

## Message de la directrice exécutive

L'école fait relâche pour l'été, mais ici au Consortium, les pensées sont déjà tournées vers septembre. Nous mettons la dernière main aux outils et ressources que nous venons de concevoir pour favoriser et maintenir les milieux scolaires en santé.

L'un d'entre eux est le Planificateur des écoles en santé, entre autres, un outil offert sur le Web à toutes les écoles pour évaluer, planifier et réaliser des améliorations dans les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire. Réalisé en partenariat avec l'Université de Waterloo, le Planificateur aborde trois grands thèmes : l'alimentation saine, l'activité physique et le tabagisme. En plus de faciliter la tâche aux écoles, le Planificateur permet d'établir des rapports sur les données globales en matière de santé en milieu scolaire, qui rendent compte des progrès de l'approche globale de la santé en milieu scolaire. Ayant démarré comme un projet pilote, le Planificateur des écoles en santé est désormais offert gratuitement sur notre site Web à [www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca).

Le Consortium présente aussi une nouvelle série intitulée Aborder le sujet de la consommation de substances psychoactives dans les écoles canadiennes, qui présente un sommaire des toutes dernières preuves découlant d'études. Elle comprend des modules s'adressant respectivement aux enseignants, aux administrateurs scolaires, aux conseillers et travailleurs de la santé, et aux leaders du milieu scolaire et communautaire. Cette série est offerte en français et en anglais.

Les spécialistes de la santé en milieu scolaire pourront aussi télécharger un numéro spécial récent du [Journal de l'Association canadienne des directeurs d'école](#). Fruit d'un partenariat avec le Consortium conjoint, cette publication



Healthy for Life (Alberta) – Le projet Cool Moves est un exemple de partenariats inédits en cours de formation à l'échelle nationale dans le but de motiver les étudiants à choisir des modes de vie sains. Pour en savoir plus, lisez à la page 2 l'article intitulé « Échange fédéral-provincial-territorial ».

présente des articles rédigés par des chercheurs canadiens de renom dans le domaine de la santé en milieu scolaire. Les directeurs d'école et les administrateurs scolaires de tout le pays en ont reçu un exemplaire. Pour télécharger le vôtre, cliquez sur l'onglet intitulé Ressources de notre page d'accueil.

Restez en contact! Nous ferons régulièrement le point sur la situation au fur et à mesure que la rentrée approche. Visitez notre site Web quand bon vous semble, vous y trouverez des nouvelles, des outils, des ressources et des liens avec la communauté globale de la santé en milieu scolaire.

- Claire Avison

**Entrer en contact  
avec le CCES:**

Tel. 250 356-6057  
[www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca)

## Alberta

### Investir dans des milieux scolaires en santé

Depuis 2007, l'Alberta Healthy School Community Wellness Fund appuie les milieux scolaires qui optent pour des choix sains. La création de ce fonds de bien-être est le fruit d'un partenariat entre Alberta Health and Wellness, School of Public Health et Alberta Coalition for Healthy School Communities. Il aide financièrement les milieux scolaires qui favorisent et coordonnent la promotion de l'activité physique, de l'alimentation saine et de l'environnement social positif. En date de juin 2009, l'Alberta Healthy School Community Wellness a financé 57 projets (339 écoles et 372 collaborateurs communautaires), notamment West Lethbridge Healthy Living Pilot et Healthy for Life - Cool Moves.



Les participants du projet pilote Healthy Living de West Lethbridge apprennent quels types d'aliments conviennent aux types d'activités qu'ils pratiquent.

### Projet pilote de vie saine à West Lethbridge – Susciter l'enthousiasme des jeunes pour la santé

Si vous habitez dans l'ouest de Lethbridge, ne soyez pas surpris si des enfants viennent inspecter votre chariot d'épicerie et discuter de ce qu'ils y trouvent, ou s'ils crient des encouragements lorsqu'ils vous voient vous balader en vélo en famille.

Ces gestes sont le fruit de la première année du programme West Lethbridge Healthy Living Pilot, financé par l'Alberta Healthy School Community Wellness Fund.

Dans le cadre de ce projet, un enseignant spécialisé a donné des leçons inédites en santé et éducation physique aux élèves de trois écoles élémentaires de l'ouest de la ville. Les élèves ont eu l'occasion de porter un appareil de surveillance cardiaque pendant qu'ils participaient à des activités et ont découvert des activités à faire chez eux avec peu ou pas du tout d'équipement.

À l'origine, le projet visait à améliorer le contenu nutritif des repas que les élèves apportent à l'école. Mais il s'est rapidement répandu dans les écoles en fournissant des collations saines, des repas sains et chauds, et des programmes de lait.

Par ailleurs, le projet a aussi permis d'augmenter les activités parascolaires des enfants d'au moins 60 minutes par jour. Non seulement les élèves ont appris à être plus actifs en dehors de l'école, mais les événements scolaires favorisant ces activités sont de plus en plus variés. Grâce aux clubs qui organisent des courses après l'école et pendant les fins de semaine, 150 élèves ont pu participer à un marathon réservé aux enfants! Un jour d'hiver, le temps cumulé de marche des participants a atteint 50 000 minutes. Les parents ont eu l'occasion de poser leurs questions directement à un groupe d'experts en santé et bien-être au cours de soirées organisées à cet effet. Tous les vendredis, les élèves reçoivent une collation de fruits et un site Web permet d'échanger des recettes.

### **Healthy for Life - Cool Moves at Edmonton's Boys and Girls Club**

Healthy for Life - Cool Moves, une initiative du club de garçons et de filles d'Edmonton, présente des choix de modes de vie sains à ses membres. Les membres reçoivent des collations tous les jours après l'école ainsi que des soupers sains. Ils sont également invités à pratiquer des activités physiques pendant au moins 60 minutes. Ces jeunes apprennent vraiment en quoi consiste une alimentation saine si on en juge par ces deux commentaires :

« Un régime sain comprend quatre grands groupes alimentaires, explique un membre du club, de 11 ans : la viande, les légumes, les produits céréaliers et les produits laitiers. » Quand on lui demande quelle est sa viande préférée, il répond le « beurre d'arachide »! Vu la réaction de surprise chez son interlocuteur, il précise : « Il est dans le même groupe alimentaire. »

Un membre de 9 ans déclare que les carottes sont son plat préféré pour la raison suivante : « J'ai vraiment besoin d'avoir de bons yeux quand je joue Dance, Dance Revolution. Mes pieds bougent tellement vite que mes yeux ne suivent pas toujours. »

Quand on leur demande quelles sont les principales activités physiques au club, ils se mettent à rire. En effet, le choix est vaste : basketball dans le petit gymnase, football dehors, limbo (une démonstration d'agilité

surprenante), compétitions de saut à la corde et de danse (« Pas avec les filles — beurk! »).

Et quand on leur pose la question sur leur impression générale du club de garçons et de filles, ils répondent avec un sourire malicieux : « Cool Moves ».

Financée en partie par l'Alberta Healthy School Community Wellness Fund, cette initiative offre d'autres activités telles qu'un camp de flag-football avec les Eskimos d'Edmonton, la participation à l'Académie des jeunes chefs et, tous les mois, des activités familiales visant à favoriser l'alimentation saine et la vie active.

### **Colombie-Britannique**

#### **Réseau des écoles en santé**

Le Réseau des écoles en santé de la C.-B., un organisme bénévole regroupant des écoles publiques et indépendantes qui ont adopté l'approche globale de la santé en milieu scolaire, a fêté son 3<sup>e</sup> anniversaire en juin 2009. Il a entrepris des projets de recherche d'interventions dans les domaines suivants : enseignement et apprentissage (éducation à la santé et préparation à une carrière, éducation physique, activité physique quotidienne), milieu scolaire (politiques scolaires, sens d'appartenance à l'école, environnement physique, alimentation saine, vie sans fumée, vie active) et partenariats communautaires.



Un participant enthousiaste du programme Young Chefs Academy, financé par l'Alberta Healthy School Community Wellness Fund.

Des renseignements précis sur les projets de recherche d'interventions de toutes les écoles seront affichés sur le site Web des Écoles en santé au cours de l'été à [www.bced.gov.bc.ca/health/hsnetwork/](http://www.bced.gov.bc.ca/health/hsnetwork/).

### Activité physique quotidienne

En septembre 2008, le ministère de l'Éducation a mis en place un programme d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles publiques et indépendantes de la Colombie-Britannique. Tous les élèves de la maternelle à la 9<sup>e</sup> année doivent pratiquer une activité physique au moins 30 minutes par jour, et ceux de la 10<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année au moins 150 minutes par semaine.



Programme Pédibus de l'École Pauline Haarer, à Nanaimo, en C.-B. (Gracieuseté de Janis Chung.)

En appui à cette initiative (APQ), on a distribué les livrets intitulés *Activité physique quotidienne à l'intention des familles* dans toutes les écoles en janvier 2009. Ces livrets présentent des renseignements élémentaires sur l'APQ, des conseils sur la sécurité et des suggestions, selon l'âge, pour que les élèves et leurs parents soient plus actifs. La série est accessible en ligne, en 13 langues : [www.bced.gov.bc.ca/dpa/dpa\\_family\\_booklets.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/dpa/dpa_family_booklets.htm).

### Programme Train-vélo-pédibus

Lancé à l'occasion de la Journée internationale Marchons vers l'école

2008, le programme Train-vélo-pédibus de la C.-B. sert à planifier les trajets que doivent suivre les élèves pour se rendre à l'école en toute sécurité, à renforcer l'activité physique quotidienne et à réduire l'empreinte carbone. Les [ressources du programme](#) comprennent des guides de mise en œuvre de programmes de transports actifs, des séminaires interactifs en ligne, des outils servant à dessiner des cartes et des conseils pratiques sur la sécurité routière, en plus de trousse de démarrage et d'incitatifs gratuits.

En date de mai 2009, plus de 3 700 élèves ont participé au programme Train-vélo-pédibus qui se poursuivra cet automne dans le cadre des préparatifs des écoles britannico-colombiennes à la Semaine internationale Marchons vers l'école 2009.

## Terre-Neuve-et-Labrador

### Cours de récréation débordantes d'activités — District scolaire de l'Ouest

*Par Bill Allan, consultant en liaison pour la promotion de la santé en milieu scolaire, District scolaire de l'Ouest*

Les études démontrent que le jeu est très important dans l'apprentissage scolaire d'un enfant. De fréquentes récréations, du conditionnement physique ou du temps passé dans la nature peuvent avoir des retombées sur son comportement, sa concentration et même ses notes. Les enfants qui ont plus de 15 minutes de récréation par jour se comportent mieux en classe que ceux qui en ont moins ou pas du tout (Barros, *Paediatrics Journal*, 2009).

À la lumière de cette étude, Western Health, Labrador-Grenfell Health et le district scolaire de l'Ouest ont formé un partenariat au printemps 2009 dans le but de mettre en œuvre un nouveau programme à l'intention des écoles de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année, intitulé *Active School Playgrounds*. L'objet de ce programme est de rendre les élèves plus actifs pendant la récréation et le dîner.

Nous nous sommes rendu compte qu'une cour de récréation permettant les activités motive les élèves à pratiquer des activités physiques tous les jours, que ces derniers retournent en classe plus disposés à apprendre, qu'ils deviennent autonomes et créatifs en choisissant eux-mêmes leurs activités récréatives et se comportent d'une façon moins agressive dans la cour de récréation. Cette méthode d'approcher l'activité physique repose sur le concept Healthy Students Healthy Schools.

Les directeurs des écoles du district de l'Ouest ont été invités à envoyer les enseignants qui le souhaitent à l'une des quatre séances de formation d'une demi-journée. Quarante-huit écoles ont envoyé leurs représentants à cette formation. Il s'agissait pour la plupart de professeurs d'éducation physique, car ils se trouvent en effet au cœur de l'action sur les terrains de jeu. Les séances de formation abordaient les sujets suivants : planification des horaires, préparation des terrains de jeu, recrutement de chefs de groupes d'élèves, sécurité et équilibre entre les jeux traditionnels et inédits.

Toutes les écoles participantes ont reçu une trousse de ressources visant à inciter les élèves à être actifs dans la cour de récréation (cordes à sauter, ballons de basket, disques volants, ballons de soccer, jeux de poches, ballons, etc.). En plus, les écoles ont reçu des pochoirs afin de rendre les terrains de jeu plus attrayants (marelle, quatre carrés). Les écoles qui le souhaitent peuvent aussi se procurer des T-shirts qui permettent de reconnaître les chefs des élèves sur le terrain de jeu.

