

Guide pratique pour l'élaboration et la mise en œuvre

# d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique



Organisation  
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Guide pratique pour  
l'élaboration et la mise en œuvre  
**d'une politique scolaire  
sur l'alimentation  
et l'exercice physique**



Organisation  
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale



Catalogage à la source : Bibliothèque de l'OMS

Organisation mondiale de la Santé. Bureau régional de la Méditerranée orientale

Guide pratique pour l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique / Bureau régional de la Méditerranée orientale

p.

Édition anglaise au Caire (ISBN 978-92-9021-694-0)

(ISBN 978-92-9021-695-7) (en ligne)

1. Régime alimentaire 2. Activité motrice 3. Établissement scolaire 4. Politique nutritionnelle 5. Style de vie 6. Guide de bonnes pratiques I. Titre II. Bureau régional de la Méditerranée orientale

(ISBN 978-92-9021-707-7) (Classification NLM : QT 255)

(ISBN 978-92-9021-708-4) (en ligne)

### ©Organisation mondiale de la Santé 2010

Tous droits réservés

Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation mondiale de la Santé aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les lignes en pointillé sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux n'implique pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'Organisation mondiale de la Santé a pris toutes les dispositions voulues pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'Organisation mondiale de la Santé ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

Il est possible de se procurer les publications de l'Organisation mondiale de la Santé auprès du Service Distribution et Ventes, Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de la Méditerranée orientale, Boîte postale 7608, Cité Nasr, 11371 Le Caire (Égypte), Téléphone : +202 2670 2335, Télécopie : +202 2670 2492 ; adresse électronique : PAM@emro.who.int). Les demandes relatives à la permission de reproduire des publications du Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, partiellement ou en totalité, ou de les traduire – que ce soit pour la vente ou une diffusion non commerciale – doivent être envoyées au Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, à l'adresse ci-dessus ; adresse électronique : GAP@emro.who.int .

Conception : Inis Communication

Impression : Bureau régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale, Le Caire



# Table des matières

Préface	5
Introduction	7
<b>Partie 1.</b> Mise en place	<b>9</b>
<b>Partie 2.</b> Buts et objectifs politiques	<b>16</b>
<b>Partie 3.</b> Sélectionner et évaluer les interventions politiques	<b>18</b>
<b>Partie 4.</b> Suivi et évaluation	<b>21</b>
<b>Partie 5.</b> Conclusion	<b>23</b>
Annexe 1. Résumé des options de politiques	24





# Préface

Les maladies non transmissibles sont aujourd'hui le principal problème de santé dans la Région de la Méditerranée orientale<sup>1</sup>. Les données indiquent que la prévalence de certaines maladies non transmissibles, comme le diabète et l'hypertension, augmente rapidement, en particulier dans les pays à revenu élevé. Afin de réduire l'impact des facteurs de risque majeurs tels qu'une alimentation déséquilibrée et la sédentarité, l'Assemblée mondiale de la Santé a adopté la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé en mai 2004 ainsi que le cadre pour une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique. La stratégie mondiale appelle les États Membres à élaborer et mettre en œuvre des politiques et programmes pour promouvoir une alimentation saine et accroître la pratique de l'exercice physique. Par la suite, le Bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour la Méditerranée orientale a élaboré un cadre régional sur l'alimentation et l'exercice physique à l'intention des responsables politiques nationaux. Ce cadre régional propose plusieurs approches pour traiter les questions du déséquilibre alimentaire et de la sédentarité, y compris dans les écoles.

Les pays de la Région OMS de la Méditerranée orientale se trouvent dans une phase de transition sociale et culturelle. Cette transition se reflète également dans les nouveaux modes de vie des jeunes, qui préfèrent souvent se retrouver dans des lieux tels que les fast-foods et jouent souvent aux jeux électroniques pendant leurs loisirs. Il est donc nécessaire que les enfants acquièrent des connaissances et des compétences afin de comprendre les conséquences d'une mauvaise alimentation et de modes de vie sédentaires et de faire des choix sains.

Dans la Région de la Méditerranée orientale, les indicateurs liés à l'alimentation et à l'exercice physique sont alarmants. L'enquête mondiale dans les écoles sur la santé des jeunes indique qu'en Égypte, 21 % des jeunes risquent de devenir obèses, et que dans les Émirats arabes unis, 42 % des élèves passent plus de trois heures par jour devant la télévision à jouer à des jeux vidéos.

Les écoles sont des lieux privilégiés pour promouvoir la santé des enfants. Elles constituent des points stratégiques pour renforcer l'éducation sanitaire sur l'alimentation et l'exercice physique. Toutefois, investir uniquement dans le changement des comportements par les connaissances et les compétences ne suffira pas à apporter les modifications durables souhaitées. Les gouvernements doivent encourager les écoles à créer des environnements permettant de faire des choix sains. Les États Membres doivent veiller à ce que les politiques en place encouragent les jeunes à manger sainement et à faire de l'exercice à l'école en mettant à disposition des services d'alimentation saine et des installations sportives.

Le présent guide s'appuie sur le cadre pour une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique. Il contribue à sa mise en œuvre et à l'élaboration de politiques pour promouvoir l'alimentation saine et l'exercice physique dans les écoles, par des outils pratiques pour procéder à une analyse de la situation, examiner, élaborer et mettre en œuvre les politiques nécessaires pour une alimentation saine et l'exercice physique.

Si ce guide peut être utilisé par toute personne traitant des questions de surpoids et d'obésité chez l'enfant, il est vivement recommandé aux gouvernements centraux de montrer l'exemple en faisant preuve d'un réel engagement par une action sur le programme scolaire, en mettant en place des mécanismes visant à faciliter la collaboration intersectorielle et en intervenant sur les infrastructures physiques pour fournir un environnement favorable à des choix de vie sains.

Ce guide a été révisé par les points focaux pour les écoles-santé de 16 pays de la Région et il comprend leurs recommandations. C'est un travail en cours qui n'est pas censé être normatif. Les pays sont encouragés à adapter les interventions proposées en fonction de leurs besoins et contextes sociaux et culturels et à utiliser les mécanismes et outils déjà existants dans le pays.

---

<sup>1</sup> La Région de la Méditerranée orientale de l'Organisation mondiale de la Santé est un groupement organisationnel qui ne recouvre pas la réalité géographique. Elle comprend les pays suivants : Afghanistan, Arabie saoudite, Bahreïn, Djibouti, Égypte, Émirats arabes unis, République islamique d'Iran, Iraq, Jamahiriya arabe libyenne, Jordanie, Koweït, Liban, Maroc, Oman, Pakistan, Palestine, Qatar, Somalie, Soudan, République arabe syrienne, Tunisie et Yémen.





# Introduction

## Qu'est-ce que ce guide ?

Ce guide s'appuie sur le cadre pour une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). C'est un outil pratique qui facilite l'adoption, l'adaptation et la mise en œuvre du cadre pour une politique scolaire de la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (DPAS). Il est axé sur l'action gouvernementale visant à améliorer les pratiques alimentaires et augmenter l'exercice physique dans les écoles aux niveaux national et sous-national, action qui est concentrée sur l'environnement, les comportements et l'éducation.

## Qui sont les principaux utilisateurs ciblés ?

Les principales cibles de ce guide sont les points focaux des « écoles-santé » au sein des ministères de l'Éducation et de la Santé et toute autre unité gouvernementale impliquée dans l'élaboration des politiques de santé scolaire. Il est également recommandé à d'autres ministères de s'impliquer, comme les finances, l'agriculture, les transports, l'environnement, les sports, les loisirs, la culture, ainsi que les autres parties prenantes dans le processus d'élaboration des politiques.

## Comment utiliser ce guide

Le guide fournit un ensemble d'outils pour mettre en œuvre une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique. Il est organisé en quatre parties : préparation et analyse de la situation ; définition de buts et objectifs politiques ; sélection et mise en œuvre d'options de politiques ; et suivi et évaluation des processus et résultats.

**Partie 1 : Mise en place.** Elle porte sur l'établissement d'une infrastructure humaine, les mécanismes pour la collaboration et l'analyse de la situation, étapes nécessaires avant d'élaborer une politique sur l'alimentation et l'exercice physique.

**Partie 2 : Buts et objectif politiques.** Elle présente les outils pour élaborer des buts, objectifs et cibles clairs afin de définir les domaines devant être améliorés immédiatement.

