



CÉGEP DE SEPT-ÎLES

POLITIQUE INSTITUTIONNELLE
SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Service émetteur : Direction des études
Instance décisionnelle : Conseil d'administration
Date d'approbation : 27 avril 2010
Dernière révision :

POLITIQUE INSTITUTIONNELLE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

PRÉAMBULE

En septembre 2007, le premier ministre du Québec et la ministre de l'éducation, du loisir et du sport, ont annoncé un cadre de référence pour les collèges et les universités. La présente politique institutionnelle portant sur les saines habitudes de vie découle directement de ce cadre de référence.

La situation en matière de saines habitudes de vie est alarmante. La proportion de la population qui présente un excès de poids est en continuelle augmentation, à tel point que l'OMS qualifie la situation d'épidémique. Les problèmes de poids représentent un facteur de risque indéniable pour certaines maladies telles que l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Plusieurs facteurs agissant de façon combinée expliquent l'augmentation du nombre de personnes ayant un excès de poids : profil génétique, habitudes alimentaires inadéquates et un mode de vie sédentaire. Les transformations de société ont aussi des répercussions sur les efforts physiques exigés des individus dans l'accomplissement des activités quotidiennes. Aussi, la tertiarisation de l'économie fait en sorte que nous sommes moins sollicités sur le plan de la dépense énergétique. La pratique des loisirs passifs tels que l'ordinateur, la télévision et les jeux vidéo est également montrée du doigt comme cause possible de surplus de poids.

Le passage au cégep étant une étape qui comporte son lot de défis en ce qui a trait à la santé, à l'identité et à l'équilibre, les étudiants ont encore besoin d'un soutien pour intégrer, dans leur vie adulte, des comportements de santé responsables et de saines habitudes de vie. Il est primordial de tenir compte de l'autonomie d'action et du mode de vie qui caractérisent les étudiants des établissements d'enseignement supérieur.

Soulignons que les attitudes que les gens entretiennent à l'égard de leur corps ne sont pas vraiment le fruit du libre choix mais plutôt une réponse à des environnements où s'entremêlent de puissantes forces économiques, culturelles et politiques. Il faut donc intervenir à la fois sur l'individu et sur son environnement. Il est à noter que les changements individuels sont accélérés par des changements sociaux, ce qui explique que pour avoir des retombées sur l'état de santé de la population, les actions posées doivent être accompagnées d'une modification des normes sociales et d'interventions dans divers milieux de vie.

Le Cégep de Sept-Îles s'engage, par la présente politique, à prendre les dispositions nécessaires, afin de s'assurer de la mise en place d'un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie dans son établissement.

L'application de cette politique doit se faire en tenant compte des ressources disponibles et des autres politiques en vigueur dans l'établissement.

ARTICLE 1

OBJET

Établir le cadre général de fonctionnement relatif à l'offre et l'environnement favorables aux saines habitudes de vie dans les établissements et les activités sous la responsabilité du Cégep de Sept-Îles.

ARTICLE 2

DESTINATAIRES

De façon générale, la présente politique s'applique à tous les lieux et événements sous la responsabilité du Cégep de Sept-Îles.

ARTICLE 3

OBJECTIF GÉNÉRAL

Dans le but de contribuer à améliorer et à maintenir la santé des étudiants et celle du personnel en favorisant de saines habitudes de vie, définir les orientations du Cégep dans les champs suivants :

- l'offre alimentaire;
- l'offre d'activités physiques
- les messages éducatifs, publicitaires et promotionnels relatifs aux saines habitudes de vie;
- l'aménagement des lieux prévus pour la prise des repas et des collations.
- le maintien d'un environnement favorable à une santé mentale équilibrée

ARTICLE 4

ÉNONCÉS MENANT À L'ADOPTION D'UNE POLITIQUE SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE AU CÉGEP DE SEPT-ÎLES

- 4.1 Considérant que l'état de santé des élèves et des employés préoccupe l'ensemble de la communauté du Cégep.