Avant d'entamer leur formation, les participants ont répondu à un sondage dans lequel on leur demandait ce qui, à leur avis, empêchait l'établissement de terrains de jeu actifs. Leurs réponses indiquaient les obstacles suivants : manque d'équipement, manque de temps, problèmes d'horaire, manque d'espace et possibilité d'augmenter les conflits entre les élèves.

Depuis le démarrage de ce programme, les écoles ont fait preuve de créativité en matière de cour de récréation : forums, zones de stationnement réservées au personnel (délimitées par des barricades), courts de tennis abandonnés et murs d'école. Quel plaisir de voir ces endroits, autrefois abandonnés, désormais remplis d'élèves sautant à la corde, jouant à la marelle et autres. Les élèves inventent aussi leurs propres jeux!

Dans son document 2009 Active Healthy Kids Canada Report Card, le Dr Mark Tremblay écrit : «... l'activité physique alimente le cerveau et donne aux enfants actifs un avantage sur leurs camarades sédentaires en matière d'apprentissage scolaire... et les enfants actifs se comportent mieux en classe et obtiennent



de meilleures notes... » Puisque seulement 13 % des jeunes Canadiennes jouissent des 90 minutes d'activité physique quotidienne recommandées, nous espérons que le programme Active School Playgrounds du district scolaire de l'Ouest permettra aux élèves d'obtenir de meilleures notes grâce au renforcement de cette activité.

Paul Hepditch, professeur d'éducation physique à l'école C.C. Loughlin de Corner Brook, montre aux élèves comment jouer.



Le projet Together for Healthy Learning permet aux élèves des Territoires du Nord-Ouest de faire des choix plus éclairés en matière de santé et d'apprentissage.

## Territoires du Nord-Ouest

### Together for Healthy Learning

Un partenariat digne d'intérêt a fait la promotion de l'alimentation saine et de l'activité physique dans les écoles des Territoires du Nord-Ouest. En 2008, trois conseils d'éducation ont aidé le personnel de la santé et de l'éducation du gouvernement territorial à préparer une proposition dans le cadre de l'Initiative sur le Diabète chez les Autochtones du gouvernement fédéral. Cette proposition découlait d'une « approche globale de la santé en milieu scolaire » en donnant les grandes lignes des activités à entreprendre pour appuyer l'enseignement et l'apprentissage, l'environnement social et physique (y compris les politiques) ainsi que les partenariats et les services.

Avec les fonds obtenus dans le cadre de l'Initiative sur le Diabète chez les Autochtones, les conseils ont embauché un coordonnateur de la nutrition en milieu scolaire à mi-temps (ayant des antécédents en éducation et nutrition) pour préparer diverses ressources, notamment :  
Leçons pour les élèves de 5e année

conçues selon le point de vue d'un Dene Kede (autochtone du Nord),

- Ressources pour les collectivités et les écoles en vue d'organiser une « soirée de divertissement familial » ayant comme thème la nutrition,
- Répertoires du personnel dans le domaine de la nutrition dans le Nord et d'aides financières potentielles.

L'association des enseignants des T.N.-O. (NWT Teachers Association) a également participé au financement du coordonnateur dans le cadre de l'organisation d'un atelier sur la préparation de mets traditionnels à la conférence des éducateurs des Territoires du Nord-Ouest en février dernier. Trois aînés autochtones ont expliqué aux enseignants l'importance culturelle de la récolte et de la préparation des aliments traditionnels ainsi que la manière de préparer des séances pour leurs élèves. Les enseignants ont saisi les trente-deux places des deux séances d'une demi-journée et apprécié les conseils teintés d'humour que les aînés leur ont donnés sur la façon de préparer de l'original, du caribou et des poissons de la région.

Une proposition de nouvelles ressources pour 2009-2010 vient d'être approuvée dans le cadre de l'Initiative sur le Diabète chez les Autochtones. Le deuxième financement annuel permet aussi aux écoles de disposer d'un « capital de départ » qui servira à démarrer des programmes parascolaires de cuisine et à aider les conseils étudiants à entreprendre des projets afférents à la nutrition qui seront dirigés par les élèves.

Au cours de la deuxième année, on veut relever un défi de taille : celui de reproduire les résultats obtenus par Saskatoon City Park Collegiate, qui ont fait l'objet d'un reportage intitulé Brain Gains dans le cadre du journal télévisé *The National* ([www.cbc.ca/national/blog/special\\_feature/brain\\_gains/brain\\_gains\\_2.html](http://www.cbc.ca/national/blog/special_feature/brain_gains/brain_gains_2.html)) en avril dernier. City Park est une école parallèle dont une grande partie des élèves éprouvent des difficultés d'apprentissage et de

comportement. En s'appuyant sur l'étude de John Ratey, publiée dans le livre intitulé « SPARK », l'enseignante Allison Cameron a fait faire aux élèves des exercices à un degré précis d'intensité avant les heures d'études. Il ne lui a fallu que quatre mois pour qu'elle se rende compte, ainsi que les élèves, des résultats étonnants obtenus. La durée d'attention des élèves avait nettement augmenté, un grand nombre d'élèves n'avaient plus besoin de prendre leur Ritalin ou autre médicament semblable. Tous les élèves ont amélioré leurs notes moyennes de lecture, d'écriture et de maths d'une année. « Nous nous réjouissons d'avoir la chance de refaire la même chose », a dit avec enthousiasme Lois Phillip, directeur de l'école Deh Gah. Cet automne, cette école va également lancer un nouveau programme de repas abordables et sains pour les élèves.

Peu importe le temps qu'il faut pour bénéficier des retombées des activités organisées dans le cadre du projet « Together for Healthy Learning », ce qui compte, c'est d'aider les élèves à faire des choix plus éclairés en matière de santé et d'apprentissage. Et les partenariats sont essentiels. Comme le dit Mel Parry, surintendant adjoint du district scolaire n° 1 de Yellowknife : « Puisque nous sommes tous préoccupés par les grandes questions concernant la jeunesse, la nutrition et l'activité physique d'aujourd'hui, nous devons adopter une approche commune. Par conséquent, ce partenariat formé dans le but d'apporter des fonds, un appui et une expertise a réellement du sens dans le Nord. Aucun palier d'intervention n'est doté de ressources suffisantes pour faire une véritable différence, mais ensemble, nous pouvons y parvenir. »

## Coup d'œil sur la recherche

### Niveaux d'activité

*Grounds for Action* présente les résultats d'un sondage national sur le rapport entre les espaces verts dans les écoles et l'activité physique dans les écoles élémentaires

canadiennes. Le rapport de 2006, préparé par Toyota Evergreen Learning Grounds Program, a été financé par l'Agence de la santé publique du Canada dans le cadre du Programme de contributions à l'activité physique. Vous pouvez lire le rapport complet à [www.evergreen.ca/en/lg/pdf/PHACreport.pdf](http://www.evergreen.ca/en/lg/pdf/PHACreport.pdf)

### Résultats de l'enquête sur la santé mentale

Les résultats du sondage international (*International Survey of Principals Concerning Emotional and Mental Health and Well-Being*) révèlent que les directeurs d'école du monde entier sont d'accord pour dire qu'il est important de favoriser la santé mentale et affective des élèves et du personnel scolaire. Plus de 1 100 directeurs d'école de 25 pays ont répondu à ce sondage qui avait été préparé par l'International Alliance for Child and Adolescent Mental Health and Schools (Intercamhs), en partenariat avec la Confédération internationale des directeurs d'école. Vous trouverez les rapports intitulés *Report of Major Findings* et *Canada Country Level Report* à [www.intercamhs.org/index.html](http://www.intercamhs.org/index.html)

## Ressources/Nouvelles connexes

### *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines to Promote Health in Schools*

Produit par l'Union internationale de promotion de la santé et d'éducation pour la santé, ce document est un avant-projet qui cherche à améliorer la base de données probantes dans le but de favoriser la santé en milieu scolaire, y compris les principes liés à la promotion de la santé dans les écoles, et à faciliter la planification et la promotion de la santé en milieu scolaire. Vous le trouverez en cliquant sur l'onglet Ressources dans le site Web du CCES à [www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca).

