



Une opportunité de bâtir un milieu de vie favorable aux saines habitudes de vie des jeunes et de la communauté

Décembre 2020

Avis portant sur le projet d'école et d'équipements collectifs dans le quartier Griffintown


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Auteur.es

Charlène Blanchette, Dt.P.

Marc-André Parenteau, BAA., M.Sc.

Laurence Sauvé-Lévesque, Inf., M.Sc.

Corinne Voyer, B.Sc. Inf., M.Sc.

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de la Coalition québécoise sur la problématique du poids : www.cqpp.qc.ca.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Coalition québécoise sur la problématique du poids (2020)

Coalition québécoise sur la problématique du poids

La Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative chapeautée par l'Association pour la santé publique du Québec, a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

La Coalition Poids réunit les appuis de plus de **700 partenaires** issus du monde scolaire, municipal, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102

Montréal (Québec) H2T 2T3

Tél. : 514 598-8058

info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca

twitter.com/CoalitionPoids

facebook.com/CoalitionPoids



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Table des matières

Bâtir des milieux de vie favorables à la santé : une stratégie gagnante pour les municipalités et les citoyens.nes.....	4
Mise en contexte	4
Retombées d'une population active et en santé pour les municipalités.....	5
Un pouvoir d'attraction	5
Des avantages économiques	5
L'importance d'offrir un milieu propice aux saines habitudes de vie à l'école.....	6
Recommandations	8
S'assurer d'une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action existants	8
Ancrage provincial	8
Ancrage montréalais	9
Favoriser des déplacements actifs sécuritaires	10
Installer des fontaines d'eau et des stations d'approvisionnement en eau garantissant un bon accès à l'eau dans toute l'école	12
Adopter les outils de la campagne <i>J'ai soif de santé dans ma municipalité</i>	13
Interdire l'installation de restaurants rapides près des écoles.....	14
Prévoir des lieux de repas optimaux	15
Prévoir un gymnase qui répond à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté.....	17
Partager les équipements et les infrastructures entre l'école et la communauté	17
Liste des recommandations	18
Références	20

Bâtir des milieux de vie favorables à la santé : une stratégie gagnante pour les municipalités et les citoyens.nes

Mise en contexte

Dans le cadre de la consultation publique sur le projet de construction d'une école et d'équipements collectifs dans Griffintown, menée par l'Office de consultation publique de Montréal, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), désire partager différentes orientations qui permettront à l'Arrondissement du Sud-Ouest et à la Commission scolaire de Montréal de **bâtir un milieu de vie sain** qui soutiendra et encouragera un mode de vie physiquement actif et l'accès à une saine alimentation au quotidien.

L'école est un milieu de vie privilégié pour promouvoir les saines habitudes de vie auprès des enfants qui sont des alliés importants de la réussite éducative. Sachant qu'**un enfant en meilleure santé apprend mieux** et que l'obésité, la sédentarité et la qualité de l'alimentation sont des problèmes de santé publique très préoccupants chez les 6 à 17 ans^{1,2,3}, la Coalition Poids veille à ce que les conditions destinées à faciliter de saines habitudes de vie soient mises en place, et ce, plus particulièrement dans les écoles et les établissements publics du Québec.

En 2017, la Coalition Poids a notamment produit le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*⁴ qui met en lumière les défis d'application de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Pour un virage santé à l'école*¹. Les constats et les recommandations émergents de ces travaux offrent de nombreuses pistes d'actions à considérer notamment lors de la réfection ou de la construction de nouvelles écoles. La Coalition Poids a d'ailleurs collaboré aux groupes de travail du Lab-école afin d'inscrire des éléments essentiels au soutien des saines habitudes de vie à l'école.

⁴ Virage santé à l'école, 10 ans plus tard (Coalition Poids): cqpp.qc.ca/virage-sante

¹ Politique-cadre Pour un virage santé à l'école (Ministère de l'Éducation) : <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/aide-et-soutien/services-educatifs-complementaires/sante-a-lecole/politique-cadre-pour-un-virage-sante-a-lecole/>

Depuis plusieurs années, la Coalition Poids interagit avec le milieu municipal. Reconnues comme des agents de changement importants, **les municipalités possèdent plusieurs leviers ayant un impact sur les habitudes de vie de leurs citoyens**. Le transport actif est l'aspect sur lequel une municipalité peut travailler le plus efficacement pour favoriser un mode de vie physiquement actif de ses jeunes citoyens.nes. Miser sur celui-ci est non seulement bénéfique pour la santé, mais également pour l'environnement, l'économie locale et le bien-être de l'ensemble des résidents.es.

Ainsi, pour le projet d'école et d'équipements collectifs qui verra le jour, la Coalition Poids invite les commissaires à tenir compte des recommandations formulées dans cet avis.

Retombées d'une population active et en santé pour les municipalités

Un pouvoir d'attraction

De nos jours, l'appui du public à l'implantation de quartiers favorables à la marche a considérablement augmenté. Une municipalité qui offre la possibilité à ses citoyens d'être actifs au quotidien par un environnement physique qui favorise les déplacements à pied et à vélo et qui offre des services et des infrastructures de sports et de loisirs attrayants et facilement accessibles à toute sa population augmente significativement son potentiel attractif⁴.

Lorsqu'elles sont conçues en fonction de la vie de quartier, les municipalités qui offrent davantage d'occasions de marcher ou d'utiliser un vélo et qui permettent des usages mixtes (résidences, bureaux et commerces), favorisent les interactions sociales entre les résidents ainsi que la participation de leurs citoyens.nes à la vie politique et sociale, ce qui entraîne habituellement une meilleure santé physique et mentale⁵.

Des avantages économiques

Les infrastructures nécessaires aux cyclistes et aux piétons sont très modestes par rapport à celles des moyens de transport motorisés⁶. Les collectivités qui soutiennent l'activité physique, par un ensemble de moyens visant les citoyens.nes de tous âges, bénéficient des avantages sur la santé de la population que cet exercice procure, en ayant, par exemple, une plus grande vitalité et une meilleure productivité⁷. Les quartiers denses et favorables à la marche offrent aussi des bénéfices économiques en :

- réduisant les dépenses de transport des ménages⁸ ;
- augmentant les recettes fiscales des municipalités, à la fois en raison d'une hausse de la valeur foncière des propriétés et d'une réduction du coût des infrastructures⁹.

De plus, les sentiers pédestres et les pistes cyclables dans les secteurs urbains peuvent constituer des attractions touristiques et stimuler l'économie locale.

- Les piétons et les cyclistes sont plus portés à dépenser leur argent dans les commerces près de chez eux, ce qui augmente nécessairement la viabilité économique de leur collectivité¹⁰.

L'importance d'offrir un milieu propice aux saines habitudes de vie à l'école

Au Québec, malgré les efforts des professionnels de la santé et de nombreux organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie sain, l'embonpoint et l'obésité continuent de croître. Selon les données mesurées de 2015, **30 % des jeunes Québécois (5 à 17 ans) ont un surplus de poids**¹¹.