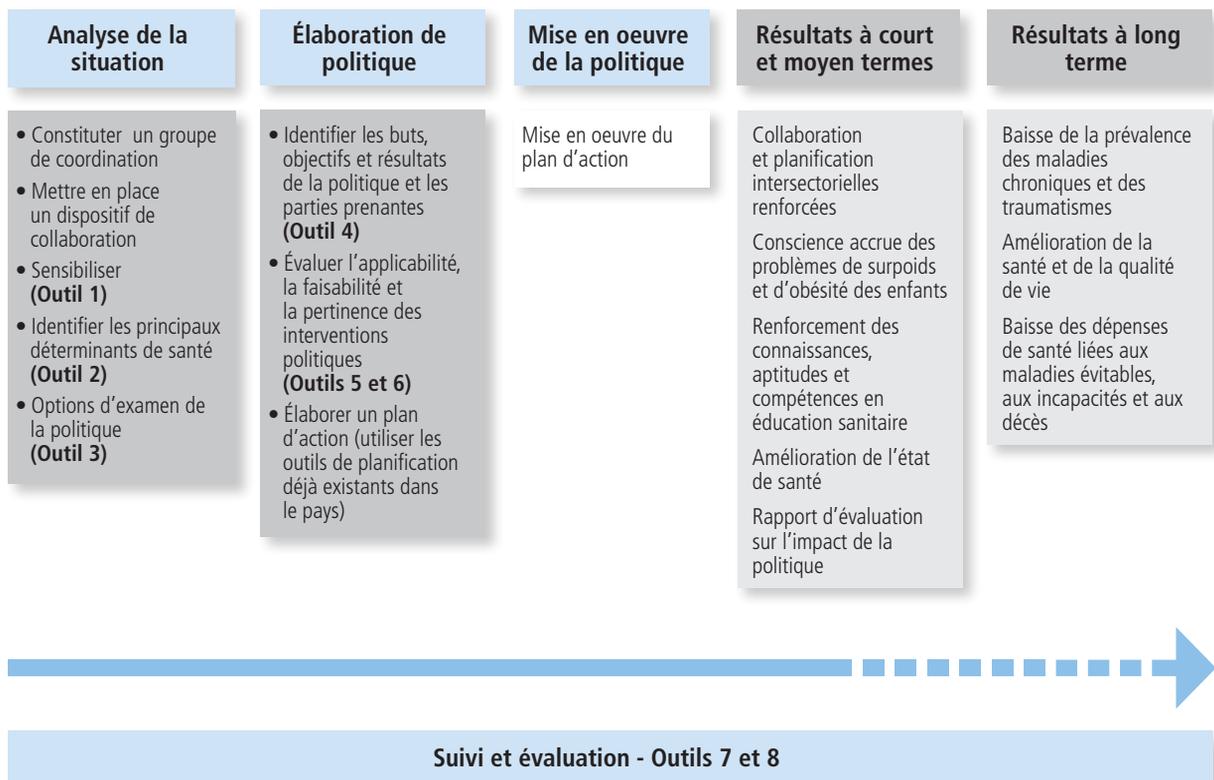
**Partie 3 : Choix et évaluation de la politique.** Elle propose des moyens d'action organisés en six catégories ainsi que des outils pour le choix et l'évaluation de la politique.

**Partie 4 : Suivi et évaluation.** Elle propose des outils pour permettre aux utilisateurs de choisir les indicateurs de processus, de produit et d'impact afin de mesurer les progrès.

La figure 1 donne une vue d'ensemble du processus d'élaboration et de mise en œuvre de politiques sur l'alimentation saine et l'exercice physique dans les écoles. Elle montre les principales étapes, les outils utiles et les résultats escomptés.



Figure 1. Vue d'ensemble du processus d'élaboration et de mise en œuvre de la politique





# Mise en place

La mise en place d'une politique scolaire efficace pour promouvoir une alimentation saine et l'exercice physique nécessite un travail préliminaire. Une application réussie du cadre pour une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique repose sur cinq mesures préalables :

- 1) identifier/constituer un groupe de coordination pour faciliter et promouvoir une action commune entre toutes les parties intéressées à tous les niveaux ;
- 2) mettre en place un dispositif multisectoriel de coordination au niveau national ;
- 3) conduire une analyse de situation sur l'état de santé et les facteurs de risque liés à l'alimentation et l'exercice physique des enfants ;
- 4) plaider auprès des responsables politiques pour obtenir l'engagement politique et l'implication des secteurs non concernés par l'éducation sanitaire ;
- 5) diffuser le cadre pour une politique scolaire à l'ensemble des individus et organisations concernés.

## 1) Groupe de coordination

Idéalement, le groupe de coordination national devrait être composé de personnes impliquées dans la santé scolaire. Le mandat, ainsi que la contribution attendue des membres du groupe devraient être clairement définis et acceptés, notamment : conduire une analyse de la situation, plaider en faveur du cadre pour une politique scolaire, définir/sélectionner une politique pour l'alimentation et l'exercice physique, et élaborer un plan de travail pour la mise en œuvre appropriée des politiques dans les écoles.

S'il existe déjà un groupe de coordination pour l'initiative des écoles-santé, il conviendrait d'envisager de faire appel à ce même groupe.

## 2) Dispositif de collaboration

La plupart des facteurs de risque liés à l'alimentation déséquilibrée et au manque d'exercice physique ne relèvent pas des secteurs de l'éducation et de la santé. Par conséquent, la collaboration entre toutes les parties prenantes des différents secteurs est la clé du succès. Des groupes/dispositifs multisectoriels doivent être mis en place avant d'élaborer toute politique ou programme.

## 3) Analyse de la situation

L'analyse de la situation suppose une évaluation préliminaire des besoins, points forts et obstacles, etc. Elle nécessite l'implication des différents partenaires, y compris ceux qui seront engagés dans la mise en œuvre et les bénéficiaires de toute politique/programme. Cela devrait permettre de comprendre l'impact escompté d'une politique ou d'un programme et sa réactivité, et susciter un sentiment d'appropriation parmi les bénéficiaires.

Deux instruments ont été élaborés pour permettre l'analyse de la situation et l'examen des politiques existantes : Matrice de l'état de santé et du comportement des enfants (Outil 2) ; et Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques (Outil 3).

## 4) Plaidoyer

Toute action au niveau national nécessite un soutien politique. Les données tirées de l'analyse de la situation doivent être utilisées pour présenter des arguments aux principaux responsables des ministères de l'Éducation et de la Santé et autres ministères concernés. Il faut penser non seulement à présenter les données mais également à proposer des options de politiques comme solutions. Cela facilitera l'action des responsables politiques.



## 5) Diffusion

Le cadre pour une politique scolaire devrait être diffusé aux individus et organisations s'occupant des écoles, de la santé des enfants ainsi que de l'alimentation et l'exercice physique.

### Utilisation de l'Outil 1 : Avant de commencer

Avant d'élaborer une politique sur l'alimentation et l'exercice physique, il faut mettre en place l'infrastructure humaine et logistique nécessaires et regrouper les informations pour le projet. L'Outil 1 : Avant de commencer pose plusieurs questions clés sur l'infrastructure humaine, les dispositifs de coordination, l'analyse de la situation, la sensibilisation et la diffusion. Le point focal des écoles-santé peut utiliser ces questions comme référence pour cette phase préparatoire afin de veiller à ce que les conditions préalables soient en place avant la formulation de la politique.

#### OUTIL 1 : AVANT DE COMMENCER

Étape	Mesure	Principales questions nécessitant une réponse
1	Identifier/constituer un groupe de coordination pour faciliter et promouvoir une action commune entre toutes les parties intéressées à tous les niveaux.	Qui doit être impliqué ? Quel doit être le mandat ? Un accord écrit officiel est-il nécessaire pour faciliter l'action commune ?
2	Établir un dispositif de coordination multisectoriel au niveau national	Quels secteurs/ministère doivent être impliqués ? Existe-t-il des dispositifs déjà en place que nous pouvons utiliser pour discuter des questions d'alimentation et d'exercice physique ? Qui sont les partenaires potentiels impliqués dans la question de l'alimentation et l'exercice physique ? La participation des secteurs non gouvernementaux et privés devrait-elle être incluse dans ce dispositif ?
3	Effectuer une analyse de la situation, par une évaluation de départ	Quels sont les domaines d'action prioritaires aux niveaux national et infranational ? De quelles données dispose-t-on pour aborder ces questions ? Quels sont les principaux problèmes de santé liés à la santé de l'enfant, l'alimentation et l'exercice physique ? (utilisation de l'Outil 2)
4	Sensibiliser les responsables politiques pour obtenir l'engagement politique et l'implication des secteurs non concernés par l'éducation sanitaire	Quels sont les secteurs/ministères concernés ? Quels points/documents stratégiques devons-nous leur présenter ? Quelles sont les principales implications des approches proposées pour la formulation et la mise en œuvre de politiques et stratégies efficaces (utiliser une approche multisectorielle, à plusieurs niveaux) ? Quelles idées politiques devrions-nous suggérer ?
5	Diffuser	À qui devrions-nous envoyer la politique nationale sur l'alimentation et l'exercice physique ? Quel type de matériels devrions-nous produire pour informer les parties prenantes sur la politique scolaire nationale sur l'alimentation et l'exercice physique ?