- 4.2 Considérant le mode de vie et l'autonomie d'action qui caractérisent les étudiants des établissements postsecondaires.
- 4.3 Considérant que la modification des changements de comportements reliés aux saines habitudes de vie découle de la modification des attitudes, mais d'abord de l'acquisition de connaissances.
- 4.4 Considérant que l'adoption de saines habitudes de vie, en particulier la pratique régulière d'activité physique et la saine alimentation, est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être, tant personnel que collectif.
- 4.5 Considérant que dans son sens large, l'amélioration de la santé peut comprendre d'autres aspects du développement des jeunes : l'engagement parascolaire et la préoccupation pour une culture de l'environnement.
- 4.6 Considérant que la proportion de la population qui présente un excès de poids est en augmentation et que les conséquences qui en découlent sont pratiquement irréversibles.
- 4.7 Considérant que les habitudes de vie sont influencées par des choix personnels, mais qu'elles le sont aussi par des facteurs liés à l'environnement physique, social et économique.
- 4.8 Considérant que la politique cadre du MELS pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif cite de nombreuses études qui démontrent l'impact positif des habitudes de vie sur la réussite scolaire.
- 4.9 Considérant que l'acquisition de saines habitudes de vie contribue à la réussite éducative au sens large en développant l'autonomie et le sens des responsabilités des étudiants.
- 4.10 Considérant que le Cégep est un milieu de vie où les étudiants et le personnel passent une grande partie de leurs heures actives.
- 4.11 Considérant que l'environnement de travail présente des occasions d'influencer les habitudes de vie.
- 4.12 Considérant que le Cégep peut contrôler la vente de certains aliments «camelotes».
- 4.13 Considérant qu'un environnement alimentaire sain contribue à l'amélioration du comportement alimentaire.
- 4.14 Considérant que le Cégep tient compte de la problématique des allergies.

- 4.15 Considérant que l'éducation à la nutrition, à l'éducation physique et à une santé mentale équilibrée fait partie du processus éducatif.
- 4.16 Considérant que le Cégep renouvellera de façon régulière son contrat de service avec le concessionnaire de la cafétéria et que les autorités responsables désirent se doter d'un cadre de référence pour négocier une entente.

Le cadre de référence demande à ce que chaque établissement s'engage à mettre en œuvre des actions découlant des trois classes de principes et des neuf orientations inspirées des orientations du MELS, en tenant compte de sa situation propre et ce, dans le but de faciliter l'adoption et le maintien, à long terme, de saines habitudes de vie.

ARTICLE 5

PRINCIPES

5.1 BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

- 5.1.1 Valoriser les saines habitudes de vie et une variété de schémas corporels en rendant les choix santé durables, conviviaux et faciles.
- 5.1.2 Considérer les problèmes psychosociaux liés à l'excès de poids : estime de soi, bien-être psychologique, etc.
- 5.1.3 Considérer l'excès de poids dans les actions à proposer, mais aussi la préoccupation excessive à l'égard du poids (désir omniprésent de la minceur).
- 5.1.4 Considérer les environnements physique, social et économique des individus afin de bien cerner la problématique.
- 5.1.5 Favoriser l'acquisition de connaissances et d'habiletés établissant les bases d'une culture polyvalente et d'apprentissages transférables relatifs aux saines habitudes de vie.
- 5.1.6 Favoriser le développement et l'affirmation de la personne ainsi que le développement d'un mode de vie sain et équilibré.
- 5.1.7 Favoriser l'engagement dans la société et dans le milieu scolaire.

- 5.1.8 Développer des activités qui favorisent l'autonomie alimentaire et celles qui ont trait à l'éducation populaire et au développement d'habiletés culinaires.
- 5.1.9 Agir autant à l'échelle locale, régionale, provinciale qu'internationale.
- 5.1.10 Augmenter l'offre d'aliments sains dans les lieux de loisirs et de sport rattachés au cégep.
- 5.1.11 Orienter les actions à poser autant sur les mesures préventives que sur les activités de promotion, tant au niveau de l'alimentation, de l'activité physique et de l'équilibre mental.
- 5.1.12 Favoriser la prise en compte des nouvelles orientations gouvernementales en matière d'alimentation au moment de la révision des programmes d'études se rapportant au secteur de l'alimentation dans les programmes de formation.
- 5.1.13 Instaurer un système d'orientation et de soutien pour les personnes aux prises avec un problème de poids : l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids sont deux versants d'une même problématique. Agir sur l'un de ces éléments sans agir sur l'autre pourrait s'avérer contre-productif.

5.2 PRODUCTION, TRANSFORMATION ET DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

- 5.2.1 Favoriser une alimentation de proximité et des circuits courts entre producteurs et consommateurs : développer une agriculture de proximité.
- 5.2.2 Augmenter l'offre d'aliments sains en encourageant des marchés publics, des jardins communautaires, etc.

