHBO), en collaboration avec la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSS de l'Outaouais). Ces commissions scolaires conviennent du besoin d'intégrer à cette politique, ainsi qu'à ses pratiques éducatives, la promotion de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif et du non-tabagisme pour soutenir l'apprentissage et le développement des compétences personnelles et sociales.

La littérature indique, qu'autant chez l'enfant que chez l'adulte, les comportements et les éléments de mieux-être associés à ces saines habitudes contribuent à la réussite scolaire et que cette dernière peut aller de pair avec l'adoption d'un mode de vie sain.

RECUEIL DE GESTION	○ RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	● POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	○ PROCÉDURE	Page : 2 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie 		

## 2) FONDEMENTS

Cette politique s'appuie sur les encadrements suivants:

- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, *Pour un virage santé à l'école* (MÉLS, 2007);
- Portrait de la saine alimentation et de l'activité physique chez les jeunes de 10 à 17 ans de l'Outaouais (Questionnaire en Forme, 2015);
- Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif (MÉES, 2016);
- Vision de la saine alimentation, pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (MSSS, 2010);
- Loi concernant la lutte contre le tabagisme L.R.Q chapitre L-6.2 (MSSS, 2016);
- Plan québécois de prévention du tabagisme chez les jeunes 2010-2015 (MSSS, 2010);
- Politique gouvernementale de prévention en santé (Gouvernement du Québec, 2016);
- Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire, synthèse des recommandations (INSPQ, 2010).

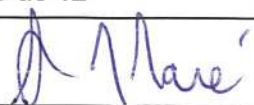
## 3) DÉFINITIONS

**Activité physique :** On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique (source: Organisation mondiale de la Santé).

**Mode de vie physiquement actif :** Mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent (source: Table sur le mode de vie physiquement actif).

**Saine alimentation :** Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité (source: Vision de la saine alimentation).



RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 3 de 12
<input type="radio"/> DIRECTIVE TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie 		

**Tabac :** Aux fins de l'application de la présente politique, est assimilé à du tabac, tout produit qui contient du tabac, la cigarette électronique, y compris leurs composantes et leurs accessoires, et tout autre produit qui ne contient pas de tabac et est destiné à être fumé (source: Loi concernant la lutte contre le tabagisme).

#### 4) CHAMP D'APPLICATION

La présente politique s'adresse à l'ensemble des élèves, des employés, des visiteurs ainsi qu'à tout autre utilisateur présent sur les terrains des commissions scolaires francophones de l'Outaouais ou qui fréquentent les bâtiments de ceux-ci.

#### 5) INTERDICTIONS – VOLET NON-TABAGISME

La commission scolaire interdit de fumer en tout temps sur l'ensemble de ses terrains dont elle est propriétaire ou locataire.

Malgré ce qui précède, l'usage des produits du tabac est toléré à 9 mètres des portes et prises d'air des centres administratifs des commissions scolaires à moins qu'il n'y ait des élèves en fréquentation scolaire.

#### 6) ORIENTATIONS ET PRINCIPES DIRECTEURS

Les quatre commissions scolaires francophones de l'Outaouais reconnaissent l'importance :

- de promouvoir auprès des élèves et des employés l'acquisition d'habitudes de vie qui influent de manière positive sur la santé et le bien-être de soi;
- d'agir simultanément sur l'alimentation, le mode de vie physiquement actif et le non-tabagisme pour amener des changements durables;
- de favoriser le développement d'une image corporelle saine et diversifiée;
- de collaborer avec les partenaires susceptibles de favoriser l'atteinte des objectifs visés par cette politique;
- de tenir compte des réalités socio-économiques des milieux.

RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 4 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

*D. Hare*

## 7) OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Promouvoir un environnement scolaire favorable aux saines habitudes de vie;
- Soutenir la mise en place d'activités qui favorisent l'acquisition des connaissances, des attitudes et des comportements sains en matière d'alimentation, de mode de vie physiquement actif et de non-tabagisme.

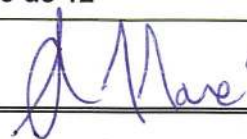
## 8) OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Préciser les moyens d'action utilisés par chaque commission scolaire quant à l'adoption, au maintien et au suivi des saines habitudes de vie;
- Sensibiliser et former le personnel scolaire sur les habitudes de vie ciblées;
- Favoriser l'intégration d'activités en lien avec les saines habitudes de vie dans divers domaines d'apprentissages;
- Proposer aux élèves et aux adultes, des activités éducatives de formation et de promotion qui les inciteront à adopter des attitudes positives et à effectuer des choix judicieux en matière de saines habitudes de vie;
- Informer la famille et la communauté quant aux choix de la commission scolaire et de ses établissements, sur les activités organisées et les mesures adoptées en matière de saines habitudes de vie;
- Développer et maintenir des partenariats qui peuvent contribuer au développement de saines habitudes de vie.

### 8.1 Volet alimentation

- Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonnes valeurs nutritives respectant la *Politique-cadre, Pour un virage santé à l'école* pour les menus offerts dans les établissements, les machines distributrices ou lors des campagnes de financement;
- Encourager la mise en place d'activités éducatives en saine alimentation favorisant aussi la santé buccodentaire;
- Encourager la consommation d'eau potable non embouteillée;

RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 5 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		



- Favoriser le savoir-faire alimentaire et culinaire des élèves par l'expérimentation;
- Favoriser la mise en place de lieux hygiéniques et sécuritaires lors des repas et, dans la mesure du possible, aménagés de façon accueillante et conviviale.

## 8.2 Volet mode de vie physiquement actif

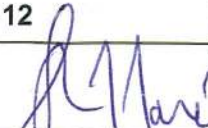
- Offrir des occasions multiples d'être actif en respectant la *Politique-cadre, Pour un virage santé à l'école*;
- Contribuer à l'atteinte de la recommandation internationale en matière d'activité physique, à savoir cumuler 60 minutes d'activités physiques sur une base quotidienne;
- Tenir compte des intérêts variés et des capacités des élèves pour développer ou maintenir le goût et le plaisir d'être actif dans une ambiance inclusive et de respect;
- Préconiser des activités variées pour répondre de façon particulière aux intérêts spécifiques des filles et des garçons;
- Conscientiser le personnel et les élèves sur les effets néfastes des comportements sédentaires au quotidien;
- Favoriser les déplacements actifs, tant chez le personnel que chez l'élève; entre le domicile et l'école ainsi que lors des sorties éducatives lorsque possible.

## 8.3 Volet non-tabagisme

- Prévenir l'initiation et l'usage des produits du tabac chez l'ensemble des élèves du secondaire et chez les élèves de 6e année du primaire issus de milieux défavorisés;
- Dénormaliser l'usage des produits du tabac et de la cigarette électronique chez les élèves du secondaire;
- Favoriser l'abandon du tabac chez les jeunes et les adultes;
- Sensibiliser et soutenir le personnel scolaire quant aux pratiques et aux approches pédagogiques qui concernent la promotion du non-tabagisme;
- S'assurer de l'application de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (Annexe A).



RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 6 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		



## 9) PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

### 9.1 Le conseil des commissaires

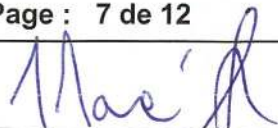
- Adopte la politique
- S'assure que les décisions prises par la commission scolaire respectent la politique sur les saines habitudes de vie.

### 9.2 La commission scolaire

- Informe tout le personnel de la présente politique et en fait la promotion;
- Encourage l'application de la politique dans tous les établissements en :
  - soutenant les directions d'établissement dans l'élaboration et la mise en œuvre du plan d'action;
  - fournissant de la documentation et des références fiables concernant les trois volets des saines habitudes de vie;
  - offrant de la formation sur les activités éducatives disponibles sur les saines habitudes de vie.
- Accompagne les directions d'établissement pour que les aires extérieures et intérieures, ainsi que les installations physiques, soient conformes aux normes de sécurité en vigueur et aux normes d'affichage de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (Annexe A).

### 9.3 La direction d'établissement

- Voit à la diffusion et au respect de l'application de la politique dans les édifices et sur les terrains sous sa responsabilité;
- Veille aux interdictions imposées par la Loi concernant la lutte contre le tabagisme;
- Fait connaître la politique au personnel de son école;
- Élabore un plan d'action en lien avec cette politique (Annexe B);
- S'assure de l'aménagement des lieux et des environnements favorisant le développement et le maintien de saines habitudes de vie;
- Informe la famille et la communauté des activités et mesures en saines habitudes de vie adoptées par son établissement.

RECUEIL DE GESTION	○ RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	● POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	○ PROCÉDURE	Page : 7 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

#### 9.4 Le personnel intervenant auprès des élèves

- Contribue à l'application de la politique de la commission scolaire;
- S'engage avec les élèves à reconnaître et promouvoir les saines habitudes de vie;
- Collabore à la mise en œuvre, à la promotion et au déroulement des activités en lien avec le développement et le maintien de saines habitudes de vie, en se référant au Programme de formation de l'école québécois, aux programmes des services éducatifs complémentaires et aux outils disponibles en prévention du tabagisme.