En plus d'avoir un effet sur la performance scolaire¹² et d'être la première source d'intimidation à l'école¹³, l'obésité a des impacts considérables sur la société aux plans humain et économique, car elle est associée à plusieurs maladies chroniques invalidantes comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et différents cancers^{14,15}. Pour réduire et prévenir ces maladies, il est essentiel que les Québécois.es adoptent et maintiennent de saines habitudes de vie tout au long de leur vie, et ce, dès le plus jeune âge.

Au Québec, non seulement observe-t-on une diminution de la pratique d'activité physique chez les jeunes, mais également une diminution de leur condition physique, leurs capacités cardiovasculaires et leurs habiletés motrices¹⁶. **Les jeunes de 5 à 17 ans devraient cumuler un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour**, un seuil loin d'être atteint. Pourtant, l'activité physique chez les jeunes a des effets bénéfiques sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales et les habiletés cognitives^{17,18,19}. **Les études démontrent également qu'elle améliore les performances scolaires en favorisant la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe**^{20,21,22,23,24}. De plus, l'activité physique accroîtrait le sentiment d'appartenance à l'école et la persévérance scolaire^{25,26}. Pour sa part, la consommation d'une variété d'aliments sains, faibles en sucre, en sel et en gras saturés contribue à une bonne santé et à la prévention des diverses maladies chroniques²⁷. Des études ont également observé qu'**une alimentation de qualité, équilibrée et variée est aussi associée à une meilleure performance scolaire**^{28,29}.

Portrait de l'alimentation des jeunes québécois.es :

- 44 % des jeunes âgés.es de 9 à 13 ans mangent au moins six portions de fruits et légumes quotidiennement, tel que suggéré³⁰.
- 23 % des jeunes âgés.es de 14 à 18 ans consomment suffisamment de fruits et légumes par jour, soit au moins sept ou huit portions respectivement³¹.
- Les jeunes québécois.es sont de grands consommateurs de boissons avec sucre ajouté (boissons aux fruits, « sportives » ou « énergisantes », thé glacé, eaux vitaminées, etc.) : environ 25 % en consomment au moins une fois par jour³².

- Près d'un.e jeune du secondaire sur deux consommerait de la « malbouffe » au restaurant, ou dans un casse-croûte, deux fois ou plus par semaine (du lundi au vendredi), et ce, sans compter les fins de semaine³³.

Portrait du niveau d'activité physique des jeunes québécois.es :

- 44 % des jeunes de 12-17 ans déclarent atteindre les recommandations dans le cadre des loisirs (51 % des garçons et 35 % des filles)³⁴.
- 29 % des 12-17 ans sont sédentaires ou peu actifs/actives dans leurs loisirs et leurs déplacements³⁵.
- Près de deux jeunes sur trois passent 15 heures ou plus par semaine devant un écran à des fins récréatives³⁶.
- Chez les 6-11 ans, 59 % sont actifs/actives et 21 % sont moyennement actifs/actives (excluant les jeux libres et les cours d'éducation physique et à la santé dans le cadre scolaire)³⁷.

Ensemble, le milieu scolaire et municipal doit offrir aux élèves le maximum d'occasions de faire de l'activité physique et privilégier les actions permettant de rejoindre l'ensemble des jeunes et, plus particulièrement, ceux et celles qui ne sont pas actifs/actives. **Un temps minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour**, du moment où les enfants partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison, doit être visé. Ils doivent également mettre en place des conditions permettant à l'école québécoise d'**offrir à tous les jeunes des occasions de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement**. Pour y parvenir, la Coalition Poids avait émis, avec ses partenaires, en 2010, des recommandations qui sont encore d'actualité^{38,39}.

- [5 recommandations pour permettre aux jeunes d'être actifs à l'école ;](#)
- [Trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école.](#)

Recommandations

S'assurer d'une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action existants

Pour maximiser la portée de ses actions, l'Arrondissement et la Commission scolaire de Montréal doivent s'assurer d'une cohérence avec les orientations, politiques et plans d'action existants. En effet, les interventions sont plus efficaces lorsqu'elles s'inscrivent dans une vision partagée avec les politiques gouvernementales et régionales.

Une série de politiques sont à considérer dans la construction de la nouvelle école et des équipements collectifs. Voici quelques exemples :

Ancrage provincial

- **Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – *Pour un virage santé à l'école***: lancée en 2007, la Politique-cadre a pour but de soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. Le [guide d'application du volet alimentation](#) pour un virage santé à l'école permet d'accompagner les acteurs dans l'aménagement et l'environnement favorable à la saine alimentation (chapitre 11). Il est de la responsabilité de l'établissement scolaire de fournir des conditions favorables aux saines habitudes alimentaires. Ce guide amène les notions essentielles à considérer dans la planification de l'aménagement, de la sécurité et de l'horaire des repas.
- **Politique de mobilité durable** : Adoptée en 2018 par le gouvernement du Québec, la Politique de mobilité durable envoie un signal fort quant à au développement d'un territoire québécois aménagé dans une perspective de mobilité durable performante, sécuritaire, connectée et sobre en carbone. Une des dimensions prioritaires de la Politique est de travailler avec le milieu municipal pour favoriser la mise en place d'infrastructures qui favorisent les transports collectifs et actifs.
- **Politique de l'activité physique, du sport et du loisir – *Au Québec, on bouge !*** : Déposée au printemps 2017, celle-ci vise notamment « à soutenir les établissements d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire pour que les élèves soient physiquement actifs au moins 60 minutes par jour »⁴⁰. La Politique met de l'avant l'activité physique comme outil de prévention en santé et mise particulièrement sur les jeunes de 6 à 17 ans. Pour répondre aux enjeux d'accessibilité à la pratique régulière d'activités physiques, de sports et de loisirs, la Politique souligne l'importance des installations sportives et récréatives en matière de construction, d'entretien et de réfection, d'aménagement et d'emplacement, d'heures d'accès et de transport.

- **Politique gouvernementale de prévention** : La prévention comporte des avantages sociaux et économiques considérables, maintes fois démontrés. Adoptée en 2016, la Politique assure le déploiement du réflexe de prévention de la santé dans la société québécoise. Trois orientations de la Politique sont à considérer pour le projet d'école et d'équipements collectifs, soit : (1) le développement des capacités des personnes dès leur plus jeune âge, (2) l'aménagement de communautés et de territoires sains et sécuritaires et (3) l'amélioration des conditions de vie qui favorisent la santé. La Politique place d'ailleurs au cœur de sa vision pour un Québec en santé ; en ayant pour cible que, d'ici 2025, que « 90 % des municipalités de 1 000 habitants et plus adoptent des mesures afin d'aménager des communautés favorables à la sécurité et à la mobilité durable, aux saines habitudes de vie ainsi qu'à la qualité de vie de leurs résidents ».
- **Politique de réussite éducative** : Mise en place en 2017, par cette politique, le Québec reconnaît le milieu scolaire et l'éducation comme étant au cœur de la communauté. Elle identifie les déterminants de la réussite éducative et évidemment, sur le plan des habitudes de vie, se retrouve une saine alimentation et la pratique régulière d'activités physiques. La Politique propose une vision commune qui va au-delà de la diplomation et mise sur la mobilisation de l'ensemble des acteurs de la société pour que tous les enfants, peu importe le contexte socioéconomique dans lequel ils vivent, puissent atteindre leur plein potentiel. Avec cette vision, l'école et le service de garde à l'enfance sont des milieux de vie qui ne font pas qu'instruire, mais ils forment, dès le jeune âge, des citoyens.nes compétents.es, créatifs et créatives, responsables et engagés.es.