5.3 SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- 5.3.1 Favoriser la sécurité alimentaire de la population : « toute la population doit avoir accès, en tout temps et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire sain, suffisant et nutritif, à coût raisonnable et acceptable au point de vue social et culturel. Les individus doivent jouir d'un pouvoir d'achat adéquat et avoir accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permet de faire des choix alimentaires éclairés. »
- 5.3.2 Dans un contexte de moyens financiers limités pendant les études, favoriser le développement de l'autonomie quant à

une prise en charge de saines habitudes alimentaires ainsi qu'à l'augmentation de la pratique d'activité physique.

- 5.3.3 Accroître la disponibilité des aliments sains et leur accessibilité pour la population économiquement défavorisée.

ARTICLE 6

ORIENTATIONS

6.1 MILIEU DE VIE DE L'ÉTUDIANT

- 6.1.1 Considérer le milieu global et les environnements de l'étudiant.
- 6.1.2 Rejoindre l'étudiant par les services offerts par l'établissement : formation, service alimentaire, activités parascolaires, animation, publicité, activité physique, soutien à l'équilibre personnel, etc.

Orientation 1

Instaurer une politique alimentaire d'établissement favorisant de saines habitudes alimentaires :

- Augmenter les bons choix alimentaires;
- Développer des coopératives favorisant la saine alimentation;
- Développer des mesures et un suivi pour les étudiants qui en sont à leur première expérience à l'extérieur du foyer familial;

Orientation 2

- Élaborer un guide de classification des menus qui tient compte de la nouvelle version du Guide alimentaire canadien et le mettre à la disposition de tous les étudiants et membres du personnel.

Orientation 3

- Maintenir, voir améliorer l'offre de menus santé à prix équivalent ou inférieur à celui des autres menus.

Orientation 4

- Favoriser un horaire permettant de s'alimenter sainement à l'heure du dîner ou, à tout le moins, offrir des repas santé rapides.

Orientation 5

- Encourager davantage les modes de déplacement actifs par des moyens comme :
 - L'information et l'augmentation de la promotion des installations sportives du Cégep de Sept-Îles (palestre, gymnases, piste d'athlétisme, sentiers de randonnée pédestre, etc.).

- La promotion des moyens de transports actifs (vélo, patins, marche, etc.) pour se rendre au collège ainsi que l'utilisation des vestiaires à cet effet (douches et séchoirs).

Orientation 6

- Favoriser l'organisation d'activités physiques récréatives adaptées aux besoins de l'ensemble de la clientèle étudiante en:
 - diversifiant et multipliant l'offre de services;
 - favorisant la participation de la clientèle étudiante sédentaire ;
 - privilégiant les tarifs préférentiels pour les étudiants participant aux activités parascolaires;
 - maintenant et améliorant la priorité d'accès accordée aux étudiants, en collaboration avec les associations étudiantes;
 - permettant l'utilisation optimale des plateaux sportifs sur le territoire par l'entremise d'ententes de partenariat.

6.2 SENSIBILISATION, PROMOTION ET COMMUNICATION

De nouveaux moyens doivent être ajoutés si l'on veut que les étudiants se préoccupent de manière durable de leur santé. En effet, la modification des comportements doit être soutenue par des mesures d'éducation, de sensibilisation et de promotion.

Orientation 7

- Mettre en place différentes activités de sensibilisation et de promotion en rapport avec une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, notamment en :
 - renforçant les activités d'information, de promotion et de sensibilisation en matière de saine alimentation (ex. : cours de cuisine, atelier sur les choix santé, atelier de cuisine collective pour les étudiants en résidence, semaine thématique, conférence, etc.);
 - élaborant des activités de promotion incitant au déplacement actif (ex. : insister sur les bienfaits de la marche et de l'utilisation du vélo pour se déplacer, utiliser l'escalier à la place de l'ascenseur ou de l'escalier roulant, tenir une semaine thématique sur l'activité physique, etc.);
 - concevant des outils de promotion visant la clientèle sédentaire;
 - promouvant davantage l'offre de services en matière d'activité physique.

6.3 MOBILISATION ET PARTENARIAT

Orientation 8

- Favoriser la collaboration des associations étudiantes et du personnel à l'organisation des activités communes liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

Orientation 9

- Développer un partenariat avec les intervenants du milieu sportif québécois, dont la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE), afin de favoriser la participation du plus grand nombre à des activités diversifiées et adaptées à la clientèle collégiale.

