

## Rapport annuel 2008-2009

Le comité Action Santé termine sa cinquième année d'existence.

### 1. Composition du comité

la directrice	France St-Onge
1 enseignante	Denise McGrath
1 animateur de vie étudiante	Denis Drouin, Marcel Auclair ou Caroline Bouchard (à tour de rôle)
1 parent	Isabelle Roos
3 élèves	Julien Pelletier-Bureau, Maurane Cloutier, Guillaume Duteaud
1 membre du CÉ	Roseline Drolet
Représentantes du concessionnaire Monchâteau :	
	Lise Robert, Josée Desgagnés
Représentant de la Chaire de recherche Merck Frosst/IRSC sur l'obésité de Université Laval :	
	Paul Boisvert, coordonnateur des activités éducatives et adjoint administratif
Représentantes du Centre de recherche de l'Hôpital Laval :	
	Mariane Dion, Marie-Ève Jalbert, Maggie Vallières, nutritionnistes Natalie Alméras, chercheure
Représentante de la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé :	
	Dominique Beaulieu, infirmière et étudiante au doctorat

### 2. Mandat

- Arrimer la politique santé de l'école à celles de la CSDD et du MELS;
- Promouvoir l'activité physique et la saine alimentation auprès des élèves et du personnel ;
- Élaborer des interventions touchant le comportement des élèves face à l'alimentation ;
- Ajouter un volet sur le tabagisme.
- Contribuer à la réalisation d'un objectif spécifique du plan de réussite.

### 3. Nombre de réunions

- 7 réunions
- 16 octobre, 10 novembre, 9 décembre 2008,  
22 janvier, 19 février, 30 mars, 1<sup>er</sup> juin 2009

### 4. Fondements des actions du comité

- Politique santé de l'école;
- Politique-cadre du MELS « Pour un virage santé à l'école »;
- Politique santé de la CSDD adoptée en juin 2008;

- Projet éducatif : orientation 4 « *Amener les élèves à établir des liens entre leurs apprentissages scolaires, les réalités de leur vie quotidienne et les enjeux personnels et sociaux qui les attendent comme adultes* ».

## **5. Financement du comité**

Programme « Écoles en forme et en santé » du MELS : subvention de 7000 \$.

## **6. Travaux réalisés**

Le comité a élaboré un plan d'action pour l'année, soit le projet « Écoles en forme et en santé », qui a été approuvé par le conseil d'établissement le 30 octobre 2008.

### **6.1 Activités de participation et promotion :**

- Dîner de la rentrée : guedilles au poulet, jus et yogourt en tubes, servi à tous les élèves;
- Distribution de pommes à tous les groupes d'élèves le 5 novembre avec message éducatif;
- Produits vedette : rabais sur clémentines, pain aux bananes, fruits et jus de légumes, smoothie, successivement durant l'année;
- Défi 4 x 4 : évaluation de la valeur nutritive des dîners et des boîtes à lunch, statistiques sur la teneur des dîners, 370 élèves participants durant la semaine du 23 mars;
- Défi Santé 5 /30 : participation de tous les élèves de 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> sec. dans le cours d'éducation physique du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril, remise d'un calendrier et d'un cahier du participant;
- Lancement du Défi Santé 5/30 le 27 février avec une dégustation de légumes offerte dans tous les groupes;
- Démonstration culinaire de lunch dans les salles de dîneurs durant deux midis en avril;
- Pelure de banane : diffusion de capsules santé à l'interphone durant la semaine du 30 mars, pas d'activité spécifique cette année;
- Dîner de fin d'année : smoothie vendu à rabais;
- Méga work out extérieur le 5 novembre;
- Achat d'équipement « Dance Dance Revolution » et début d'utilisation au pavillon Gilles-Vigneault

### **6.2 Moyens d'information:**

- Messages dans le communiqué aux parents sur les activités organisées, deux fois dans l'année;
- Portes ouvertes : kiosque du comité et visite de la cafétéria;
- Affiche code de couleurs pour les produits des distributrices : conception d'une affiche informative attrayante (en forme de pomme) donnant les critères santé du code de couleurs
- Affichage des menus de la cafétéria : ébauche d'affiches avec menus et photos à placer dans chaque pavillon; à compléter l'an prochain.
- Site Web : création d'une section complète de 6 pages donnant toutes les caractéristiques, informations et activités du comité ainsi que les services alimentaires offerts.

