

PROJET ÉCOLE EN SANTÉ

Le milieu scolaire influence profondément les comportements des élèves, leurs préférences et leur attitude. Pour contrer l'épidémie d'obésité chez les jeunes Canadiens et Canadiennes (Jeunes en forme Canada, 2009), les écoles doivent créer des milieux d'apprentissage qui appuient un mode de vie sain chez les élèves.

Le gouvernement de l'Ontario s'engage à ce niveau et veut offrir aux jeunes Ontariennes et Ontariens les conditions nécessaires à la réalisation de leur plein potentiel. Il est essentiel d'encourager de saines habitudes alimentaires tôt, par la mise en place de conditions qui permettent aux écoles rurales et éloignées de recevoir le soutien nécessaire en vue de favoriser l'atteinte du poids santé chez les élèves.

Grâce à un financement du ministère de la Promotion de la santé et du Sport et de l'Agence de la santé publique du Canada (reçu par le biais de la Société Santé en français (SSF), le Réseau francophone de santé du Nord de l'Ontario a pu mettre en place le projet École en santé, en collaboration avec le Réseau santé en français du Moyen-Nord et le Réseau du mieux-être francophone du Nord de l'Ontario.

QU'EST-CE ? QU'EST-CE ?

Le projet *École en santé* est un programme de valorisation et de responsabilisation des choix santé des élèves des écoles francophones situées en régions rurales et éloignées. Ce programme favorise la mise en place de politiques qui contribuent à l'adoption de modes de vie sains chez les élèves. Cette initiative favorise la participation des élèves aux prises de décisions.

OÙ CELA SE PASSE-T-IL ?

Les réseaux du Nord de l'Ontario ont appuyé les écoles désireuses de participer au projet. Avec le financement reçu en 2011-2012, nous avons appuyé 25 écoles sises sur le territoire des trois réseaux (le Nord de l'Ontario, incluant le Nord-Est et le Nord-Ouest).



COMMENT CELA SE TRADUIT-IL ?



Création de comités santé par et pour les jeunes, incluant certains membres du personnel des écoles. Les membres déterminent les activités et les façons d'encourager de saines habitudes de vie à l'école.



Présentation de la nouvelle politique du ministère de l'Éducation de l'Ontario (MÉO) sur l'alimentation saine et sur les aliments et les boissons dans les écoles qui est entrée en vigueur en septembre 2011.



Recherche de partenariats innovateurs visant à développer un concept d'école en santé.



Mise sur pied d'activités visant à améliorer les habitudes de vie des élèves, y compris des présentations ou des ateliers offerts par les partenaires.

QUELS SONT LES RÉSULTATS ATTENDUS ?

Les jeunes sont conscients qu'ils ont un rôle important à jouer en ce qui concerne leurs habitudes de vie. Nous souhaitons que l'obésité diminue chez eux et qu'ils soient plus en santé. À long terme, nous voulons que les jeunes développent des habitudes de vie plus saines et qu'ils mettent en pratique ce qu'ils apprennent. Ainsi, ils seront en mesure d'éduquer et d'influencer leurs proches (parents, ami-es, etc.).

« Cette année, grâce à votre programme, nous avons pu offrir un déjeuner et des repas santé, ainsi que des séances d'activités physiques à nos élèves, tout en les éduquant sur les avantages d'une alimentation saine et d'une vie saine et active! Sans votre appui, ces beaux projets n'auraient pas vu le jour. Nous avons remarqué un changement chez nos élèves par rapport à leur humeur, à leur productivité, à leurs choix d'aliments et à leurs habitudes en termes de vie active. Nous apprécions beaucoup ce programme. Sachez que vous comptez beaucoup pour nos élèves. Merci ! » - Centre La Clef de Timmins



CENTRE D'APPRENTISSAGE DU NORD-EST NORTH BAY

Sous la tutelle d'un chef cuisinier local, les élèves ont appris à faire des plats nutritifs qui respectent les portions du Guide alimentaire. Le chef a montré aux élèves comment préparer des mets sains à prix abordables. Les quatre séances leur ont permis de développer des compétences en cuisson, d'apprécier l'importance d'une alimentation saine et de partager de délicieux repas avec leur famille à la maison. Chaque élève a reçu un livret des recettes préparées durant les séances.

« Je tiens à remercier la Société Santé en français pour les fonds et le Réseau du mieux-être francophone du Nord de l'Ontario pour la gestion de la mise en œuvre de notre projet de cuisson avec le Chef Scott Black. Monsieur Black est venu à notre école alternative quatre fois pour préparer des mets santé avec les élèves. Ces séances ont plu à tous énormément, surtout la dernière partie, soit la dégustation. »

- Richard Poirier, directeur



L'école a mis sur pied un comité formé de cinq élèves, deux enseignants et une direction. Le projet École en santé a été son premier succès.

Le comité a organisé une journée entière consacrée à la promotion de la santé, avec des stations d'activités physiques modernes. Les élèves ont appris à rester actifs en jouant à des jeux physiques sur le X-Box, en faisant des mouvements brésiliens « Petaka », en participant à des ateliers de kickboxing et de yoga et en faisant divers autres exercices. Les jeunes ont maintenant accès à de l'équipement qui leur permet de rester actifs tout en ayant du plaisir.

ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE NORTHERN STURGEON FALLS

« Nos partenariats avec le centre récréatif, la « Zone » (centre d'ados) et d'autres individus dans notre communauté feront en sorte que nos élèves profiteront pleinement de ces dépenses. Merci beaucoup pour cette occasion! » - Marc Lavigne, directeur d'école.



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE FRANCO-CITE STURGEON FALLS

« Les élèves ont grandement apprécié le geste et ont trouvé très intéressante l'information du dépliant qui expliquait les valeurs nutritives différentes entre le petit-déjeuner préparé à l'école et un McMuffin typique. Les élèves se sont aussi rendu compte que, même si le sandwich est petit, le choix de combinaison, dans notre cas un smoothie, fait en sorte que le petit-déjeuner demeure santé et qu'ils sont rassasiés lorsqu'ils ont fini de manger. » - Sylvie Chaperon-Labine, enseignante du cours de nutrition.

La cuisine de l'école a connu plusieurs changements « santé » cette année à la suite des nouvelles normes de nutrition du ministère de l'Éducation. La cuisine de Franco-Cité a été entièrement restructurée pour l'offre de repas à l'école. Les élèves du cours de nutrition ont suivi des formations en la matière afin de préparer de la nourriture pour leurs pairs. En outre, on a sondé tous les élèves de l'école pour déterminer les mets santé les plus populaires. Tous les repas servis à la cantine pour les élèves de l'école sont maintenant préparés par les élèves du cours de nutrition. Dans le cadre du projet École en santé, les élèves ont profité d'un petit-déjeuner santé, soit un œuf « McMuffin » fait de blanc d'œuf avec des tranches de bacon à la dinde, le tout servi sur un muffin anglais de blé entier, accompagné d'une boisson fouettée aux fruits.

ÉCOLE SECONDAIRE DE LA RIVIÈRE-DES-FRANÇAIS NOÉLVILLE

« C'était une superbe journée encore une fois. L'infirmière a remarqué dans les jours suivants que plusieurs élèves ont eu recours à son service ici. Deux élèves sont venus me voir aussi pour demander une consultation avec la travailleuse sociale. Donc, pour nous, ce genre d'activité est essentiel et rendu possible grâce à la contribution de votre organisme. Un grand merci! »

- Shelley Duquette-Lafortune,

Le 18 novembre 2011, Journée internationale contre l'intimidation, les élèves ont porté fièrement leur t-shirt rose « J'ai agi ». En collaboration avec divers organismes de la communauté, les élèves de la 7e à la 12e année ont participé à plusieurs activités et ateliers de sensibilisation à l'intimidation. Les élèves ont également pris part à un forum ouvert sur la santé sexuelle grâce à l'initiative « Comment ça fil » avec le Bureau de santé publique.



À Macdonald-Cartier, l'arrivée de chaque saison est une occasion de célébrer. Cette année, une composante santé a été ajoutée à la journée annuelle « Folie Flocons ». Les élèves ont savouré des smoothies à base de jus de fruits naturels et ont été sensibilisés à la bonne nutrition. Les commentaires des élèves et du personnel enseignant ont été tellement positifs que les boissons fouettées sont devenues une nouvelle tradition à l'école cette année.

ÉCOLE SECONDAIRE MACDONALD-CARTIER SUDBURY

« Je tiens à remercier le Réseau du mieux-être francophone du Nord de l'Ontario pour le don. Nous avons acheté des jus de fruits naturels et avons sensibilisé les jeunes à des smoothies santé lors de notre activité «Folie Flocons». Les élèves et les enseignants ont aimé ces boissons. Ce fut profitable pour tous les élèves de l'École secondaire Macdonald-Cartier. Merci encore une fois au nom de l'ESMC. »



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE FRANCO-OUEST ESPANOLA

Les élèves travaillent très fort dans le domaine de la santé. En début d'année, ils ont appris à faire la pollinisation artificielle dans leur serre. Un comité s'occupe de l'entretien du jardin hydroponique chaque matin et les légumes cultivés sont consommés par les élèves à la cantine ou à la maison. Dans le cadre du projet École en santé, les élèves se sont rendus au Manitoulin Secondary School sur l'île Manitoulin afin d'en apprendre davantage sur leur jardin hydroponique.

D'autres initiatives santé à Franco-Ouest incluent le petit-déjeuner où les élèves mangent chaque matin des aliments santé, ainsi que divers ateliers sur la santé. Cette année, les élèves ont assisté à une présentation sur des fruits exotiques et non familiers, gracieuseté d'une épicerie d'Espanola. En outre, une maman originaire de la République tchèque est venue leur préparer un repas typique de son pays d'origine.



Depuis quelques années, les élèves dégustent un petit-déjeuner à l'école avant le début des classes. Cette routine leur permet de profiter d'une alimentation saine lors du plus important repas de la journée. Dans le cadre du projet École en santé, les élèves ont bénéficié d'un petit-déjeuner plus complet et en ont fait une activité éducative à la suite de la visite d'une nutritionniste. Grâce à l'argent du projet, la salle d'haltérophilie est maintenant munie d'un tapis roulant. Les élèves y ont accès pour se livrer à de l'entraînement personnel pendant la période du dîner et après les classes.

ÉCOLE SECONDAIRE VILLA FRANÇAISE DES JEUNES ELLIOTT LAKE



Les activités du projet École en santé furent axées sur l'activité physique comme le tennis, le jeu Kinball, l'entraînement musculaire, le yoga, ainsi que la marche et le jogging. Les élèves participaient souvent aux activités du projet au rythme de diverses musiques entraînant et encourageant l'action et la danse.



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE SAINTE-MARIE NEW LISKEARD

ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE JEAN-VANIER KIRKLAND LAKE

Les élèves ont participé à plusieurs formations offertes par la diététiste des Services de santé du Timiskaming. Ainsi, les élèves se sont renseignés sur la nouvelle politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles, l'importance de manger selon le Guide alimentaire canadien et l'importance d'un bon petit-déjeuner. Les élèves ont planifié les menus de quelques dîners et petits-déjeuners, entre autres lors d'une pièce de théâtre mystère, d'un tournoi de volleyball et du dîner de Noël. De plus, l'achat d'un ballon de kinball a permis d'ajouter une nouvelle activité au cours de conditionnement physique.

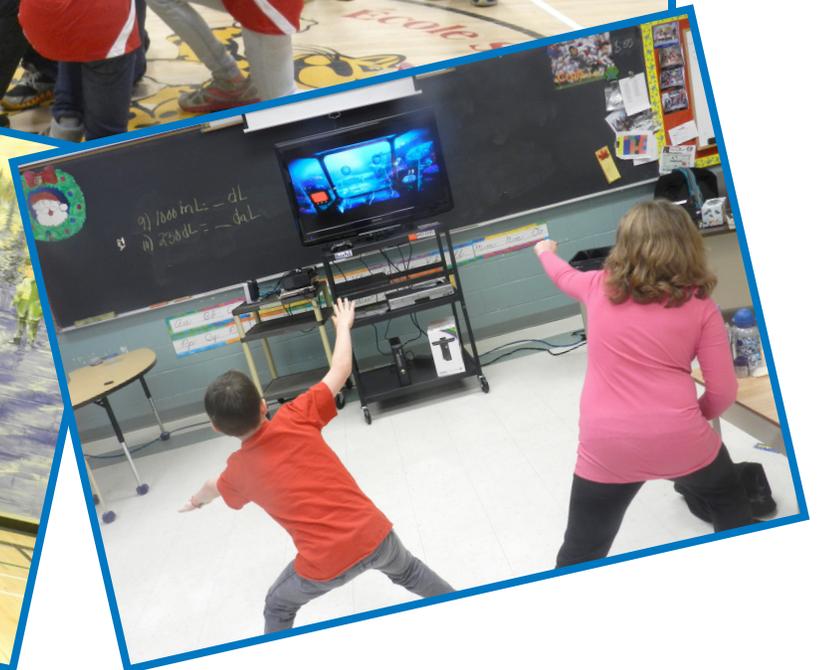


En réponse à un sondage effectué auprès des élèves, le comité santé a décidé d'axer le projet École en santé sur l'activité physique et le programme de petits déjeuners.

Le comité a acheté une console Wii et un ballon Kinball, dans le but de favoriser la coopération et l'esprit d'équipe dans un environnement qui encourage le respect des autres.

Le programme de petits-déjeuners offerts tous les matins continue d'être une réussite grâce à plusieurs partenaires, dont le Réseau du mieux-être francophone du Nord de l'Ontario

ÉCOLE SACRÉ-COEUR CHAPLEAU



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE TRILLIUM CHAPLEAU

Le comité santé a instauré des activités qui favorisent l'activité physique et l'action dans un contexte amusant. Il a décidé d'organiser plusieurs séances de curling, de jeux de Wii pendant l'heure du dîner, de kinball (ce nouveau sport comprend un gros ballon et favorise la motricité, l'entraînement et l'esprit d'équipe), ainsi que des glissades pendant les journées douces d'hiver.





ÉCOLE SAINT-JOSEPH WAWA

Les élèves ont pris part au programme « De chez nous à chez vous ». Ils ont planifié et livré les repas aux aînés qui y participent. Ils ont appris à planifier et à préparer un menu santé et se sont familiarisés avec l'importance d'une saine alimentation.

Les élèves participent à un programme quotidien de mise en forme au Centre sportif afin de combattre l'obésité. Le Centre met sur pied un programme d'entraînement afin d'encourager la participation des jeunes.

ÉCOLE SECONDAIRE L'OREE DES BOIS DUBREUILVILLE

Le projet de l'école La Clef a favorisé chez les élèves la tenue d'activités physiques liées à une saine alimentation.

ÉCOLE SECONDAIRE LA CLEF TIMMINS

Les élèves et le personnel ont profité des petits-déjeuners et des repas santé jumelés à des séances sur la saine alimentation, des périodes d'activités physiques, des journées d'activités extérieures et d'autres idées pour faire du sport tout en s'amusant.







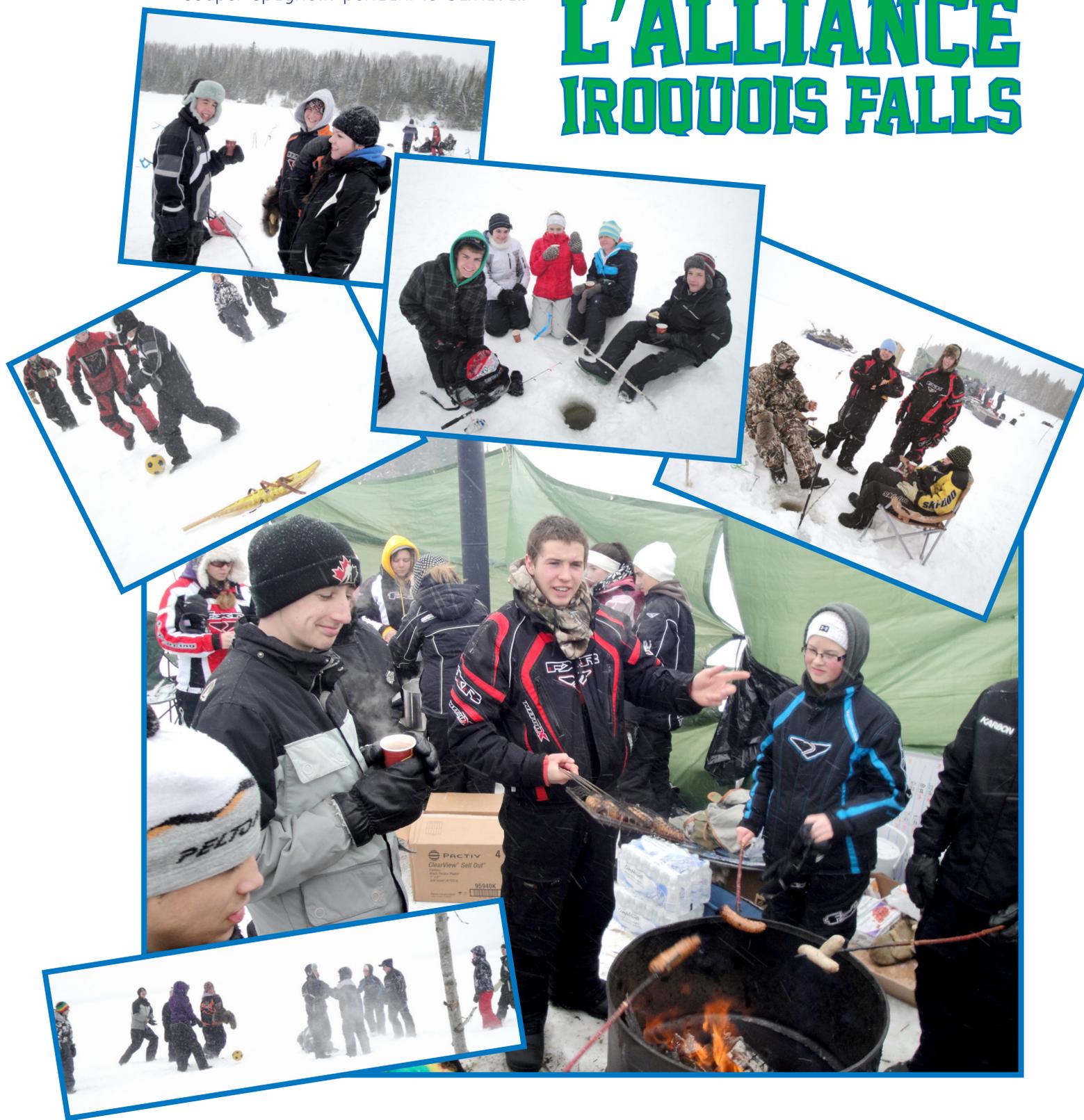
Cette école, qui est déjà reconnue par le Programme de reconnaissance des écoles saines du ministère de l'Éducation de l'Ontario, continue d'encourager et de valoriser des pratiques et des comportements sains. Le comité santé s'est engagé à conserver son programme de petits-déjeuners en y ajoutant une composante éducative sur l'importance d'une saine alimentation. Les activités physiques ajoutées au curriculum cette année furent des séances de patin, de ski, de natation, et de hockey.

ÉCOLE PUBLIQUE RENAISSANCE TIMMINS



Les élèves ont participé à un atelier d'intervention sur l'intimidation. Ils ont organisé un marathon de 24 heures sur le thème de l'esprit d'équipe où la nourriture santé était servie pendant l'activité. Ils ont aussi organisé un petit-déjeuner santé et un souper spaghetti pendant le carnaval.

ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE L'ALLIANCE IROUVOIS FALLS



ÉCOLE CATHOLIQUE NOUVEAU-REGARD COCHRANE

Les élèves ont participé à plusieurs petits-déjeuners santé où ils ont appris quels aliments en font partie et pourquoi il s'agit du repas le plus important de la journée. Ils ont aussi appris l'importance des collations santé. À titre d'activité santé, ils ont participé à des marches et à des jeux sportifs.



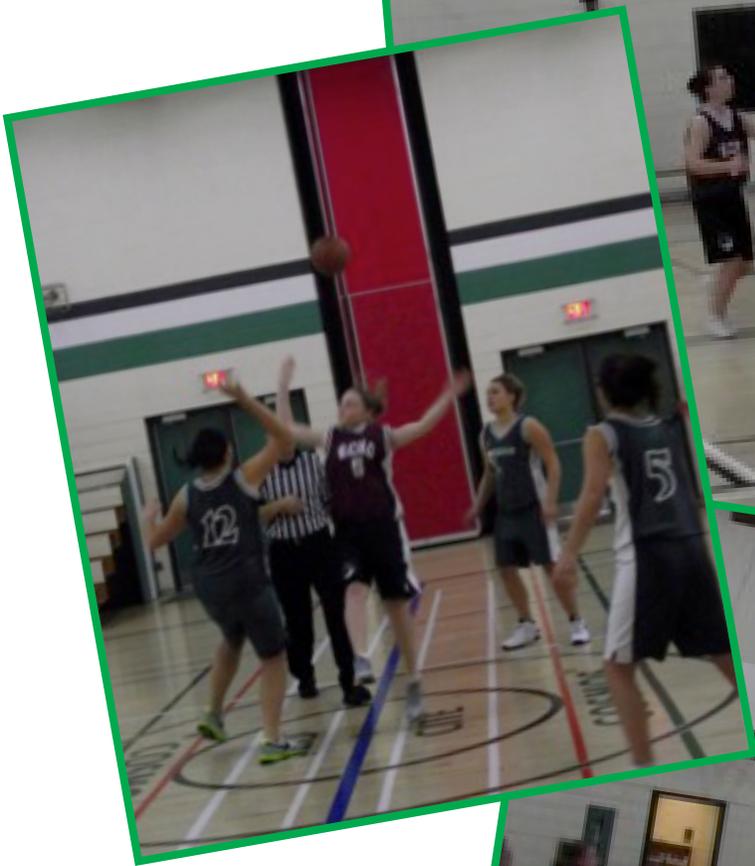




Le programme École en santé a permis à l'école Écho du Nord d'offrir, pour la première fois depuis son ouverture, un programme de basketball pour les filles. Les fonds ont servi à acheter de l'équipement et des uniformes de basketball. Tous les élèves de 9e et 10e année ont assisté à des présentations de sports qui avaient pour but de les encourager à participer plus régulièrement aux séances d'entraînement et de les renseigner sur les bienfaits quotidiens de l'activité physique.

ÉCOLE SECONDAIRE PUBLIQUE ECHO DU NORD KAPUSKASING







ÉCOLE IMMACULÉE- CONCEPTION IGNACE

Les élèves ont profité de cette initiative pour acheter des mijoteuses, des mélangeurs industriels, des chariots et des outils de formation pour la préparation des aliments. Les élèves de la 5e à la 8e année ont été instruits sur la préparation de goûters santé. Avec l'aide du personnel de l'école et leurs partenaires, ils ont planifié et préparé des petits-déjeuners, goûters et dîners santé à l'école.



L'école a fait l'achat d'un système de filtration pour encourager les jeunes à boire de l'eau. Le nouveau système permet aux élèves de faire un meilleur choix pour leur santé : boire de l'eau au lieu des boissons sucrées. Cela aura pour effet non seulement de réduire considérablement les calories, mais aussi la quantité de sucre et de caféine consommée.

Le comité santé a monté une campagne promotionnelle sur l'importance de boire de l'eau et non des boissons sucrées.

ÉCOLE SECONDAIRE CHÂTEAU-JEUNESSE LONGLAC



Les élèves ont choisi de faire l'achat d'un logiciel (Gestion Recettes, version 5) qui leur permet d'évaluer et de mesurer la valeur nutritive de chaque recette préparée à l'école, et ce, afin de respecter les objectifs du MÉO. Les responsables de la cafétéria à l'école sont fiers d'offrir un menu santé aux élèves chaque semaine.

Le projet a permis aux élèves de mettre sur pied un smoothie-bar grâce à l'achat d'un mélangeur industriel. Les élèves du programme d'hôtellerie et d'autres intéressés ont été formés et outillés pour préparer des boissons fouettées santé pour les élèves de l'école.

Le comité santé prépare aussi quotidiennement des paniers de fruits pour les classes de 7e et 8e année.

ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE DE LA VERENDRYE THUNDER BAY



ÉCOLE CATHOLIQUE DE L'ENFANT-JÉSUS DRYDEN

Le comité santé a préparé un sondage afin d'inciter les parents à participer aux activités santé à l'école. Le comité a préparé et envoyé le sondage aux parents pour générer des idées santé et encourager leur participation. Les membres ont préparé des repas et des goûters santé et ont acheté de l'équipement qui leur permet d'offrir une journée smoothie, un repas chaud et un fruit de la semaine chaque mois.





