

*Rendre les écoles de l'Ontario plus saines et plus propices
à l'apprentissage*

*Gerard Kennedy
Ministre de l'Éducation
20 octobre 2004*

Pourquoi avoir des écoles saines?

Un bonbon ou une pomme? Le choix est simple si vous êtes un enfant de sept ans. Les enfants, comme la plupart d'entre nous, préfèrent tout ce qui est sucré. La difficulté, c'est que la plupart des enfants n'ont pas encore appris la modération et ne savent pas que les bonnes habitudes alimentaires font partie d'un mode de vie sain. Lorsque les enfants se voient offrir des choix alimentaires peu sains à l'école, ils ne compensent pas en choisissant des aliments sains en dehors de l'école. Nos écoles doivent aider les enfants à faire les meilleurs choix alimentaires possibles et à acquérir de bonnes habitudes alimentaires qu'ils conserveront toute leur vie.

Une mauvaise nutrition peut avoir un effet délétère sur la capacité d'apprentissage des enfants, sur leur motivation et leur concentration ainsi que sur leur croissance physique et leur développement. On peut aussi attribuer aux mauvaises habitudes alimentaires l'augmentation de l'obésité et du diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents. Les habitudes acquises durant l'enfance et l'adolescence perdurent à l'âge adulte et accroissent le risque de maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, l'asthme et les blessures orthopédiques.

Et c'est le système de soins de santé du Canada qui en fait les frais. On a estimé qu'en 1997, le traitement des maladies liées à l'obésité avait coûté de 1 à 3 milliards de dollars.

« Nous disposons de preuves abondantes indiquant que la surcharge pondérale et l'obésité ont augmenté de façon spectaculaire chez les enfants canadiens au cours des deux dernières décennies. »

- Journal de l'Association médicale canadienne, 2000 (traduction libre)

Les diététistes du Canada ont formulé des recommandations nutritionnelles au ministère de l'Éducation à l'appui d'une approche globale d'alimentation saine pour les enfants dans les écoles, notamment des directives sur le choix des aliments offerts dans les distributeurs automatiques placés dans les écoles élémentaires.

Laisser le choix aux enfants?

Lorsqu'ils doivent faire des choix alimentaires, les enfants se laissent d'abord guider par le goût. Les aliments à forte teneur en sucre et en matières grasses ont bon goût et plaisent davantage au palais que les aliments sains comme les fruits. Lorsqu'on offre aux enfants à la fois des aliments peu nutritifs et des aliments qui sont bons pour la santé, ils ont du mal à penser à leur santé.

Les enfants sont appelés tous les jours à prendre ce genre de décisions dans nos écoles et ils continuent de se laisser guider par le goût des aliments proposés. Chaque jour, environ 27 % des garçons et 23 % des filles de la 6^e à la 8^e année consomment des bonbons et des tablettes de chocolat.

Outre le fait que ces aliments fournissent des « calories vides », leur consommation va de pair avec une diminution de l'apport énergétique provenant de la consommation d'aliments appartenant aux groupes recommandés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. À titre d'exemple, les enfants qui consomment des boissons gazeuses consomment moins de lait et de jus de fruits, à tel point que 50 % d'entre eux n'ont pas un apport en calcium suffisant pour favoriser la croissance et le développement de l'ossature.

Bien manger, bien apprendre

Les professionnels de la santé et de l'éducation connaissent aussi depuis passablement longtemps le lien entre le régime alimentaire et la capacité d'apprentissage. Les carences en aliments nutritifs comme l'anémie ont une incidence négative sur le rendement lors des tests d'intelligence et la capacité d'achever des tâches d'apprentissage, et sont la cause de retards dans les résultats scolaires.

Inversement, Les diététistes du Canada ont constaté que des interventions comme les programmes de petit-déjeuner conduisent à une amélioration manifeste du rendement scolaire, de l'assiduité et de la ponctualité chez les enfants qui y participent.