### **6.3 Organisation et offre des services alimentaires :**

- Élimination complète des frites à la cafétéria dès septembre 2008;
- Menus de la cafétéria : inclusion des 4 recettes gagnantes issues du concours de recettes tenu au printemps 2008;
- Contenu des distributrices : vérification et ajustement des produits selon le code de couleurs;
- Embellissement de la cafétéria par la création d'une murale réalisée par une équipe d'élèves et leurs enseignantes en arts;
- Achat de vaisselle lavable pour réduire les déchets, à la demande du conseil étudiant, pour utilisation en septembre 2009;
- Achat de nouveaux fours micro-ondes pour les salles de dîneurs jumelé à une campagne d'affichage entièrement réalisée par le conseil étudiant afin de promouvoir une utilisation plus soignée des fours.

### **6.4 Activités en santé mentale :**

- Conférences et ateliers sur l'image corporelle offerts à tous les élèves de 3<sup>e</sup> secondaire, sous la responsabilité du comité sur la santé mentale.

## **7. Politique santé de l'école**

Depuis l'entrée en vigueur de la politique-cadre du MELS, le comité s'est appliqué à effectuer les quelques ajustements nécessaires. La politique santé de l'école rendue entièrement conforme à celles du MELS et de la CSDD a été approuvée par le conseil d'établissement le 2 avril 2009. Le comité constate que le volet saine alimentation est beaucoup plus détaillé que le volet activité physique dans cette politique.

Par ailleurs, la nutritionniste du comité a procédé à l'analyse de notre milieu au regard de la saine alimentation pour vérifier le respect de tous les éléments de la politique-cadre. Il en ressort que seuls quelques points mineurs sont à corriger pour l'an prochain.

Au regard de l'activité physique, l'école a déjà une belle offre de services et elle continue de l'enrichir avec ses équipes sportives compétitives et récréatives, ses activités libres et diversifiées sur l'heure du midi ainsi que son club de plein air. Éventuellement, un outil d'analyse du milieu sera aussi développé par le MELS et le comité pourra l'utiliser.

## **8. Volet comportement au regard de la saine alimentation**

Les deux projets relatifs au volet sur le comportement et les attitudes ont connu un ralentissement en 2008-2009.

- Questionnaire sur les habitudes alimentaires :  
Ce questionnaire rempli par tous les élèves de l'école en avril 2008 a vu sa compilation terminée mais il reste l'analyse à faire pour en tirer des conclusions et des actions éventuelles.
- Projet de recherche sur la consommation du repas du midi à l'école :  
L'étudiante au doctorat de la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé a remis son rapport de recherche en août 2008. Elle a ensuite pris une pause cette année pour un congé de maternité, tout en participant à quelques réunions du comité. Les premiers

résultats mènent à travailler sur l'amélioration de l'aménagement extérieur et intérieur des endroits pour manger, sur l'attrait des activités de l'école à l'heure du midi, sur la promotion éducative. Elle poursuivra donc l'an prochain avec le développement, l'implantation et l'évaluation des interventions ayant pour but de promouvoir la consommation de repas santé chez les jeunes en les encourageant à rester à l'école pour leur repas du midi.

## **9. Activités médiatiques**

Aucune en 2008-2009.

## **10. Recommandations pour 2009-2010**

1. Veiller à l'application continue de la politique santé de l'école.
2. Poursuivre les activités de promotion et de participation.
3. Accentuer les moyens d'information et sensibilisation des élèves, des parents et du personnel.
4. Développer, implanter et évaluer les interventions dans le projet de recherche sur le comportement.
5. Étudier les résultats du questionnaire sur les habitudes alimentaires et y donner suite.
6. Travailler sur le volet tabagisme non touché cette année.

## **11. Rapport financier**

Ce rapport sera disponible à l'automne 2009 une fois toutes les dépenses entrées.

## **12. Conclusion**

Pendant toute l'année, le comité a montré beaucoup de dynamisme. La très grande majorité des actions du projet « Écoles en forme et en santé » ont été réalisées. Les membres ont participé avec enthousiasme à leur réalisation. Merci à chacun d'eux! Il faut souligner la contribution particulièrement importante des trois élèves du comité au niveau des idées et des réalisations. De même, la belle collaboration des partenaires extérieurs a été précieuse.

L'offre des services alimentaires étant conforme à la politique santé, l'évolution déjà prévue par le comité touchera davantage les comportements des jeunes à l'égard des saines habitudes de vie. S'ajoutant à des recommandations du rapport de recherche qui ont déjà été appliquées cette année, de nouvelles interventions seront mises en place l'an prochain.

L'école De Rochebelle veut continuer d'être proactive en matière de santé des jeunes.

**France St-Onge et Roseline Drolet**  
**Co-présidentes du comité**

17 juin 2009