Ancrage montréalais

- **Politique de l'enfant** : Adoptée en 2018, la Politique oblige maintenant la Ville à prendre en compte le développement des jeunes dans ses décisions. La politique vise à contribuer à la création d'environnements favorables au développement global de tous les enfants montréalais. Pour le projet d'école de Griffintown, les cinq axes d'interventions de la Politique sont incontournables et les réflexions devraient s'articuler autour de celles-ci; (1) La persévérance scolaire et la réussite éducative (2) la sécurité et l'accessibilité des environnements urbains, (3) la saine alimentation et la sécurité alimentaire, (4) l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs et (5) les familles et les communautés.
- **Politique du sport, plein air et de l'activité physique / plan d'action de Montréal** : Adoptée en 2014, cette politique vise à faire de Montréal une métropole physiquement active, inclusive et accessible à tous, reconnue mondialement pour la qualité de son milieu de vie. Il est question à de nombreuses reprises de mettre en place d'importantes mesures de réduction à la sédentarité. À cet effet, la Politique met entre autres de l'avant l'importance d'un aménagement des milieux de vie en faveur de l'activité physique et que l'école peut jouer un rôle pour inciter les jeunes à bouger. Parmi les axes qui doivent influencer la conception du projet d'école et d'équipements collectifs,

notons : (1) un aménagement des milieux de vie en faveur de l'activité physique et (2) accessibilité des déplacements actifs et du plein air urbain.

- **Vision Zéro de la ville de Montréal** : Par cette vision, la Ville de Montréal s'engage dans une série d'actions pour une mobilité sécuritaire. Les transports actifs sont reconnus comme pilier essentiel de la mobilité durable et sont une façon simple d'intégrer l'activité physique au quotidien. Mettre en place un « Programme de sécurisation aux abords des écoles » fait notamment partie des engagements dans la transformation du système routier.

Favoriser des déplacements actifs sécuritaires

Un environnement scolaire bien adapté aux besoins des jeunes attire des familles et les maintient dans leur quartier. Le pouvoir d'attraction d'une école, en particulier si celle-ci a un environnement favorable au bien-être et à la santé des jeunes, est donc indéniable pour dynamiser un secteur.

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente occasion pour les enfants de faire de l'activité physique au quotidien⁴¹. La proximité entre les résidences et les services éducatifs permet donc à un plus grand nombre d'enfants d'avoir la possibilité de se déplacer activement. En effet, les élèves en mesure de se rendre à l'école à pied ou à vélo peuvent faire, selon la distance, jusqu'à **48 minutes d'activités physiques de plus par jour** que s'ils étaient venus en voiture[†]. Dans les secteurs où plus de 95 % des gens vont au travail en voiture, 54 % de la population affiche un excès de poids⁴². Chaque kilomètre parcouru à pied sur une base quotidienne est associé à une diminution de près de 5 % de la probabilité d'être obèse. Ainsi, les quartiers densément construits, où plusieurs commerces et services sont présents et où la connexité des rues facilite des déplacements à pied continus, favorisent la pratique de transports actifs (marche, vélo)⁴³.

Au Québec, seulement un enfant sur trois se déplace de manière active entre la maison et l'école au niveau primaire⁴⁴ (si on ne compte que les élèves qui utilisent *toujours* les transports actifs pour aller à l'école et en revenir, la proportion baisse à 21 %⁴⁵), alors qu'ils étaient quatre sur cinq à le faire au début des années 1970⁴⁶. Le manque de sécurité, qu'il soit perçu ou réel, est l'une des principales raisons invoquées par les parents pour ne pas permettre à leur enfant de se rendre à pied ou à vélo à l'école^{47, 48}. Les politiques de transport, le trafic automobile et le manque d'aménagements autour des écoles se révèlent parfois être des obstacles aux déplacements actifs.

Il est bien démontré que la circulation motorisée intense diminue grandement le sentiment de sécurité des gens et leur niveau d'interaction sociale. Les enfants des quartiers à forte circulation (souvent défavorisés) sont plus enclins à rester à la maison.

[†] Calculé sur une distance de marche allant jusqu'à 1,6 km (environ 24 minutes). Les distances peuvent varier selon les politiques de transport scolaire d'une école à l'autre.

Il est vrai que les enfants et les jeunes sont particulièrement à risque d'être victimes d'un accident⁴⁹. Le degré d'exposition à la circulation motorisée, les volumes de circulation et la vitesse des véhicules motorisés sont les principaux facteurs de risque pour les piétons et les cyclistes. Les recherches démontrent que la signalisation de limite de vitesse influence très peu le comportement des conducteurs⁵⁰, alors que **la présence de mesures physiques d'apaisement de la circulation est démontrée efficace, en plus de favoriser les déplacements actifs des jeunes vers l'école en toute sécurité**⁵¹. Fournir des aménagements permanents, accessibles et destinés au transport actif est donc nécessaire pour procurer un environnement où tous se sentent à l'aise de se déplacer à pied ou à vélo.

Ainsi, pour favoriser des déplacements actifs et sécuritaires la Coalition Poids recommande :

- de tenir compte du potentiel piétonnier dans le choix de l'emplacement des écoles ;
- d'assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire autour des écoles et dans les quartiers pour stimuler le transport actif ;
- de prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécurisent et favorisent le transport actif vers l'école ;
- de mettre en place un plan de déplacements, qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le chemin de l'école ;
- de revoir les politiques de transport scolaire pour favoriser les déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.) ;
- de définir une zone scolaire sécuritaire (zone d'arrêt interdit pour les automobilistes, interdiction de stationner à moins de 5 mètre d'un passage pour piétons, fermeture de rues, etc.) ;
- de mettre en place suffisamment des supports à vélo.

Adopter des rues de jeu

Le jeu libre à l'extérieur, de moins en moins pratiqué dans les sociétés industrialisées, a plusieurs bienfaits sur le développement et la santé globale des enfants. Il s'agit donc bien plus que d'une activité spontanée destinée à s'amuser ou se distraire :

- les enfants qui jouent dehors sont plus actifs et risquent moins de souffrir d'embonpoint ou d'être obèses^{52,53} ;
- le jeu à l'extérieur favorise la prise de décision, l'évaluation des risques, la résolution de problèmes, les interactions sociales, la créativité, etc.⁵⁴

Si les parcs et arrière-cours semblent être les lieux privilégiés pour le jeu libre, cela ne signifie pas que tous les jeunes y ont facilement accès. **Les rues résidentielles, les ruelles et les rues-écoles sont des options intéressantes, considérant leur proximité et l'absence de temps de déplacement.** D'ailleurs, près de deux citoyens.nes sur trois estiment que les enfants et citoyens devraient avoir le droit de jouer dans les rues et ruelles⁵⁵.

Un nombre grandissant de voix exprime la volonté de se réappropriier les voies publiques, longtemps dominées par l'automobile. Cette réflexion est essentielle, tout comme l'instauration de mesures à cet

effet, pour profiter pleinement de la vie de quartier. Les citoyens.nes recherchent des villes adéquates pour fonder et élever leurs familles, et ce, dans des environnements favorisant la santé. Ainsi, **agir pour faciliter le jeu envoie un message positif et accueillant aux familles.**

Lorsqu'il est question d'autoriser le jeu sur certaines voies publiques, il est impératif de considérer les paramètres de sécurité : les enfants doivent être en mesure de jouer dans un contexte où les sources de risque sont fortement réduites, afin qu'ils puissent bénéficier d'une meilleure mobilité indépendante⁵⁶. Il a été démontré que les enfants tendent à être plus actifs dans les rues où le trafic automobile est réduit ou absent^{57,58,59}. Pour réduire ce risque, il est essentiel d'implanter des mesures d'apaisement de la circulation, de nature règlementaire et physique, contraignant les conducteurs/conductrices à réduire la vitesse de leurs véhicules ou à changer de chemin. Près de 90 % des citoyens.nes sont d'avis qu'il faut sécuriser les rues et ruelles en réduisant la vitesse des automobiles et en limitant la circulation⁶⁰. De plus, de telles mesures contribueraient à réduire le risque d'accident avec les piétons et les cyclistes ainsi qu'à encourager le transport actif. Pour ce faire, la Coalition Poids a développé, en 2015, un **modèle de résolution** pour les municipalités souhaitant revoir leurs règlements pour permettre aux familles de jouer plus librement dans l'espace public⁵.

Pour inspirer les municipalités et promouvoir les concepts de rue-école et rue ludique, le Centre d'écologie urbaine de Montréal (CEUM), la professeure Katherine Frohlich de l'École de santé publique de Montréal (ESPUM) et le Centre de recherche en santé publique (CReSP) ont publié une fiche comprenant huit études de cas provenant d'Europe et d'Amérique du Nord : **Revue des exemples inspirants de rues ludiques et de rues-écoles**. L'idée est de repenser la place de l'enfant sur le territoire.

Pour encourager le jeu libre et actif à l'extérieur, la Coalition Poids recommande de :

- permettre le jeu libre, en toutes saisons, dans certaines rues résidentielles et ruelles ;
- mettre en place des rues-écoles, fermées à la circulation automobile pour une période de 15 à 90 minutes aux horaires d'arrivée et de départ des enfants pendant l'année scolaire.

Installer des fontaines d'eau et des stations d'approvisionnement en eau garantissant un bon accès à l'eau dans toute l'école

L'hydratation a des impacts sur la santé, le bien-être ainsi que la capacité d'apprentissage des élèves. En considérant la surconsommation de boissons sucrées chez les jeunes et l'importance de leur apprendre à boire de l'eau régulièrement, comme boisson de premier choix pour étancher leur soif, l'école doit être un milieu favorable à la consommation d'eau.

Il est important que **l'eau soit visible, disponible et attrayante partout dans l'école**. Certains établissements ont fait des efforts remarquables pour mettre leurs fontaines d'eau en valeur et faciliter leur repérage par le biais de murales ou de marquage au sol, des initiatives qui devraient être encouragées.

⁵ Modèle de résolution Permettre aux enfants de jouer dans les rues résidentielles et les ruelles en toute sécurité : https://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2016/07/R%c3%a9solution_Permettre_jeu_libre_dans_la_rue.pdf

Dans le *Guide d'application de la Politique-Cadre - Pour un Virage santé à l'école*, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) indique que des fontaines d'eau fonctionnelles et salubres doivent être « disponibles dans les salles à manger, ou à proximité, afin de permettre aux élèves de s'hydrater à l'heure des repas et tout au long de la journée », et ce, en nombre suffisant⁶¹.

Les bonnes pratiques suggèrent qu'il y ait au moins une fontaine d'eau par 100 élèves et minimalement une fontaine d'eau par étage⁶². Des fontaines d'eau avec un robinet permettant le remplissage des gourdes sont également à privilégier. L'infographie [Pour un environnement scolaire favorable à la consommation d'eau](#) permet de mettre en place les conditions propices aux saines habitudes d'hydratation à l'école⁶³.

Adopter les outils de la campagne *J'ai soif de santé dans ma municipalité*

Dans une optique de résilience face aux changements climatiques et aux variations de température, les municipalités et arrondissements doivent offrir suffisamment de fontaines d'eau sur leur territoire. Actuellement, l'accès aux fontaines d'eau est insuffisant pour permettre aux citoyens.nes de bien s'hydrater. Ce manque d'accès est particulièrement problématique pour les populations plus vulnérables, comme les aînés.es et les jeunes enfants et lors des périodes de canicules.

Alors qu'un fort courant de retrait des bouteilles d'eau à usage unique a lieu dans diverses municipalités pour réduire, à juste titre, les déchets de plastique, il faut tout de même assurer l'accessibilité de la population à l'eau municipale.

Améliorer l'accessibilité de la population aux fontaines d'eau a le potentiel d'être bénéfique à plusieurs égards, tels que la santé et la qualité de vie, la réduction des déchets, la gestion sensée des ressources et la promotion de l'eau municipale. Cela permet de donner un **véritable choix santé, économique et écoresponsable aux citoyens.nes**. Aussi, dans la conception de milieux favorables à la pratique d'activités physiques, augmenter l'accès aux fontaines d'eau dans l'espace public et aux abords des pistes cyclables est incontournable. Cette initiative est accueillie très favorablement par la population, en considérant que 96 % de la population juge important d'avoir accès à une fontaine d'eau dans les lieux publics⁶⁴.

L'eau doit être la boisson la plus disponible et visible dans les places publiques ainsi que les édifices et événements municipaux. Pour ce faire, l'initiative [J'ai soif de santé dans ma municipalité](#) vise à faciliter la consommation d'eau dans les lieux publics en favorisant le repérage des points d'eau gratuits par les citoyens. Il a également pour but de rendre l'eau de l'aqueduc plus attrayante en faisant sa promotion et en embellissant les fontaines d'eau. Les établissements municipaux et les organismes qui offrent des services à la communauté sont invités à :

- afficher un pictogramme signalétique dans leurs portes ou fenêtres, afin d'indiquer aux citoyens qu'ils peuvent entrer boire de l'eau gratuitement ;
- établir un réseau de points d'eau potable gratuite et le rendre accessible aux citoyens par une carte en ligne ;

- valoriser les fontaines d'eau à l'aide de six affiches promotionnelles ou en s'inspirant de l'outil *Quelques idées pour valoriser l'eau municipale*;
- offrir et mettre en évidence l'eau potable non embouteillée dans les lieux, parcs, fêtes et événements publics.

Tous ces outils sont disponibles gratuitement sur le site soifdesante.ca/ville. Ainsi, la Coalition Poids recommande de bâtir des milieux de vie favorables à la consommation de l'eau et :

- d'assurer une offre suffisante de fontaines d'eau à l'école et dans la ville en fonction des bonnes pratiques (soifdesante.ca) ;
- d'augmenter l'attrait et faciliter le repérage des points d'eau.

Interdire l'installation de restaurants rapides près des écoles

L'offre alimentaire a considérablement changé au cours des dernières années, influençant les comportements de consommation. En effet, les enfants mangent plus souvent à l'extérieur de la maison et la profusion et l'accessibilité des restaurants rapides contribuent à l'augmentation de la consommation de « malbouffe » chez les jeunes. La facilité d'accès est l'une des principales raisons pour manger au restaurant rapide⁶⁵. Il est donc rentable pour ces restaurants de se positionner à proximité de lieux stratégiques tels que les hôpitaux, les entreprises, les zones commerciales et aussi, les écoles.

Plusieurs études ont démontré que la présence de restaurants rapides près des écoles a un effet significatif sur le risque d'obésité, les jeunes sont alors exposés à un environnement alimentaire de piètre qualité⁶⁶. L'INSPQ chiffre à 37 % le nombre d'écoles publiques au Québec étant situé à 15 minutes de marche d'un restaurant rapide⁶⁷. Aussi, 62 % des écoles publiques au Québec sont situées à 15 minutes de marche d'un dépanneur. À Montréal, c'est 75 % des écoles qui sont situées à 15 minutes de marche d'un restaurant rapides⁶⁸.

Il est possible d'utiliser des règlements d'urbanisme pour interdire les restaurants rapides autour des écoles. En 2017, l'arrondissement Côte-des-neiges-Notre-Dame-Grace, s'est d'ailleurs doté d'un règlement en ce sens. Contesté par l'Association des restaurateurs, un récent jugement de la Cour supérieure du Québec a confirmé que les municipalités ont le droit d'utiliser le zonage pour interdire l'installation de restaurants rapides. Ce jugement rendu par la Cour supérieure permet désormais de soutenir les municipalités dans la mise en place d'environnements favorables aux saines habitudes de vie. Pour soutenir les municipalités souhaitant adopter un tel règlement, l'Association pour la santé publique du Québec a développé un guide : www.aspq.org/documents/file/guide-la-zone-ecole-et-l-alimentation.pdf.

La Coalition Poids invite les municipalités à **se doter de règlements pour interdire la présence de restaurants rapides à moins d'un kilomètre près des écoles.**

Prévoir des lieux de repas optimaux

Pour planifier l'avenir de façon responsable, la nouvelle école primaire devrait avoir des espaces adéquats pour les repas, de même que les aménagements et le matériel nécessaires pour apprendre à cuisiner à l'école. Cela faciliterait le développement de cette compétence dans le cadre des cours ou hors des heures de classe.

Pour l'heure des repas, le MSSS indique dans le *Guide d'application de la Politique-cadre Pour un virage santé à l'école* que « [...], les petites salles à manger dans des locaux polyvalents sont privilégiées. La capacité d'accueillir confortablement de 15 à 20 jeunes, ainsi qu'un ameublement polyvalent et adapté à l'âge de la clientèle sont les éléments de base. L'installation de certaines commodités, tels un lavabo, une fontaine, un réfrigérateur et un four à micro-ondes, est privilégiée étant donné que ni la préparation ni l'assemblage des assiettes ne s'effectuent dans les locaux de salle à manger »⁶⁹. De plus, il est écrit que « ces aires doivent offrir un décor qui convient à la consommation des repas. L'environnement doit proposer aux usagers une atmosphère détendue durant l'heure du dîner et éviter les irritants visuels et auditifs »⁷⁰.

De nos jours, de plus en plus d'enfants fréquentent les services de garde scolaire et le temps où ils y sont est de plus en plus long. Selon l'Association québécoise de la garde scolaire, environ **75 % des élèves fréquentent les services de garde de façon régulière ou sporadique**⁷¹. En incluant la période du dîner, ils y passeraient en moyenne 20 heures par semaine⁷². Ainsi, il faut concevoir des espaces, incluant les lieux de repas, pour accueillir adéquatement les élèves.

Avec la nouvelle mesure 15012, des allocations pour l'achat d'aliments nutritifs dans toutes les écoles sont désormais attribuées par le ministère de l'Éducation. C'est pourquoi il importe que les espaces de rangement et de préparation ainsi que les équipements soient prévus afin d'être en mesure d'offrir des aliments frais et sains aux élèves. [Le guide pratique pour du soutien alimentaire en contexte scolaire - Je goûte, j'apprends!](#) (page 15) de l'Association québécoise de la garde scolaire indique les ressources matérielles à prévoir⁷³.

La Coalition Poids recommande donc de concevoir des aménagements favorables à la saine alimentation qui incluent :

- des lieux de repas et des espaces conviviaux qui prennent en considération un fort taux de fréquentation des services de garde et de dineurs ;
- des ressources matérielles et des aménagements permettant d'offrir des aliments sains et de favoriser l'acquisition de compétences culinaires.

Aménager une cour d'école conviviale, verte et active

Essentielle et accessible à tous les enfants du primaire, la récréation est une opportunité d'être actif et de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles^{74,75,76}. **Après avoir bénéficié d'une période de récréation, les élèves sont moins agités, ont une meilleure attention, une plus grande**

concentration et un meilleur comportement lors du retour en classe, contribuant ainsi à la réussite éducative et scolaire^{77,78,79}.

La cour d'école est l'endroit idéal pour favoriser la pratique d'activités physiques, que ce soit lors des récréations, de la période du dîner, des activités parascolaires ou intramurales, du service de garde, avant et après les heures de classe, de même que pour créer une classe-nature avec l'enseignant. Fréquentée par les jeunes, généralement plusieurs fois par jour, il s'agit d'un **lieu universel pour être actif** qui répond aux besoins des grands et des petits.

Ainsi, la cour d'école devrait permettre de pratiquer une vaste gamme d'activités physiques qui répondent aux goûts de tous. **Les jeunes sont plus susceptibles d'être actifs dans une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure, de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés**⁸⁰. De plus, une cour d'école animée et bien aménagée semble réduire les comportements violents^{81,82}.

Il y a lieu de **prévoir des installations extérieures et des espaces verts qui favoriseront un mode de vie physiquement actif**. Il a été démontré que les enfants du préscolaire ayant la possibilité de jouer dans un boisé situé près de l'école développent de meilleures habiletés motrices que ceux qui ne disposent que d'une aire de jeu clôturée⁸³. Les élèves qui ont un contact avec la nature dans le cadre du processus éducatif se montrent aussi plus engagés et plus enthousiastes dans tous les domaines d'études⁸⁴.

L'aménagement d'espaces verts par **la mise en place de potagers scolaires** est également l'occasion de favoriser la littératie alimentaire. Depuis plusieurs années, les jardins pédagogiques sont reconnus pour favoriser le développement de compétences diverses chez les enfants. En effet, en plus de favoriser la littératie alimentaire, le jardinage permettrait aux enfants d'acquérir un meilleur sens de l'observation, une facilité à s'exprimer en plus d'améliorer leurs compétences physiques et interpersonnelles⁸⁵.

Pour accompagner dans la planification, la conception ainsi que la réalisation d'une cour d'école qui répond aux besoins de tous ses utilisateurs, Kino-Québec a conçu un [guide](#) basé sur les meilleures pratiques^{**}. Plusieurs outils sont également disponibles afin que l'aménagement de la cour d'école de soit optimal pour le développement global des élèves.

Rappelons qu'en plus d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, les espaces verts contribuent grandement à la réduction des îlots de chaleur. Ainsi, la Coalition Poids recommande de :

- concevoir une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure, de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés ;
- prévoir des installations extérieures et des espaces verts qui favoriseront un mode de vie physiquement actif ;
- mettre en place des potagers scolaires pour favoriser l'acquisition de plusieurs compétences.

^{**} Aménagement d'une cour d'école primaire (Ministère de l'Éducation): <http://www.education.gouv.qc.ca/etablisements-scolaires-publics-et-privés/amenagement-dune-cour-decole-primaire/>

Prévoir un gymnase qui répond à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté

Selon les constats de la Coalition Poids issus du rapport *Virage santé à l'école, dix ans plus tard*, dans certaines écoles québécoises, particulièrement au primaire, les gymnases ne suffisent pas à la capacité d'élèves accueillis par l'école et ne répondent pas aux normes de grandeur pour certaines activités sportives ou encore, ne sont pas sécuritaires (ex. : poteaux aménagés à des endroits passant dans les gymnases). De plus, les activités pratiquées en gymnase étant souvent bruyantes, des enseignants en éducation physique et à la santé développent des problèmes d'audition. Il est possible de prévenir cette situation par certains aménagements tels que des **panneaux d'absorption acoustiques**. Ces mêmes mesures contribuent aussi au bien-être des élèves, qui profitent d'un environnement plus serein, où il est possible de dialoguer.

Lors de la construction de nouvelles écoles, la Coalition Poids recommande donc de prévoir des :

- des infrastructures d'activités physiques et sportives contenant suffisamment de plateaux et d'espace pour permettre une augmentation du nombre d'heures d'activités physiques à l'école ;
- normes ergonomiques comme lieu de travail pour les enseignants (ex. : panneaux d'absorption acoustiques).

Partager les équipements et les infrastructures entre l'école et la communauté

Le partage d'infrastructure et d'équipement permet de **bonifier l'offre d'activités physiques**, de **maximiser l'utilisation du matériel et des plateaux**, de **partager les coûts**, en plus de favoriser une **continuité dans l'apprentissage** et la **consolidation des habiletés motrices** entre l'école, la maison et la communauté. Il est aussi possible de réaliser des ententes pour partager l'équipement de cuisine et de jardinage, de même que les installations permettant ces usages.

Plusieurs espaces se trouvant dans une école (gymnase, bibliothèque, amphithéâtre, salles d'art plastique, cuisines, etc.) peuvent facilement répondre aux besoins d'une population après les heures de classe. Le partage d'espaces au sein d'un bâtiment, ou encore la construction conjointe d'un bâtiment communautaire comprenant des espaces distincts et partagés contribue au dynamisme d'un quartier.

Pour faciliter le tout, l'Association québécoise du loisir municipal a développé un **guide pour l'élaboration d'une entente scolaire-municipale** qui touche à l'utilisation et l'entretien d'équipements, de terrains ou de locaux.

Les activités physiques et sportives, le jardinage et les activités culinaires sont des outils importants de développement local pour les municipalités puisqu'il permet de rassembler et de mobiliser des intervenants de la communauté dans le but d'améliorer la qualité de vie des résidents.

Ainsi, la Coalition Poids recommande aux milieux scolaire et municipal :

- d'établir des ententes de partenariats entre l'école, la municipalité, les parents et les organismes locaux pour optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement et maximiser l'offre d'activités éducatives en nutrition et d'activités physiques toute l'année ;
- de donner accès aux cours d'école et aux gymnases en dehors des heures de classe (les soirs, les fins de semaine et l'été) ;
- de prévoir du matériel d'activités physique accessible à l'ensemble des jeunes durant les heures d'école ainsi qu'à la communauté et aux familles à l'extérieur des heures de classe, notamment des équipements de sports d'hiver qui sont souvent moins accessibles (matériel de glissade, pelles, raquettes à neige, skis de fond, etc.).

Liste des recommandations

Lors de la construction de nouvelles écoles, la Coalition Poids recommande les actions suivantes afin d'offrir un environnement favorable à la santé et au bien-être des jeunes et des citoyens.nes :

- S'assurer d'une cohérence entre les orientations, politiques et plans d'action existants.
- Faciliter les déplacements actifs :
 - tenir compte du potentiel piétonnier dans le choix de l'emplacement des écoles ;
 - assurer un accès piétonnier et cyclable sécuritaire autour des écoles et dans les quartiers pour stimuler le transport actif ;
 - prévoir des mesures d'apaisement de la circulation et des aménagements physiques qui sécurisent et favorisent le transport actif vers l'école ;
 - mettre en place un plan de déplacements, qui améliorera la sécurité des piétons et des cyclistes sur le chemin de l'école ;
 - revoir les politiques de transport scolaire pour favoriser les déplacements actifs (limiter les places de courtoisie, définir le territoire en tenant compte du potentiel piétonnier, etc.) ;
 - définir une zone scolaire sécuritaire (zone d'arrêt interdit pour les automobilistes, interdiction de stationner à moins de 5 mètre d'un passage pour piétons, fermeture de rues, etc.) ;
 - mettre en place suffisamment des supports à vélo.
- Adopter des rues de jeux :
 - permettre le jeu libre, en toutes saisons, dans certaines rues résidentielles et ruelles ;
 - mettre en place des rues-écoles, fermées à la circulation automobile pour une période de 15 à 90 minutes aux horaires d'arrivée et de départ des enfants pendant l'année scolaire.

- Bâtir des milieux de vie favorables à la consommation de l'eau :
 - assurer une offre suffisante de fontaines d'eau à l'école et dans la ville en fonction des bonnes pratiques (soifdesante.ca);
 - augmenter l'attrait et faciliter le repérage des points d'eau.

- Interdire la présence de restauration rapide près des écoles.

- Concevoir des aménagements favorables à la saine alimentation :
 - prévoir des lieux de repas et des espaces conviviaux qui prennent en considération un fort taux de fréquentation des services de garde et de dineurs ;
 - avoir des ressources matérielles et des aménagements permettant d'offrir des aliments sains et de favoriser l'acquisition de compétences culinaires.

- Aménager une cour d'école suffisamment grande, conviviale, verte et active :
 - concevoir une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure, de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés ;
 - prévoir des installations extérieures et des espaces verts qui favoriseront un mode de vie physiquement actif ;
 - mettre en place des potagers scolaires afin de favoriser le développement de plusieurs compétences cruciales auprès des élèves.

- Prévoir un gymnase qui répond à une variété d'activités physiques et sportives pour l'ensemble de la communauté :
 - posséder des infrastructures d'activités physiques et sportives contenant suffisamment de plateaux pour permettre une augmentation du nombre d'heures d'activités physiques à l'école ;
 - intégrer des normes ergonomiques comme lieu de travail pour les enseignants (ex. : panneaux d'absorption acoustiques).

- Partager les équipements et les infrastructures entre l'école et la communauté :
 - établir des ententes de partenariats entre l'école, la municipalité, les parents et les organismes locaux pour optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement et maximiser l'offre d'activités éducatives en nutrition et d'activités physiques toute l'année ;
 - donner accès aux cours d'école et aux gymnases en dehors des heures de classe (les soirs, les fins de semaine et l'été) ;
 - prévoir du matériel d'activités physique accessible à l'ensemble des jeunes durant les heures d'école ainsi qu'à la communauté et aux familles à l'extérieur des heures de classe, notamment des équipements de sports d'hiver qui sont souvent moins accessibles (matériel de glissade, pelles, raquettes à neige, skis de fond, etc.).

Références

- ¹ Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.
- ² Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Kino-Québec. Institut national de santé publique. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebécois.pdf
- ³ Statistique Canada (2017). Tableau 105-2024. Indice de masse corporelle (IMC) mesurée chez les enfants et les jeunes (classification selon l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes-Nutrition. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?lang=eng&retrLang=eng&id=1052024&&pattern=&stByVal=1&p1=1&p2=31&tabMode=dat aTable&csid>
- ⁴ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). *Environnement urbain – Activité physique en milieu municipal – Stratégies*.
- ⁵ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif: Bulletin n°7: Le transport actif et le capital social*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁶ Transport Canada (2008). *Programme de démonstration en transport urbain – Études de cas sur les transports durables. Planification urbaine pour les bicyclettes*.
- ⁷ Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society of Physical Activity and Health (2010). *La Charte de Toronto pour l'activité physique: un appel mondial à l'action*. Repéré à www.globalpa.org.uk
- ⁸ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*.
- ⁹ Québec en forme (2011). *Les bénéfices économiques des espaces verts, des installations de loisirs et des aménagements urbains favorables à la marche. Faits saillants de la recherche. Numéro 4*.
- ¹⁰ Bergeron, K. & Cragg, S. (2009). *Encourager le transport actif: Bulletin n°3: Les avantages économiques du transport actif*. Ontario, Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹¹ Statistique Canada (2017). Tableau 105-2024. Indice de masse corporelle (IMC) mesurée chez les enfants et les jeunes (classification selon l'Organisation mondiale de la santé), selon le groupe d'âge et le sexe, Canada et provinces, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes-Nutrition. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?lang=eng&retrLang=eng&id=1052024&&pattern=&stByVal=1&p1=1&p2=31&tabMode=dat aTable&csid>
- ¹² Lozano Bustillo, A., & al. (2016). Relationship between Low School Performance and Obesity in Adolescents : An Article Review. *World Journal of Nutrition and Health*, 4(1), 10-15.
- ¹³ Sondage IPSOS, mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec auprès de 1 005 parents québécois ayant au moins un enfant âgé de 6 à 12 ans inscrit dans une école primaire (juin 2019).

-
- ¹⁴ Chaire de recherche sur l'obésité. Conséquences médicales de l'obésité.
- ¹⁵ Renehan A.G., Tyson, M., Egger, M., Heller, R.F., Zwahlen, M. (2008). Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Lancet*, 371, 569-578
- ¹⁶ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré en ligne le 14 décembre 2020 au http://www.kinoquebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ¹⁷ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ¹⁸ Bailey, R. & al. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- ¹⁹ Bailey, R. (2006). Physical education and sport in school: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- ²⁰ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ²¹ Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
- ²² Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- ²³ Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (10).
- ²⁴ Rasberry, C.N. & al. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52 (1), S10-S20.
- ²⁵ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ²⁶ Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children, *Health Education Research*, 22 (1), 70-80.
- ²⁷ Ministère de la Santé et des Services sociaux (2007). La santé, autrement dit... Pour espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2006/06-245-02.pdf>
- ²⁸ Desjardins, L., Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (2011). La contribution des saines habitudes de vie à la réussite et à la persévérance scolaires.

-
- ²⁹ Lozano Bustillo, A., & al. (2016). Relationship between Low School Performance and Obesity in Adolescents : An Article Review. *World Journal of Nutrition and Health*, 4(1), 10-15.
- ³⁰ Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.
- ³¹ Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.
- ³² Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.
- ³³ Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011-Tome 1 le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.
- ³⁴ Directeur national de santé publique du Québec (2016). La santé de la population. Portrait d'une richesse collective. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-228-01.pdf>
- ³⁵ Institut de la statistique du Québec (2016). La santé des Québécois : 25 indicateurs pour en suivre l'évolution de 2007 à 2014. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes.
- ³⁶ Du Mays, D., Bordeleau, M. (2015). Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007? Institut de la statistique du Québec. *Zoom santé- Santé et bien-être*, 50, 1-8.
- ³⁷ Nolin, B. (2015). Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005. Kino-québec, Institut national de santé publique. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebecois.pdf
- ³⁸ Coalition québécoise sur la problématique du poids et plusieurs partenaires. (2013). 5 recommandations pour permettre aux jeunes d'être plus actifs à l'école. Repéré le 14 décembre 2020 au https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/5-recommandations-jeunes-actifs-ecole_2013-02.pdf
- ³⁹ Coalition québécoise sur la problématique du poids et plusieurs partenaires. (2013). Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école. Repéré le 14 décembre 2020 au https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf
- ⁴⁰ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur (2017). Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge !
- ⁴¹ Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K. & Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Preventive Medicine*, 48(1), 3-8.
- ⁴² Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2006). Le transport urbain, une question de santé. Montréal : Direction de santé publique de Montréal.
- ⁴³ Bergeron, P. et S. Reyburn (2010). L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids. Québec : Direction du développement des individus et des communautés - Institut national de santé publique du Québec.

-
- ⁴⁴ Institut National de Santé publique du Québec (2012). *Promotion du transport actif et sécuritaire à l'école primaire*. Section introduction. Repéré en ligne au <https://www.inspq.qc.ca/prevention-traumatismes/transport-actif-et-securitaire-a-l-ecole-primaire>
- ⁴⁵ Jeunes en forme Canada (2014). *Le Canada est-il dans la course?* Bulletin 2014 de l'activité physique chez les jeunes.
- ⁴⁶ Lewis, P. et coll. (2009). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires au Québec*. Montréal : Groupe de recherche Ville et mobilité.
- ⁴⁷ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Québec : Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Gouvernement du Québec. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKO.pdf
- ⁴⁸ Cordelier, N., Lavergne L. M. et Bergeron J. (2013). Principaux facteurs influençant la décision parentale de laisser leur enfant se déplacer à pied ou à vélo pour se rendre à l'école : une revue des travaux les plus récents. Dans *La ville sous nos pieds : connaissances et pratiques favorables aux mobilités piétonnes*, Actes du 4e Colloque francophone international du GERI COPIE, 20– 22 novembre, Montréal, Canada, pp. 365-371.
- ⁴⁹ Société de l'assurance automobile du Québec (2016). *La sécurité routière, ça nous concerne tous !* Document de consultation publique, 56 p.
- ⁵⁰ Table québécoise de la sécurité routière (2013). *Pour des routes de plus en plus sécuritaires*. Troisième rapport de recommandations, 57 p.
- ⁵¹ Robitaille, Éric, Fulvia Bellingeri et Estelle Nauroy (2016). Liens entre les caractéristiques de l'environnement bâti et la pratique sécuritaire du vélo : synthèse de connaissances. Institut national de santé publique du Québec, 93 p.
- ⁵² Burdette, Hillary et al. (2006). « Resurrecting Free Play in Young Children : Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation and Affect ». *Arch Pediatr Adolesc Med*, vol. 159, p. 46 à 50.
- ⁵³ Demers, Marie et Lucie Lapierre (mars 2012). Québec en forme. *Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes*. Repéré en ligne le 1er mai 2018.
- ⁵⁴ Ginsburg, K. R. et al. (janvier 2007) « The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong parent-Child Bonds ». *Pediatrics*, vol. 119, no. 1, p. 182-190.
- ⁵⁵ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon de 1000 répondants francophones et anglophones, âgés de 18 ans et plus (du 27 au 30 avril 2015).
- ⁵⁶ J.E. Loach et J.A. Gilliland (2014). Free range kids? Using GPS-Derived Activity Spaces to Examine Children's Neighborhood Activity and Mobility. *Environment and Behavior*, vol. 48, no., p. 421-453.
- ⁵⁷ Alexander, S. A., K. L. Frohlich et C. Frusco (2012). "Playing for Health? Revisiting promotion to examine the emerging public health position on children's play". *Health Promotion International*, vol. 29, no. 1, p. 155-164.
- ⁵⁸ Hochschild Jr, T. R. (2012). « Cul-de-sac kids ». *Childhood*, vol. 20, no. 2, p. 229-243.
- ⁵⁹ Holt. N.L. (2008). "Neighborhood and developmental differences in children's perceptions of opportunities for play and physical activity". *Health & Place*, vol. 14, p. 11.

-
- ⁶⁰ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon de 1000 répondants francophones et anglophones, âgés de 18 ans et plus (du 27 au 30 avril 2015).
- ⁶¹ Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- ⁶² ChangeLab Solutions. (2016). *How State Plumbing Codes Can Increase Access to Drinking Water in Schools*. Repéré le 14 décembre 2020 au http://www.changelabsolutions.org/sites/default/files/Plumbing-Codes-School-Drinking-Water_FINAL_20160310_0.pdf
- ⁶³ Coalition sur la problématique du poids. (2018). *Pour un environnement scolaire favorable à la consommation d'eau*. Repéré le 14 décembre 2020 au https://soifdesante.ca/wp-content/uploads/2019/10/InfographieEau_Ecole.pdf
- ⁶⁴ Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1000 répondants francophones du Québec, âgés de plus de 18 ans (du 27 au 30 avril 2015).
- ⁶⁵ Rydell, S., Harnack, L., Oakes, J., Story, M., Jeffery, R., French, S. (2008). Why eat at fast-food restaurants: reported reasons among frequent consumers, *Journal of the American Dietetic Association*, 108 (12): 2066-70.
- ⁶⁶ Austin, S.B., Melly, S.J., Sanchez, B.N., Patel, A., Buka, S., Gortmaker, S.L. (2005). Clustering of fast food restaurants around schools: a novel application of spatial statistics to the study of food environments, *American Journal of Public Health*, Sept. 95 (9): 1575-81.
- ⁶⁷ Robitaille, E., Bergeron, P., Lasnier, B. (2009). *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises*. Québec: Institut national de santé publique du Québec.
- ⁶⁸ Robitaille, E., Bergeron, P., Lasnier, B. (2009). *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises*. Québec : Institut national de santé publique du Québec.
- ⁶⁹ Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- ⁷⁰ Ministère de la Santé et de Services sociaux (2008). Guide d'application du volet alimentation. Politique-cadre Pour un virage santé à l'école. Repéré le 14 décembre 2020 au <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-289-01.pdf>
- ⁷¹ Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 13 juillet 2017 au <http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>
- ⁷² Ministère de l'Éducation, du loisir et du Sport (2014). Portail de données informationnelles. Compilation par la Direction Régionale de Montréal. Document non publié.
- ⁷³ Lucie Laurin (Association québécoise de la garde scolaire). (2020). *Guide pratique pour du soutien alimentaire en contexte scolaire -Je goûte, J'apprends !*. Repéré le 14 décembre 2020 au <https://www.gardescolaire.org/outils/guide-aide-alimentaire/>
- ⁷⁴ Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (2012). Jeunes - Activité physique en milieu scolaire – Stratégie – Maximiser le potentiel des récréations. Repéré le 18 septembre 2012 au

[www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/mximiser_le_potentiel_des_recreations.html](http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/jeunes/thematiques/activite_physique_en_milieu_scolaire/strategies/maximiser_le_potentiel_des_recreations.html)

⁷⁵ Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M. & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328.

⁷⁶ Ridgers, N. D., Timperio, A., Crawford, D. & Salmon, J. (2012). Five-year changes in school recess and lunchtime and the contribution to children's daily physical activity. *British Journal of Sports Medicine*, 46(10), 741-746.

⁷⁷ Pellegrini, A. D. & Davis, P. D. (1993). Relation between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 88-95.

⁷⁸ Jarrett, O. S. & coll. (1998). Impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research*, 92(2), 121-126.

⁷⁹ Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 123(2), 431- 436.

⁸⁰ Institut national de santé publique du Québec (2011). L'environnement bâti et la pratique d'activité physique chez les jeunes. TOPO : Les synthèses de l'équipe nutrition – Activité physique – Poids, numéro 1. Repéré le 28 août 2017 au https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1230_EnvironBatiActivitePhysiqueJeunes.pdf

⁸¹ Cunningham, C. E., Cunningham, L. J., Martorelli, V., Tran, A., Young, J. & Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 653–62.

⁸² Sallis, J. F. & coll. (2001). The Association of School Environments with Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 91 (4), 618-620.

⁸³ Fjortoft, I. (2011). The Natural Environment as a Playground for Children : The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children, *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111-117.

⁸⁴ Table du mode de vie physiquement actif (s.d.) Jouer dehors en toute saison. Repéré le 6 septembre 2017 au http://www.gardescolaire.org/wp-content/uploads/2016/10/activite-physique_jouer-dehors.pdf

⁸⁵ Lévesque, K. (2019). *De l'école au jardin. Guide de jardinage pédagogique en milieu scolaire*. Écosociété.