#### 9.5 Les élèves

- S'impliquent dans l'organisation et le déroulement d'activités d'éducation, de sensibilisation et de prévention;
- Respectent les dispositions mises en place par cette présente politique.

#### 9.6 Les parents

- S'impliquent dans cet effort collectif pour le mieux-être de leurs enfants en appuyant les démarches entreprises par l'établissement.

### 10) ADOPTION ET ENTRÉE EN VIGUEUR DE LA POLITIQUE

La **Politique sur les saines habitudes de vie** entre en vigueur à compter du 28 février 2019. Elle remplace et annule toute autre politique ou règlement antérieur.

RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 8 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

## Annexe A - Affichage, infractions et pénalités concernant l'usage du tabac

### Affichage

L'article 10 de la Loi concernant la lutte contre le tabagisme (2015) impose à l'exploitant d'un établissement d'enseignement d'indiquer au moyen d'affiches installées à la vue des personnes qui fréquentent ce lieu les endroits où il est interdit de fumer, c'est-à-dire :

- aux entrée et sortie principales de l'établissement scolaire;
- dans les aires de stationnement;
- sur les terrains où se déroulent des activités sportives, culturelles ou communautaires.

Il est interdit d'enlever ou d'altérer une telle affiche.

### Dispositions pénales

La Loi de 2015 concernant la lutte contre le tabagisme prévoit des amendes pour certaines infractions :

- de 250 \$ à 750 \$ selon récidive pour quiconque fume dans les endroits où cela est interdit par la Loi, un maximum de 100 \$ pour un mineur;
- de 100 \$ à 600 \$ selon récidive pour quiconque fournit du tabac à un mineur, maximum de 100 \$ pour un mineur;
- 500 \$ à 12 500 \$ selon récidive, à l'exploitant d'un établissement d'enseignement, s'il néglige d'apposer l'affiche requise à la vue des personnes qui fréquentent ce lieu où il est interdit de fumer.

### Sanctions

En sus des amendes précitées, un élève en infraction à la présente politique peut se voir imposer une mesure disciplinaire en conformité avec les règles établies par le conseil d'établissement.

La commission scolaire peut imposer, de même, dans le cas d'un membre du personnel en infraction, une mesure disciplinaire en conformité avec les règles des conventions applicables.

Tout autre individu pris à fumer peut se voir expulser des établissements et des terrains de la commission scolaire.



RECUEIL DE GESTION	○ RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	● POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	○ PROCÉDURE	Page : 9 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

*Mare'*

## Annexe B - Suggestions d'actions pour un plan d'action

### Actions communes à la saine alimentation, au mode de vie physiquement actif et au non-tabagisme

- Avoir un objectif lié à cette politique dans le plan d'engagement vers la réussite ou le projet éducatif de l'école;
- Faire connaître la politique aux membres du personnel, aux élèves et aux parents;
- Encourager les projets de type leadership jeunesse (« par et pour » les jeunes);
- Communiquer aux parents et à la communauté les mesures et les actions réalisées en termes de saines habitudes de vie à l'école;
- Partager les infrastructures, si possible, avec la communauté;
- Réaliser des projets en collaboration avec les partenaires de la communauté (santé et services sociaux, organismes communautaires, services municipaux, etc.).

### Actions - volet saine alimentation

- Se référer aux catalogues des pistes d'action pour mettre en œuvre des programmes, des activités ou pour utiliser des outils en lien avec certains enjeux du Questionnaire en forme : boissons sucrées, déjeuners, environnement lors de la prise des repas, repas pris en famille, image corporelle (<http://saineshabitudesoutaouais.com/explore-nos-guides/>);
- Assurer l'application des critères nutritionnels de la *Politique-cadre, Pour un virage santé à l'école* pour les menus offerts dans les établissements, les machines distributrices ou lors des campagnes de financement;
- Mettre en place des activités éducatives en lien avec la saine alimentation;
- Organiser des activités visant à développer le goût et les compétences culinaires;
- Inclure la saine alimentation dans divers domaines d'apprentissage (ex : les élèves peuvent élaborer un projet lié à la saine alimentation à travers les cours de français, de mathématique, d'art, d'entrepreneuriat, de science et technologie, d'éducation physique et à la santé);

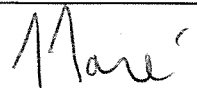
RECUEIL DE GESTION	○ RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	● POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	○ PROCÉDURE	Page : 10 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

*Mare'*

- Assurer l'intensité et la durée des apprentissages tout au long de la scolarité (du préscolaire à la 5e année du secondaire);
- Encourager les projets favorisant la mise en valeur des fontaines d'eau et l'utilisation des bouteilles d'eau réutilisables;
- Allouer suffisamment de temps pour manger (minimum de 20 minutes excluant le temps pour le service);
- Sensibiliser le personnel à la valorisation des comportements positifs par des moyens autres qu'alimentaires;
- Favoriser l'aménagement et l'ambiance des lieux de repas de façon conviviale et accueillante;
- Promouvoir l'inclusion et l'intégration de tous les élèves : être sensible aux différences entre les schémas corporels, complimenter les élèves sur leur personnalité, leurs forces et leurs réussites plutôt que sur leur apparence physique.

