



Santé  
Canada

Health  
Canada

*Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.*

*Your health and  
safety... our priority.*

# La saine alimentation après l'école



Intégration de la saine alimentation  
dans les initiatives d'activité physique  
offertes après l'école



Canada 

**Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé.** Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Publication autorisée par la ministre de la Santé.

*La saine alimentation après l'école : Intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école* est disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
**[www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants](http://www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants)**

Also available in English under the title:  
*Healthy Eating After School—Integrating healthy eating into after-school physical activity initiatives*

La présente publication est disponible sur demande sous d'autres formes.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-954-5995  
Télééc. : 613-941-5366  
Courriel : [info@hc-sc.gc.ca](mailto:info@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2012

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : H164-153/2012F-PDF  
ISBN : 978-1-100-99484-0

# Contenu

Remerciements.....	2
Sommaire.....	3
1. Introduction.....	5
2. Justification de l'intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école.....	7
Pourquoi est-il important que les enfants et les adolescents aient une saine alimentation ?.....	7
Qu'est-ce que les enfants et les adolescents mangent après l'école ?.....	7
Quel est le lien entre l'alimentation, la sédentarité et la santé ?.....	8
Bénéfices des programmes offerts pendant la période après l'école.....	8
3. Impact de l'intégration de la saine alimentation dans les programmes offerts après l'école.....	11
Résultats.....	12
Leçons tirées.....	13
4. Études de cas.....	15
Terre-Neuve-et-Labrador : <i>Eat Great and Participate</i> .....	16
Ontario : Programme ontarien d'activités après l'école.....	21
Ohio : <i>Just for Kids! After School Teen Mentoring Healthy     Eating and Physical Activity Program</i> .....	26
Californie : <i>Healthy Behaviors Initiative</i> .....	30
5. Principales composantes du programme.....	35
6. Ressources.....	37
Annexe I.....	39
Contexte fédéral, provincial et territorial (F-P-T) : Étapes vers l'élaboration et l'amélioration des programmes de promotion de la santé offerts pendant la période après l'école.....	39
Annexe II.....	41
Méthodologie utilisée pour la synthèse de l'analyse documentaire.....	41
Annexe III.....	43
Études de cas additionnelles.....	43
Références.....	51

## Remerciements

Le présent document a été préparé pour le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada, en collaboration avec un groupe de travail du Groupe fédéral-provincial-territorial en nutrition (GFPTN). Le Gouvernement territorial du Yukon, le Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport de l'Ontario et le Ministère de la Santé de la Saskatchewan sont représentés sur le groupe de travail.

Santé Canada et le groupe de travail du GFPTN ont collaboré à l'élaboration de la vision globale offerte dans le présent rapport. Ils ont aussi fourni des suggestions et des commentaires tout au long du projet.

### Informateurs-clés

Les personnes suivantes ont participé à des entrevues téléphoniques et révisé les études de cas décrivant leurs programmes respectifs. Elles ont aussi fourni des renseignements essentiels qui orienteront les travaux futurs au Canada :

- Glendora Boland et Jill MacEachern, *Eat Great and Participate*, Departments of Tourism, Recreation and Culture and Health and Community Services, Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador
- Donna Howard, Programme ontarien d'activités après l'école, Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport, Gouvernement de l'Ontario
- Lauren Smith, *Just for Kids! After-School Teen Mentoring Healthy Eating and Physical Activity Program*, College of Nursing, Ohio State University
- Chantal Pomerleau, Club 310, Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville, Ottawa, Ontario

## Sommaire

On observe des préoccupations quant à la hausse du taux d'obésité, aux modèles de saine alimentation, aux compétences alimentaires et au niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes, aussi bien à l'échelon international que national. De nombreuses personnes considèrent la période après l'école comme une occasion de favoriser la pratique de l'activité physique. Certains programmes offerts après l'école visent l'atteinte de résultats plus globaux en matière de santé chez les enfants canadiens en combinant les objectifs visés en matière de loisirs et d'activité physique, d'éducation et d'apprentissage, de nutrition, de santé et de bien-être.

Le présent rapport renferme une synthèse de la documentation (publiée ou non) en provenance du Canada ou de l'étranger. On y retrouve également un aperçu des opinions émises par certains informateurs-clés responsables d'initiatives, incluant certains programmes, déjà en cours. Il vise à expliquer aux gouvernements et aux autres parties intéressées de tous les paliers les principales leçons tirées d'une analyse documentaire et d'entrevues menées auprès d'informateurs-clés sur la façon de favoriser l'intégration de la saine alimentation et des compétences alimentaires dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école. Les données probantes recueillies ainsi que les leçons tirées pourraient être prises en compte lors de l'intégration de la saine alimentation dans d'autres types d'initiatives offertes après l'école.

### **Le défi**

Les données probantes indiquent une relation entre l'adoption de saines habitudes alimentaires pendant l'enfance et les résultats suivants :

- santé, croissance et développement cognitif optimaux,
- meilleur rendement scolaire,
- prévention des maladies chroniques plus tard dans la vie, incluant l'excès de poids et l'obésité.

De plus en plus de données probantes laissent supposer que les enfants et les jeunes canadiens font parfois de mauvais choix alimentaires, à savoir des choix qui vont à l'encontre des lignes directrices nationales en matière d'alimentation, ce qui augmente le risque d'une moins bonne santé nutritionnelle. Ainsi, ils consomment des aliments ayant une valeur énergétique élevée par rapport à la densité nutritionnelle. De nombreuses données probantes indiquent aussi un lien entre un comportement sédentaire (p. ex. regarder la télévision) et la consommation de tels aliments. La combinaison de ces comportements augmente le risque d'un apport énergétique excessif par rapport à la dépense d'énergie, ce qui contribue à l'excès de poids et à l'obésité. On observe un risque particulièrement élevé de tels comportements pendant la période après l'école.

## Les données probantes

On cite souvent l'intégration de la saine alimentation et de l'activité physique dans les programmes offerts après l'école comme un moyen s'inscrivant dans les efforts plus globaux de prévention de l'obésité. Il est particulièrement important d'entreprendre des actions détaillées à multiples facettes en matière de prévention de l'obésité. Pour améliorer les programmes et politiques qui favorisent la saine alimentation et l'activité physique chez les enfants et les jeunes, il faut, entre autres, obtenir la participation des parents et augmenter la capacité des communautés à cet égard.

Les résultats de l'analyse documentaire et des études de cas ont fait ressortir l'importance des éléments suivants, fondés sur des données probantes, pour une intégration efficace de la saine alimentation et de l'activité physique dans les programmes offerts pendant la période après l'école :

**Collaboration :** Les programmes ayant connu le plus de succès résultaient d'une collaboration entre des organisations gouvernementales et non gouvernementales et aussi avec certains secteurs locaux ou communautaires.

**Documentation :** La vision du programme, ses buts et objectifs ainsi que les plans d'action (exprimés en termes d'activités axées sur des résultats) sont réalistes et consignés par écrit. On retrouve également un plan de mesure et de gestion des résultats.

**Intégration :** Les principes et la pratique de la saine alimentation sont ancrés dans le programme offert après l'école. L'organisation commanditaire crée un environnement qui encourage les enfants à se renseigner sur la saine alimentation et à prendre plaisir à bien manger.

**Objectifs et résultats :** Le programme vise l'atteinte d'objectifs et de résultats en matière de saine alimentation qui correspondent à sa durée et à son intensité. Il renforce les lignes directrices incluses dans les programmes d'études ou les politiques scolaires. Les activités s'appuient sur un énoncé théorique ou tout au moins sur un ensemble d'hypothèses significatives aux yeux de la communauté.

**Interactivité :** Le programme comporte des activités amusantes, concrètes, faciles à mettre en œuvre et axées sur les compétences alimentaires. Il vise à la fois l'amélioration de la confiance en soi, des connaissances et des compétences. Il s'adresse à tous les enfants et jeunes qui souhaitent y participer.

**Formation du personnel :** Le personnel et les bénévoles reçoivent une formation en matière de saine alimentation et d'innocuité des aliments. Ils ont les compétences nécessaires à la mise en œuvre du programme.

**Financement adéquat :** Les programmes qui offrent des collations reçoivent un financement suffisant pour offrir des aliments nutritifs. Ils disposent aussi d'installations et d'équipement suffisants pour servir des aliments de qualité et sécuritaires.

**Participation :** Le programme peut compter sur la participation des parents. Il établit des relations avec les écoles, les membres de la communauté et certains groupes. Il offre des occasions de développement du leadership aux enfants et aux jeunes qui y participent.

**Normes :** Les programmes qui offrent des aliments ou des boissons s'assurent de respecter les lignes directrices nationales en matière d'alimentation ainsi que les politiques ou lignes directrices provinciales ou territoriales de nutrition en milieu scolaire. Le matériel d'apprentissage faisant la promotion de la saine alimentation est fondé sur des données probantes.



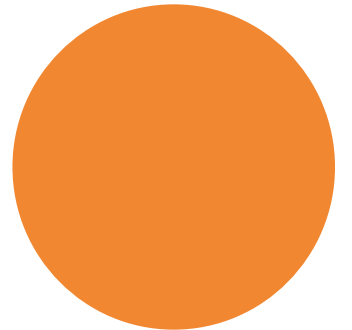
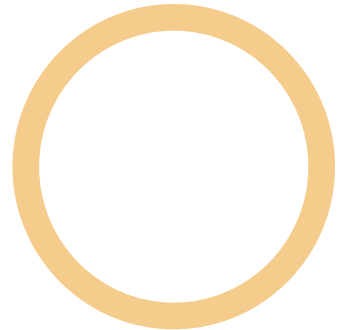
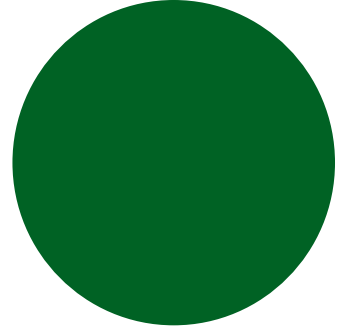
# 1. Introduction

On observe des préoccupations relativement à la hausse du taux d'obésité, aux modèles de saine alimentation, aux compétences alimentaires et au niveau d'activité physique chez les enfants et les jeunes, aussi bien à l'échelon international que national. Au Canada, les gouvernements et les autres parties intéressées appuient de plus en plus la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes pendant la période après l'école. De nouvelles occasions de mettre en place des programmes axés sur l'activité physique pendant cette période sont maintenant offertes. Dans les cas où de tels programmes existent déjà, on souhaite combiner les objectifs entourant l'activité physique et ceux entourant la saine alimentation. Les renseignements recueillis récemment sur les programmes d'activité physique offerts après l'école au Canada confirment le bien-fondé des programmes qui combinent :

- les loisirs et l'activité physique,
- l'enseignement et l'apprentissage,
- des stratégies en matière de nutrition, de santé et de bien-être<sup>1</sup>.

Les programmes qui incluent ces éléments peuvent contribuer à l'amélioration de la santé chez les enfants et les jeunes. L'Annexe I présente les étapes franchies à l'échelon fédéral, provincial et territorial quant à l'élaboration et à l'amélioration de programmes de promotion de la santé offerts pendant la période après l'école.

Le présent rapport a pour but de partager avec les gouvernements et d'autres parties intéressées de tous les paliers les principales leçons tirées d'une analyse documentaire et d'entrevues menées auprès d'informateurs-clés sur la façon de favoriser l'intégration de la saine alimentation et des compétences alimentaires dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école. On y retrouve une synthèse des données probantes actuelles entourant l'intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique existantes. Il explique quatre initiatives prometteuses offertes après l'école sous forme d'études de cas. Ce rapport s'appuie à la fois sur des documents publiés et non publiés.





## 2. Justification de l'intégration de la saine alimentation dans les initiatives d'activité physique offertes après l'école

### Pourquoi est-il important que les enfants et les adolescents aient une saine alimentation ?

Le développement et le maintien de saines habitudes alimentaires pendant l'enfance favorise la santé, la croissance, et le développement cognitif<sup>2</sup>. L'adoption de saines habitudes alimentaires pendant l'enfance est associée à une réduction du risque de maladies chroniques et d'obésité pendant le reste de la vie. Des données probantes laissent supposer que les habitudes alimentaires développées pendant la petite enfance perdurent à l'adolescence et à l'âge adulte. La transition entre l'enfance et l'adolescence a toutefois été identifiée comme une période où les habitudes alimentaires peuvent subir certains changements<sup>2</sup>. Ceux-ci résultent largement d'influences extérieures à la famille.

### Qu'est-ce que les enfants et les adolescents mangent après l'école ?

De plus en plus de documents permettent de supposer que les enfants et les adolescents canadiens font parfois des choix alimentaires malsains. Ils adoptent des modèles d'alimentation qui vont à l'encontre des lignes directrices nationales en matière d'alimentation, ce qui augmente le risque d'une moins bonne santé nutritionnelle<sup>3</sup>.

Les constatations suivantes sont tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), Cycle 2.2, Nutrition (2004)<sup>4</sup> :

- Les collations fournissent 27 % de l'apport calorique quotidien chez les enfants et les adolescents.
- Chez les Canadiennes et les Canadiens de quatre ans ou plus, 41 % des calories fournies par les collations proviennent d'aliments qui ne sont pas inclus dans l'un des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.
- Chez les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans, un peu plus de 22 % des calories totales proviennent d'aliments qui ne sont pas inclus dans le Guide alimentaire canadien.

Pour ce qui est de la période après l'école, l'ESCC (2004) a révélé ce qui suit :

- Soixante-cinq pour cent des enfants et des adolescents de 4 à 18 ans consomment une collation après l'école<sup>5</sup>. Ce pourcentage est significativement plus élevé chez les jeunes enfants (70 % chez les enfants de 4 à 8 ans comparativement à 55 % chez les adolescents de 14 à 18 ans).
- Ces collations fournissent environ 300 kilocalories en moyenne. Cela représente 13 % de l'apport énergétique quotidien chez les enfants et les adolescents.