Il est recommandé que l'analyse de la situation soit dirigée par les points focaux des écoles-santé aux ministères de l'Éducation et de la Santé et implique le personnel scolaire, les élèves, les parents et la communauté.

L'engagement et la volonté des responsables politiques dépendront en grande partie de la disponibilité de données. L'analyse de la situation fournira des informations sur les lacunes et les changements nécessaires dans la politique. L'analyse de la situation doit fournir des données sur les points suivants :

- situation actuelle en ce qui concerne la pratique de l'exercice physique, la consommation de fruits et légumes, la fréquentation scolaire et la prévalence d'élèves en surpoids, obèses, diabétiques, les connaissances, attitudes, croyances, valeurs, comportements et autres situations chez les élèves associés à l'alimentation saine et l'exercice physique ;



- programmes et politiques publics existants faisant la promotion d'une alimentation saine et de l'exercice physique dans les écoles mis en œuvre par le gouvernement et autres acteurs ;
- insertion dans les programmes scolaires de leçons/activités liées à l'alimentation saine et l'exercice physique ;
- ressources et moyens alloués dans le pays pour promouvoir l'alimentation saine et l'exercice physique dans les écoles.

Les données existantes doivent être utilisées pour analyser l'état de santé actuel des élèves, par exemple l'enquête mondiale dans les écoles sur la santé des jeunes et l'enquête sur les comportements sanitaires des enfants d'âge scolaire<sup>2</sup>.

En outre, même si l'action doit être mise en œuvre au niveau national, il est important d'avoir des informations sur l'état de santé et le comportement des enfants et d'examiner les interventions également au niveau infranational. Cela permet de garantir que les politiques proposées tiennent compte également des priorités sanitaires infranationales.

Deux outils ont été élaborés pour contribuer à l'analyse de la situation.

- Outil 2 : *Matrice de l'état de santé et du comportement de l'enfant*
- Outil 3 : *Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques*

La *Matrice de l'état de santé et du comportement de l'enfant* est destinée principalement à un usage au niveau national pour informer les responsables politiques nationaux et les fonctionnaires importants sur la prévalence du surpoids et de l'obésité au niveau infranational, pour orienter l'élaboration de politiques et interventions stratégiques nationales, et pour établir des priorités dans l'élaboration des politiques fondées sur les besoins nationaux et infranationaux. Elle vise également à fournir aux responsables régionaux un point de référence pour leur performance vis-à-vis des autres régions.

Les *Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques* peuvent être utilisés pour examiner les politiques déjà en place et suggérer l'élaboration de nouvelles politiques en cas de besoin.

## Utilisation de l'Outil 2 : Matrice de l'état de santé et du comportement de l'enfant

La matrice fournit un ensemble d'indicateurs pouvant être utilisés pour distinguer les caractéristiques de l'alimentation et l'exercice physique aux niveaux national et infranational. Elle permet de faire une comparaison entre les régions ou les villes.

Lorsque la prévalence d'un facteur de risque se situe entre 0 % et 5 %, la région est en bonne voie (triangle). Lorsque la prévalence du facteur de risque se situe entre 6 % et 10 %, le gouvernement doit surveiller ce facteur de risque (losange). Lorsque le pourcentage est supérieur à 11 % (cercle), le gouvernement doit prendre des mesures immédiates.

L'étape suivante consiste à analyser les causes sous-jacentes à la forte prévalence d'un facteur de risque et les mesures nécessaires. Un grand nombre de cercles en horizontal reflète un échec de la politique au niveau national. Si les cercles sont prédominants dans une région ou une ville, l'intervention politique doit être mise en œuvre au niveau infranational.

En adaptant l'outil, l'utilisateur doit veiller à ce que les indicateurs correspondent au contexte du pays et restent identiques tout au long de la mise en œuvre et de l'évaluation de la politique choisie.

<sup>2</sup> Cf. [www.who.int/chp/gshs](http://www.who.int/chp/gshs) et [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org) respectivement.



## OUTIL 2 : MATRICE DE L'ÉTAT DE SANTÉ ET DU COMPORTEMENT DE L'ENFANT (EXEMPLE)

En bonne voie  
0 %–5 %\*



Attention nécessaire  
6 %–10 %\*



Attention immédiate requise  
11 %+\*



Zone géographique**/indicateur d'état de santé	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
Pourcentage d'enfants en surpoids					
Pourcentage d'enfants obèses					
Pourcentage d'enfants mangeant moins de cinq fruits et légumes par jour					
Pourcentage d'enfants faisant de l'exercice moins d'une heure par jour					
Pourcentage d'enfants passant plus de trois heures par jour devant la télévision					

\* Pourcentages à adopter/décider lors d'une réunion nationale/sous-nationale.

\*\* L'analyse peut être effectuée au niveau de la région ou de la ville.

## Utilisation de l'Outil 3 : Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques

Les *Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques* évaluent les interventions politiques possibles pouvant être mises en œuvre par les écoles. Ces interventions sont divisées en six grands domaines pour les options de politiques : qualification des établissements scolaires, programmes scolaires, services alimentaires, cadre matériel, promotion de la santé auprès des personnels scolaires et services de santé scolaire. La liste des points à vérifier peut être utilisée pour contrôler si des interventions politiques appropriées existent déjà. Il est essentiel de ne pas partir du principe qu'il n'existe aucune politique pour promouvoir l'alimentation saine et l'exercice physique. Cette liste peut également être utilisée comme point de départ pour proposer des politiques souhaitées ou des idées de politiques.

Le groupe de coordination doit cocher les colonnes appropriées. Le résultat de cette analyse sert de fondement à l'élaboration de la politique.

## OUTIL 3 : POINTS À VÉRIFIER POUR L'EXAMEN ET L'ANALYSE DES INTERVENTIONS POLITIQUES

Option de politique	Interventions politiques possibles	Existe ?		Suggérée ?	
		Oui	Non	Oui	Non
<b>Qualification des établissements scolaires</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Établir des critères et procédures pour l'obtention d'un statut particulier.</li> <li>Mobiliser les écoles afin qu'elles participent au programme de qualification.</li> <li>Inciter les écoles à participer, par exemple par des équipements/installations, une certification et un soutien technique ou financier.</li> </ul>				
<b>Programme scolaires</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en place une heure d'éducation physique par semaine dans le programme scolaire.</li> <li>Donner aux élèves l'occasion d'exercer des aptitudes importantes, comme les décisions concernant l'alimentation et l'exercice physique.</li> <li>Impliquer les élèves dans un groupe spécial qui serait chargé :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- de cerner les obstacles à l'exercice physique et au choix d'aliments sains ;</li> <li>- de recommander des moyens pour surmonter ces obstacles.</li> </ul> </li> </ul>				