#### **Actions - volet mode de vie physiquement actif**

- Se référer aux catalogues des pistes d'action pour mettre en œuvre des programmes ou pour utiliser des outils en lien avec certains enjeux du Questionnaire en forme : activité physique chez les filles, diminution de l'activité physique chez les jeunes, perception des habiletés sportives, temps passé à l'écran et temps passé à jouer dehors, déplacements actifs (<http://saineshabitudesoutaouais.com/explorer-nos-guides/>)
- Sensibiliser le personnel sur l'importance d'accomplir l'activité le mieux possible en misant sur le dépassement de soi et non la performance ou l'excellence;
- Sensibiliser le personnel afin de miser sur le plaisir de bouger et bouger le plus possible;
- Favoriser l'aménagement de vestiaires propres et attrayants (peinture rafraîchie, séchoir disponible, etc.);
- Proposer des activités compétitives et récréatives ainsi que des activités mixtes et non mixtes;
- Inclure un programme « par et pour » les filles;
- Proposer une programmation d'activités parascolaires;
- Optimiser l'utilisation de programmes qui encouragent un mode de vie physiquement actif (ex. : bourses, commandites de matériels, etc.) en les intégrant aux diverses stratégies et mesures déjà existantes;

RECUEIL DE GESTION	<input type="radio"/> RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	<input checked="" type="radio"/> POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	<input type="radio"/> PROCÉDURE	Page : 11 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

- Favoriser les déplacements actifs (marche, vélo, etc.) entre le domicile et l'école par divers moyens (par ex., enseignement de notions relatives au transport actif, contribution au plan de déplacement scolaire, adoption d'une charte en faveur du transport actif, etc.) ainsi que par des infrastructures (par ex., supports à vélos) et des aménagements (par ex., séparation des aires de circulation aux abords de l'école);
- Favoriser l'aménagement, l'embellissement et le verdissement de la cour d'école en complément avec des mesures d'organisation, d'animation et d'encadrement de celle-ci;
- Privilégier l'utilisation des milieux naturels, des parcs, des espaces verts aux abords de l'école en vue de favoriser les activités physiques extérieures et de plein air.

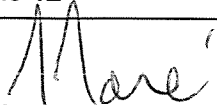
#### **Actions - volet non-tabagisme**

- Se référer à des activités clés en main pour vous soutenir dans cette démarche. Pour plus d'information, consultez le site <https://quebec-sanstabac.ca/>.
- Privilégier les activités mobilisatrices de prévention du tabagisme réalisées par les jeunes;
- Responsabiliser les jeunes dans leurs choix et leurs pratiques en lien avec les saines habitudes de vie, notamment le non-usage du tabac;
- Réaliser des activités d'action sociale et de sensibilisation sur les pratiques trompeuses et cupides de l'industrie du tabac;
- Élaborer des activités éducatives de non-tabagisme intégrées aux situations d'apprentissage en classe ;
- Réaliser des activités complémentaires impliquant les parents, les adultes significatifs et des groupes communautaires;
- Prévoir des activités de soutien à l'utilisation des services de cessation tabagique auprès des membres du personnel et des jeunes.

#### **Liste de documents proposés pour la mise-en-œuvre de la Politique**

- Les quatre feuillets « Critères de choix et d'efficacité » pour voir en un coup d'œil l'environnement scolaire en termes de saines habitudes de vie <http://saineshabitudesoutaouais.com/>
- Application légale et sanctions dues au non-respect de la Loi sur le tabac;



RECUEIL DE GESTION	○ RÈGLEMENT	CODE : RE-02.00
	● POLITIQUE	DATE : 27 février 2019
	○ PROCÉDURE	Page : 12 de 12
TITRE : Politique sur les saines habitudes de vie		

- Guide d'application du volet alimentation, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, Pour un virage santé à l'école (MÉLS, 2007);
- Susciter la passion pour l'activité physique (TMVPA, 2014);
- La Politique de l'activité physique, du sport et du loisir (MÉES, 2017);
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (ASPC, 2016);
- Avis scientifique de Kino-Québec: l'activité physique, le sport et les jeunes – savoir et agir (MÉLS, 2011); Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire, synthèse des recommandations (INSPQ, 2010).