

# Capsule 29

## Promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique dans nos écoles

Nous savons que la mauvaise alimentation et l'inactivité physique sont les principaux responsables de l'obésité et des principales maladies non transmissibles (maladies du cœur, accidents vasculaires cérébraux, cancer et diabète). De façon générale, le problème de l'obésité résulte d'un déséquilibre entre l'apport et la dépense énergétique. Les changements environnementaux et sociétaux sont de plus en plus considérés comme des facteurs aggravants.

L'OMS a conçu un cadre décrivant les principaux éléments pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique sur l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire. Une trousse d'outils, destinée à guider les décideurs, a aussi été mise au point.

L'OMS fournit une assistance technique ainsi que des conseils et des outils aux pays membres. Les écoles, lieux privilégiés pour la promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique, sont partie intégrante de la mise en œuvre de la politique.

Plusieurs options s'offrent aux écoles dans la mise en œuvre de la politique, soit :

- l'élaboration d'un programme de promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique accompagné de récompenses pour les efforts fournis;
- la conception d'un programme d'enseignement encourageant une saine alimentation et l'activité physique à l'intérieur des cours portant sur d'autres matières que l'éducation physique;
- l'établissement de normes sur l'offre des aliments, l'amélioration des services alimentaires et la conception d'un programme d'alimentation;
- l'amélioration des lieux physiques (bâtiments et installations), la création d'activités parascolaires et le renforcement de la sécurité pour le vélo et la marche;
- la formation du personnel enseignant sur les saines habitudes de vie;
- l'amélioration de l'offre de services de santé à l'intérieur de l'école.

# Capsule 29 (suite)

Ainsi, la politique de l'OMS permettra aux décideurs de créer des milieux favorables aux changements en matière de saine alimentation et d'activité physique. Des changements plus que nécessaires!

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#364) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

**Agence de la santé  
et des services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches**

**Québec** 