Une consommation élevée de collations après l'école a été associée à un apport énergétique quotidien plus élevé. Bien que les fruits représentent l'un des types d'aliments le plus souvent mentionné, environ la moitié des collations étaient composées d'aliments ayant généralement une faible teneur en nutriments et une valeur énergétique élevée. Les sucreries, les boissons sucrées et les biscuits figuraient dans la liste des aliments mentionnés.

On n'observait aucune différence en fonction des différentes catégories de l'indice de masse corporelle (IMC) dans les choix de collations consommées par les enfants et les adolescents après l'école<sup>5</sup>.

Ces données laissent supposer qu'il y a place à l'amélioration quant au choix des collations consommées après l'école. En apportant des modifications à ces collations, on pourrait favoriser l'adoption d'un modèle d'alimentation globalement plus sain.



## Quel est le lien entre l'alimentation, la sédentarité et la santé ?

Le temps passé devant la télévision est le principal responsable de la sédentarité observée chez les enfants américains, après le sommeil<sup>6</sup>. On observe une association entre le temps passé devant un écran, un modèle d'alimentation moins sain et le poids.<sup>7</sup> On a émis l'hypothèse que cela résultait à la fois d'une diminution de la dépense énergétique et du remplacement fréquent de certaines occupations par la consommation inconsciente d'aliments ayant une valeur énergétique élevée et une faible teneur en nutriments. Les comportements sédentaires, en particulier le fait de manger devant la télévision, ont été associés à une mauvaise alimentation. On observait un risque accru d'excès de poids chez de nombreuses populations d'enfants et de jeunes ayant fait l'objet d'études<sup>7-9</sup>.

## Bénéfices des programmes offerts pendant la période après l'école

Les programmes offerts après l'école retiennent de plus en plus l'attention en tant qu'environnements de promotion de la santé. Parmi ces programmes, mentionnons ceux offerts dans les garderies, les écoles, les centres récréatifs ou d'autres établissements communautaires. Voici les principales raisons de l'intérêt manifesté à cet égard :

- Les préoccupations croissantes entourant l'obésité juvénile.
- Le peu de temps consacré à la promotion de la santé dans les programmes d'études.
- Les préoccupations entourant l'impact potentiel de comportements malsains ou à risque élevé pendant la période après l'école sur la santé sociale et émotionnelle et le rendement scolaire<sup>10</sup>.

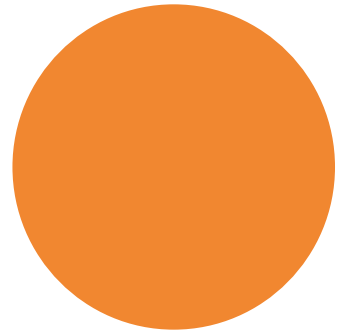
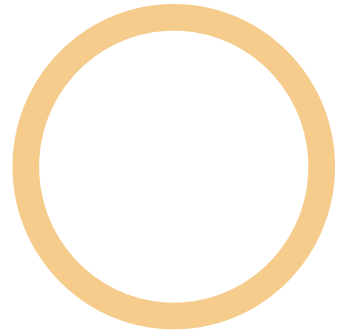
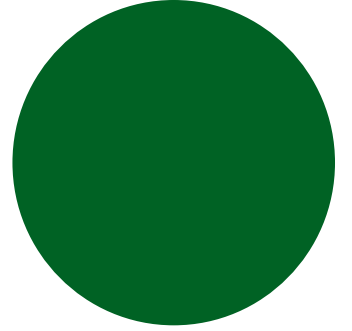
La plupart des programmes offerts après l'école présentent les caractéristiques suivantes :

- Ils sont offerts à un moment de la journée où les enfants ont tendance à être sédentaires et à consommer des collations à moins qu'on leur offre d'autres choix<sup>6-9,11</sup>.
- On y sert des collations (et aussi des repas, dans certains cas).
- On y offre des occasions de développer des compétences alimentaires qui peuvent influencer les habitudes alimentaires et le modèle d'alimentation.

- Ils établissent un lien avec les parents étant donné que ceux-ci sont les principaux responsables des décisions entourant la nutrition et l'activité physique chez les enfants.
- Ils offrent un environnement sécuritaire et facilitateur.
- Ils sont supervisés par des adultes qui se préoccupent du bien-être des enfants. Ceux-ci peuvent influencer les comportements des enfants en matière de santé en leur donnant l'exemple<sup>10,11</sup>.

L'incorporation de la promotion de la saine alimentation et de l'activité physique dans les programmes offerts après l'école est souvent citée comme un moyen de prévention de l'obésité. Ces programmes offrent des activités interactives visant l'acquisition de connaissances pratiques et de compétences. Il est important d'entreprendre des actions détaillées à multiples facettes. La mise en œuvre de l'Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS) pourrait contribuer considérablement à l'amélioration de la santé chez les enfants, aussi bien à court qu'à long terme au Canada. Il s'avère essentiel d'encourager la participation des parents, d'améliorer la capacité individuelle, familiale et communautaire, et d'entreprendre des actions visant à élaborer ou influencer des politiques favorisant l'adoption d'une saine alimentation chez les enfants et les jeunes ainsi que l'amélioration des environnements d'activité physique<sup>11-13</sup>.





### 3. Impact de l'intégration de la saine alimentation dans les programmes offerts après l'école

L'Annexe II renferme des informations détaillées sur la méthodologie d'analyse et de synthèse de la documentation utilisée lors de la rédaction de la présente section. Une recherche effectuée dans des bases de données indexées a permis d'identifier trente références traitant de l'impact des interventions entourant la saine alimentation pendant la période après l'école; douze de ces références se sont révélées particulièrement pertinentes. Elles ont été prises en compte dans le reste du présent rapport<sup>14-25</sup>.

La plus grande partie de la documentation retenue dans le cadre de la présente synthèse traitait de l'intégration conjointe de la saine alimentation et de l'activité physique dans les programmes offerts pendant la période après l'école. Ces programmes visaient tout un éventail d'objectifs, notamment :

- Augmenter la consommation de fruits et légumes et la pratique de l'activité physique.
- Évaluer les programmes offerts après l'école en tant qu'environnements de saine alimentation.
- Prévenir l'obésité par une augmentation des capacités et l'adoption d'approches axées sur la communauté.

La plupart de ces programmes visaient à répondre à certaines préoccupations entourant l'inactivité physique, la sédentarité, de mauvaises habitudes alimentaires et l'obésité juvénile. Tous les programmes incorporant la saine alimentation et l'activité physique semblaient avoir répondu à de telles préoccupations depuis leur mise en place.

Tel que constaté par certains autres chercheurs<sup>12,26-28</sup>, il était difficile d'analyser en tant que groupe les interventions retenues et les méthodes de recherche ayant servi à les évaluer puisque celles-ci différaient à de nombreux égards, notamment en ce qui a trait aux éléments suivants :

**Accent :** Certaines interventions visaient surtout des individus et d'autres des politiques. Certaines autres visaient à vérifier jusqu'à quel point la saine alimentation avait été intégrée dans le programme.

**Milieux :** Les programmes après l'école étaient offerts dans divers milieux, notamment dans des écoles élémentaires ou d'autres établissements communautaires.

**Populations :** Parmi les populations desservies, on retrouvait des élèves de l'élémentaire (surtout à partir de la troisième année), du personnel des programmes offerts après l'école et des parents d'élèves. Plusieurs études portaient sur des groupes de population spécifiques, à savoir des groupes à faible revenu, des groupes de personnes vivant au centre-ville ou en milieu rural, des groupes de filles et des groupes d'Afro-Américains.

**Design de recherche :** Parmi les designs de recherche, on retrouvait des études quasi-expérimentales randomisées et des études cas-témoins. Les recherches avaient été menées auprès de communautés, de programmes, d'écoles ou d'élèves.

**Durée :** La durée des programmes variait entre huit et vingt semaines. La composante saine alimentation était le plus souvent offerte une fois par semaine. Les interventions qui visaient des changements plus importants au niveau des politiques ou de l'environnement étaient généralement mises en œuvre et évaluées pendant plusieurs années.

**Outils de mesure et d'évaluation :** Parmi les instruments de mesure visant à évaluer l'atteinte des résultats en matière de saine alimentation, on retrouvait le rappel alimentaire de 24 heures (sans aide ou avec aide), des questionnaires sur la fréquence de consommation de certains aliments, des formulaires de collecte de données visant à enregistrer les choix de collations et des questionnaires visant à évaluer les connaissances, les attitudes et les intentions de comportement en matière de nutrition. Malgré les différences observées au niveau de l'intensité et de la durée des programmes, le résultat le plus couramment évalué était les changements observés au niveau de la taille, du poids et de l'indice de masse corporelles (IMC) mesurés (score z, moyenne, écart-type).

**Approche :** On utilisait des approches structurées, interactives et démonstratives. On observait des différences entre les programmes au niveau de l'intensité (temps consacré), de la fréquence (nombre de fois par semaine) et de la durée globale.

**Rôle des chercheurs :** Les chercheurs jouaient divers rôles : mesure et évaluation, formation, augmentation des capacités, formation et appui du personnel du programme, des bénévoles, des enseignants ou des adolescents mentors.



## Résultats

La plupart des programmes avaient entraîné des changements en matière de saine alimentation. On observait toutefois peu de changements statistiquement significatifs. Les chercheurs attribuaient cet état de fait aux facteurs suivants :

- échantillons de taille insuffisante,
- programmes de courte durée et d'intensité modérée,
- niveau de connaissances en nutrition relativement élevé lors de la mise en place des programmes,
- nécessité de politiques plus globales et de soutien environnemental.

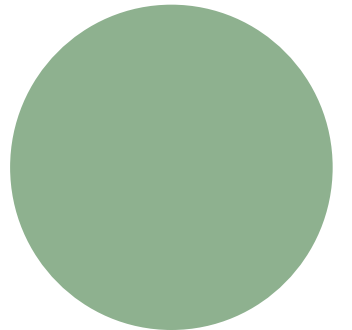
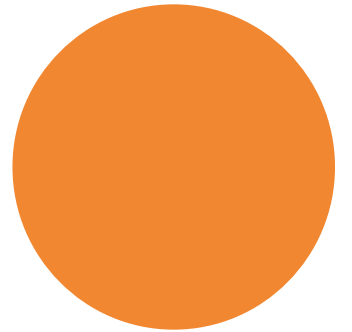
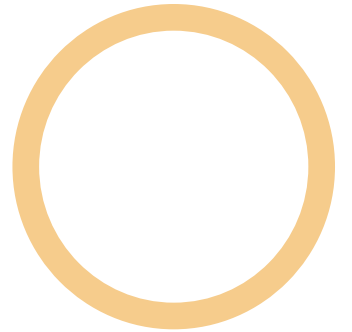
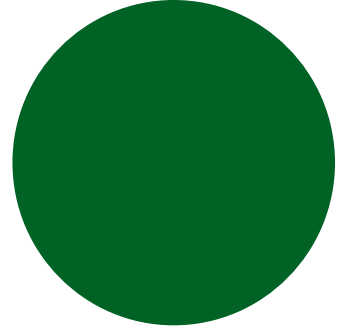
Malgré les limites observées et l'obtention de résultats modérément favorables, la plupart des chercheurs concluaient que les résultats obtenus étaient prometteurs et qu'ils justifiaient la poursuite ou l'adaptation des programmes ou leur utilisation pour orienter de futures initiatives. Cette conclusion va dans le même sens que celle d'une analyse récente de certains programmes d'activité physique offerts pendant la période après l'école<sup>28</sup>.

## Leçons tirées

Les leçons suivantes ont été tirées de l'intégration de composantes de saine alimentation dans les programmes offerts après l'école. Elles ont été compilées en vue de les examiner dans le contexte canadien :

- Servir des collations composées d'aliments et de boissons sains (ou du moins encourager leur consommation). Ces collations doivent respecter les lignes directrices nationales en matière d'alimentation ainsi que les politiques ou lignes directrices provinciales ou territoriales de nutrition en milieu scolaire.
- Offrir des activités amusantes, pratiques, non formelles et faciles à mettre en œuvre qui mettent l'accent sur les comportements alimentaires et les compétences culinaires, comme des jeux, des démonstrations et la préparation de collations.
- Avoir recours à du personnel formé qui valorise le programme et se sent compétent quant à sa mise en œuvre.
- Établir une communication avec les foyers et obtenir la participation des parents.
- Évaluer les programmes en fonction de résultats réalistes en tenant compte de la durée et de l'intensité des interventions et des fondements théoriques.







## 4. Études de cas

Dans la présente section, quatre initiatives prometteuses d'intégration de la saine alimentation et de l'activité physique dans des initiatives offertes après l'école, incluant des programmes, sont expliquées. Il s'agit de deux initiatives canadiennes et de deux initiatives internationales. L'Annexe III renferme des études de cas additionnelles. Ces études de cas ont été sélectionnées en fonction des éléments suivants :

- L'analyse documentaire.
- Les critères utilisés pour l'identification des études de cas présentées dans le rapport intitulé *Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*<sup>29</sup>.
- Le document intitulé *National AfterSchool Association Standards for Healthy Eating and Physical Activity in Out-Of-School Time Programs*<sup>30</sup> [Normes de l'Association nationale après l'école pour les programmes de saine alimentation et d'activité physique offerts pendant la période parascolaire] publié aux États-Unis.
- Le rapport *Healthy Behaviors Initiative* [Initiative sur les comportements sains] intitulé *Changing Lives, Saving Lives: A Step-By-Step Guide to Developing Exemplary Practices in Healthy Eating, Physical Activity and Food Security in After-School Programs*<sup>31</sup>. [Changer des vies, sauver des vies : Un guide étape par étape de développement de pratiques exemplaires dans les programmes de saine alimentation, d'activité physique et de sécurité alimentaire offerts après l'école, 2010].

