



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018
Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)
Amendement :

TABLE DES MATIÈRES

1. Préambule	2
2. Fondements	2
3. Définitions.....	2
4. Champ d'application	3
5. Interdictions – volet non-tabagisme	3
6. Orientations et principes directeurs	3
7. Objectifs généraux.....	3
8. Objectifs spécifiques.....	3
8.1 Volet alimentation	4
8.2 Volet mode de vie physiquement actif.....	4
8.3 Volet non-tabagisme	4
9. Partage des responsabilités	5
9.1 Le Conseil des commissaires	5
9.2 La commission scolaire.....	5
9.3 Le Service des ressources matérielles.....	5
9.4 La direction d'établissement.....	5
9.5 Le personnel intervenant auprès des élèves.....	5
9.6 Les élèves	6
9.7 Les parents.....	6
10. Adoption et entrée en vigueur de la politique	6
Annexe A - Affichage, infractions et pénalités concernant l'usage du tabac	7
Annexe B - Ajouts concernant seulement la CSCV	8
Annexe C - Liste des plateaux sportifs de nos écoles secondaires	9
Annexe D - Liste de documents proposés pour la mise-en-œuvre de la politique	11



Commission scolaire des
Hauts-Bois-de-l'Outaouais

Commission scolaire des
Portages-de-l'Outaouais

RECUEIL DE GESTION

SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES

IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

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.

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

SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES

IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

Tabac :

Aux fins de l'application de la présente politique, est assimilée 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.

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.

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;



RECUEIL DE GESTION

SECTEUR RESSOURCES ÉDUCATIVES

IDENTIFICATION CODE 5221-11-01

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

- 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;
- 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 6^e année du primaire issus de milieux défavorisés;
- Dénormer 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

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

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 (*direction générale*)

- 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.

9.3 Service des ressources matérielles

- Informe tout le personnel de la présente politique et en fait la promotion;
- 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).

9.4 La direction d'établissement

- Informe tout le personnel de la présente politique et en fait la promotion;
- 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 D);
- 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.

9.5 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.



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

9.6 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.

9.7 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

Cette politique entre en vigueur le jour de son adoption. Elle remplace et annule toute autre politique ou règlement antérieur.



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

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 :
 - Entrée et sortie principales de l'établissement scolaire;
 - Aires de stationnement;
 - 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.

* Toute consommation de produits illicites par un employé ou un élève sera sanctionnée.



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

ANNEXE B

AJOUTS CONCERNANT LA CSCV SEULEMENT

4. Champ d'application

- 4.1 La présente politique s'applique dans tous les services de garde, écoles et centres faisant partie de la commission scolaire. Elle régit l'ensemble de la distribution d'aliments incluant les machines distributrices à l'usage des élèves.
- 4.2 Dans le cas des divers programmes comme « Les Petits déjeuners », collations, etc., les établissements s'assureront, dans le choix des aliments, d'être cohérents avec les objectifs de la politique alimentaire.
- 4.3 Dans le cas des sorties éducatives, les établissements s'assureront, dans le choix des restaurants d'être cohérents avec les objectifs de cette politique.

8. Objectifs spécifiques

8.1 Volet alimentation

- Respecter la politique alimentaire lors des campagnes de financement reliées aux activités des élèves de l'établissement et lors des activités de récompense ;
- Amener les élèves à mieux s'alimenter et à développer leur goût pour les aliments sains de manière à maintenir et à améliorer leur santé ;
- Mettre en place les mesures appropriées afin d'assurer la vigilance requise pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires.

9. Partage des responsabilités

9.4 La direction d'établissement

- Assure une supervision qualitative et quantitative des activités du fournisseur de services (menus, articles offerts, qualité des aliments, etc.).

Exclusions alimentaires

- Certaines activités ou événements spéciaux tenus par la commission scolaire ou dans un établissement.
- Les locations d'établissement et de services alimentaires.
- Le restaurant-école La Table des 3 Vallées et la boutique Gourmande du Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie.



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

ANNEXE C

L'activité physique est une priorité au sein de notre commission scolaire.
Elle se retrouve également dans la politique de la réussite éducative du MEES.
Nous comptons sur votre collaboration afin de maximiser l'utilisation des nombreux plateaux disponibles offerts dans les établissements de la CSCV.

Plateaux sportifs disponibles

École secondaire Hormisdas-Gamelin

Intérieur :

- Salle de musculation
- Salle de danse
- 2 palestres
- Gymnase
- Grand gymnase
- Piscine (Centre aquatique Lucien-Houle)

Extérieur :

- 4 terrains de tennis
- Plateau pavé avec 2 terrains de basketball
- Terrain synthétique (Soccer ou football)
- Terrain de football surface naturelle.
- 2 terrains de soccer U-10
- 2 mini-terrains de soccer U-6
- Section boisée pour des activités de plein air

École secondaire Louis-Joseph Papineau

Intérieur :

- Gymnase
- Piscine
- Salle d'entraînement / spinning
- Local de danse

Extérieur :

- 1 terrain de soccer à 11 (Football)
- 4 terrains de soccer à 7
- 1 terrain de baseball
- Piste de cross-country / ski de fond / raquette
- 1 terrain de volleyball de plage
- 1 fosse de saut en longueur



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

École Sainte-Famille/Aux Trois-Chemins

- Un gymnase
- Une patinoire extérieure
- Une grande cour permettant de pratiquer plusieurs sports extérieurs



RECUEIL DE GESTION

**SECTEUR
RESSOURCES ÉDUCATIVES**

**IDENTIFICATION
CODE 5221-11-01**

TITRE : POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Adoption : Le mercredi 14 novembre 2018

Application : Le mercredi 14 novembre 2018 – résolution 36 (2018-2019)

Amendement :

ANNEXE D

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 (lien web à insérer quand sera sur le site de la Concertation);
- Application légale et sanctions dues au non-respect de la Loi tabac;
- 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).