Option de politique	Interventions politiques possibles	Existe ?		Suggérée ?	
		Oui	Non	Oui	Non
<b>Programme scolaires</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impliquer les enseignants qui ont les connaissances et compétences nécessaires pour diffuser efficacement des messages de santé aux élèves.</li> <li>• Inclure dans le programme scolaire des cours sur l'alimentation et les habitudes alimentaires saines, l'analyse critique de la commercialisation des boissons et aliments et l'éducation physique.</li> <li>• Promouvoir et soutenir l'utilisation du milieu local (par exemple plages) et des aménagements (espaces verts) pour les cours d'éducation physique et sportive.</li> <li>• Inclure dans les cours des excursions dans les parcs nationaux, forêts et jardins.</li> <li>• Assurer à l'éducation physique et sportive les financements nécessaires, les installations appropriées, et la formation des enseignants adéquate.</li> <li>• Établir un cadre national de programmes pour les cours d'éducation physique, et envisager le cas échéant de rendre obligatoires les cours d'éducation physique et sportive dans les écoles.</li> </ul>				
<b>Services alimentaires</b>					
Normes nutritionnelles pour les aliments dans les écoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élaborer et appliquer des normes nutritionnelles pour les aliments servis dans les écoles, compatibles le cas échéant avec les directives nationales ou régionales concernant l'alimentation.</li> <li>• Diffuser ces normes nutritionnelles scolaires par divers moyens, auprès des personnels scolaires, des parents et des élèves.</li> <li>• Envisager l'emploi de stratégies variées pour appliquer ces normes, et notamment, le cas échéant, l'adoption d'un cadre réglementaire.</li> </ul>				
Programmes d'alimentation scolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élaborer, mettre en œuvre ou renforcer des programmes d'alimentation scolaire ou de distribution de produits alimentaires dans les établissements.</li> <li>• Assurer, le cas échéant en partenariat avec les parties concernées, le financement direct de programmes pour les petits-déjeuners, déjeuners et en-cas. Lors de la création de partenariats public-privé en vue de fournir des repas dans les écoles, il importera de garantir que ces repas soient conformes aux normes d'alimentation fixées pour ces établissements, ou aux directives nationales établies en matière de modes d'alimentation.</li> <li>• Encourager et soutenir les établissements afin qu'ils mettent en place des jardins scolaires. Collaborer avec les organismes internationaux concernés, tels que l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en vue de mobiliser des ressources supplémentaires pour aider au développement de projets concernant les jardins scolaires.</li> <li>• Établir ou renforcer le service d'alimentation scolaire.</li> <li>• Mobiliser les divers acteurs : sociétés de restauration collective, employés des cantines, enseignants et élèves pour assurer la convivialité des locaux.</li> <li>• Former les enseignants sur la nutrition afin, entre autres, de vérifier la sécurité sanitaire des aliments et boissons servis dans ces établissements et de garantir leur entière conformité aux normes nutritionnelles applicables aux écoles.</li> <li>• Encourager les écoles à trouver des alternatives culturellement adaptées aux aliments riches en graisses, sucre et sel.</li> <li>• Le cas échéant, étudier des mesures financières afin que le choix d'aliments et boissons favorables à la santé soit le plus économique possible pour les élèves, ou pour compenser les éventuelles pertes des écoles qui amélioreront le contenu de leurs distributeurs automatiques.</li> <li>• Dans les situations appropriées, envisager de mettre en place un dispositif qui limiterait l'accès aux aliments et boissons à forte teneur énergétique et faible teneur en micronutriments proposés par les distributeurs automatiques et les comptoirs de vente, et éliminer les distributeurs automatiques des établissements scolaires.</li> </ul>				



Option de politique	Interventions politiques possibles	Existe ?		Suggérée ?	
		Oui	Non	Oui	Non
<b>Services alimentaires</b>					
Impact du marketing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le parrainage de manifestations scolaires s'avère utile, encourager les établissements à rechercher des parrainages appropriés parmi un large éventail d'entités commerciales.</li> <li>• Introduire dans les programmes scolaires des notions concernant les médias et le marketing.</li> <li>• Organiser un séminaire sur l'impact du marketing et des médias sur les choix des élèves en matière d'aliments et de boissons.</li> </ul>				
Les produits alimentaires à proximité des écoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser une concertation avec les représentants de l'industrie alimentaire et des boissons.</li> <li>• Déterminer des possibilités d'action pour offrir des produits alimentaires plus sains.</li> <li>• Diffuser les normes nutritionnelles concernant l'alimentation scolaire auprès de tous les producteurs d'aliments et de boissons, vendeurs et distributeurs situés à proximité des écoles.</li> <li>• Faciliter la mise en place d'un dispositif de contrôle des aliments et boissons pouvant être vendus à proximité des écoles.</li> </ul>				
<b>Cadre matériel</b>					
Constructions et équipements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser davantage le personnel scolaire au fait que le cadre matériel de l'établissement est un facteur essentiel pour accroître le degré d'exercice physique des élèves.</li> <li>• Encourager les écoles en leur fournissant des espaces et équipements sûrs et appropriés, afin que les élèves soient physiquement actifs.</li> <li>• Proposer des orientations aux écoles, et les aider à constituer des partenariats avec les collectivités afin d'utiliser efficacement leurs équipements sportifs et de loisirs, en toute réciprocité.</li> <li>• Adopter une disposition pour que les écoles disposent de terrains de jeux et de sports.</li> </ul>				
Exercice physique extrascolaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager les établissements à organiser des compétitions sportives inter-écoles.</li> <li>• Mobiliser les parents et les communautés dans l'organisation des activités extrascolaires.</li> <li>• Proposer des activités extrascolaires gratuites.</li> </ul>				
Trajets sûrs entre le domicile et l'école, à pied ou à vélo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constituer des partenariats entre ministères des transports, municipalités, communautés, associations de parents et d'enseignants et autorités chargées de la circulation, afin de créer des pistes plus sûres et de favoriser les déplacements à pied ou à vélo.</li> <li>• Le cas échéant, créer des trajets sécurisés pour la marche entre le domicile et l'école.</li> <li>• Organiser des campagnes afin de sensibiliser le grand public au fait que des élèves se déplacent à pied entre leur domicile et l'école.</li> <li>• Encourager l'organisation de bénévoles communautaires à chaque croisement pour faire en sorte que les enfants puissent se rendre à pied à l'école en toute sécurité.</li> </ul>				
<b>Promotion de la santé auprès des personnels scolaires</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliser les acteurs (organisations non gouvernementales, associations sportives locales, personnels de santé) afin d'organiser des activités à l'intention de tout le personnel scolaire, concernant l'alimentation saine et l'exercice physique.</li> <li>• Encourager les administrations scolaires à faciliter et à appuyer la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé en faveur des personnels scolaires.</li> <li>• Assurer des financements pour des formations en cours d'emploi, ainsi que des incitations aux enseignants à participer à des formations complémentaires.</li> </ul>				



Option de politique	Interventions politiques possibles	Existe ?		Suggérée ?	
		Oui	Non	Oui	Non
<b>Services de santé scolaire</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la création de partenariats entre les établissements scolaires et les services de santé locaux afin d'assurer des services de santé scolaire à un coût modeste ou nul pour les écoles.</li> <li>• Envisager, le cas échéant, de recueillir à intervalles réguliers des données sur le poids et la taille de tous les élèves, ainsi que leurs habitudes alimentaires et leur pratique de l'exercice physique. Encourager et favoriser la confidentialité et l'usage adéquat des données ainsi collectées dans les écoles.</li> <li>• Attribuer à l'équipe de santé scolaire la responsabilité de superviser la sécurité sanitaire des aliments et boissons servis dans les écoles, conformément aux normes nationales de nutrition applicables aux établissements scolaires.</li> </ul>				

# Buts et objectifs politiques

Les buts et objectifs sont nécessaires pour définir ce que les politiques et interventions veulent atteindre, et contribuer à évaluer les résultats souhaités. Les informations recueillies pendant l'analyse de la situation doivent être utilisées pour formuler les buts et objectifs pour l'élaboration / la modification de la politique. Ensuite, le groupe de coordination doit décider d'un plan d'action pour que les principales parties prenantes acceptent la politique. Il est important de noter que les responsables de la mise en œuvre et les bénéficiaires de la politique (par exemple les enfants) doivent être impliqués.

Les **buts** peuvent se définir comme des énonciations générales décrivant dans leur ensemble les améliorations souhaitées en matière d'alimentation saine et d'exercice physique dans les écoles. Voici quelques exemples de buts :

- Fournir des expériences favorables et des aptitudes suffisantes afin de jeter les bases d'une alimentation saine et de la pratique de l'exercice physique tout au long de la vie.
- Réduire l'incidence des facteurs de risque de maladies non transmissibles parmi les enfants d'âge scolaire et les adolescents.
- Augmenter de 30 % le nombre d'écoles reconnues comme « engagées dans la promotion de la nutrition » dans les deux ans.
- Faire passer, en deux ans, de 50 % à 70 % la proportion des écoles qui proposent dans le cadre de leurs programmes des activités physiques quotidiennes.
- Mener, avant la fin de l'année, une campagne publique de sensibilisation à la sécurité des enfants qui se rendent à l'école à pied.

Les buts sont ensuite décomposés de façon spécifique entre objectifs de processus, de produits et de résultats.

Les **objectifs** sont fixés pour définir ce qui doit être réalisé par le biais des interventions en matière d'alimentation saine et d'exercice physique. Ces objectifs doivent être spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et assortis d'un calendrier de réalisation (acronyme anglais : SMART) et faire la distinction entre processus, produits et résultats. Les objectifs de processus et de produits décrivent les éléments qui seront modifiés ou mis en œuvre afin d'atteindre les buts ; les objectifs de résultats font référence au changement prévu en matière de connaissances, comportement et santé.