ARTICLE 7

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

7.1 CONSEIL D'ADMINISTRATION

- 7.1.1 Adopte la présente politique et s'assure de son implantation en tenant compte du cadre financier et du bon fonctionnement de la politique.

7.2 DIRECTION GÉNÉRALE

- 7.2.1 Voit à l'application de la présente politique.
- 7.2.2 Mandate les différents services responsables.

7.3 SERVICES AUX ÉTUDIANTS

- 7.3.1 Assure le suivi, le contrôle, l'application et l'évaluation de la politique.
- 7.3.2 Élabore le plan d'action et coordonne les actions de promotion de saines habitudes de vie.
- 7.3.3 Suscite et supporte toutes les actions de sensibilisation, d'éducation, de renforcement et de communication.
- 7.3.4 Il forme et dirige le comité consultatif sur les saines habitudes de vie du Cégep.

7.4 COMITÉ CONSULTATIF SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

- 7.4.1 Relève des services aux étudiants
- 7.4.2 Est composé notamment des représentations suivantes :
 - Services aux étudiants
 - Étudiants
 - Personnel du cégep

- Concessionnaire
- Autres personnes ressources au besoin

7.4.3 Il formule des avis à la direction des services aux étudiants quant aux mets, aliments et boissons offerts aux lignes de service, dans les machines distributrices, par les partenaires lors d'événements spéciaux, mais aussi les orientations face à la promotion des saines habitudes de vie.

7.4.4 Il formule des avis à la direction des services aux étudiants relativement à l'aménagement des aires de repas.

7.4.5 Il propose et réalise des activités d'éducation, de promotion et d'information visant à encourager les usagers à adopter de saines habitudes de vie.

7.4.6 Il dresse un état de la situation et soumet un rapport annuel à la direction générale.

7.5 SERVICE DES RESSOURCES MATÉRIELLES

7.5.1 Est responsable de l'application de la politique pour tout ce qui concerne la gestion des ressources matérielles.

7.6 SERVICE DES COMMUNICATIONS

7.6.1 Assure la diffusion de la politique.

7.7 CONCESSIONNAIRE ET AUTRES PARTENAIRES DISPENSANT LES SERVICES

7.7.1 Respectent la présente politique et collaborent à sa promotion.

7.7.2 Prennent l'initiative, dans l'optique d'une amélioration continue des services offerts et pour le bénéfice de la clientèle ainsi que du Cégep de Sept-Îles, de proposer des projets aux services aux étudiants.

ARTICLE 8

MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DE LA POLITIQUE :

La mise en œuvre sera effectuée par le comité consultatif sur les saines habitudes de vie. Le suivi sera effectué sur une base annuelle.

Il est possible de faire appel aux organismes qui possèdent une expertise, à certains programmes et documents des gouvernements provincial et fédéral, à un financement mis à la disposition par le Ministère, ainsi qu'à la recherche. (Annexe 1)

ARTICLE 9

ENTRÉE EN VIGUEUR, IMPLANTATION ET RÉVISION

- La politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration;
- La politique adoptée est diffusée auprès de tous les étudiants et les employés du cégep;
- La politique peut être révisée au besoin.

ARTICLE 10

ADOPTION

La présente Politique a été adoptée par le conseil d'administration du Cégep de Sept-Îles le 27 avril 2010.

ANNEXE I

- Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE);
- ISO-ACTIF;
- Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage : aidera à faire des liens entre : le concept de mode de vie et la réussite éducative, le sentiment d'appartenance et l'estime de soi;
- Conseil de la science et de la technologie du Québec : présente des thématiques de recherche à aborder (mécanismes d'adoption et de maintien des habitudes de vie par les individus, impact des décisions collectives sur les habitudes de vie, indicateurs propres aux habitudes de vie);
- Fonds gouvernemental spécial pour la prévention et la promotion en matière de santé : les établissements ont la possibilité de déposer des projets institutionnels;
- Le Ministère mettra à la disposition des établissements d'enseignement supérieur qui le désirent un financement visant l'élaboration d'activités découlant des neuf orientations, en tenant compte de leurs situations propres.
- L'approche « École en santé »
- Le fonds pour le développement du sport et de l'activité physique
- La journée nationale du sport et de l'activité physique
- Le programme gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie « Vas-y, fais-le pour toi! »
- Défi 5/30
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement