



Dennis M. Walcott  
Chancellor

# Politiques du bien-être concernant l'activité physique et la nutrition du Département de l'Éducation de la Ville de New York

juin 2010

## INTRODUCTION

L'obésité infantile est une épidémie dans tous les États-Unis, avec des taux qui ont triplé au cours des 30 dernières années. La ville de New York accueille une population encore plus élevée d'obèses et d'enfants en surpoids que dans d'autres endroits du pays. L'importance de cette question ne peut être surestimée. L'obésité infantile a des effets immédiats et à long terme sur la santé. L'obésité infantile augmente la propension à l'obésité adulte, associée aux maladies cardiaques et au cancer. La recherche actuelle met en relief la corrélation entre des niveaux plus élevés d'activité physique et la performance scolaire. Pour lire l'étude la plus récente des écoles publiques de la Ville de New York sur l'obésité infantile et ses conséquences, consulter le document : <http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/survey/survey-2009fitnessgram.pdf>.

La préoccupation publique de l'impact de l'obésité infantile a augmenté de façon significative depuis que le Département de l'Éducation (DOE en anglais) a publié sa première Politique du bien-être concernant l'activité physique et la nutrition en 2006. Cette mise à jour 2010 relève la barre des écoles publiques de la Ville de New York. Les politiques s'alignent aussi avec l'objectif de l'administration Obama d'en finir avec l'obésité infantile d'ici une génération.

Notre approche étendue du bien-être comprend les stratégies de bon sens, telles que distribuer des aliments sains dans les écoles et augmenter les opportunités pour les élèves d'être physiquement actifs. Par ces efforts, nous visons à aider les élèves à faire de meilleurs choix alimentaires et développer des habitudes alimentaires qui dureront toute la vie. Nous encourageons tous les membres de notre communauté à réviser ces politiques et à considérer sérieusement la manière d'intégrer le bien-être dans l'apprentissage et l'enseignement au quotidien, et de l'étendre à la vie des enfants en-dehors de l'école.

La Première Dame Michelle Obama, qui a lancé la campagne nationale *Let's Move* (Bougeons-nous) sur l'obésité infantile, définit les attentes de cette façon : « En fin de compte, nous tous – entreprises et organisations à but non lucratif ; centres communautaires et centres de santé ; professeurs et chefs religieux ; animateurs et parents ... travaillons ensemble pour aider les familles à effectuer des changements de bon sens pour que leurs enfants puissent être et rester en bonne santé. » Le Département de l'Éducation invite les parents, les éducateurs et les dirigeants de communautés à faire de cette vision une réalité pour les 1,1 million d'enfants qui fréquentent nos écoles.

## LE CONTEXTE

Dans la loi de 2004 sur la Nutrition infantile et la Réautorisation WIC, le Congrès américain a fixé une exigence pour les districts scolaires, qui participent aux programmes de restauration scolaire financés au niveau fédéral, de développer et mettre en œuvre une politique de bien-être. La politique de bien-être doit comprendre les objectifs d'éducation nutritionnelle et d'activité physique, associés aux directives de promotion de la santé de l'élève et de réduction de l'obésité infantile.

Ce document décrit la politique de bien-être du Département de l'Éducation (DOE) de la Ville de New York. Cette politique est conçue pour promouvoir la santé et le bien-être des élèves, en prenant en compte les priorités en concurrence et la disponibilité des fonds. Le DOE a impliqué – et continue d'impliquer – les élèves, parents, professeurs, professionnels des services de restauration, professionnels de santé, et autres membres de la communauté intéressés par le développement et la révision de la politique.

## PREAMBULE

Le Département de l'Éducation de la Ville de New York s'engage à offrir un environnement scolaire qui promeut et protège la santé des enfants, leur bien-être, et leur capacité à apprendre en insistant sur une alimentation saine et l'activité physique. Ainsi, le DOE

- soutiendra toutes les écoles en offrant des opportunités d'activité physique et en encourageant les élèves à être physiquement actifs de manière régulière.
- s'assurera que les aliments et boissons servis ou vendus à l'école répondent aux recommandations des *Directives américaines de nutrition pour les américains (U.S. Dietary Guidelines for Americans)*.
- s'assurera que les repas scolaires apportent aux élèves une variété d'aliments nutritifs, économiques et bons, répondant à leurs besoins nutritionnels et de santé.
- participera aux programmes fédéraux de restauration scolaire disponibles (Programme du petit-déjeuner à l'école, Programme national du déjeuner à l'école [dont les encas d'après l'école], Programme de service de restauration d'été, Programme d'encas aux fruits et légumes, Programme de nutrition pour les adultes et les enfants [comprenant les soupers]).
- dispensera une éducation nutritionnelle et physique pour encourager les habitudes alimentaires saines et l'activité physique à vie. Établira les liens entre l'éducation sanitaire et les programmes de restauration scolaire et les agences des services communautaires associées.

# POLITIQUES SPÉCIFIQUES

## 1. Conseils d'écoles sur le bien-être

Le DOE encourage les écoles à développer ou travailler avec les conseils d'école existants sur le bien-être pour contrôler les politiques et pratiques de nutrition scolaire et d'activité physique. Les conseils peuvent réunir les parents, élèves, représentants des programmes de restauration scolaire, administrateurs des écoles, enseignants, professionnels de santé, et membres du public (dont les organisations coopérantes de la communauté). Le conseil a un rôle consultatif, la responsabilité finale pour la mise en application relève de la décision du directeur.

## 2. Qualité nutritionnelle des repas scolaires SchoolFood

### Repas scolaires SchoolFood servis conformément aux programmes de restauration scolaire nationaux

Les repas servis par SchoolFood via le Petit-déjeuner national (NSB en anglais), le Déjeuner (NSL en anglais), les Encas d'après l'école, et les Programmes de Soupers :

- répondent aux exigences fédérales, locales et d'état pour un remboursement.
- limitent les contenus de matières grasses des repas comme suit :
  - Les matières grasses totales seront limitées à 30 pour cent du total des calories au cours de la semaine
  - Les matières grasses saturées seront limitées à 10 pour cent du total des calories au cours de la semaine
  - Les huiles hydrogénées seront limitées en fonction des directives nutritionnelles en vigueur.
- apportent des quantités limitées de sodium et cholestérol.
- apportent des quantités limitées de syrop de maïs à teneur élevée en fructose, avec l'objectif d'éliminer le syrop de maïs à teneur élevée en fructose de tous les produits.
- offrent et promeuvent la consommation de fruits frais et d'une variété de légumes chaque jour.
- offrent et promeuvent les entrées à base de plantes.
- offrent trois variétés de lait écrémé :
  - écrémé (1 %),
  - sans matières grasses, et
  - lait chocolaté sans matières grasses.

Exception : Certaines catégories d'élèves (*par ex.*, en éducation spécialisée) pourront consommer du lait entier.

Le contenu nutritionnel des plats du menu quotidien et des encas est disponible sur le site web de SchoolFood <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

## **Services de programmes**

**Petit-Déjeuner** – Afin de répondre aux besoins nutritionnels des élèves et insister sur les bienfaits d'un petit-déjeuner équilibré, SchoolFood encourage les élèves à participer au programme du Petit-déjeuner à l'école.

- Le petit-déjeuner continue d'être servi gratuitement à tous les élèves des écoles publiques de la Ville de New York.
- Une option de petit-déjeuner ou d'encas « A emporter » en classe est possible dans les écoles recherchant des manières alternatives d'offrir aux élèves des repas sains pour bien démarrer la journée.

**Déjeuner** – SchoolFood offre aux élèves un menu de déjeuner varié qui répond aux normes nutritionnelles.

- SchoolFood s'attache à développer de nouveaux plats sains pour les menus.

**Menus** – De nouveaux plats sont évalués pour identifier des choix de menu en fonction du goût et de la santé en

- estimant les plats dans les cuisines de SchoolFood avant d'être servis dans les écoles
- testant les plats dans des écoles sélectionnées et en recueillant l'avis des élèves avant de les distribuer plus largement
- considérant les goûts et dégoûts des élèves sur la base des données de production.

Les menus mensuels sont affichés dans la salle à manger de l'école et sur le site web de SchoolFood <http://www.opt-osfns.org/osfns>.

## **Aliments et boissons vendus/servis en-dehors des programmes NSB et NSL (distributeurs automatiques, encas A La Carte, magasins de l'école, cantines scolaires, etc.)**

Depuis février 2010, seulement les aliments et boissons qui répondent aux directives SchoolFood du Département de l'Éducation peuvent être offerts à la vente pendant les heures de classe. La liste SchoolFood ne comprend pas les aliments interdits par la loi fédérale ou d'état.

*Les informations sur les encas approuvés par SchoolFood, les ingrédients, tailles des portions, et autres informations sont disponibles sur le site web SchoolFood, <http://www.opt-osfns.org/osfns>.*

### **Normes pour les zones accessibles aux élèves**

#### ***École primaire et secondaire/collège***

<b>Distributeurs automatiques</b>	<b>Produits autorisés</b>	<b>Limites caloriques</b>	<b>Limites des tailles de portions</b>
Zones accessibles aux élèves	Eau	s/o	Aucun
	Boissons basses calories sans arôme artificiel ni colorants	10 calories per 8 oz.	Aucun

#### ***Lycée***

<b>Distributeurs automatiques</b>	<b>Produits autorisés</b>	<b>Limites caloriques</b>	<b>Limites des tailles de portions</b>
Zones accessibles aux élèves	Eau	s/o	Aucun
	Boissons basses calories sans arôme artificiel ni colorants	25 calories per 8 oz.	Aucun

*REMARQUE : Les boissons caféinées seront autorisées dans les lycées. Les boissons gazeuses seront autorisées dans les lycées et collèges (dont les classes de 6 au 8<sup>ème</sup> grade et 6 au 12<sup>ème</sup> grade). Les boissons caféinées et gazeuses ne sont pas autorisées dans les écoles élémentaires (dont les classes de Kindergarten au 5<sup>ème</sup> grade et Kindergarten au 8<sup>ème</sup> grade et Kindergarten au 12<sup>ème</sup> grade). Les boissons gazeuses pétillantes peuvent être vendues si elles apparaissent sur la liste des exceptions pour les boissons gazeuses dans les programmes de restauration scolaire. Le lien ci-dessous liste toutes les boissons qui sont actuellement sur cette liste. Si un fabricant pense que son produit répond aux qualifications de l'USDA, il doit contacter l'USDA sans tarder pour le faire ajouter à la liste des exceptions.*  
<http://portal.nysed.gov/portal/page/pref/CNKC/IntDocs/Exemptions%20Under%20the%20Competitive%20Food%20Regulation%20List.pdf>

### **Normes pour les zones non accessibles aux élèves (par ex, Salles des professeurs et bureaux administratifs)**

Les distributeurs automatiques de boissons dans les bureaux administratifs et zones réservées aux professeurs (par ex, salles des professeurs et autres espaces où les élèves n'ont pas accès) doivent se conformer aux normes de la ville pour les distributeurs de boissons pour les adultes, susceptibles de mises à jour occasionnelles par la ville à sa seule discrétion.

### **Directives pour la vente d'aliments et d'encas**

L'objectif de SchoolFood est d'encourager les élèves à développer des habitudes alimentaires saines en réduisant ou éliminant les matières grasses, les graisses saturées, les gras trans, le cholestérol, et le sodium des encas. De nombreux encas ont été reformulés pour répondre aux nouvelles normes nutritionnelles.

*Le Règlement du Chancelier sur les aliments compétitifs (CR A-812) est disponible à : <http://schools.nyc.gov/NR/rdonlyres/381F4607-7841-4D28-B7D5-0F30DDB77DFA/78296/A812FINAL.pdf>*

**Aliments approuvés** – Seuls les aliments approuvés peuvent être offerts à la vente aux élèves par le biais des distributeurs automatiques, des magasins scolaires, et/ou des activités de collecte de fonds *en-dehors des heures de repas* du début de la journée jusqu'à 18h, en semaine, avec une exception qui est limitée à la collecte de fonds PA/PTA (Règlement du Chancelier A-812, Section 1, Paragraphe « H »). Les ventes pour la collecte de fonds d'aliments approuvés seront autorisés tout au long de la journée hors de la cafétéria (Règlement du Chancelier A-812, Section 1, Paragraphe « G »). Les boissons approuvées peuvent être vendues toute la journée.

*Remarque : Les distributeurs automatiques d'encas ne peuvent pas être utilisés dans les écoles du Pré-school à la 5<sup>ème</sup> (5).*

A effet au mois de février 2010, les normes nutritionnelles pour les encas et boissons approuvés sont les suivantes :

- Le niveau maximum de matières grasses est de 35 pour cent du total des calories (les noix et beurre de noix sont exempts)
- Moins de 10 pour cent des calories de graisses saturées
- 0,5 g de gras trans ou moins
- Moins de 35 % des calories de sucre (les produits fruités sans sucre ajouté sont exempts)
- Moins de 200 calories au total
- Une quantité de sodium qui ne doit pas dépasser 200 mg par portion

- Les produits à base de grains doivent contenir au moins 2 grammes de fibres par portion.
- Les produits combinés de fruits secs et noix sont exempts des normes de matières grasses totales.

De nouveaux aliments peuvent être proposés pour être inclus dans la liste en contactant SchoolFood, Food Support Unit, NYC Department of Education, Attn : Ms. Lorraine Burke, 44-36 Vernon Blvd – Room 413, L.I.C., NYC 11101 / téléphone : 718-707-4249, email : Lburke@schools.nyc.gov.

**Aliments interdits** – Les aliments suivants peuvent ne pas être offerts à la vente aux élèves par le biais des distributeurs automatiques, des magasins scolaires, des événements de collecte de fonds, et/ou d'autres activités de collecte de fonds de l'école du début de la journée jusqu'à 18h en semaine :

- Chewing gums et gommes à mâcher
- Bonbons (bonbons durs, gélifiés, gommes, guimauves, fondants, réglisses, maïs soufflé enrobé de sucre candi)
- Glaces sorbets qui ne contiennent pas de jus de fruit ou des fruits
- Édulcorants artificiels

Une listes des encas qui répondent aux critères du Département de l'Éducation de la Ville de New York est disponible sur le site web SchoolFood <http://www.opt-osfns.org/osfns>. Voir le Règlement du Chancelier A-812 pour plus d'informations.

### 3. Éducation nutritionnelle et promotion

SchoolFood travaillera dans les écoles publiques de la Ville de New York à développer et maintenir des partenariats efficaces avec les membres de la communauté. Lors des réunions, SchoolFood échangera sur les sujets liés à la nutrition et le programme de restauration de l'école. Des informations seront diffusées sur tous les aspects du programme SchoolFood sur demande. SchoolFood encouragera les directeurs à inviter les élèves de différentes classes, le directeur ou la personne désignée, la coordinatrice des parents, l'infirmière, et le responsable SchoolFood à participer aux réunions Partenariats. Les membres partenaires collaboreront ensemble pour favoriser la communication entre SchoolFood et la communauté scolaire.

Les conseils d'école sur le bien-être collaboreront avec les partenariats SchoolFood pour promouvoir et contrôler les politiques et programmes nutritionnels et d'activité physique dans leurs écoles respectives. Ces groupes serviront de ressources à l'administration de l'école pour la mise en œuvre de ces politiques.

Le Bureau des programmes de bien-être à l'école (Office of School Wellness Programs), anciennement le Bureau de l'éducation sanitaire (Office of Fitness and Health Education) compléteront ces efforts en intégrant l'éducation nutritionnelle dans les formations de développement professionnel des cursus d'éducation sanitaire globaux recommandés par le Département, *Professeur en Éducation sanitaire (Health Teacher)* (pour les classes de *Kindergarten* au 5<sup>ème</sup> *grade*) et *HealthSmart* (pour les classes du 6<sup>ème</sup> au 12<sup>ème</sup> *grade*).

#### **Communication avec les parents**

Le DOE encourage les écoles à soutenir les efforts des parents pour offrir une alimentation saine et une activité physique quotidienne à leurs enfants. Les écoles peuvent organiser des séminaires sur la nutrition pour les parents, envoyer des informations à la maison, donner

des conseils nutritionnels sur les sites web des écoles, et fournir des analyses nutritives des menus scolaires. Les écoles peuvent encourager les parents à préparer des déjeuners et encas sains et limiter les boissons et aliments qui ne satisfont pas aux normes nutritionnelles. L'école peut fournir aux parents une liste des aliments qui satisfont aux normes des encas du DOE et des idées pour les fêtes/anniversaires, récompenses, et activités de collecte de fonds. De plus, l'école peut permettre aux parents de partager leurs pratiques alimentaires saines avec d'autres parents.

#### **La nourriture comme récompense**

Les professeurs ne doivent pas utiliser des aliments ou boissons, surtout ceux qui ne satisfont pas aux normes nutritionnelles SchoolFood (comme décrit plus haut), pour récompenser les élèves pour une performance scolaire ou un bon comportement.

## **4. Opportunités d'activité physique et Éducation physique**

### **Éducation physique quotidienne (Kindergarten au 12<sup>ème</sup> grade) :**

Le DOE encourage les directeurs à offrir une éducation physique quotidienne (ou une activité alternative qui répond aux exigences de l'État de New York) aux élèves des classes de *Kindergarten* à la 12<sup>ème</sup>, y compris aux élèves avec +handicaps et/ou besoins spéciaux en soins de santé et ceux qui sont en structure éducative alternative. Depuis 2007-2008, répondre aux exigences du Département de l'Éducation de l'État de New York (NYSED en anglais) en matière d'éducation physique fait partie de la liste de contrôle de la conformité du directeur. Dans la mesure du possible, l'éducation physique sera enseignée par un professeur certifié en éducation physique ou un professeur spécialisé en éducation physique. Les élèves doivent passer au moins 50 pour cent de leur temps de classe d'éducation physique à participer à une activité physique modérée ou forte.

**Contenu des cours** – Le DOE s'engage à utiliser un cours de gymnastique lié à la santé, comme *Physical Best*, dans toutes les écoles.

**Evaluation** – Le DOE a adopté NYC FITNESSGRAM (sur la base de FITNESSGRAM de l'institut Cooper) comme méthode standard d'évaluation des compétences physiques liées à la santé des élèves. Toutes les écoles doivent intégrer NYC FITNESSGRAM à leur programme d'éducation physique. Depuis 2007-2008, la participation à NYC FITNESSGRAM fait partie de la liste de contrôle de la conformité du directeur.

Les élèves et les parents reçoivent les rapports imprimés de la performance de l'élève sur NYC FITNESSGRAM.

### **Activité physique**

**Intégrer l'activité physique en classe conventionnelle** – Les élèves qui doivent avoir les 60 minutes d'activité physique par jour recommandés au niveau national, ont besoin d'opportunités sportives en plus des cours d'éducation physique. A cette fin, les directeurs sont encouragés à :

- Offrir une éducation sanitaire qui complète l'éducation physique en renforçant la connaissance de soi et l'auto-gestion nécessaires au maintien d'un style de vie actif et pour réduire le temps passé à des activités sédentaires comme regarder la télévision.
- Offrir des opportunités d'activité physique comme parties d'autres matières.
- Offrir des sessions d'activité physique courtes par les professeurs de classe entre les leçons ou les classes.

Le Bureau des programmes de bien-être à l'école (Office of School Wellness Programs) offre des opportunités de développement professionnel permanent pour former les professeurs à intégrer l'activité physique à leur instruction quotidienne.

**Récréation quotidienne** – En plus des heures d'éducation physique, le DOE encourage les directeurs à offrir aux élèves des écoles élémentaires au moins 20 minutes par jour de récréation supervisée, de préférence à l'extérieur, où le personnel encouragera une activité physique modérée à forte et fournira l'espace et l'équipement appropriés. La politique du DOE stipule que les jeux de plein air sont autorisés quelle que soit la température extérieure tant que les conditions météorologiques le permettent.

**Opportunités d'activité physique Avant et Après l'école** – Le DOE encourage toutes les écoles élémentaires, collèges et lycées à offrir des activités physiques extra-scolaires, comme les clubs sportifs et programmes intramurales. Tous les lycées et collèges sont également encouragés à offrir des programmes sportifs interscolaires. Le DOE recommande que les écoles offrent une gamme d'activités qui répondent aux besoins, intérêts, et capacités de tous les élèves, y compris les garçons, les filles, les élèves handicapés et les élèves aux besoins spéciaux en soins de santé.