## Utilisation de l'Outil 4 : Identification des buts, objectifs et parties prenantes

Par des discussions de groupes et techniques de brainstorming (libre expression d'idées), le groupe de coordination doit discuter des diverses interventions politiques suggérées dans l'Outil 3 pour promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique dans les établissements scolaires. Il est recommandé de viser le consensus sur un maximum de cinq interventions politiques, en utilisant l'Outil 4 pour analyser les buts, objectifs (processus et produits), résultats escomptés et parties prenantes pour chaque idée politique.

Deux exemples de la façon dont l'outil peut être complété sont présentés ci-dessous.



## OUTIL 4 : IDENTIFICATION DES BUTS, OBJECTIFS ET PARTIES PRENANTES (EXEMPLES)

Buts	Objectifs		Résultats escomptés	Parties prenantes
	Processus	Produit		
<b>Politique 1 : Insertion d'une heure d'exercice physique dans le programme scolaire</b>				
Renforcer l'exercice physique dans les écoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer un comité de coordination</li> <li>• Organiser des réunions avec le personnel scolaire et les enfants pour sensibiliser aux risques de surpoids et d'obésité</li> <li>• Discuter des moyens de promouvoir l'exercice physique en utilisant l'infrastructure existante</li> <li>• Organiser des réunions avec les parents et la communauté pour expliquer les risques du surpoids et de l'obésité pour la santé et encourager l'exercice physique extrascolaire</li> </ul>	<p>Organiser deux campagnes portant sur le surpoids et l'obésité (dans l'année)</p> <p>Organiser trois réunions avec le personnel scolaire</p>	<p>70% des élèves conscients des risques liés au surpoids et à l'obésité</p> <p>90 % du personnel scolaire conscient des risques pour la santé liés à l'inactivité physique</p>	Ministères de la Santé, de l'Éducation, médias, entreprises de restauration
<b>Politique 2 : Les cantines utilisent des normes alimentaires équilibrées</b>				
Augmenter la disponibilité de fruits et légumes dans les écoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer les directives nationales sur la nutrition</li> <li>• Élaborer des normes nutritionnelles pour les écoles</li> <li>• Constituer un groupe spécial chargé de l'application des normes</li> <li>• Organiser des réunions scolaires pour expliquer la nouvelle politique</li> <li>• Organiser une réunion avec l'association des parents</li> </ul>	<p>Directives sur la nutrition pour l'école</p> <p>Normes nutritionnelles</p> <p>Connaissances renforcées</p>	Réduire de 70 % la consommation des aliments riches en glucides	Écoles, ministère de l'Éducation, ministère de la Santé



# Sélectionner et évaluer les interventions politiques

Après avoir sélectionné un maximum de cinq idées politiques et déterminé les buts, objectifs, produits spécifiques et bénéficiaires, le groupe de coordination est prêt à affiner la sélection de 1 ou 2 interventions politiques qui peuvent être mises en œuvre sur une période de 1 à 3 ans. Le groupe est encouragé à intégrer dans sa politique les options les plus urgentes, appropriées et réalisables en fonction des besoins, caractéristiques et ressources.

**Il est recommandé au groupe de commencer par de modestes changements réalisables, plutôt que d'attendre que soient disponibles les ressources** nécessaires pour répondre simultanément à toutes ces options de politique. Les options politiques adoptées au niveau national doivent permettre une flexibilité locale dans la phase de mise en œuvre.

Les options de politique proposées sont organisées en six grands domaines d'action :

- Qualification des établissements scolaires
- Programmes scolaires
- Cadre des services d'alimentation
- Cadre matériel
- Promotion de la santé auprès des personnels scolaires
- Services de santé scolaire.

Ces domaines seront utilisés comme points d'entrée pour introduire les interventions politiques. L'utilisateur trouvera plus d'informations sur les options de politiques spécifiques dans l'Annexe 1 du présent guide.

L'étape suivante dans l'élaboration d'une politique efficace visant à promouvoir une alimentation saine et la pratique de l'exercice physique dans les écoles consiste à choisir entre les options de politique utiles. Les principes généraux exposés ci-dessous proposent des orientations aux responsables politiques lors de l'élaboration et la mise en œuvre d'une politique nationale.

- La politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique doit être cohérente et en complémentarité avec les politiques et plans d'action existants, comme la promotion de la santé et la prévention des maladies.
- Il conviendra d'adopter une approche pluridisciplinaire, intégrée et globale dans l'élaboration et la mise en œuvre des politiques.
- L'élaboration et la mise en œuvre des politiques devront prendre en compte le contexte culturel, les questions de genre, les minorités ethniques ainsi que les structures de compétences et le droit du pays.
- Toute politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique devrait être participative et ouverte sur la société, et tenir compte en priorité des besoins sanitaires des groupes les plus vulnérables.
- Pour être durable, toute politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique devrait disposer d'un budget spécifique affecté à sa mise en œuvre.
- Dans toute la mesure du possible, la mise en œuvre d'une politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique doit utiliser et mettre à profit les structures et ressources existantes (personnel technique, société civile, information, initiatives en cours, politiques, etc.)
- L'ensemble du processus d'élaboration et de mise en œuvre de ces politiques fera en permanence l'objet d'un suivi et d'une évaluation. Les ressources (techniques et financières) nécessaires au suivi et à l'évaluation seront prévues dès l'origine pour en faciliter l'exercice.



À ce stade, l'équipe de coordination doit utiliser les *Points à vérifier pour l'examen et l'analyse des interventions politiques* complétés pour sélectionner les options et interventions politiques stratégiques.

Après avoir choisi les options politiques pertinentes, l'équipe de coordination doit sélectionner les interventions politiques liées et évaluer leur applicabilité en termes de temps et de ressources nécessaires pour la mise en œuvre. Les Outils 5 et 6 visent à stimuler une réflexion critique et une évaluation de la politique comme éléments principaux dans l'élaboration et la mise en œuvre des interventions politiques et conseils aux responsables politiques. Les membres du groupe de coordination doivent avoir recours aux techniques de brainstorming et de formation de consensus pour évaluer les politiques potentielles.

### Utilisation de l'Outil 5 : Évaluer l'applicabilité des interventions politiques

L'Outil 5 : *Évaluer l'applicabilité des interventions politiques* vise à contribuer à l'analyse de l'applicabilité de l'intervention politique proposée en termes de temps et de ressources impliquées. Le groupe de coordination doit sélectionner 1 ou 2 interventions politiques évaluées dans l'Outil 4 qui peuvent être mises en œuvre avec des ressources financières limitées et à moyen terme (2-3 ans). Il est important de noter que le groupe ne doit pas nécessairement sélectionner une intervention pour chacune des options de politiques. Une fois cette analyse effectuée, le groupe de coordination va sélectionner une politique (une ou plusieurs interventions) dont il estime que la mise en œuvre a le plus de chances de réussir.

Le modèle ci-dessous présente deux exemples de la façon dont l'outil peut être complété. Dans cet exemple, le groupe de coordination peut envisager de sélectionner l'option « Insertion d'une heure d'exercice physique dans le programme scolaire » plutôt que « les cantines utilisent des normes alimentaires équilibrées » car elle est moins coûteuse et peut être mise en œuvre dans un délai plus bref.

#### OUTIL 5 : ÉVALUER L'APPLICABILITÉ DES INTERVENTIONS POLITIQUES

Option politique	Intervention politique	Résultat escompté	Échéance	Coût estimé	Source de financement
Qualification des établissements scolaires					
Programme scolaire	Insertion d'une heure d'exercice physique dans le programme scolaire	70% des élèves conscients des risques liés au surpoids et à l'obésité 90 % du personnel scolaire conscient des risques pour la santé liés à l'inactivité physique	Un an	50 000 USD	Ministère de la Santé, Ministère de l'Éducation, Ministère de la Jeunesse et des Sports
Cadre des services alimentaires	Les cantines utilisent des normes alimentaires équilibrées	Réduire de 70 % la consommation des aliments riches en glucides	Deux ans	80 000 USD	Ministère de la Santé, Ministère de l'Éducation, industrie de la restauration
Cadre matériel					
Promotion de la santé auprès des personnels scolaires					
Services de santé scolaire					