« Lorsqu'ils sont bien nourris, les enfants et les adolescents sont susceptibles d'être plus disposés à apprendre, à mener une vie active et à demeurer en santé à l'âge adulte. »
- Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique

Les diététistes du Canada proposent une stratégie

Dans un effort en vue de mettre fin à ces tendances négatives et même de les renverser, Les diététistes du Canada ont publié un document intitulé « Recommandations concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles, à l'intention du ministère de l'Éducation de l'Ontario, au sujet des collations et boissons vendues dans les distributeurs automatiques ». Ce document est devenu le fondement de la collaboration avec le ministère de l'Éducation dans le but d'amener les élèves ontariens à changer leurs habitudes alimentaires et à faire des choix sains. Il constituera également un document de référence en matière de nutrition pour les conseils scolaires de la province.

Le document ne vise pas à restreindre l'étendue des choix alimentaires offerts aux élèves ni à interdire des choix. Il s'agit d'encourager les élèves à manger des aliments variés riches en éléments nutritifs qui fournissent un apport énergétique accru, propice à la croissance et au développement.

Aliments qui devraient continuer à être offerts dans les distributeurs automatiques et aliments qui devraient en être éliminés

La principale conclusion à laquelle en sont venus Les diététistes du Canada est que les enfants n'ont pas un régime alimentaire équilibré ou adéquat. On constate un apport médian peu élevé en aliments de la plupart des groupes alimentaires chez les deux sexes, tous âges confondus. Ainsi, seulement 20 % des enfants de 6 à 12 ans consomment la quantité quotidienne recommandée de fruits et de légumes.

Les écoles sont maintenant en mesure de fournir des connaissances alimentaires aux élèves et de renforcer les comportements propices à une bonne alimentation. L'occasion nous est donnée d'exercer une influence positive sur les choix nutritifs des élèves ontariens au moment de regarnir les distributeurs automatiques placés dans les écoles.

Les diététistes du Canada ont examiné le contenu en boissons et en collations des distributeurs automatiques placés dans les écoles élémentaires. Les boissons offertes jusqu'ici dans ces distributeurs comprennent des boissons gazeuses, des jus de fruits et des boissons pour athlètes. Ces trois types de boissons contiennent du sucre ajouté. Certaines de ces boissons contiennent même de la caféine.

Les tendances actuelles relatives à la consommation de boissons indiquent que les enfants préfèrent les boissons gazeuses au lait.

Les études canadiennes révèlent ce qui suit :

- Environ le tiers des élèves ontariens de la 4^e à la 8^e année consomment des boissons gazeuses chaque jour.
- Les enfants qui consomment des boissons gazeuses boivent en moyenne une portion de lait de moins par jour.
- La consommation de lait est près de 30 % moins élevée dans les écoles qui vendent aussi des boissons gazeuses.
- Arrivés à l'âge de l'adolescence (de 9 à 12 ans), bon nombre d'enfants ont des modes de vie qui les exposent à des maladies cardiovasculaires dès la trentaine.

Les diététistes du Canada recommandent que les boissons ci-dessus soient remplacées par des jus de fruits (lorsque la boisson est entièrement faite de jus de fruits), du lait à teneur réduite en gras ou sans gras et de l'eau en bouteille.

Dans la catégorie des aliments, la plus grande source de préoccupation, c'est le contenu élevé en matières grasses de la plupart des collations ainsi que la taille des portions. Il est bien connu que les collations comme les pâtisseries, les beignets, les croustilles et les tablettes de chocolat sont riches en matières grasses et pauvres en éléments nutritifs si tant est qu'elles en contiennent. Il est recommandé de les remplacer par des fruits, des barres céréalières, selon leurs ingrédients précis et valeur nutritive. Les fruits sont les aliments à privilégier vu le faible pourcentage d'enfants au palier élémentaire qui consomment le nombre recommandé de portions de fruits et de légumes.

En outre, Les diététistes du Canada recommandent de modifier la taille des boissons et la portion des aliments qui sont offerts dans les distributeurs automatiques pour qu'elles conviennent aux enfants du palier élémentaire. Il existe en effet un lien étroit entre l'augmentation de la taille des portions et la hausse du poids corporel au cours de ces années.

