

Être une école favorable à la saine hydratation

Un outil pour y parvenir.

L'école est un milieu de vie important pour les jeunes. Considérant sa mission et le nombre d'heures qu'un enfant y passe chaque jour, cette dernière a une responsabilité partagée avec les parents quant à l'acquisition de saines habitudes de vie. Celles-ci ont avantage à être consolidées dès l'enfance, car elles deviennent plus difficiles à changer en vieillissant et tendent à perdurer à l'âge adulte.

Depuis 2007, par le biais de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, le ministère de l'Éducation fait valoir ce rôle clé des écoles.¹

Plusieurs d'entre elles font des actions exceptionnelles pour améliorer la santé des jeunes et, ultimement, leur réussite éducative. Il faut cependant continuer à réaliser des efforts.

Miser sur l'eau

En mettant en place des conditions favorables à la consommation régulière d'eau de l'aqueduc par les jeunes, votre école participe à l'acquisition de saines habitudes d'hydratation, contribue à la réussite des jeunes et promeut un mode de vie respectueux de l'environnement, où moins de bouteilles à usage unique sont utilisées.



Valoriser l'eau : une formule gagnante!

S'hydrater régulièrement contribue à prévenir la déshydratation et à conserver des facultés intellectuelles prédisposant à l'apprentissage.² De plus, valoriser et normaliser la place de l'eau comme accompagnement des repas et tout au long de la journée est susceptible de limiter la surconsommation des boissons sucrées et ses conséquences.

Éviter l'offre de boissons sucrées

Dans un mode de vie sain, l'eau est la boisson principale et les boissons sucrées sont évitées ou consommées exceptionnellement.

La consommation régulière de boissons sucrées a des conséquences néfastes. Elle

contribue à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire.³

En plus d'éviter les boissons avec sucre ajouté (ex. : boissons gazeuses, pour sportifs ou énergisantes, punches et cocktails aux fruits, thés et cafés glacés, eaux vitaminées, barbotines), l'offre de jus de fruits 100% pur doit être réduite. Bien qu'ils contiennent certains nutriments, ils sont riches en sucres et peu rassasiants. Selon la *Société canadienne de pédiatrie*, la consommation de jus devrait être limitée à 120 ml par jour (½ tasse).⁴ Similairement, le lait aromatisé (ex. : chocolat, caramel, érable ou petits fruits), même s'il possède les attributs nutritionnels du lait nature, contient une grande quantité de sucres ajoutés. Il ne devrait donc pas faire partie de l'alimentation quotidienne.

Optimiser l'environnement scolaire pour favoriser la saine hydratation

Tel que le recommande le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*⁵, des améliorations dans l'environnement scolaire permettraient de mieux répondre aux exigences de la Politique-cadre et aux besoins des élèves. Il est notamment souhaitable de :

- 1- revoir l'offre de boissons de l'école afin d'éliminer les boissons avec sucre ajouté et celles qui contiennent un substitut de sucre (diètes). S'ils sont offerts, réduire le volume des jus de fruits purs ainsi que la fréquence à laquelle ils sont proposés. Le cas échéant, le lait aromatisé est réservé aux activités spéciales.
- 2- optimiser l'accès à l'eau tout au long de la journée pour aider les enfants à développer le réflexe de boire de l'eau régulièrement. En 2008-2009, une étude d'observation constatait que l'eau n'était pas facilement accessible à l'intérieur ou près des locaux de repas dans 36% des écoles primaires et 23% des écoles secondaires.⁶ Outre la période des repas, certains milieux restreignent l'accès à l'eau pendant les heures de classe. Il existe plusieurs moyens de rendre l'eau visible et attrayante dans l'école pour les élèves.

Quelques mesures pour promouvoir l'eau :

- Les gourdes d'eau sont permises à un endroit défini en classe.
- Les fontaines d'eau sont propres, entretenues adéquatement et en quantité suffisante. Elles sont mises en valeur pour faciliter leur repérage par le biais de murales ou de marquage au sol.
- L'eau est facilement accessible dans l'aire de repas (pichets, fontaines d'eau à proximité, etc.).
- Des activités de sensibilisation et d'éducation sur l'eau sont réalisées.

Pour plus d'exemples, consultez l'infographie *Pour un environnement scolaire favorable à la consommation d'eau*.





Conclusion

Afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et leur réussite éducative, le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard* recommande d'optimiser l'accès à l'eau dans l'école. Pour aider les écoles à mettre en place un environnement scolaire favorable à la saine hydratation, un modèle de résolution est disponible. Il peut être adapté pour refléter la réalité de chaque milieu. ■

Bâtissons des milieux où l'eau est la boisson la plus visible et attrayante pour nos enfants !

Références

- 1 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2007). *Pour un virage santé à l'école* (Publication no. 06-00893). Repéré le 2 février 2018 au http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
- 2 Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press.
- 3 Coalition Poids (2018). *Boissons sucrées - Portrait de la situation - Répercussions sur la santé*. Repéré le 17 avril 2018 au www.cqpp.qc.ca/fr/nos-priorites/boissons-sucrees/portrait-de-situation/
- 4 Société Canadienne de Pédiatrie (2017). *Une saine alimentation chez les enfants*. Repéré le 15 février 2018 au https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_eating_for_children
- 5 Coalition Poids (2017). *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*. Repéré le 2 février 2018 au <http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf>
- 6 Morin, P. & al. (2012). *Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke. L'Enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec : Principaux constats à l'égard de la Politique-cadre « Pour un virage santé »*. Repéré le 15 mai 2017 au http://www.cisssbsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/enquete_offre_alimentaire_activite_physique.pdf

© Tous droits réservés 2018

Modèle de résolution

RÉSOLUTION No _____

POUR UN ENVIRONNEMENT SCOLAIRE FAVORABLE À LA SAINE HYDRATATION

CONSIDÉRANT QUE notre école doit appliquer la politique alimentaire de la commission scolaire (nom de la commission scolaire) découlant de la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*;

CONSIDÉRANT QUE la Politique-cadre indique que l'école doit « s'assurer que l'offre alimentaire (...) favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires » et que, conséquemment, l'offre de boissons à l'école doit promouvoir la saine hydratation;

CONSIDÉRANT QUE le *Guide d'application du volet alimentaire de la Politique-cadre* produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux indique que des fontaines d'eau fonctionnelles et salubres doivent être « disponibles dans les salles à manger, ou à proximité, afin de permettre aux élèves de s'hydrater à l'heure des repas et tout au long de la journée », en quantité suffisante;

CONSIDÉRANT QUE de bonnes habitudes d'hydratation contribuent à la réussite éducative;

CONSIDÉRANT QUE les boissons sucrées sont surconsommées chez les jeunes et ont des conséquences importantes sur leur santé physique et dentaire;

CONSIDÉRANT QUE l'eau doit être facilement accessible et attrayante dans l'école, en tout temps, pour soutenir les enfants dans le développement de saines habitudes d'hydratation.

Il est proposé par _____, appuyé par _____ et (unanimement résolu ou résolu à la majorité) que :

L'école (nom de l'école) s'engage à :

- 1- autoriser la présence des gourdes d'eau en classe (l'usage peut être restreint à certains contextes, mais non interdit);
- 2- apporter des modifications afin que :
 - a) les boissons avec sucre ajouté, incluant le lait aromatisé, ne soient pas offertes pendant les heures de classe, au service de garde (le cas échéant) et en parascolaire.
 - b) s'il est offert, le jus de fruits 100% pur sans sucre ajouté est limité à de petits formats.
 - c) la cafétéria (le cas échéant) offre de l'eau non embouteillée gratuitement.
- 4- rendre l'eau facilement accessible dans l'aire de repas (pichets, fontaines d'eau, etc.);
- 5- s'assurer que les fontaines d'eau soient propres, entretenues adéquatement et en quantité suffisante;
- 6- mettre en valeur les fontaines d'eau par des murales, des affiches, du marquage au sol, etc.;
- 7- participer au *Défi Tchîn-tchîn** lors de la Semaine canadienne de l'eau, c'est-à-dire la troisième semaine du mois de mars (écoles primaires).

* Le *Défi Tchîn-tchîn* vise à encourager les élèves à boire de l'eau dans une ambiance festive. Pour en savoir plus, consultez soifdesante.ca/ecole.