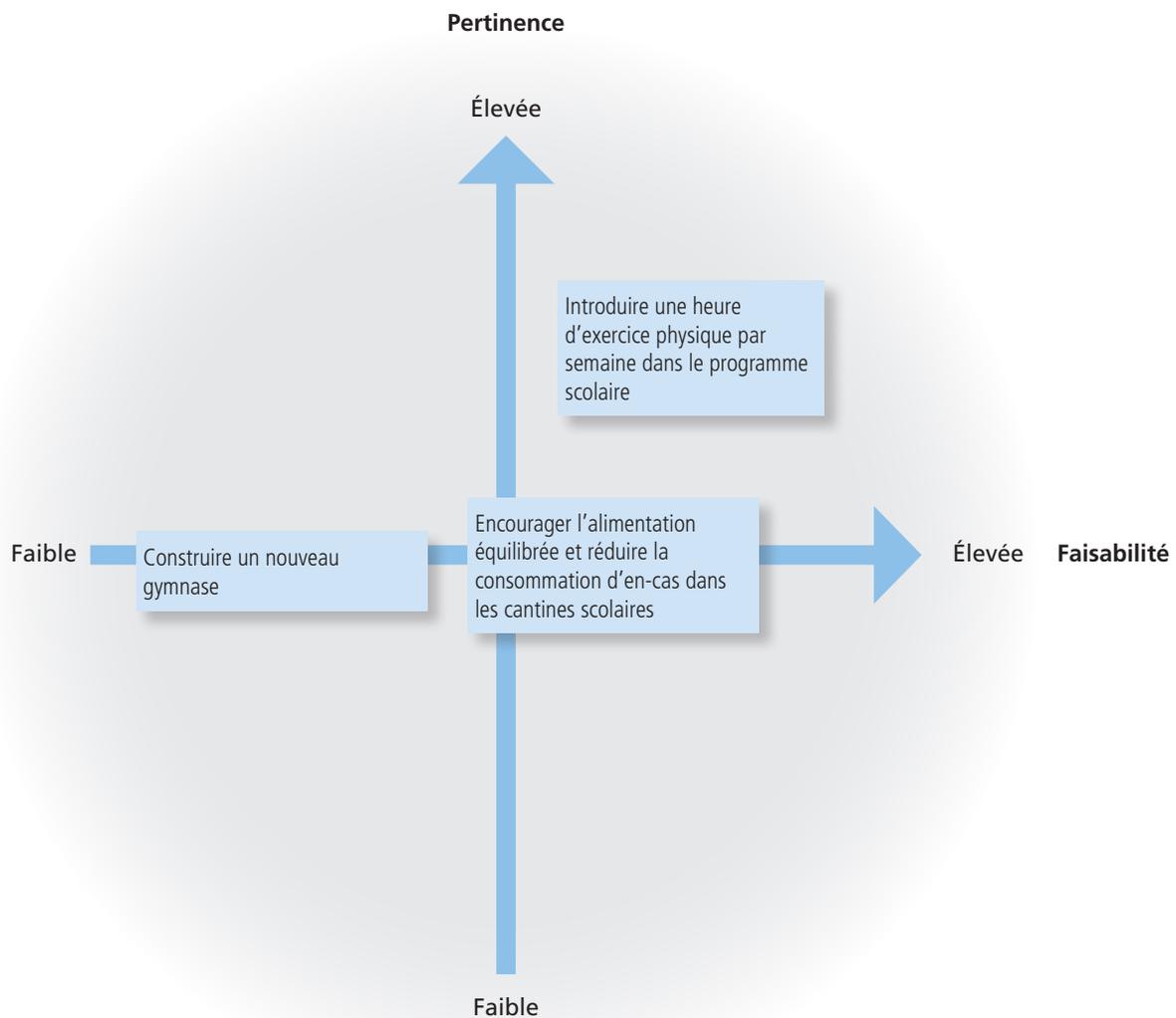


## Utilisation de l'Outil 6 : Analyse de la faisabilité et de la pertinence

Cet outil examine plus en détail l'applicabilité des diverses options de politiques. Il offre une illustration visuelle de la politique proposée, évaluée en termes de faisabilité et de pertinence. Le groupe de coordination doit placer chaque option de politique potentielle sur les axes représentant la pertinence et la faisabilité de la mise en œuvre. Il doit sélectionner la politique située le plus près du quadrant à droite, car elle aura les plus grandes chances de réussite - mesurées en faisabilité et pertinence.

L'outil ci-dessous a été complété avec une évaluation type de trois options de politiques. Dans cet exemple, le groupe de coordination peut envisager de sélectionner « Introduire une heure d'exercice physique par semaine dans le programme scolaire » car elle a la plus forte pertinence et faisabilité combinées.

### OUTIL 6 : ANALYSE DE LA FAISABILITÉ ET DE LA PERTINENCE (EXEMPLE)





# Suivi et évaluation

Le suivi consiste à examiner et enregistrer régulièrement les activités menées lors de la mise en œuvre d'un projet, d'un programme ou d'une politique. C'est un processus qui consiste à recueillir de façon régulière et systématique des informations sur tous les aspects de la mise en œuvre, et permet aux utilisateurs de vérifier si la mise en œuvre est sur la bonne voie. Le suivi permet également d'informer les donateurs, responsables de la mise en œuvre et bénéficiaires sur les progrès réalisés. L'évaluation, généralement effectuée au milieu d'un projet donné ou à la fin, permet d'analyser si les objectifs sont atteints ou non. Le suivi et l'évaluation doivent être effectués à l'aide d'un ensemble d'indicateurs établis au début de la mise en œuvre. Néanmoins, il n'est pas rare que les projets débutent sans indicateurs, qui ne sont élaborés et utilisés qu'ultérieurement. **Cette méthode n'est pas recommandée, car elle porte à croire que le groupe ne connaît pas bien l'orientation du projet.**

Le groupe doit sélectionner dès le début les indicateurs qui refléteront les progrès dans le processus d'élaboration de la politique et l'impact de cette dernière. La sélection des indicateurs doit être stratégique, car ils seront utilisés pour préconiser la politique et le(s) projet(s) associés dans l'ensemble. Au milieu du processus de mise en œuvre de la politique, le groupe doit évaluer si les cibles sont atteintes.

## Utilisation de l'Outil 7 : Indicateurs de processus et de produit

L'Outil 7 : *Indicateurs de processus et de produit*, est une simple liste de points à vérifier pour savoir si les cibles ont été atteintes. L'outil ci-dessous propose plusieurs indicateurs qui peuvent être utilisés comme point de départ pour sélectionner les indicateurs de processus et de produit. Les utilisateurs sont encouragés à sélectionner les indicateurs adaptés au contexte de leur pays. Il est déconseillé d'utiliser plus de cinq indicateurs au total. Ces indicateurs doivent servir à l'examen à mi-échéance et en fin d'échéance.

### OUTIL 7 : INDICATEURS DE PROCESSUS ET DE PRODUIT

Action	Indicateurs	Oui	Non
Groupe de coordination / dispositif de collaboration	Existence d'un groupe de coordination composé des diverses parties prenantes avec un mandat clair Existence d'un bureau du groupe de coordination au ministère de la Santé, de l'Éducation ou ailleurs Réunion du groupe de coordination au moins une fois par semestre scolaire Existence de dispositifs pour rendre le groupe de coordination comptable de ses actes		
Analyse de la situation	Analyse des données initiales effectuée au niveau national et régional Domaines d'action prioritaires sélectionnés Ensemble de recommandations politiques préparé		
Plaidoyer politique	Analyse des parties prenantes effectuée Principales parties prenantes identifiées Mesures prises, par exemple demande de réunion pour impliquer les parties prenantes		
Buts et objectifs	Buts clairement définis Objectifs SMART		
Plan d'action	Plan de mise en œuvre de la politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique approuvé par tous les membres du groupe de coordination Poste budgétaire alloué pour la mise en œuvre du plan aux niveaux national et sous-national		
Diffusion	Politique scolaire sur l'alimentation et l'exercice physique diffusée à toutes les parties prenantes intéressées		



## Utilisation de l'Outil 8 : Évaluation de l'impact de la politique

Le but de l'évaluation de l'impact de la politique est de déterminer l'efficacité des politiques données. L'outil permet de vérifier si la politique a été efficace (par exemple) dans la promotion de l'alimentation équilibrée et l'exercice physique dans les écoles, d'identifier les lacunes, et de décider si la politique doit être maintenue, modifiée ou interrompue. Cette analyse doit être présentée par le groupe de coordination dans un rapport, avec des données qualitatives supplémentaires pour soutenir la politique.

Dans l'outil ci-dessous, les indicateurs types ont été fournis comme exemples. Il est recommandé d'utiliser au maximum trois indicateurs. Dans la colonne de l'Année 1, le groupe de coordination doit indiquer le taux, le pourcentage ou une autre mesure du facteur de risque au début de la mise en œuvre de la politique. À la fin de la période de mise en œuvre, l'équipe doit indiquer un nouveau taux, pourcentage, etc dans la seconde colonne. Ces deux mesures peuvent ensuite être comparées pour faciliter l'évaluation de l'impact de la politique.