Les renseignements présentés dans les études de cas ont été recueillis à partir d'un examen de la documentation des programmes et d'entrevues téléphoniques structurées menées auprès d'informateurs-clés. Parmi les techniques d'entrevue, on retrouvait des discussions spontanées sur les sujets suivants :

- leadership,
- partenariats et collaborations (avec des organisations gouvernementales, non gouvernementales, et communautaires),
- évaluation et qualité de la programmation,
- politiques d'appui et systèmes de coopération<sup>1</sup>.

## Terre-Neuve-et-Labrador : *Eat Great and Participate*

*Eat Great and Participate* [Mangez bien et participez] appuie les efforts déployés par les secteurs du sport et des loisirs et par le secteur communautaire en vue de développer les capacités favorisant une vision de la saine alimentation chez les enfants et les jeunes. Ce programme en est maintenant à sa troisième année d'existence; il s'inscrit dans la lancée de l'initiative provinciale *Healthy Students, Healthy Schools* [Élèves en santé, écoles en santé]. *Eat Great and Participate* a été mis en place grâce à l'établissement d'un partenariat avec l'initiative provinciale *Healthy Students, Healthy Schools* et à l'appui de celle-ci. Les lignes directrices de nutrition en milieu scolaire sont l'une des composantes principales de ce programme.

L'application des lignes directrices en matière d'alimentation dans les secteurs du sport et des loisirs et dans le secteur communautaire représentait une étape logique. Le *Healthy Living Messages Group* [Groupe sur les messages entourant un mode de vie sain], un comité consultatif interministériel, a orienté le processus correspondant. Ce groupe incluait des représentants des ministères du Tourisme, de la Culture et des Loisirs, de la Santé et des Services communautaires, de l'Éducation, des Affaires municipales et Ressources humaines et du Travail et de l'Emploi. Le cadre structurel et les ressources d'accompagnement du programme *Eat Great and Participate* ont été élaborés en collaboration avec des parties intéressées provenant de l'ensemble de la province. Plusieurs ressources élaborées ailleurs au Canada ont été adaptées au contexte de la province, tandis que de nouveaux outils et ressources innovateurs ont été développés pour répondre aux besoins des communautés. Toutes les ressources élaborées ou recommandées dans le cadre du programme *Eat Great and Participate* pourront être utilisées (après avoir été légèrement adaptées) dans le cadre de l'*After-School Physical Activity Pilot Program* [Programme pilote d'activité physique après l'école] qui a récemment été approuvé. Ce programme recevra un financement du ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs pour permettre d'y intégrer les objectifs d'*Eat Great and Participate*.

### Objectifs

*Eat Great and Participate* vise deux objectifs, à savoir :

1. Augmenter la sensibilisation à l'importance de la saine alimentation et favoriser de meilleurs choix d'aliments et de boissons dans les installations récréatives, sportives et communautaires et lors des événements communautaires.
2. Fournir les outils et l'appui requis pour augmenter la capacité de la communauté à créer un environnement qui favorise la saine alimentation et le choix d'aliments et de boissons sains.

*Eat Great and Participate* vise à encourager les leaders du sport, des loisirs, et de la communauté à devenir des champions de la saine alimentation.

## Stratégies

Parmi les stratégies du programme *Eat Great and Participate*, on retrouve :

- L'offre de leadership et d'appui de la part d'une diététiste professionnelle dans les programmes de loisirs, de sports et communautaires offerts après l'école.
- L'élaboration et la distribution de ressources et de matériel visant à promouvoir le projet.
- L'attribution d'une allocation annuelle de 100 \$ visant à favoriser la promotion de la saine alimentation et l'offre de collations santé aux enfants et aux jeunes qui participent au programme.
- Des présentations et de la formation.

## Activités

Plus de cent initiatives ont reçu un appui du programme *Eat Great and Participate* au cours des deux dernières années, entre autres l'*After-School Physical Activity Pilot Program*. La coordonnatrice du programme *Eat Great and Participate* est appuyée par les nutritionnistes régionales. Lorsque l'*After-School Physical Activity Pilot Program* sera mis en place, le rôle de la coordonnatrice comportera les éléments suivants :

- Faciliter l'offre de sessions de formation sur la saine alimentation à l'intention des candidats retenus en tant que responsables des programmes offerts après l'école.
- S'assurer que les candidats retenus signent un engagement quant au respect de la politique de saine alimentation en vigueur dans leur district scolaire.
- Évaluer le respect de l'engagement signé par les candidats retenus.
- Fournir une allocation permettant de servir des aliments et boissons sains dans le cadre des programmes pilotes offerts après l'école.

## Leçon tirées

Le programme *Eat Great and Participate* obtient un grand succès depuis plus de deux ans. La sensibilisation continue d'augmenter dans l'ensemble de la province. Le fait que la coordonnatrice provinciale soit une diététiste professionnelle et qu'elle puisse offrir l'expertise nécessaire en matière de saine alimentation a été identifié comme l'un des principaux facteurs de réussite du programme.

L'une des principales leçons tirées du programme *Eat Great and Participate* est que la saine alimentation doit être reliée au plaisir. Chez les enfants et les jeunes, la culture des loisirs, du sport et de la vie communautaire est axée sur le divertissement. Les messages et programmes entourant la saine alimentation doivent respecter cette philosophie pour pouvoir être intégrés efficacement et obtenir les résultats attendus.



Il est également essentiel de prendre le temps d'identifier les champions au sein des diverses organisations et de construire de solides relations entre le programme et ses partenaires. La participation des principaux groupes de parties intéressées à l'échelon provincial (consultation) et local (orientation), dès le début du programme, comporte de nombreux avantages en termes de visibilité, de pertinence, et de prise en charge du programme. Le fait que les coprésidents du comité d'orientation du programme *Eat Great and Participate* soient connectés à la fois sur le plan personnel et professionnel aux organisations visées représente un atout important. Cela a permis l'établissement de relations étroites avec ces organisations tout en garantissant la pertinence et la souplesse du programme. L'existence d'un comité d'orientation très actif auquel la coordonnatrice du projet a facilement accès a également été bénéfique. Il faudra toutefois identifier des moyens permettant d'augmenter la participation des jeunes au programme. La géographie physique de la province représente aussi un défi à relever.

## Politique de saine alimentation *Participation Nation*

*Participation Nation* est sous l'égide de *School Sports Newfoundland and Labrador* [Sports scolaires, Terre-Neuve-et-Labrador]. Ce programme fait la promotion d'une vie saine et active chez l'ensemble des élèves de la province en organisant des événements sportifs non compétitifs qui encouragent la participation et le divertissement. La vision du programme consiste à fournir à chaque élève une occasion de pratiquer un sport sans subir le stress entourant la nécessité de gagner. Il encourage plutôt les élèves à profiter du jeu lui-même, la récompense provenant avant tout du plaisir de participer. *Participation Nation* est financé en vertu d'une entente bilatérale fédérale-provinciale-territoriale. Il est mis en œuvre sous forme d'activité parascolaire offerte après l'école. Il nécessite la présence d'un enseignant en éducation physique ou d'un enseignant responsable. En partenariat avec *Eat Great and Participate*, *Participation Nation* a mis en œuvre une politique de saine alimentation s'inspirant des Lignes directrices provinciales de nutrition en milieu scolaire de Terre-Neuve-et-Labrador, à l'automne 2011. Dans le cadre de cette politique, *Participation Nation* offre du lait lors des *Festival of Sports and Jamborees* [Festivals de sports et grands rassemblements]. On demande aux élèves de s'abstenir de consommer des aliments camelote lors des événements commandités par *Participation Nation*. Le programme subventionne des repas et collations santé. Les élèves participants portent un macaron de nutrition *Eat Great and Participate*.

### Personne-ressource

Trish Broyer  
Téléphone : 709-729-3684  
Courriel : [tboyer@sportnl.ca](mailto:tboyer@sportnl.ca)  
Site Web : [www.schoolsportsnl.ca/participation-nation/default.aspx](http://www.schoolsportsnl.ca/participation-nation/default.aspx)

La saine alimentation a été identifiée en tant que priorité par de nombreuses organisations et initiatives qui reçoivent du financement. Compte tenu du coût des aliments et boissons sains, la saine alimentation représente toujours un défi à relever. *Eat Great and Participate* espère pouvoir compter sur une promotion et un soutien continus pour s'intégrer tout naturellement dans les secteurs du sport, des loisirs et de la vie communautaire. Comme dans de nombreuses autres initiatives, on observe parfois un accès plutôt limité à l'équipement et aux installations (infrastructure) nécessaires à l'acquisition de connaissances et de compétences en matière de saine alimentation. L'octroi d'un financement à cet égard pourrait améliorer considérablement les résultats du programme. Pour faciliter la mise en œuvre du programme, il faudrait aussi prévoir un financement pour l'ouverture de nouveaux postes de diététistes.

### **Prochaines étapes**

*Eat Great and Participate* vise à permettre aux enfants d'établir une relation avec les aliments en offrant une composante saine alimentation amusante, interactive, axée sur le développement des compétences qui encourage la participation des parents. Le programme disposera de la formation et des ressources nécessaires à la mise en œuvre de cette composante; celle-ci sera évaluée chaque année dans le cadre de l'*After-School Physical Activity Pilot Program*. L'intégration de la saine alimentation dans les programmes post secondaires de loisirs et de sport est un objectif à long terme du programme.

### **Conseils aux autres communautés**

Le programme *Eat Great and Participate* peut être adapté en fonction d'autres régions administratives ou populations d'enfants et de jeunes. Pour favoriser une prise en charge rapide du programme et sa réussite, il faut collaborer étroitement avec les organisations et populations visées et obtenir leur participation dès le début du processus. La mise en place d'un comité consultatif dirigé par le gouvernement et d'un comité d'orientation communautaire pendant la première année d'existence du programme présente des avantages au niveau de l'orientation, de l'acceptation et de la mise en œuvre du programme. On peut se renseigner sur les expériences vécues par des initiatives locales et s'appuyer sur leur réussite pour favoriser la communication à l'échelon local. Il est important de recueillir des données, d'assurer le suivi et de documenter toutes les activités pour être en mesure de procéder à des évaluations visant à appuyer la poursuite du programme.



## Partenariats

- Agence de la santé publique du Canada (qui a financé l'embauche d'une diététiste professionnelle en tant que coordonnatrice du programme).
- Ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs de Terre-Neuve-et-Labrador (bailleur de fonds)
- Membres du comité d'orientation : représentants des ministères suivants de Terre-Neuve-et-Labrador : (*Recreation* [Loisirs], *Sport* [Sports], *School Sports* [Sports scolaires]), du *Community Youth Network* [Réseau communautaire des jeunes], de l'*Aboriginal Sport and Recreation Circle* [Cercle autochtone des loisirs et du sport] (Labrador), responsables régionaux de la santé / nutritionnistes régionales, coalitions régionales du bien-être, *Healthy Students Healthy Schools* [Élèves en santé, écoles en santé], Les diététistes de Terre-Neuve-et-Labrador et des autres ministères suivants : *Health and Community Services* [Santé et services communautaires], *Tourism* [Tourisme] et *Culture and Recreation* [Culture et Loisirs].
- Parmi les principaux partenaires qui ont participé à l'élaboration et à la mise en œuvre du programme, on retrouve Les diététistes de Terre-Neuve-et-Labrador, les nutritionnistes régionales, Les diététistes du Canada (administration du programme), les coalitions régionales du bien-être et les consultants en promotion de la santé à l'école qui établissent la liaison avec *Healthy Students Healthy Schools*.

## Personnes-ressources

Jill MacEachern, MSc, RD

Coordonnatrice du programme Eat Great and Participate

Ministère du Tourisme, ministère des Loisirs et de la Culture et ministère de la Santé et des Services communautaires

Édifice de la Confédération, Bloc ouest

C. P. 8700

St. John's, NL A1B 4J6

Téléphone : 709-729-4432

Télécopieur : 709-729-7743

Courriel : [jillmaceachern@gov.nl.ca](mailto:jillmaceachern@gov.nl.ca)

Glendora Boland, BSc, RD

Conseillère provinciale en nutrition

Ministère de la Santé et des Services communautaires

Division de la promotion de la santé et du bien-être

C. P. 8700

St. John's, NL A1B 4J6

Téléphone : 709-729-6013

Télécopieur : 709-729-7743

Courriel : [glendoramboland@gov.nl.ca](mailto:glendoramboland@gov.nl.ca)



## Ontario : Programme ontarien d'activités après l'école

### Objectifs

Le Programme ontarien d'activités après l'école du ministère du Tourisme, de la Culture et des Sports de l'Ontario vise à attirer et retenir les enfants et les jeunes ontariens défavorisés en leur offrant des programmes amusants et motivateurs qui visent les objectifs suivants :

- contribuer à la réduction de l'obésité juvénile et de la pauvreté,
- améliorer la forme physique,
- améliorer les compétences et les connaissances en matière de saine alimentation et de choix de vie,
- favoriser la réussite des élèves,
- développer l'estime de soi.

### Activités

Les principaux éléments du programme sont la saine alimentation, l'activité physique ainsi que la forme et la santé individuelle. La version originale de ce programme a évolué vers une stratégie de prévention de l'obésité juvénile qui agit au niveau des facteurs de risque primaires modifiables, à savoir la mauvaise alimentation, l'inactivité physique, et la sédentarité. Les commentaires recueillis lors d'une consultation élargie menée au sein du gouvernement et auprès d'un groupe conjoint d'experts en matière de programmes offerts après l'école soulignaient la nécessité d'adopter une approche intégrée, plus globale, de la santé des enfants. Tout en demeurant axé sur la prévention de l'obésité juvénile, le Programme ontarien d'activités après l'école intègre les principales composantes de la stratégie provinciale de réduction de la pauvreté.

Le programme en est à sa troisième année d'existence. Un processus d'évaluation annuel a été mis en place; les résultats de ces évaluations ont été partagés avec 119 organisations ayant reçu des subventions pour offrir 320 programmes dans des quartiers identifiés comme prioritaires en fonction de certaines caractéristiques sociodémographiques et de l'accès à des programmes et services offerts après l'école. Ces programmes ont été mis en œuvre dans des écoles (63 %) et dans divers établissements communautaires (37 %).

Les programmes qui reçoivent une subvention doivent consacrer 20 % de leur programmation hebdomadaire à l'éducation en nutrition. Ils doivent servir une collation santé, respectant les Lignes directrices provinciale de l'Ontario, à chaque élève participant, à chaque jour de fonctionnement du programme. Les lignes directrices fournies aux programmes subventionnés soulignent l'importance de fournir l'occasion aux participants de vivre des expériences de préparation des aliments.



## Résultats attendus

La composante *Healthy Food Choices and Nutrition Education* [Choix d'aliments sains et éducation en nutrition] du programme vise les résultats spécifiques suivants :

- Les participants font des choix alimentaires sains.
- Les participants sont capables de planifier un repas sain.
- Les participants démontrent des connaissances en nutrition appropriées à leur âge. (Par exemple, les participants plus âgés peuvent lire et évaluer une étiquette alimentaire, tandis que les participants plus jeunes reconnaissent l'importance des légumes et des fruits.)

L'orientation de la composante saine alimentation ainsi que les résultats attendus ont été déterminés suite à la consultation d'un groupe conjoint composé de représentants de l'Association pour la santé publique de l'Ontario, de YMCA Ontario, du Clubs garçons et filles de l'Ontario, de *Parks and Recreation Ontario* [Parcs et loisirs Ontario], de l'*Ontario Physical and Health Education Association* [Association pour l'éducation physique et la santé de l'Ontario] ainsi que d'autres informateurs-clés et experts en matière de saine alimentation.

Les ressources du programme ont été identifiées dans le cadre d'un processus d'examen mené par des experts internes et externes. Une analyse environnementale exhaustive a aussi été entreprise dans l'ensemble de la province quant aux programmes et activités de saine alimentation qui sont offerts après l'école, en particulier ceux offerts par les Clubs garçons et filles de l'Ontario et le YMCA Ontario.

## Évaluation

Deux évaluations de programme ont été effectuées chaque année. L'évaluation semi-annuelle était axée sur le respect du mandat du programme et le recueil de données administratives. L'évaluation de fin d'année a été faite à l'aide d'outils inspirés de *Survey Monkey*. Elle a permis de recueillir des commentaires auprès des personnes qui dispensent le programme, des participants et des parents. Ces commentaires ont fait ressortir une satisfaction envers le programme ainsi qu'une amélioration des connaissances et des comportements. Les réponses des parents et des enfants au sondage soulignaient la réussite du programme. L'amélioration des connaissances en saine alimentation avait entraîné des changements dans l'environnement domestique.

## Leçons tirées

Le Programme ontarien d'activités après l'école a connu une grande réussite jusqu'à maintenant. De nombreux facteurs ont contribué à cette réussite, notamment :

- L'attribution d'un certain pourcentage du temps pour répondre aux besoins organisationnels lors de la répartition du temps entre les diverses activités du programme. Ce temps peut être consacré à des activités physiques additionnelles, à des activités culturelles ou à l'aide aux devoirs.
- La présentation détaillée des résultats du programme, des ressources recommandées, et des stratégies de mise en œuvre suggérées.





- Le financement des mêmes organisations pendant trois ans pour assurer la viabilité et la continuité du programme.
- L'uniformité de l'approche de financement utilisée par les organisations commanditaires.
- La confirmation que les programmes sont offerts dans les quartiers où les enfants et les jeunes ont le plus besoin d'expériences positives.
- L'attribution d'un financement pour les collations santé.
- L'appui accordé aux activités visant le développement des compétences alimentaires et culinaires. Ces activités sont les plus populaires auprès des enfants qui participent au programme.

L'accès aux installations et à l'équipement représente un important défi, de même que l'obtention de fonds pour l'achat des aliments utilisés dans les expériences pratiques. Au cours de la première année, un seul financement a été fourni en ce qui a trait aux installations et à l'équipement. Ce financement ne visait pas nécessairement à appuyer la composante saine alimentation du programme. Il pouvait aussi bien être consacré à l'achat de l'équipement requis pour l'activité physique, d'équipement de cuisine ou de certains articles utilisés dans le cadre de l'éducation en santé. La sécurité alimentaire occupait une place plus importante que prévue dans le programme.

Dans les cas où les organisations commanditaires pouvaient fournir des aliments, la composante collations du programme s'est transformée en offre de repas dans les quartiers hautement prioritaires. Dans les zones rurales ou éloignées de la province, la disponibilité d'aliments nutritifs à coût abordable représente toujours un défi.

Dans le but d'améliorer la qualité du programme, la province est en train d'évaluer la faisabilité d'utiliser une nouvelle technologie pour offrir de la formation au personnel du programme. Cela s'avère particulièrement important compte tenu de la taille de la province et de la distribution des programmes.

Un meilleur appui continu de la part de certaines organisations, comme les organisations de santé publique, les écoles et les districts scolaires revêt une grande importance pour la réussite des programmes locaux. À l'échelon provincial, on observe un intérêt envers la mise en place d'un processus de partage des expériences vécues, des pratiques et des idées.

### **Conseils aux autres communautés**

Le Programme ontarien d'activités après l'école peut être adapté à d'autres régions administratives. Dans les quartiers hautement prioritaires, il est essentiel de relever les défis entourant l'insécurité alimentaire. Le contenu du programme doit être adapté étroitement aux problèmes des enfants participants et de leurs familles en matière d'alimentation pour pouvoir y réagir rapidement.

Il est important d'obtenir le financement nécessaire et d'établir des partenariats pour s'assurer d'avoir accès aux installations et à l'équipement requis pour offrir une programmation de qualité au niveau de l'acquisition des compétences alimentaires. Les décisions entourant la localisation du programme et l'espace requis doivent tenir compte à la fois des composantes saine alimentation et activité physique du programme.

## Partenariats

Collaboration interministérielle :

- Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport
- Ministère de l'Éducation
- Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse
- Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales
- Ministère des Affaires autochtones
- Ministère des Affaires civiles et de l'Immigration.

## Groupe conjoint d'experts

- Association pour la santé publique de l'Ontario
- YMCA Ontario
- Clubs garçons et filles de l'Ontario
- *Parks and Recreation Ontario*
- *Ontario Physical and Health Education Association.*

## Club 310 – Programme après l'école offert par le Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville d'Ottawa

La priorité du personnel du Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville consiste à offrir des activités divertissantes et créatives favorisant l'apprentissage en alimentation et en nutrition, tout en fournissant des aliments nutritifs aux participants du Club 310. Ce Centre de ressources est situé au centre-ville d'Ottawa dans un quartier multi-ethnique où on observe de nombreux besoins : les enfants et les familles souffrent parfois d'insécurité alimentaire liée au revenu. Les participants de 6 à 12 ans apprécient particulièrement les activités pratiques, comme la préparation de collations, le jardinage et les travaux d'artisanat utilisant des aliments sains. L'année dernière, les graines de légumes plantées dans des pots décorés par les enfants au début de la saison ont été transplantées dans un jardin du centre-ville pendant l'été. Les enfants plus âgés (de 9 à 12 ans) ont travaillé en équipe à la planification, à la préparation et au service de collations aux plus jeunes.

Les enfants ont eu l'occasion de s'initier à la cuisine lors des visites effectuées à la cuisine du Centre des jeunes et à celle du Centre de ressources. Le personnel du programme a observé une ouverture d'esprit remarquable chez les enfants quant à l'essai de nouveaux aliments. On sait que les collations ne sont pas toujours disponibles au foyer.

Parmi les plans pour l'année prochaine, on retrouve l'offre d'éducation en alimentation et nutrition et aussi l'offre d'une formation visant à permettre au personnel du programme de planifier un plus grand nombre d'activités d'apprentissage en alimentation à l'intention des participants du programme. On prévoit également l'achat régulier de boîtes vertes renfermant des fruits et légumes frais produits localement. Ceux-ci seront utilisés au sein du programme; on en fera aussi la promotion auprès des familles.

## Personne-ressource

Coordonnatrice au programme auprès des jeunes  
Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville  
Téléphone : 613-789-3930, poste 320  
Courriel : [info@crbv.ca](mailto:info@crbv.ca)

## Partenaires locaux

Chacune des organisations a ses propres partenaires à l'échelon local. On retrouve les types de partenaires suivants : partenaires du secteur de la santé publique, épiciers, ouvriers de vergers, chefs de cuisine, chefs ou chasseurs traditionnels, cuisines communautaires, réseaux de sécurité alimentaire, et organisations de banques alimentaires. Les partenaires locaux fournissent parfois des aliments ou des services, tandis que certains bénévoles offrent du temps pour favoriser la mise en œuvre du programme.

## Personne-ressource

Donna Howard  
Chef d'équipe  
Ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport  
Division des sports, des loisirs et des programmes communautaires  
777 rue Bay, bureau 2302  
Toronto, ON M7A 1S5  
Téléphone : 416-327-0410  
Télécopieur : 416-314-7458  
Courriel : [Donna.Howard@ontario.ca](mailto:Donna.Howard@ontario.ca)  
Website: [www.mtc.gov.on.ca/fr/sport/afterschool/after\\_school.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/fr/sport/afterschool/after_school.shtml)





## Ohio : *Just for Kids! After School Teen Mentoring Healthy Eating and Physical Activity Program*

Le programme d'études *Just for Kids!* [Juste pour les enfants !] était originellement un programme de saine alimentation et d'activité physique conçu pour être mis en œuvre dans un environnement de groupe, comme une salle de classe regroupant des enfants de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année. *Just For Kids! After School Teen Mentoring Healthy Eating and Physical Activity Program* [Juste pour les enfants ! Programme d'adolescents mentors en matière de saine alimentation et d'activité physique] résulte d'une adaptation de *Just for Kids!*, inspirée du modèle du programme *Shapedown*, élaboré à l'*University of California*, à San Francisco.

*Just for Kids! Teen Mentoring* a été développé en réponse aux préoccupations d'infirmières en santé scolaire travaillant dans des écoles élémentaires de la région rurale d'Appalachia quant à l'obésité juvénile, aux mauvaises habitudes alimentaires et à l'inactivité physique. Dans les comtés et les districts scolaires où des programmes pilotes ont été mis en œuvre, on observait un taux d'obésité plus élevé que le taux national, le taux racial et le taux observé en fonction du sous-groupe géographique, à la fois chez les enfants et les adultes.

L'adaptation du programme en fonction des adolescents constitue un modèle de mentorat innovateur. Le programme d'études est mis en œuvre en formant des paires entre des adolescents de niveau secondaire qui ont reçu une formation à cet égard et des enfants de niveau élémentaire. Il traite de sujets scientifiques et cliniques d'actualité, notamment dans les domaines de la nutrition, de la physiologie de l'exercice, de l'endocrinologie, de la psychologie, de la thérapie familiale, de la médecine familiale et de la pédiatrie comportementale et développementale.

Le programme d'études traite du rôle de l'exercice et de l'alimentation en promotion de la santé ainsi que de l'importance de limiter les activités sédentaires. On encourage les enfants à se fixer eux-mêmes des objectifs comportementaux raisonnables. Les recommandations alimentaires de *Just For Kids!* s'appuient à la fois sur les *U.S. Recommended Dietary Allowances* [Apports nutritionnels recommandés aux É-U], les *National Cholesterol Education Project Guidelines* [Lignes directrices nationales sur l'éducation en matière de cholestérol] et la *Food Pyramid* [Pyramide alimentaire] (maintenant appelée *My Plate* [Mon assiette]).

### Résultats attendus

Le programme d'études *Just for Kids!* est fondé sur les quatre méthodes de modification du comportement les plus souvent utilisées chez les enfants, à savoir le renforcement, la fixation d'objectifs, l'auto-surveillance et la planification à l'avance. Il vise les quatre objectifs suivants :

1. Apprendre à consommer davantage d'aliments sains.
2. Apprendre à être plus actif, à développer ses muscles et à renforcer son corps.
3. Se sentir mieux dans sa peau et aimer son corps.
4. Apprendre à s'exprimer ouvertement et à parler de ses émotions.

Le programme de saine alimentation est axé sur l'acquisition de connaissances et de compétences. Il vise les quatre comportements alimentaires suivants :

1. Consommer au moins un fruit chaque jour.
2. Consommer des aliments sains au dîner.
3. Consommer des aliments sains au souper.
4. Prendre un petit déjeuner.

## Activités

Le programme offert après l'école comporte une heure de rencontre entre le mentor et l'élève plus jeune pendant huit semaines; quarante-cinq minutes sont consacrées à des activités structurées, comme la lecture conjointe d'une histoire par le mentor et l'élève, des activités de suivi divertissantes ou des activités pratiques. De quinze à vingt minutes sont consacrées à des activités physiques structurées ou non structurées axées sur le jeu. Une collation santé est servie à tous les participants du programme, au début de chaque session.

Pour être en mesure de dispenser le programme, les adolescents mentors reçoivent une session de formation de six heures inspirée de l'*University of Texas Developmental Age Mentoring Program* [Programme de mentorat de l'Université du Texas axé sur l'âge de développement]. Les mentors rencontrent le superviseur du programme à chaque semaine pour faire approuver les plans des rencontres avec les élèves plus jeunes et faire un rapport de leurs activités.

## Évaluation

Les résultats de la version *Just for Kids! Teen Mentoring* du programme *Just for Kids!* dépassent généralement les attentes. Parmi les facteurs ayant contribué à sa réussite, soulignons l'appui des écoles, du district scolaire et de la communauté et aussi la participation des adolescents mentors. Le taux de rétention du programme se situait entre 80 et 90 %. La plupart des participants avaient assisté à toutes les sessions du programme.

Malgré le faible impact observé au niveau des attitudes entourant la saine alimentation et l'activité physique, des changements significatifs ont été observés quant aux éléments suivants :

- connaissances auto-rapportées,
- soutien perçu relativement à la prise de décision en matière de santé,
- efficacité personnelle,
- comportements de santé,
- IMC mesuré.



Une partie des résultats du programme pilote de mentorat va dans le même sens que ceux d'une recherche antérieure portant sur le programme d'études *Just for Kids!* mis en œuvre dans un environnement de groupe dirigé par un adulte. Dans le cadre de cette recherche, on observait des différences significatives au niveau de la forme physique, de la flexibilité et des connaissances en nutrition ainsi que des tendances positives quant à la forme cardiovasculaire et l'indice de masse corporelle. Une recherche en cours a pour but de comparer l'impact du programme mis en œuvre par des adultes à celui du programme mis en œuvre par des adolescents mentors. Bien qu'aucune recherche formelle n'ait été menée jusqu'à maintenant sur les adolescents mentors, ceux-ci ont déclaré qu'ils avaient apporté des changements positifs à leurs propres comportements de santé après avoir rempli leur rôle au sein du programme et établi des relations avec des élèves plus jeunes. Ces adolescents ont affirmé que leur participation au programme avait aussi contribué à l'amélioration de leur prise de décision et de leur rendement scolaire.

Les écoles et les districts scolaires ont reconnu que le programme offert après l'école avait contribué à améliorer les résultats du programme d'études en santé. Le temps consacré au programme d'études en santé a été réduit au cours des dernières années pour répondre à d'autres préoccupations scolaires. Bien qu'il soit offert une seule fois par semaine, pendant huit semaines, *Just for Kids!* a contribué à l'amélioration des résultats obtenus par d'autres programmes offerts après l'école, de nombreux de ces programmes étant axés sur des matières scolaires.

### **Leçon tirées**

Le programme pilote initial a été adapté pour lui ajouter une cérémonie visant à fournir l'occasion aux participants et aux mentors de se dire au revoir à la fin du programme. La difficulté de terminer la relation nouvellement développée n'avait pas été identifiée lors de la mise en place du programme pilote.

### **Prochaines étapes**

Le développement d'une composante à l'intention des parents est l'une des prochaines étapes du programme. Cela permettra d'augmenter considérablement la quantité de renseignements fournis actuellement aux familles. Cette composante devrait être offerte en même temps que le programme destiné aux enfants. On s'attend à ce qu'elle soit axée sur les compétences alimentaires et la sécurité alimentaire, compte tenu des préoccupations exprimées à cet égard. Cette composante visera à influencer positivement les décisions de la famille en matière d'alimentation.

On prévoit aussi le développement d'un mécanisme de surveillance des retombées du programme, à la fois sur les enfants et sur les adolescents mentors, pendant une période plus longue.

Les mentors, les enfants et les écoles ont exprimé le souhait que le programme dure plus longtemps. Des préoccupations entourant la température et le manque de transport pour les participants représentent toutefois des obstacles à surmonter à cet égard.



## Conseils aux autres communautés

Le programme *Just for Kids! Teen Mentoring Healthy Eating and Physical Activity* peut être adapté pour répondre aux besoins d'autres communautés ou d'enfants un peu plus jeunes ou un peu plus âgés. Compte tenu que ce programme ne nécessite pas tellement de ressources, il peut être offert dans des communautés ayant un faible statut socioéconomique et dans des communautés rurales ou isolées. L'offre d'un soutien adéquat, d'une formation ciblée et d'un appui hebdomadaire aux adolescents mentors sont les principaux facteurs de réussite du programme.

## Partenariats

Les écoles et les districts scolaires de la zone rurale d'Appalachia ainsi que d'autres programmes offerts après l'école ont été les principaux partenaires du programme. Celui-ci est actuellement mis en œuvre dans trois écoles. On prévoit l'offrir dans vingt écoles à l'avenir.

Les fermiers locaux fournissent des fruits et légumes frais pour les collations. Les propriétaires de petites entreprises et d'autres parties intéressées de la communauté ont facilité la mise en place du programme.

Le programme a été financé jusqu'à maintenant par des fonds de recherche. Ces fonds ont été consacrés à la rémunération du superviseur et au matériel du programme. Ils ont aussi permis d'offrir une allocation aux adolescents mentors et d'acheter des collations santé.

## Personne-ressource

Laureen H. Smith, PhD, RN  
Professeure adjointe  
The Ohio State University College of Nursing  
342 Newton Hall, 1585 Neil Avenue  
Columbus, OH 43210  
Téléphone : 614-292-4578  
Télécopieur : 614-292-4849  
Courriel : [smith.5764@osu.edu](mailto:smith.5764@osu.edu)



## Californie : *Healthy Behaviors Initiative*

Environ trois quarts de million d'enfants californiens participent à des programmes après l'école financés par l'état de la Californie et le gouvernement fédéral. La *Healthy Behaviors Initiative* [Initiative pour des comportements sains] favorise la mise en place d'une infrastructure durable permettant d'offrir des programmes après l'école visant à favoriser des changements positifs au niveau des habitudes alimentaires, du taux d'activité physique, et de la sécurité alimentaire dans 4 000 communautés urbaines ou rurales situées dans l'ensemble de l'état. Les programmes offerts après l'école qui reçoivent un financement de base de l'état via l'*After School Education and Safety Program* [Programme d'éducation et de sécurité après l'école] ainsi qu'un financement fédéral dans le cadre du programme *21<sup>st</sup> Century Community Learning Centers* [Centres communautaires d'apprentissage du 21<sup>e</sup> siècle] sont admissibles à la *Healthy Behaviors Initiative* pourvu qu'ils répondent aux critères de base suivants :

- Ils doivent être offerts dans des régions à faible revenu.
- Ils doivent avoir démontré une amélioration au niveau du rendement scolaire et du comportement des élèves.
- Ils doivent maintenir une participation quotidienne de quatre-vingt-quatre élèves au niveau élémentaire et de cent dix élèves au niveau intermédiaire.
- Ils doivent être offerts gratuitement aux élèves et aux familles.

La *Healthy Behaviors Initiative* a été développée en réponse aux graves préoccupations entourant le taux croissant d'obésité juvénile, l'apparition précoce du diabète de type 2, la malnutrition et l'inactivité physique chez les enfants et les jeunes, aussi bien à l'échelon de l'état qu'à l'échelon national. On observe aussi des préoccupations au niveau du lien entre ces divers facteurs, le rendement scolaire et la santé physique, sociale et émotionnelle. La *Healthy Behaviors Initiative* tente de s'appuyer sur les forces des programmes existants pour mieux répondre à toutes ces préoccupations en matière de santé et contrer l'insécurité alimentaire.

Les *Learning Centers* [centres d'apprentissage] ont été mis en place dans le but de favoriser des changements positifs dans les programmes offerts après l'école. Depuis 2004, vingt-huit programmes après l'école offerts dans de multiples sites ont été sélectionnés dans le cadre d'un processus de compétition. Ceux-ci ont collaboré à l'intégration de pratiques exemplaires dans la programmation offerte dans diverses communautés. Les leaders de ces programmes se réunissent pendant un ou deux jours à tous les deux mois; ils reçoivent aussi de l'assistance professionnelle sur le terrain pendant un an. Les programmes qui sont couronnés de réussite reçoivent une certification officielle à titre de *Learning Centers*. Ils commencent alors à offrir un soutien continu à des centaines d'autres programmes de leur région.





## Activités

La principale ressource du programme est intitulée *Changing Lives, Saving Lives: A Step-By-Step Guide to Developing Exemplary Practices in Healthy Eating, Physical Activity and Food Security in Afterschool Programs* (2010) [Changer des vies, sauver des vies : Un guide étape par étape de développement de pratiques exemplaires dans les programmes de saine alimentation, d'activité physique et de sécurité alimentaire offerts après l'école, 2010]. Ce guide a été élaboré par le *Center for Collaborative Solutions* [Centre de solutions de collaboration], après une consultation des leaders de dix programmes modèles offerts après l'école. L'élaboration de cette ressource a aussi été guidée par le *California Department of Public Health* [Ministère de la Santé publique de la Californie], le *California Department of Education*, [Ministère de l'Éducation de la Californie] et le *Healthy Behaviors Initiative Advisory Group* [Groupe consultatif sur l'Initiative des comportements sains], un groupe formé de représentants de l'ensemble de la Californie.

La saine alimentation et l'activité physique sont les composantes de base des programmes après l'école participants. Ces programmes mettent l'accent sur un apprentissage pratique. On encourage les programmes à saisir toutes les occasions qui s'offrent à eux pour intégrer des pratiques de qualité, fondées sur la recherche, dans la culture, la philosophie et la planification des activités. La plus grande partie du personnel des programmes provient des communautés correspondantes; ces personnes vivent donc les mêmes réalités économiques que les participants. L'offre continue de formation et d'accompagnement professionnel permet aux personnes qui dispensent le programme de devenir des modèles de comportement en matière de saine alimentation et d'activité physique. La qualité de l'environnement alimentaire représente une priorité au sein des programmes. Cet objectif est atteint puisqu'on prépare et sert uniquement des aliments nutritifs dans l'ensemble de l'initiative. L'une des principales composantes du programme consiste à faciliter l'accès des familles aux programmes d'aide disponibles, comme les banques alimentaires et le soutien au revenu.

## Évaluation

Bien qu'aucune évaluation exhaustive n'ait encore été effectuée, une entreprise nationale renommée en matière d'évaluation a collaboré avec le *Center for Collaborative Solutions* pendant plus d'une année. Elle a procédé à des évaluations qualitatives, directement sur les sites, pour vérifier si ceux-ci s'étaient développés tel que prévu.

Les résultats de ce processus soutiennent l'hypothèse à l'effet qu'en offrant du soutien aux programmes offerts après l'école pour leur permettre d'intégrer les pratiques de la *Healthy Behaviours Initiative*, on favorise la pratique de l'activité physique et la santé chez les enfants participants et on les motive à apprendre.

Des observations indépendantes et des sondages menés par des programmes locaux ou leurs partenaires confirment que les enfants et les familles avaient apporté des changements positifs à leurs habitudes et compétences alimentaires. Aussi bien les enfants que les familles avaient amélioré leur accès aux fruits et légumes frais et leur consommation de ces produits. Ils avaient aussi augmenté leur niveau d'activité physique.



## Prochaines étapes

Dans une optique d'évaluation, la prochaine étape consiste à examiner l'impact du programme sur la santé physique des participants (enfants et jeunes) à la longue. Il faudra développer des outils très sensibles à l'interne pour s'assurer que les changements observés puissent être attribués aux programmes offerts après l'école.

À l'automne 2012, vingt-huit *Healthy Behaviors Learning Centers* seront en opération. Tous les programmes formels offerts après l'école en Californie pourront obtenir du soutien immédiat de la part de ces centres sur une base continue.

Le soutien de diététistes professionnelles du *California Department of Public Health* a joué un rôle important dans la réussite de l'intégration de pratiques entourant la saine alimentation. Une nouvelle étape importante est déjà en cours, à savoir l'offre d'un soutien additionnel de la part de diététistes par la *California Department of Education Child Nutrition Division* [Division de la nutrition de l'enfant du Ministère de l'Éducation de la Californie].

## Leçons tirées

L'expérience acquise jusqu'à maintenant appuie le principe de base de la *Healthy Behavior Initiative* à l'effet que le recours à une approche d'apprentissage mise en œuvre dans la communauté ou dans un centre (c.-à-d. une approche qui stimule l'envie d'apprendre, de partager, de s'améliorer, et de grandir) permet de développer et de maintenir une infrastructure efficiente et facilitatrice pour les programmes offerts après l'école. Cela fournit en outre une plate-forme permettant d'améliorer la santé et le bien-être des élèves et de leurs familles de façon rentable.

Les programmes après l'école de la *Healthy Behavior Initiative* sont offerts gratuitement aux enfants et aux familles. Ceux-ci doivent toutefois s'y inscrire (ils ne peuvent pas commencer à y participer à n'importe quel moment). Cette façon de procéder permet d'avoir un impact positif sur la santé et aussi sur le rendement social et scolaire.

## Conseils aux autres communautés

Le modèle de la *Healthy Behaviors Initiative* peut être utilisé dans d'autres régions administratives. Le consultant responsable de cette initiative travaille actuellement à la mise en place d'infrastructures similaires permettant de dispenser des programmes après l'école dans d'autres états des États-Unis. L'une des considérations principales à prendre en compte lors de la mise en place d'une communauté d'apprentissage est la volonté systématique d'assurer la diversité lors de la sélection des programmes participants, de façon à favoriser l'apprentissage chez les participants et la transférabilité des programmes.

Il est important d'énoncer clairement ses intentions lorsqu'on souhaite avoir un impact. Ainsi, il faut expliquer clairement ce qu'on désire, pourquoi on le désire et utiliser les moyens nécessaires pour y arriver. La collaboration avec des partenaires est aussi un élément essentiel qui accélère le processus



d'apprentissage et de changement. Il est également très important de choisir des partenaires stratégiques. Depuis ses débuts, la *Healthy Behaviors Initiative* a pu compter sur la participation et le soutien d'administrateurs élus et de hauts fonctionnaires. Cela lui a été particulièrement bénéfique.

## Partenariats

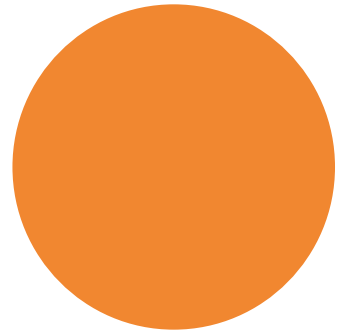
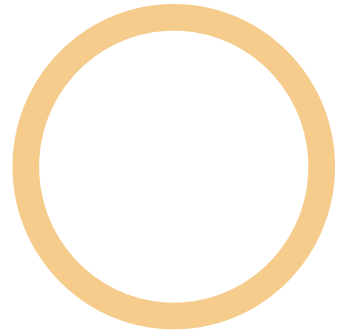
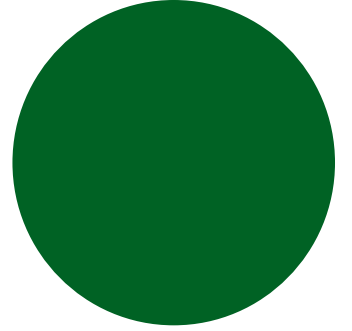
La *Healthy Behaviors Initiative* est financée par un partenariat public-privé qui partage sa philosophie. Ce partenariat est formé par le *California Department of Public Health's Food Stamps program* [Programme de coupons alimentaires du Ministère de la Santé publique de la Californie], le *California Endowment*, [Fonds de dotation de la Californie] et la *David and Lucille Packard Foundation* [Fondation David et Lucille Packard].

Le *California Department of Public Health*, le *Department of Education*, certaines fondations privées, et les divers sites où sont offerts des programmes après l'école sont aussi des partenaires-clés. Le comité consultatif de la *Healthy Behavior Initiative* est formé de cinquante représentants de partenaires provenant de l'ensemble de l'état. Parmi ces partenaires, on retrouve la *Cancer Society* [Société du cancer], des personnes travaillant dans les secteurs de la nutrition et de l'activité physique, la *Parent-Teacher Association* [Association parents-enseignants] de la Californie, des associations de banques alimentaires ainsi que des législateurs importants.

## Personne-ressource

Andria J. Fletcher, PhD  
Conseillère en chef  
Center for Collaborative Solutions  
1329 Howe Avenue, Suite 200  
Sacramento, CA 95825  
Téléphone : 916-208-6600  
Télécopieur : 916-567-0776  
Courriel : [DrAndiAsp@aol.com](mailto:DrAndiAsp@aol.com)  
Site Web : [www.afterschoolsolutions.org](http://www.afterschoolsolutions.org)





## 5. Principales composantes du programme

Les résultats de l'analyse documentaire<sup>26</sup> et des études de cas ont fait ressortir l'importance des éléments suivants, fondés sur des données probantes, pour une intégration efficace de la saine alimentation et de l'activité physique dans les programmes offerts pendant la période après l'école :

**Collaboration** : Les programmes ayant connu le plus de succès résultaient d'une collaboration entre des organisations gouvernementales et non gouvernementales et aussi avec certains secteurs locaux ou communautaires.

**Documentation** : La vision du programme, ses buts et objectifs ainsi que les plans d'action (exprimés en termes d'activités axées sur des résultats) sont réalistes et consignés par écrit. On retrouve également un plan de mesure et de gestion des résultats.

**Intégration** : Les principes et la pratique de la saine alimentation sont ancrés dans le programme offert après l'école. L'organisation commanditaire crée un environnement qui encourage les enfants à se renseigner sur la saine alimentation et à prendre plaisir à bien manger.

**Objectifs et résultats** : Le programme vise l'atteinte d'objectifs et de résultats en matière de saine alimentation qui correspondent à sa durée et à son intensité. Il renforce les lignes directrices incluses dans les programmes d'études ou les politiques scolaires. Les activités s'appuient sur un énoncé théorique ou tout au moins sur un ensemble d'hypothèses significatives aux yeux de la communauté.

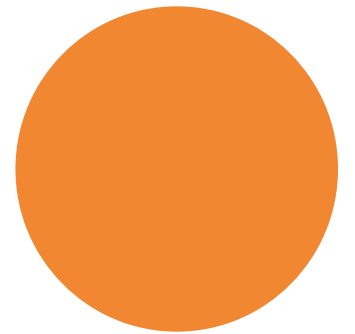
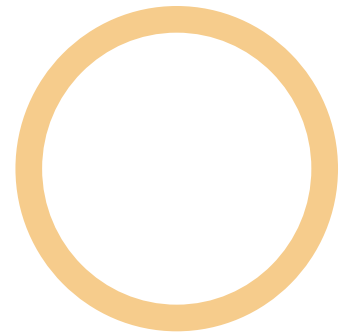
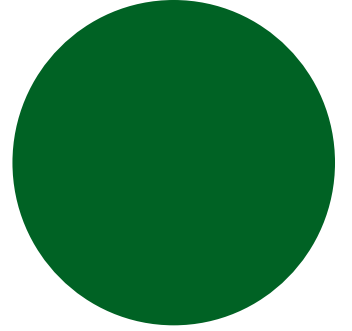
**Interactivité** : Le programme comporte des activités amusantes, concrètes, faciles à mettre en œuvre et axées sur les compétences alimentaires. Il vise à la fois l'amélioration de la confiance en soi, des connaissances et des compétences. Il s'adresse à tous les enfants et jeunes qui souhaitent y participer.

**Formation du personnel** : Le personnel et les bénévoles reçoivent une formation en matière de saine alimentation et d'innocuité des aliments. Ils ont les compétences nécessaires à la mise en œuvre du programme.

**Financement adéquat** : Les programmes qui offrent des collations reçoivent un financement suffisant pour offrir des aliments nutritifs. Ils disposent aussi d'installations et d'équipement suffisants pour servir des aliments de qualité et sécuritaires.

**Participation** : Le programme peut compter sur la participation des parents. Il établit des relations avec les écoles, les membres de la communauté et certains groupes. Il offre des occasions de développement du leadership aux enfants et aux jeunes qui y participent.

**Normes** : Les programmes qui offrent des aliments ou des boissons s'assurent de respecter les lignes directrices nationales en matière d'alimentation ainsi que les politiques ou lignes directrices provinciales ou territoriales de nutrition en milieu scolaire. Le matériel d'apprentissage faisant la promotion de la saine alimentation est fondé sur des données probantes.



## 6. Ressources

La plupart des provinces et territoires se sont dotés de lignes directrices ou de politiques de nutrition en milieu scolaire. On retrouve celles-ci dans leurs sites Web respectifs. Parmi les autres ressources, mentionnons :

### **Santé Canada**

Environnements favorables à l'apprentissage : La saine alimentation et l'activité physique dans l'approche globale de la santé

[www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants](http://www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants)

Amélioration des compétences culinaires : Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger

[www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants](http://www.santecanada.gc.ca/saine-alimentation-enfants)

Trousse éducative mangez bien et soyez actif

[www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif](http://www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif)

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Mon Guide alimentaire

[www.santecanada.gc.ca/monguidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/monguidealimentaire)

Le % de la valeur quotidienne – Étiquetage nutritionnel

[www.canadiensante.gc.ca/valeurquotidienne](http://www.canadiensante.gc.ca/valeurquotidienne)

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

## États-Unis

National (U.S.) Afterschool Association

[www.naaweb.org/](http://www.naaweb.org/)

National (U.S.) Institute on Out-of-School Time

[www.niost.org/](http://www.niost.org/)

The SEDL National (U.S.) Center for Quality Afterschool

[www.sedl.org/afterschool/](http://www.sedl.org/afterschool/)

Network of Statewide Afterschool Networks

[www.statewideafterschoolnetworks.net/about-national-network/statewide-networks](http://www.statewideafterschoolnetworks.net/about-national-network/statewide-networks)





## Annexe I

### Contexte fédéral, provincial et territorial (F-P-T) : Étapes vers l'élaboration et l'amélioration des programmes de promotion de la santé offerts pendant la période après l'école

Les initiatives fédérales-provinciales-territoriales suivantes ont ouvert la voie à l'intégration de la saine alimentation et des compétences alimentaires dans les programmes d'activité physique offerts après l'école.

#### 2008

- Les ministres F-P-T du Sport, de l'Activité physique et des Loisirs (SPAR) (excepté celui du Québec) ont fixé des objectifs pancanadiens visant à augmenter le taux d'activité physique chez les enfants et les jeunes d'ici 2015.
- Les sous-ministres adjoints F-P-T du Sport, de l'Activité physique et des Loisirs ont identifié la période après l'école comme l'une des quatre priorités entourant l'atteinte des objectifs fixés. Les autres priorités sont la collaboration intersectorielle, la coordination F-P-T des efforts de marketing social entourant l'activité physique et l'accent sur les parents et les familles.

#### 2008–2010

- Le Comité F-P-T de l'Activité physique et des Loisirs mis en œuvre au sein du forum SPAR a commandé une analyse documentaire des modèles de gouvernance intersectoriels et des plans d'action visant à faire avancer les modes de vie sains à l'échelon international. Ce Comité :
  - | a commandé une analyse environnementale internationale des programmes incluant l'activité physique qui sont offerts après l'école<sup>28</sup>,
  - | a commandé un rapport en vue d'identifier les principales leçons tirées des actions gouvernementales visant à appuyer l'activité physique offerte pendant la période après l'école<sup>1</sup>,
  - | a appuyé une analyse environnementale nationale des programmes offerts après l'école à l'échelon régional et communautaire et des politiques connexes<sup>33</sup>,
  - | a organisé un atelier national en vue d'identifier les tendances et les occasions de faire avancer l'activité physique dans la période après l'école<sup>32</sup>.

- Les ministres SPAR (sauf celui du Québec) ont élaboré et signé un énoncé de politique commun intitulé *Intersectoral Action on Children and Youth Physical Activity* [Action intersectorielle en matière d'activité physique chez les enfants et les jeunes]. Ils ont aussi manifesté leur volonté de collaborer avec les ministres F-P-T de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain (sauf ceux du Québec) et les ministres de l'Éducation pour mieux atteindre les objectifs fixés et de collaborer au niveau des enjeux entourant la période après l'école.
- Les ministres F-P-T de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain (sauf ceux du Québec) ont endossé l'énoncé de politique commun.
- Les ministres F-P-T de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain (sauf ceux du Québec) se sont engagés à devenir les champions de la collaboration entre tous les paliers de gouvernement et tous les secteurs de la société pour réduire la prévalence de l'obésité juvénile.
- Les ministres F-P-T de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain (sauf ceux du Québec) ont approuvé le rapport intitulé *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*.

## 2011

- Les ministères de l'Éducation ont accepté de travailler avec les ministres SPAR (sauf celui du Québec) pour combattre l'inactivité chez les enfants et les jeunes. Ils ont aussi accepté de signer l'énoncé de politique commun.
- Les ministres SPAR F-P-T (sauf celui du Québec) ont endossé la *Déclaration sur la prévention et la promotion de la part des ministres canadiens de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain*. Ils ont également reconnu l'importance de collaborer avec leurs collègues de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain pour atteindre les buts visés conjointement, à savoir l'augmentation de l'activité physique et la réduction de l'obésité juvénile.
- Les premiers ministres ont exprimé leur appui aux travaux conjoints en cours sur le poids santé et encouragé les ministres à travailler ensemble à l'élaboration d'initiatives pouvant améliorer la santé globale de la population canadienne, comme les programmes offerts aux enfants et aux jeunes pendant la période après l'école.
- Les ministres F-P-T de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain (sauf ceux du Québec) ont endossé le rapport intitulé *Mesures de suivi et orientations futures 2011- Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*, notamment la recommandation suivante « Travailler avec les collègues des secteurs de l'éducation, du sport, de l'activité physique et des loisirs afin de cerner les occasions d'améliorer les compétences alimentaires et de créer des environnements favorables, pendant et après l'école ».



## Annexe II

### Méthodologie utilisée pour la synthèse de l'analyse documentaire

L'analyse documentaire avait pour but d'identifier des pratiques prometteuses d'intégration de la saine alimentation pendant la période après l'école, particulièrement dans des initiatives qui étaient originellement axées sur l'activité physique.

#### Bases de données et mots clés

La recherche a été effectuée dans les bases de données indexées Pubmed, CINAHL, EMBASE et EBSCO (les bases de données Pubmed, Academic Search Premier, CINAHL, PsychArticles et SocIndex ont été retenues) à l'aide des mots-clés ou expressions suivants :

- *healthy eating and after school programs* [saine alimentation et programmes après l'école]
- *after school programs and healthy eating outcomes* [programmes après l'école et résultats en saine alimentation]
- *eating habits and children and after school* [habitudes alimentaires et enfants et après l'école]
- *eating habits and children and sedentary behaviour* [habitudes alimentaires et enfants et sédentarité]
- *eating habits and youth and after school* [habitudes alimentaires et jeunes et après l'école]
- *eating habits and youth and sedentary behaviour* [habitudes alimentaires et jeunes et sédentarité]
- *extra-curricular and healthy eating* [parascolaire et saine alimentation]
- *after school wellness* [bien-être après l'école]
- *extra-curricular wellness* [bien-être parascolaire]

#### Critères d'inclusion

Les études publiées en anglais entre janvier 2001 et juillet 2011 répondaient aux critères d'inclusion retenus pour cette recherche. Les programmes et les recherches visant les enfants ayant des problèmes de santé spécifiques, comme des difficultés intellectuelles ou l'asthme n'ont pas été incluses.

## Résultats

Cette recherche a permis d'identifier 470 articles au total. Suite à une sélection initiale rapide effectuée à partir des titres et des résumés des articles, environ quarante-cinq références potentiellement pertinentes ont été retenues. Les documents correspondants ont été extraits et consultés. Environ trente de ces documents présentaient des arguments en faveur de l'intégration de la saine alimentation dans les initiatives offertes pendant la période après l'école. Certains renfermaient aussi une synthèse de ces initiatives et des pratiques prometteuses.

Bien que les programmes intégrant la saine alimentation et l'activité physique aient représenté la principale source d'intérêt, deux études axées uniquement sur la saine alimentation ont été incluses en raison de leur potentiel d'intégration.

Une recherche effectuée dans l'ensemble de l'Internet à l'aide de Google et de Google Scholar a permis de trouver de nombreux guides de programmes offerts après l'école.



## Annexe III

### Études de cas additionnelles

#### ***FUNdamentals: Physical Literacy Expansion Project***

Le projet *FUNdamentals: Physical Literacy Expansion Project* [Projet d'initiation à l'activité physique *FUNdamentals*] est une version élargie du projet pilote mis en place en 2010-2011. [Note de la traductrice : En plus de faire référence aux fondements, le terme *FUNdamentals* fait référence au plaisir.] Il sera offert dans dix clubs en Alberta plutôt que dans les six clubs originels. Ce projet, mis en œuvre par les Clubs garçons et filles de l'Alberta, utilise le cadre structurel d'*Au Canada, le sport c'est pour la vie* (ACSV) pour offrir des programmes structurés ou semi-structurés à des enfants de six à neuf ans après l'école. Ces programmes visent à fournir l'occasion aux enfants de maîtriser certains mouvements et de développer leur motivation et leur confiance à l'égard de l'activité physique. Bien que l'éducation en matière de saine alimentation et l'acquisition de compétences alimentaires n'aient pas été au centre du projet pilote original, la composante saine alimentation a tout naturellement été incorporée dans presque tous les sites où le programme était offert, puis acceptée en tant que composante formelle lors de l'expansion du programme, compte tenu de la longue expérience des Clubs garçons et filles du Canada à cet égard. Les enfants participants reçoivent des collations santé ainsi que de l'éducation en nutrition. On leur offre l'occasion de participer, autant que possible, à la préparation des collations. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Karen McCullagh : [kmccullagh@bgccan.com](mailto:kmccullagh@bgccan.com)

#### ***Active After School***

Le projet pilote *Active After School* [Actif après l'école] vise à former les instructeurs du *Strathcona County Recreation, Parks & Culture* [Loisirs, Parcs et Culture du comté de Strathcona]. Ceux-ci seront assistés par des jeunes de 12 à 17 ans inscrits au *Leaders in Training Program* [Programme de formation de leaders]. Chacun de ces instructeurs offrira des occasions de pratiquer l'activité physique à environ 30 à 40 élèves (de la première à la sixième année) entre 15 h15 et 18 h. Le programme *Active After School* vise les principaux objectifs suivants :

- Surveiller et évaluer la réussite du projet pilote pour justifier sa mise en œuvre dans d'autres écoles à l'automne 2012.
- Encourager l'augmentation de la pratique de l'activité physique, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Assurer l'accessibilité et la durabilité.
- Offrir des occasions de leadership aux jeunes plus âgés.
- Offrir de la formation aux enfants en matière de saine alimentation et de mode de vie sain.

Les instructeurs des programmes expérimentent autour de divers thèmes axés sur le plaisir et la santé dans le cadre de l'éducation en nutrition et des programmes de collation (en tenant compte des produits saisonniers). L'objectif global consiste à enseigner aux enfants à choisir eux-mêmes des collations saines après l'école. Tous les programmes de nutrition incluent l'activité physique et sont avant tout axés sur le plaisir. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Susan Mullins : [mullens@strathcona.ab.ca](mailto:mullens@strathcona.ab.ca) ou Ruth Ginter : [ginter@strathcona.ab.ca](mailto:ginter@strathcona.ab.ca)

### **The Zone**

Le projet *The Zone* [La Zone] est un programme du *Department of Culture and Recreation* [Département de la culture et des loisirs] de la municipalité de Morinville. Il sera offert entre 14 h 30 et 17 h dans l'école de cette municipalité afin de permettre aux enfants et aux jeunes intéressés de surmonter les obstacles reliés au transport. Ce projet comporte une composante d'activité physique qui permet aux élèves de pratiquer diverses activités amusantes (différentes de celles offertes dans les sports scolaires). Il comporte aussi une composante bien-être axée sur l'acquisition de connaissances entourant les choix alimentaires sains qui offre des occasions aux élèves de préparer et de déguster des aliments sains. On planifie maintenant l'ajout d'une composante mentorat et leadership. Dans le cadre de cette composante, des élèves sélectionnés pourront participer à des ateliers ou à des conférences visant l'acquisition de compétences en matière de leadership. On souhaite ainsi faire participer les élèves à l'élaboration et à la mise en œuvre des activités du programme et les aider à devenir des défenseurs des intérêts au sein de la communauté. Le programme de cuisine *Young Iron Chefs* [comme dans la série télévisée] porte spécifiquement sur la nutrition. Il offre l'occasion aux jeunes de se mettre en valeur et de superviser d'autres jeunes qui participent au programme. La quatrième composante est axée sur le bénévolat chez les jeunes. Les jeunes ont ainsi l'occasion de participer à certains projets de *Citizens on Patrol* [Patrouille de citoyens] ou de la Gendarmerie royale de Morinville, comme des projets visant à réduire les graffitis, le vandalisme et la flânerie dans les parcs. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Melonie Dziwenka : [mdziwenka@morinville.ca](mailto:mdziwenka@morinville.ca)

### **Dash to the Dawe**

La ville de Red Deer offrira le programme *Dash to the Dawe* [On court au Dawe] aux jeunes de 11 à 14 ans, entre 15 h 30 et 18 h, trois jours par semaine, au Centre communautaire G.H. Dawe. Ce programme permet aux élèves de participer à des loisirs actifs et amusants; il est axé sur un mode de vie sain (incluant des choix alimentaires sains) et vise l'amélioration de l'estime de soi, de la confiance en soi et des compétences sociales. Il tente d'offrir à faible coût une programmation en activité physique et en saine alimentation aux élèves qui fréquentent les écoles d'un quartier à plus faible revenu. Les participants auront l'occasion de pratiquer diverses activités après l'école. Ils recevront en outre une collation composée d'aliments et de boissons sains. La composante nutrition vise à attirer plus de participants au programme et à favoriser le choix d'aliments sains. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Erin Low : [Erin.low@reddeer.ca](mailto:Erin.low@reddeer.ca)

### **Services de santé de l'Alberta : MEND (*Mind, Exercise, Nutrition ... Do-It!*)**

Dans le but de faire la promotion du poids santé chez les enfants, les Services de santé de l'Alberta ont mis en place un programme gratuit à l'intention des familles. Il a été démontré que ce programme avait amélioré la santé et le bien-être de 30 000 enfants et jeunes à l'échelon international. Un programme triennal, financé par l'*Alberta Cancer Provincial Legacy Fund* [Fonds de l'Alberta pour le cancer], vise à adapter et mettre à l'essai trois programmes MEND (*Mind* [esprit], *Exercise* [exercice], *Nutrition ... Do-It!* [mettez-vous à l'oeuvre]), à savoir les programmes MEND 2–4, MEND 5–7 et MEND 7–13, dans toutes les zones desservies par les Services de santé de l'Alberta. MEND est avant tout un programme de prévention de l'obésité et de gestion du poids axé sur la communauté et la famille. Il s'appuie sur deux études de contrôle sur échantillon aléatoire ayant démontré l'atteinte de résultats importants. Le programme MEND 7–13 a été développé au Royaume-Uni. Il s'agit d'un programme de dix semaines (20 sessions) axé sur un mode de vie sain qui s'adresse aux familles qui ont des enfants dont l'IMC est supérieur au 85<sup>e</sup> percentile. Après avoir adapté ce programme de diverses façons (p. ex. utilisation des lignes directrices canadiennes en matière de nutrition, recours au vocabulaire et à la grammaire utilisés au Canada et ajout d'images culturellement pertinentes dans le matériel du programme), un programme pilote a été mis à l'essai. Huit programmes MEND 7–13 seront offerts en 2012; le personnel reçoit actuellement la formation nécessaire. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Neil MacDonald : [Neil.macdonald@gov.ab.ca](mailto:Neil.macdonald@gov.ab.ca) ou en consultant les sites Web suivants : [www.albertahealthservices.ca/5867.asp](http://www.albertahealthservices.ca/5867.asp) [www.mendprogram.org/whatweoffer](http://www.mendprogram.org/whatweoffer)

### **Prince Albert Urban Youth Sport Initiative (*Lakeland District for Sports, Culture and Recreation*)**

Cette initiative vise à surmonter les obstacles reliés au transport, à la nutrition, à l'équipement et aux installations, tout en permettant aux jeunes participants (de la troisième à la huitième année) de vivre des expériences de base en matière de sports récréatifs. La *Youth Sport Initiative* [Initiative de sports à l'intention des jeunes] est organisée et animée par l'*Urban Youth Sport Coordinator* [Coordonnateur urbain du sport chez les jeunes]. Chacune des dix écoles qui participent à cette initiative peut accueillir douze participants. Le programme est offert du lundi au jeudi, entre 15h00 et 16h30. Le transport aller-retour est fourni gratuitement. Parmi les activités sportives récréatives offertes, on retrouve une ligue de soccer, une introduction à la flexion des bras, une ligue de hockey en salle et une ligue de kickball/softball. Une composante de nutrition est associée à tous les sports, sauf à l'activité flexion des bras. La nutritionniste scolaire anime une session de nutrition dans chacune des écoles participantes. Les thèmes suivants peuvent être traités lors de ces sessions : boissons santé, collations santé, nutrition sportive ou aliments de restauration rapide. Les élèves ont aussi l'occasion de préparer une collation santé. Les participants reçoivent un souper ou une collation emballés dans un sac à la fin de chaque session. Les aliments sont fournis par la *Share a Meal Food Bank* [Banque alimentaire Partageons un repas] de Prince Albert. Le sac renferme des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire. Parmi les partenaires du programme, on retrouve la ville de Prince Albert, la banque alimentaire *Share-A-Meal* de Prince Albert, la *Northern Bus Lines* de Prince Albert, le Grand Council de Prince Albert, la nutritionniste de *Food For Thought*, les coordonnateurs des écoles de la communauté ainsi que des bénévoles. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Kristy Thompson : [kristy.lidscr@sasktel.net](mailto:kristy.lidscr@sasktel.net)



### **Prince Albert After School/Evening Recreation Program**

Le programme *After School/Evening Recreation* [Programme de loisirs offert après l'école ou en soirée] a été mis en œuvre grâce à un partenariat entre les Services communautaires de la Ville de Prince Albert et le Comité *Healthy Choices for Kids* [Choix sains pour les enfants]. Il offre des activités récréatives sécuritaires, supervisées, accessibles et positives aux enfants d'âge scolaire. Parmi les principaux résultats du programme, on note une augmentation de l'activité physique, une amélioration de l'estime de soi, le renforcement du leadership chez les jeunes et une amélioration des connaissances en nutrition. Le programme est offert à tous les ans, de septembre à mars. Les écoles doivent s'inscrire pour y participer un jour par semaine. Les services communautaires fournissent du personnel spécialisé en loisirs chez les jeunes pour faciliter la mise en œuvre du programme, tandis que le coordonnateur des écoles de la communauté doit assurer la supervision des élèves. Les enfants de 5 à 13 ans sont la clientèle cible de ce programme. Celui-ci est offert gratuitement pour s'assurer que tous les enfants puissent y participer, peu importe leur situation socio-économique. Le programme est offert tout de suite après l'école (15 h 30 à 17 h 30) et aussi en soirée (18 h à 20 h). Les écoles préparent et distribuent des collations santé à chaque session. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Curtis Olsen : [colsen@citypa.com](mailto:colsen@citypa.com)

### **W.J Berezowsky School After-school Community Kitchen (Saskatchewan Rivers School Division)**

La cuisine communautaire est l'activité la plus populaire parmi les activités offertes aux enfants de première et deuxième année, troisième et quatrième année et cinquième et sixième année dans le cadre du programme après l'école de l'École élémentaire W.J. Berezowsky. Les participants ont l'occasion de préparer des collations et des repas sains entre 15 h 15 et 17 h. Ce programme est animé par le coordonnateur du programme après l'école; il est financé par diverses sources. Entre 10 et 15 élèves participent à chacune des sessions. De nombreux participants amènent avec eux leurs frères et sœurs plus jeunes. Ces derniers font leurs devoirs où s'amuse avec des jouets pendant que les enfants plus vieux cuisinent. La collation servie après l'école est parfois le seul repas que les enfants reçoivent jusqu'à leur retour à l'école le lendemain matin. Les participants ont déclaré qu'ils avaient préparé à la maison certains aliments qu'ils avaient appris à cuisiner à la cuisine communautaire. Ces enfants sont souvent responsables de la préparation des repas et des collations autant pour eux-mêmes que pour leurs frères et sœurs à la maison. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Charlene Cyr : 306-763-5142 ou [cyrcharlene@yahoo.ca](mailto:cyrcharlene@yahoo.ca)

### **Manitoba Child Nutrition Council After-School Vegetable and Fruit Program: Exposure, Education, and Environment**

Le programme *Manitoba Child Nutrition Council's After School Fruit and Vegetable* [Programme de consommation de fruits et légumes après l'école du Conseil de la nutrition infantile du Manitoba] s'appuie sur la longue expérience du *Manitoba Child Nutrition Council's* auprès des populations vulnérables et aussi sur la collaboration d'autres organisations scolaires ou communautaires. Le programme pilote vise des



objectifs plus vastes que ceux du programme entourant la consommation de fruits et légumes en milieu scolaire mis en place par le Conseil en 2008, à savoir :

- Améliorer l'accessibilité aux aliments en servant des aliments ayant une valeur nutritive plus élevée dans les programmes offerts après l'école qui visent des populations vulnérables.
- Améliorer les connaissances et les compétences en nutrition chez le personnel et les participants des programmes après l'école.
- Établir un lien entre l'éducation en nutrition offerte dans les programmes, l'environnement familial et la communauté en général.

Le personnel du programme offert après l'école reçoit régulièrement de la formation et de l'appui par courriel. Un bulletin mensuel permet de transmettre des messages sur la saine alimentation aux parents et aux personnes qui dispensent des soins aux enfants. À l'heure actuelle, le programme appuie quarante-cinq sites desservant 1700 participants. Le financement de ce programme bisannuel est attribué chaque année. Celui-ci permet à chaque site de servir des collations composées de fruits et légumes, au moins trois fois par semaine, pendant vingt-deux semaines. Parmi les sites où le programme est offert, on retrouve des écoles, des programmes de garderies après l'école, des programmes de loisirs après l'école et des centres de l'amitié. Ces sites ont été sélectionnés en fonction des priorités du programme en termes de populations vulnérables et de sécurité alimentaire. D'autres facteurs ont aussi été pris en compte, comme certains facteurs géographiques, l'existence d'une composante activité physique et la capacité du programme ou du site. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Maxine Meadows : [zmeadows@mtmts.net](mailto:zmeadows@mtmts.net) ou Viola Prowse : [vprowse@mts.net](mailto:vprowse@mts.net)

### ***After the School Bell Rings: A Manitoba After School Recreation Project***

L'initiative provinciale *After the School Bell Rings: A Manitoba After School Recreation Project* [Après la cloche : Projet de loisirs après l'école du Manitoba] met l'accent sur une meilleure accessibilité à l'activité physique et à certaines pratiques favorisant un mode de vie sain chez les enfants et les jeunes de 6 à 12 ans pendant la période après l'école. Dans le cadre de cette initiative, on identifie ou développe des ressources dans le but d'aider les personnes qui dispensent des programmes après l'école à augmenter la place de l'activité physique, de la saine alimentation et du transport actif dans leurs programmes. On leur offre l'occasion de partager des idées, de résoudre des problèmes et de travailler ensemble afin d'offrir des programmes efficaces après l'école. Le site Web du projet renferme des ressources entourant les programmes d'activité physique, de saine alimentation et de transport actif offerts après l'école. Le projet est en train de développer des outils interactifs encourageant le partage d'information et la communication entre les divers responsables des programmes offerts après l'école. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Roy Mulligan : [reconnections.pro@sportmanitoba.ca](mailto:reconnections.pro@sportmanitoba.ca) ou en consultant le site Web suivant : [www.afterschoolmanitoba.ca/](http://www.afterschoolmanitoba.ca/)

## Combo

Le programme Combo a été mis en place il y a trois ans dans une petite école rurale de Grande-Digue, au Nouveau-Brunswick, grâce à la collaboration de deux parents avec le directeur de l'école. Celui-ci cherchait un moyen de favoriser l'activité chez les enfants après l'école. Ce programme offre chaque jour deux activités différentes après l'école (c'est pourquoi on utilise le terme combo). Ces activités visent à occuper les élèves jusqu'à ce qu'on vienne les chercher plutôt que de les envoyer par autobus immédiatement après l'école. Les activités sont planifiées en fonction des intérêts des élèves. Les démonstrations et les cours de cuisine comptent parmi les activités les plus populaires depuis le début du programme. Un chef de la localité anime le programme de cuisine; celui-ci a été adapté en fonction du peu d'installations et d'équipement disponibles à l'école. Parmi les éléments fondamentaux du programme, on retrouve l'innocuité des aliments, l'acquisition de compétences alimentaires et la saine alimentation. Compte tenu de la réussite du programme, un cours visant à permettre aux enfants de cuisiner et de s'adonner à des activités artistiques a été mis en place dans la communauté avec le soutien du conseil scolaire. L'école dispose maintenant d'un réfrigérateur, d'un comptoir et d'un petit four. Le programme est très reconnaissant envers ses partenaires locaux qui lui fournissent des aliments ou un soutien financier. L'acquisition d'aliments auprès des producteurs et détaillants locaux représente une priorité; on explique également aux élèves l'importance de procéder de la sorte et les bénéfices qui en résultent. Parmi les autres activités offertes, on retrouve un programme d'initiation aux sports, au jardinage et à l'art ainsi qu'un atelier de photo et un atelier de production de films. Les participants reçoivent une collation santé; on leur attribue 20 minutes pour faire leurs devoirs. À l'heure actuelle, 125 des 215 élèves qui fréquentent l'école participent au programme Combo. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Lucie Gosselin : [creade@nbnet.nb.ca](mailto:creade@nbnet.nb.ca) ou en consultant le site Web suivant : [www.carnetwebds11.ca/grande-digue/](http://www.carnetwebds11.ca/grande-digue/)

## HEAT Club Curriculum : Shape Up Somerville (U.S.)

*Shape Up Somerville* [Mise en forme Somerville] est une campagne menée dans l'ensemble de la ville dans le but de promouvoir la pratique quotidienne de l'activité physique et la saine alimentation en offrant une programmation à cet égard, en améliorant l'infrastructure physique et en élaborant des politiques. Cette initiative a été mise en place dans le cadre d'une recherche participative axée sur la communauté, menée par la *Tufts University*, qui visait les élèves de la première à la troisième année des écoles publiques de Somerville. Cette recherche visait à vérifier, à l'aide d'un essai contrôlé, si une intervention environnementale consistant à offrir plus d'occasions de pratiquer l'activité physique et de bien s'alimenter tout au long de la journée pouvait prévenir une augmentation des scores z de l'indice de masse corporelle (IMC) chez les enfants. L'objectif a été atteint puisqu'on a observé une faible diminution, statistiquement significative, des scores z de l'IMC suite à cette intervention. La disponibilité des aliments ayant une plus faible densité énergétique a aussi diminué dans l'environnement scolaire.

Créé en lien avec *Shape Up Somerville*, le programme d'études HEAT Club (*Healthy Eating* [saine alimentation], *Active Time* [temps consacré à l'activité]) offre des programmes après l'école qui visent à améliorer les habitudes alimentaires et à augmenter le niveau d'activité physique chez les enfants de 5 à 10 ans. HEAT Club comporte vingt-six leçons qui permettent aux enfants de participer à des jeux actifs, à des

d'activités entourant les aliments et à des travaux de création artistique. Chacune des activités de ce programme d'études vise un ou plusieurs des quatre objectifs suivants :

1. Augmenter la consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers faibles en matières grasses et de grains entiers.
2. Diminuer la consommation d'aliments qui contiennent beaucoup de graisses saturées ou de sucre.
3. Augmenter l'activité physique.
4. Diminuer le temps passé devant les écrans (télévision, vidéo ou ordinateur).

Le HEAT Club a été mis en place dans plus de cent programmes offerts après l'école dans l'ensemble des États-Unis grâce à la production d'un module de formation à l'intention des leaders de ces programmes. Par ailleurs, le programme *MyHeat* a été mis à l'essai auprès d'élèves de niveau intermédiaire. Parmi les résultats associés au programme d'études HEAT Club, on retrouve l'élaboration de politiques scolaires de bien-être et leur mise en œuvre dans l'environnement des programmes après l'école. On peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Julia Canfield : [Julia.canfield@tufts.edu](mailto:Julia.canfield@tufts.edu)





## Références

- <sup>1</sup> Clyne GR. Physical activity promotion in the after-school time period: key learnings from government action across Canada. Calgary: Interprovincial Sport and Recreation Council; 2011.
- <sup>2</sup> Van Cauwenberghe E, Maes L, Spittaels H, Van Lenthe FJ, Brug J, Oppert J-M, et al. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *Br J Nutr.* 2010; 103:781–797.
- <sup>3</sup> Taylor JP, Evers S, McKenna M. Determinants of healthy eating in children and youth. *Can J Public Health.* 2005; 96(Suppl 3):S20–S26.
- <sup>4</sup> Garriguet D. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Vue d'ensemble des habitudes alimentaires des Canadiens 2004. Statistique Canada; 2006.
- <sup>5</sup> Gilbert J, Miller D, St-Pierre S. What do children eat during the after-school period? (CCHS, Cycle 2.2 (2004) secondary data analysis; unpublished). Office of Nutrition Policy and Promotion, Health Canada; analyses performed in 2012.
- <sup>6</sup> Dietz WH, Strasburger VC. Children, adolescents and television. *Curr Probl Pediatr.* 1991; 21:8-31. In Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann A. Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity and gender. *J Sch Health.* 2002; 72:413–421.
- <sup>7</sup> Liang T, Kuhle S, Veugeliers PJ. Nutrition and body weights of Canadian children watching television and eating while watching television. *Public Health Nutr.* 2009; 12:2457–2463.
- <sup>8</sup> Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann A. Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity and gender. *J Sch Health.* 2002; 72:413–421.
- <sup>9</sup> Utter J, Neumark-Sztainer D, Jeffery R, Story M. Couch potatoes or french fries: are sedentary behaviours associated with body mass index, physical activity and dietary behaviours among adolescents? *J Am Diet Assoc.* 2003; 103:1298–1305.
- <sup>10</sup> Alberta Recreation & Parks Association. Afterschool recreation initiatives: executive summary. Edmonton; 2009. Offert à l'adresse suivante : <http://s3.arpaonline.ca/docs/AfterSchool-Report.pdf>
- <sup>11</sup> Administration for Children and Families, Child Care Bureau. Promoting physical activity and healthy nutrition in afterschool settings: strategies for program leaders and policy makers. U.S. Department of Health and Human Services; 2006.
- <sup>12</sup> Veugliers PJ, Schwartz ME. Comprehensive school health in Canada. *Can J Public Health.* 2010; 101(S2):5–9.



- <sup>13</sup> Joint Consortium for School Health. JCSH Healthy Schools Tool Guide. Victoria, BC: JCSH; 2009. Offert à l'adresse suivante : [www.jcsh-cces.ca](http://www.jcsh-cces.ca)
- <sup>14</sup> Choudhry S, Selvaraj K, Gliessen K, Myers A, Darukhanavala A, Lipton R, et al. Power-Up: a collaborative after school and family pilot study to prevent obesity (Conference Abstract). *J Gen Intern Med.* 2010; Supplement.
- <sup>15</sup> Colman KJ, Geller KS, Rosenkranz RR, Dzewaltowski DA. Physical activity and healthy eating in the after-school environment. *J Sch Health.* 2008; 78:633–640.
- <sup>16</sup> Dzewaltowski DA, Rosenkranz RR, Geller KS, Coleman KJ, Welk GJ, Hastmann TJ, et al. HOP'N after-school project: an obesity prevention randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010; 7:90–102.
- <sup>17</sup> Economos CD, Hyatt RR, Goldberg JP, Must A, Naumova EN, Collins JJ, et al. A community intervention reduces BMI z-score in children: Shape Up Somerville first year results. *Obesity.* 2007; 15:1325–1336.
- <sup>18</sup> Engels HJ, Gretebeck RJ, Gretebeck KA, Jimenez L. Promoting healthful diets and exercise: efficacy of a 12 week after-school program in urban African Americans. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105:455–459.
- <sup>19</sup> Hermann JR, Parker SP, Brown BJ, Siewe YJ, Denney BA, Walker SJ. After-school gardening improves children's reported vegetable intake and physical activity. (Gem No. 412) *J Nutr Ed Behav.* 2006; 38:201–202.
- <sup>20</sup> Hyland R, Stacy R, Adamson A, Moynihan P. Nutrition-related health promotion through an after-school project: the responses of children and their families. *Soc Sci Med.* 2006; 758–768.
- <sup>21</sup> Kelder S, Hoelscher DM, Barroso CS, Walker JL, Cribb P, Hu S. The CATCH kids club: a pilot after-school study for improving elementary students' nutrition and physical activity. *Public Health Nutr.* 2004; 8:133–140.
- <sup>22</sup> Mozaffarian RS, Wiecha JL, Roth BA, Nelson TF, Lee RM, Gortmaker SL. Impact of an organizational intervention designed to improve snack and beverage quality in YMCA after-school programs. *Am J Public Health.* 2010; 100:925–932.
- <sup>23</sup> Samuels SE, Craypo L, Boyle M, Crawford PB, Yancey A, Flores G. The California Endowment's Healthy Eating, Active Communities Program: a midpoint review. *Am J Public Health.* 2010; 100:2114–2123.
- <sup>24</sup> Smith LH. Piloting the use of teen mentors to promote a healthy diet and physical activity among children in Appalachia. *J Spec Pediatr Nurs.* 2011; 16:16–26.
- <sup>25</sup> Story M, Sherwood NE, Himes JH, Davis M, Jacobs DR, Cartwright Y, et al. An after-school obesity prevention program for African American girls: the Minnesota GEMS pilot study. *Ethn Dis.* 2003; 13 (Suppl 1): S1–54 - S1–64.
- <sup>26</sup> Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev.* 2009; 10:110–141.
- <sup>27</sup> Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health.* 2008; 29:253–72.
- <sup>28</sup> Bauman A. Review of after-school programs (ASPs) – do they influence physical activity? Unpublished report prepared for Public Health Agency of Canada, Ottawa; 2009.

- <sup>29</sup> Santé Canada. Amélioration des compétences culinaires : Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger. Offert à l'adresse : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.php)
- <sup>30</sup> Wiecha J, Gannett E, Hall G, Roth B. National AfterSchool Association Standards for Healthy Eating and Physical Activity in Out-Of-School Time Programs. (Adopted April 2011). Offert à l'adresse suivante : [www.naaweb.org/default.asp?contentID=672](http://www.naaweb.org/default.asp?contentID=672)
- <sup>31</sup> Fletcher AJ. Changing lives, saving lives, a step-by-step guide to developing exemplary practices in healthy eating, physical activity and food security in after school programs. 2011. Healthy Behaviors Initiative. Center for Collaborative Solutions. Offert à l'adresse suivante : [www.afterschoolsolutions.org](http://www.afterschoolsolutions.org)
- <sup>32</sup> Vail S. Post-workshop report: F/P/T after-school time period physical activity workshop. Toronto; 2010. Offert à l'adresse suivante : [www.prontario.org/index.php?ci\\_id=6386](http://www.prontario.org/index.php?ci_id=6386)
- <sup>33</sup> Robertson J. Active living after-school environmental scan. Unpublished report prepared for Physical and Health Education Canada; April 2010.