Le tableau suivant présente les choix alimentaires sains proposés par Les diététistes du Canada. On demandera aux conseils scolaires de se conformer à ces recommandations lorsqu'ils remplaceront les boissons et les aliments offerts dans les distributeurs automatiques par des choix plus sains :

Critères et exemples d'aliments pour les distributeurs automatiques installés dans les écoles de l'Ontario, selon Les diététistes du Canada

Groupe alimentaire	Critères de sélection	Aliments recommandés (collations) et portions	Nutriments essentiels fournis	Commentaires
Produits céréaliers <i>Choisissez plus souvent des produits à grains entiers et des produits enrichis.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - faible teneur en graisses saturées - source de fibres - source de vitamines du groupe B et de fer - limite lipidique de 5 g 	<ul style="list-style-type: none"> - tablettes aux céréales : 30-40 g - muffins : 55 g - pain pour collation : 55 g - biscuits : 30 g - craquelins : 20 g 	<ul style="list-style-type: none"> - glucides complexes (amidon) - vitamines du groupe B - fibres 	<ul style="list-style-type: none"> - Les aliments à teneur élevée en graisses saturées et en graisses trans accroissent le risque de maladies coronariennes.
Légumes et fruits <i>Choisissez plus souvent des légumes vert foncé</i>	<ul style="list-style-type: none"> - bonne source de vitamine C et/ou de vitamine A et/ou d'acide folique et/ou de 	<ul style="list-style-type: none"> - fruits frais et entiers : 1 fruit - fruits en conserve ou compotes pures à 100 % : 125 mL 	<ul style="list-style-type: none"> - vitamine C - vitamine A - acide folique - fibres 	<ul style="list-style-type: none"> - Les fruits et les légumes fournissent des nutriments dont on a besoin. - Si on mange des fruits

<i>et orange et des fruits orange.</i>	folique et/ou de fibres	<ul style="list-style-type: none"> – légumes frais : 125 g (avec trempette à faible teneur en gras) – fruits secs purs à 100 % : 40 g – jus de fruits purs à 100 % – jus de légumes – entre 125 et 250 mL pour chacun 		<p>secs pour les collations, il faudrait se brosser les dents. Il est recommandé de manger au repas les fruits secs.</p> <ul style="list-style-type: none"> – La portion de boisson ne devrait pas dépasser 250 mL, ce qui équivaut à 2 portions de légumes ou de fruits; ou 125 mL, ce qui équivaut à 1 portion.
Produits laitiers <i>Choisissez plus souvent des produits laitiers à teneur réduite en gras.</i>	<ul style="list-style-type: none"> – teneur réduite en gras ou sans gras (yogourt, lait : 2 % de M.G. ou moins; fromage : 20 % de M.G. ou moins) – source de calcium ou bonne source de calcium – boissons : bonne ou excellente source de calcium et excellente source de vitamine D 	<ul style="list-style-type: none"> – yogourt : 175 mL – fromage : 30-50 g – crème-dessert : 125 mL – lait ou lait aromatisé – boissons à base de yogourt – boissons au soya enrichies de calcium – 250 mL pour chacun 	<ul style="list-style-type: none"> – calcium – vitamine A – calcium – vitamine D 	<ul style="list-style-type: none"> – La portion de boisson devrait être de 250 mL, ce qui est conforme au <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>. – Les enfants ont un plus grand besoin de calcium avant la puberté : de 3 à 4 portions par jour.
Viandes et substituts <i>Choisissez plus souvent des viandes, des volailles, des poissons plus maigres, ainsi que des légumineuses.</i>	<ul style="list-style-type: none"> – sodium : 480 mg ou moins – source de vitamines du groupe B – source de fer 	<ul style="list-style-type: none"> – légumineuses prêtes à consommer (nature, décortiquées) : 30 g 	<ul style="list-style-type: none"> – protéines – vitamines du groupe B 	<ul style="list-style-type: none"> – Il est fortement recommandé de ne pas offrir d'aliments contenant des arachides ou d'autres noix dans les écoles, puisque certains élèves ont des allergies aux noix mettant en danger leur vie.
Autres aliments <i>On peut aussi savourer et se régaler d'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires.</i>	<ul style="list-style-type: none"> – faible teneur en gras et faible teneur en graisses saturées – sodium : 480 mg ou moins – source d'au moins une vitamine ou un minéral 	<ul style="list-style-type: none"> – bretzels : 50 g – maïs soufflé nature : 50 g – croustilles cuites au four : 50 g – eau 		<ul style="list-style-type: none"> – L'eau naturelle constitue une boisson saine. Il s'agit d'une boisson de choix pour une bonne hydratation.

Pour une meilleure compréhension des étiquettes sur les aliments, voici des définitions générales des critères pour les éléments nutritifs (par quantité et taille des portions indiqués sur les emballages)

Faible teneur en gras – 3 g ou moins de gras

Faible teneur en graisses saturées – 2 g ou moins d'acides gras saturés et d'acides gras trans combinés et 15 % ou moins d'apport énergétique provenant des acides gras saturés et des acides gras trans

Source de calcium – au moins 5 % de l'apport quotidien (au moins 55 mg de calcium)

Bonne source de calcium – au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 165 mg de calcium)

Excellente source de calcium – au moins 25 % de l'apport quotidien (au moins 275 mg de calcium)

Bonne source de vitamine C – au moins 30 % de l'apport quotidien (au moins 18 mg)

Bonne source de vitamine A – au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 150 ER)

Bonne source d'acide folique – au moins 15 % de l'apport quotidien (au moins 33 mcg)

Excellente source de vitamine D – au moins 25 % de l'apport quotidien (1,25 mcg)

Source de vitamines B – 5 % ou plus de l'apport quotidien, thiamine – 0,07 mg ou plus; niacine – 1,15 EN ou plus

Vitamine B6 – 0,09 mg ou plus

Source de fer – au moins 5 % de l'apport quotidien (au moins 0,7 mg)

Source de fibres – au moins 2 g

480 mg ou moins de sodium, selon les allégations relatives à la santé cardiovasculaire (Santé Canada)

Des choix sains qui créent des milieux d'apprentissage sains

Le ministère de l'Éducation demande aux écoles d'adopter une approche globale en vue de favoriser la bonne alimentation chez les enfants aussitôt que possible, et notamment d'élaborer des lignes directrices sur les types d'aliments et de boissons qui doivent être offerts dans les écoles et de dispenser aux élèves un enseignement sur la nutrition qui leur permet de faire des choix alimentaires sains en dehors du milieu scolaire.

Les lignes directrices sur les distributeurs automatiques placés dans les écoles ayant été rendues publiques, le ministre donne une directive à toutes les écoles pour qu'elles achèvent de retirer les aliments et les boissons figurant sur la liste établie par Les diététistes du Canada aussitôt que possible.

***« Retirer la malbouffe des distributeurs automatiques dans les écoles élémentaires est la prochaine étape de notre plan pour faire des écoles ontariennes des milieux propices à l'apprentissage. »
- Gerard Kennedy, ministre de l'Éducation***

Prochaines étapes saines

Dans le cadre de son plan, le gouvernement a accordé 20 millions de dollars aux conseils scolaires pour les aider à mettre les écoles à la disposition des groupes communautaires sans but lucratif après les heures de classe et à longueur d'année. Des conseils ont d'ores et déjà commencé à signer l'entente volontaire à cet effet, donnant ainsi plus de possibilités aux élèves et autres membres de leur communauté de demeurer actifs. Le plan comporte aussi les prochaines étapes suivantes : veiller, d'ici l'automne prochain, à ce que les élèves fassent 20 minutes d'exercice physique par jour; encourager les parents à préparer des déjeuners sains à apporter à l'école.