### OUTIL 8 : ÉVALUATION DE L'IMPACT DE LA POLITIQUE

Indicateur	Échéance	
	Année 1 du projet	Fin du projet
<b>Court terme (1-2 ans)</b>		
Pourcentage d'élèves conscients des bienfaits des habitudes alimentaires saines et de l'exercice physique pour la santé		
Pourcentage d'élèves ayant retenu les messages positifs transmis à l'école au sujet des habitudes alimentaires et de l'exercice physique		
<b>Moyen terme (2-5 ans)</b>		
Pourcentage d'enfants mangeant cinq fruits et légumes par jour		
Pourcentage d'enfants ayant fait de l'exercice au moins une heure par jour au cours des sept derniers jours		
Pourcentage d'enfants ayant passé une heure ou moins par jour à regarder la télévision, jouer aux jeux vidéo, etc.		
Pourcentage d'enfants se rendant à l'école à vélo ou à pied		
Pourcentage d'enfants satisfaits des performances de l'école en matière d'alimentation et d'exercice physique		
<b>Long terme (5-10 ans)</b>		
Pourcentage d'enfants en surpoids		
Pourcentage d'enfants obèses		



# Conclusion

Ce guide fournit un ensemble d'outils permettant d'élaborer et de mettre en œuvre des politiques pour promouvoir une alimentation équilibrée et l'exercice physique dans les établissements scolaires. Il est destiné aux points focaux des programmes d'écoles-santé, des initiatives engagées dans la promotion de la nutrition, de l'initiative FRESH (Privilégier un programme efficace de santé scolaire) et d'autres initiatives similaires. On espère qu'il contribuera à réduire la charge de morbidité liée aux modes de vie malsains, et particulièrement à l'alimentation et l'exercice physique.

Les interventions pour promouvoir l'alimentation saine et l'exercice physique doivent être étayées dès le début par les enseignements tirés. En cas de succès, il est essentiel de partager les expériences avec les autres écoles et communautés. Les initiatives particulièrement réussies doivent être décrites et diffusées. Le Réseau des écoles-santé de la Méditerranée orientale est un cadre idéal pour échanger les expériences. Vous pouvez faire part de vos expériences en contactant [hsg@emro.who.int](mailto:hsg@emro.who.int).



# Annexe 1

## Résumé des options de politiques

### Qualification des établissements scolaires

La qualification des établissements scolaires fait référence à toute action du gouvernement pour récompenser et/ou reconnaître une école qui prend des mesures pour promouvoir l'alimentation saine et l'exercice physique. Une politique de qualification des établissements scolaires est peu coûteuse, d'application relativement aisée et met en évidence les initiatives scolaires. Voici quelques interventions possibles :

- Établir des critères et procédures pour l'obtention du statut particulier.
- Mobiliser les écoles afin qu'elles participent au programme de qualification.
- Inciter les écoles à participer, par exemple par des équipements/installations, une certification et un soutien technique ou financier.

### Programmes scolaires

Les gouvernements peuvent utiliser à la fois l'éducation sanitaire et les cours d'éducation physique (cours de sports) pour encourager une alimentation saine et la pratique de l'exercice physique.

### Éducation à la santé : alimentation et exercice physique

L'éducation scolaire à la santé vise à aider les élèves à acquérir les connaissances et aptitudes qui leur seront nécessaires pour prendre des décisions avisées, adopter des comportements sains et créer les conditions de leur propre bonne santé. Cette éducation peut faire l'objet d'un enseignement distinct, ou être intégrée à d'autres matières telles que les sciences, l'économie domestique, les mathématiques agricoles, ou encore dans les meilleurs des cas associer les deux approches.

### Éducation physique et sportive

L'accroissement du nombre de cours d'éducation physique et sportive constitue l'une des politiques les plus directes pour renforcer l'exercice physique des élèves. Les responsables politiques sont invités à faire en sorte :

- que les cours d'éducation physique contribuent à l'ensemble des activités physiques quotidiennes des élèves tout au long de leur scolarité ;
- que la plus grande partie du temps d'éducation physique soit réellement consacrée à des activités physiques. Il pourra s'agir entre autres d'exercices d'aérobic et d'endurance, d'exercices de force, et d'exercices de souplesse et de coordination ;
- que soient offerts au choix divers cours d'éducation physique correspondant à l'âge des élèves, à leur sexe et à leurs handicaps éventuels ;
- que les activités physiques soient plaisantes, correspondent aux besoins du développement, aident à promouvoir l'esprit sportif, et encouragent la plus forte participation de tous les élèves ;
- que les élèves soient formés aux questions d'exercice physique en liaison avec la santé, et qu'ils acquièrent la confiance et les aptitudes nécessaires à la pratique de l'exercice physique tout au long de la vie ;
- que les professeurs d'éducation physique soient suffisamment qualifiés et correctement formés et que des précautions de sécurité appropriées soient prises et respectées afin d'éviter les traumatismes et maladies pouvant résulter de l'exercice physique ;
- que l'exercice physique ou sa privation ne soit pas employé comme sanction.



## Services alimentaires

Les services alimentaires (cafétérias scolaires, distributeurs automatiques, comptoirs de vente, provisions apportées par les élèves, etc.) doivent proposer des aliments et boissons non alcoolisées riches en vitamines, minéraux et autres micronutriments et pauvres en graisses, sucres simples et sel. On pourra envisager les options suivantes pour assurer un cadre propre à améliorer les services alimentaires :

- normes nutritionnelles d'alimentation dans les écoles
- programmes d'alimentation scolaire
- zone réservée aux services alimentaires
- distributeurs automatiques et comptoirs de vente
- commercialisation des aliments et boissons non alcoolisées
- offre de produits alimentaires à proximité des écoles

## Normes nutritionnelles d'alimentation dans les écoles

L'alimentation assurée dans les établissements scolaires doit respecter certaines normes nutritionnelles minimales, dépendant de lignes directrices nationales ou régionales. On trouvera ci-dessous quelques orientations générales pour une alimentation saine qui pourraient s'avérer utiles pour élaborer des normes nutritionnelles nationales destinées aux écoles :

- Tout mode d'alimentation nutritif doit être basé sur les besoins des élèves en nutriments et en énergie et être principalement d'origine végétale.
- L'alimentation doit être diversifiée, et comporter des fruits et légumes (frais de préférence), des céréales entières ou des féculents, produits localement si possible, et ce plusieurs fois par jour.
- Les apports en matières grasses ne doivent pas dépasser 30 % des apports énergétiques quotidiens, et il conviendrait de remplacer l'essentiel des matières grasses saturées par des matières grasses insaturées. Les acides gras trans sont à éviter.
- La consommation de sucre et de sel doit être limitée, et ne comprendre que du sel iodé.
- Les boissons sucrées et sucreries seront servies peu fréquemment, et le sucre raffiné avec parcimonie.
- On servira de préférence du poisson et des viandes maigres.
- La préparation des aliments sera conforme aux règles de sécurité, d'hygiène et de santé. La cuisson des aliments à la vapeur, au four, par ébullition ou au four à micro-ondes contribue à réduire la quantité de graisses ajoutées.

Dans nombre de pays où les écoles distribuent des repas, on considère que ceux-ci doivent représenter 30 % des apports nutritionnels recommandés pour chaque âge, et cette référence est utilisée pour programmer la nature des repas servis. Cette proportion peut également servir de guide pour les quantités adéquates à fournir dans chaque repas.

## Programmes d'alimentation scolaire

Les programmes d'alimentation scolaire visent à améliorer la distribution d'aliments sains dans les établissements. Ils assurent des petits-déjeuners, déjeuners ou en-cas à prix réduit ou gratuitement. Ces programmes peuvent être ouverts à tous les enfants, ou leur admissibilité pourra dépendre de critères économiques ou sanitaires. Il est donc possible qu'au sein d'une même école, certains participants prennent un repas gratuit, d'autres un repas à moindre coût, et d'autres encore au prix coûtant.

Il importe de garantir que les repas fournis assurent une nutrition adéquate, et correspondent aux normes scolaires établies en la matière.

Si bien des écoles assurent un repas, qui est d'habitude le déjeuner, on doit insister sur l'importance qu'il y aurait à fournir le petit-déjeuner. Cela permettrait de faire en sorte que les enfants débutent la journée avec un repas équilibré.



## Zone réservée aux services alimentaires

La zone réservée aux services alimentaires doit être conviviale pour permettre aux enfants d'apprécier le moment du repas. Elle doit, entre autres, être propre, disposer de plusieurs points de service pour éviter les longues files d'attente, offrir un espace aux enfants pour échanger et leur accorder suffisamment de temps pour prendre leur repas.

## Distributeurs automatiques et comptoirs de vente

Les distributeurs automatiques, tout comme les comptoirs de vente, sont critiqués car ils offrent un accès aisé à des aliments et boissons à forte teneur énergétique et faible teneur en micronutriments. Dans bien des cas, les recettes des comptoirs de vente et des distributeurs automatiques représentent une source importante de revenus pour la gestion de l'établissement. Les aliments et boissons fournis par les comptoirs de vente ou les distributeurs automatiques devraient respecter les normes nutritionnelles applicables aux aliments et boissons dans les écoles ou les directives nationales alimentaires pour les enfants d'âge scolaire. En vue de conserver cette source de revenus, les responsables politiques pourraient inciter les établissements à remplacer les produits à forte teneur énergétique et faible teneur en micronutriments par du lait, des yaourts sans sucre ajouté, de l'eau, des jus de fruits sans sucre ajouté, des sandwiches, des fruits, des fruits à coque ou des légumes. Tous ces aliments peuvent être de bonnes options à inclure dans la gamme de produits disponibles dans les écoles.

## Commercialisation des aliments et boissons non alcoolisées

Il est assez bien établi que la publicité commerciale et la commercialisation de produits alimentaires et boissons à forte teneur en matières grasses, riches en énergie et pauvres en micronutriments destinés aux enfants peuvent avoir des effets sur leurs préférences alimentaires, leurs comportements d'achat et leur consommation.

Le marketing peut aussi influencer l'offre alimentaire dans les écoles, par le biais de programmes de parrainage scolaire. Les gouvernements pourraient donc décider de mettre en place un dispositif réglementaire visant à éviter les parrainages, la publicité et le marketing des aliments et boissons qui ne correspondraient pas à de saines pratiques alimentaires. On rencontre des messages de marketing et de publicité :

- sur des affiches dans les établissements scolaires ;
- dans les manuels ;
- par des inserts dans les annuaires et journaux scolaires ;
- sur des fournitures scolaires (couvertures de livres, trousse)
- dans le parrainage de matériel en faveur d'équipes sportives scolaires, de stades, etc. ;
- dans le parrainage de manifestations scolaires, d'équipes (jeux concours), d'échanges d'élèves ou de compétitions inter-écoles.

## Produits alimentaires à proximité des écoles

Les vendeurs d'aliments présents à l'intérieur ou à proximité des établissements scolaires doivent être considérés comme des partenaires dans la promotion de l'alimentation saine en les encourageant à offrir des menus composés de fruits et de légumes.

## Cadre matériel

Le cadre matériel de l'établissement joue un rôle important pour déterminer l'efficacité et la pérennité des mesures en faveur d'une alimentation saine et de l'exercice physique. Les gouvernements peuvent prendre en compte les éléments suivants :

- constructions et équipements
- activités extrascolaires
- allers-retours sûrs à pied ou à vélo entre le domicile et l'école.



## Constructions et équipements

Le succès des politiques en matière d'exercice physique dépend en grande partie des infrastructures scolaires. Il s'agit notamment de l'immeuble de l'école, des salles de classe, des équipements de sport et de loisirs, ainsi que du cadre où se situe l'établissement. En améliorant les infrastructures dans les écoles, les responsables politiques inciteront les élèves à passer leur temps libre de façon active.

## Exercice physique extrascolaire

Les écoles doivent faire en sorte que les exercices physiques proposés aux enfants et adolescents répondent aux minimums quotidiens requis. Les activités extrascolaires peuvent contribuer à compléter l'exercice assuré par les cours formels d'éducation physique. Ces animations extrascolaires recouvrent toute forme d'activité proposée par les établissements, en dehors de leurs cours établis, par exemple :

- des programmes globaux après l'école, proposant des exercices physiques, en compétition ou non ;
- des récréations actives, des exercices du matin, du midi ou d'après déjeuner, des danses traditionnelles, etc. ;
- des compétitions sportives scolaires.

Autres avantages des programmes extrascolaires : ils permettent aux élèves de se livrer à des activités plus variées, et de renforcer la convivialité entre écoles, élèves, parents et communautés.

Pour élaborer une politique faisant la promotion de l'exercice physique extrascolaire, on tiendra compte des éléments suivants :

- Les activités extrascolaires ne devront pas se substituer aux cours d'éducation physique.
- Il conviendra de proposer des activités variées, compétitives et non compétitives, individuelles et d'équipe, afin de répondre aux besoins, intérêts et aptitudes du plus grand nombre possible d'élèves.
- Les élèves et les communautés devraient avoir accès à des équipements sportifs adéquats.

## Trajets sûrs entre le domicile et l'école, à pied ou à vélo

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente occasion d'activité physique au quotidien pour les enfants et adolescents.

Les politiques qui favorisent la marche à pied et la bicyclette en toute sécurité comprennent les mesures suivantes :

- la mise en place d'agents aux carrefours afin d'en assurer la traversée aux élèves lors de leurs trajets entre domicile, école et autres lieux d'activités communautaires sportives ou extrascolaires ;
- la mise en place de supports à vélos sécurisés dans les écoles, pour les élèves qui choisissent ce moyen de transport ;
- la création de zones interdites à la circulation aux heures de pointe ;
- la création de pistes piétonnières et cyclables et piétonnes sûres, reliées aux chemins d'accès locaux et aux terrains de jeu ;
- un éclairage adéquat la nuit.

## Promotion de la santé auprès des personnels scolaires

L'importance de la promotion de la santé auprès des personnels scolaires tient à ce que les enseignants et autres agents doivent être conscients et responsables des messages qu'ils transmettent en tant que rôles-modèles aux élèves et à leur entourage. En outre, tout laisse à penser que promouvoir la santé des personnels scolaires, en les encourageant à l'exercice physique et à une alimentation saine, peut conduire à améliorer leur productivité et leur humeur, tout en réduisant les dépenses d'assurance-maladie. À ce titre, on peut mentionner les mesures suivantes :

- dispenser une formation interne en matière de modes de vie favorables à la santé ;
- diffuser des documents écrits issus d'organisations nationales ou locales ; réserver une salle au personnel, afin qu'ils disposent d'un lieu sain de repas et de détente ;



- s'assurer que la cantine scolaire sert des repas sains et proposer des aliments sains lors des pauses pendant les réunions du personnel ;
- organiser des séminaires-ateliers sous l'égide de nutritionnistes et de professeurs d'éducation physique.

## Services de santé scolaire

Les services de santé scolaire contribuent à favoriser la santé et le bien-être, à surveiller, prévenir, atténuer et traiter les problèmes de santé ou les affections touchant les élèves et le personnel, et à assurer l'orientation des cas si nécessaire. Ces services peuvent être constitués d'un enseignant chargé de veiller à la qualité sanitaire de l'alimentation et à la pratique de l'exercice physique, d'une infirmière scolaire qualifiée, ou d'une équipe sanitaire comprenant un nutritionniste ou un spécialiste de l'alimentation et de la nutrition.

Si tous les gouvernements ne sont pas en mesure d'assurer des services de santé dans les écoles, lorsque des ressources sont disponibles à cette fin, on pourra envisager les services suivants :

- Mesure régulière du poids et de la taille des élèves avec rapport aux parents. Les écoles qui entreprennent des programmes de mesure de l'indice de masse corporelle (IMC) devraient respecter des normes de sauvegarde pour limiter le risque de nuire aux élèves, mettre en place un cadre sûr et accueillant pour les élèves de toutes conformations corporelles, et adopter des stratégies de promotion de l'exercice physique et d'une alimentation saine.
- Dépistage nutritionnel et collecte de données concernant la participation aux activités physiques.
- Orientation vers d'autres services de santé scolaire ou vers des services de santé communautaires, selon le résultat du dépistage.
- Recommandations sur l'exercice physique à tous les élèves, y compris aux handicapés, ainsi qu'aux parents.
- Conseils aux élèves et aux parents en vue de promouvoir une alimentation saine et une pratique appropriée de l'exercice physique.

Au-delà de leur pratique ordinaire, les professionnels de la santé pourront aussi être engagés dans des activités de recherche, de suivi et d'évaluation, d'enseignement et de sensibilisation.





**Organisation mondiale de la Santé  
Bureau régional de la Méditerranée orientale**

Rue Abdul Razzak Al Sanhoury

Boîte postale 7608

Cité Nasr

11371 Le Caire (Égypte)

Téléphone : (202) 227670 25 35

Télécopie : (202) 2670 24 92 ou 670 24 94



9 789 290 217077