Les programmes d'enrichissement et après l'école doivent encourager quotidiennement des périodes d'activité physique modérée à forte pour tous les participants dans la mesure du possible.

**Activité physique et punition** – Les professeurs et le personnel scolaire ne doivent pas utiliser l'activité physique comme punition (*par ex*, courir des distances, faire des pompes) ou priver d'opportunités d'activité physique (*par ex* ; récréation, éducation physique).

### **Utilisation des installations scolaires en-dehors des horaires scolaires**

Les directeurs sont encouragés à allouer des espaces et installations pour les activités sponsorisées par l'école qui promeuvent la remise en forme en-dehors des heures scolaires. En fonction des circonstances, le DOE encourage les écoles à mettre ces espaces et installations à la disposition des agences et organisations de la communauté qui offrent des programmes d'activité physique et nutritionnels et qui veulent bien participer aux coûts de sécurité et de garde. Les politiques scolaires concernant la sécurité s'appliquent à tout moment. La conformité avec le Règlement du Chancelier D-180 sur « l'Utilisation étendue des établissements scolaires » est nécessaire.

### **Communication avec les parents**

Le DOE encourage les écoles à fournir des informations sur l'éducation physique et les autres activités physiques de l'école avant, pendant et après la journée de classe ; et de soutenir les efforts des parents pour offrir à leurs enfants les opportunités d'être physiquement actifs en-dehors de l'école. Un tel soutien peut comprendre le partage d'informations sur l'activité physique et l'éducation physique via un site web, une *newsletter*, ou des matériels à emporter à la maison, des événements ou des devoirs.

## **5. Bien-être du personnel**

Le DOE encourage son personnel à conserver un style de vie sain. Chaque directeur est encouragé à travailler avec le personnel à développer, promouvoir, et superviser un plan à multiples facettes pour la santé et le bien-être du personnel. Le plan doit définir les manières d'encourager l'alimentation saine, l'activité physique et d'autres éléments d'un style de vie sain.

## 6. Contrôle et révision de la politique

Dans chaque école, le directeur ou la personne désignée assurera la conformité avec cette politique du bien-être ainsi qu'avec le Règlement du Chancelier A-812 et rapportera la conformité au responsable DOE approprié. De plus, SchoolFood et le Bureau des programmes de bien-être à l'école (Office of School Wellness Programs) fourniront les services suivants :

- SchoolFood travaillera avec le département de santé local, les organisations de sensibilisation de la communauté, et la communauté éducative pour évaluer et promouvoir l'acceptation des programmes NSB et NSL par l'élève.
- SchoolFood continuera à utiliser les logiciels approuvés par USDA pour contrôler la conformité des menus et programmes d'encas avec les politiques et normes nutritionnelles fédérales, étatiques et locales.
- Les plats seront sélectionnés de manière aléatoire, analysés et évalués pour leur conformité avec les spécifications SchoolFood.
- SchoolFood continuera à participer aux initiatives de restauration scolaire au moins une fois tous les cinq ans ou selon les directives du Département de l'Éducation de l'État de New York.
- Le Bureau central des programmes sur le bien-être à l'école du DOE, en liaison avec le Bureau des services de conformité, contrôlera la participation aux activités recommandées dans le cadre des directives en matière d'éducation physique et de remise en forme et fournira un rapport sur la participation des écoles au Chancelier et au Conseil pour la politique éducative. Le Bureau central des programmes sur le bien-être à l'école fournira une assistance technique et soutiendra les écoles pour augmenter leur niveau de participation aux activités recommandées dans le cadre des directives en matière d'éducation physique et de remise en forme.

### Révision de la politique

Au cours de l'année scolaire 2010-2011, le DOE développera un rapport détaillé sur ses programmes existants en matière d'activité physique et de nutrition. Les données seront utilisées pour recommander des changements dans les politiques de bien-être et serviront de base aux efforts futurs. Ces rapports seront triannuels et permettront de ré-évaluer la valeur des politiques existantes et de déterminer les domaines où des efforts supplémentaires sont nécessaires.

### Questions

Les demandes de renseignements sur la politique du bien-être doivent être adressées à :  
Office of School Health  
2 Lafayette Street, 22nd Floor CN-25  
New York, NY 10007  
212-442-3357 (téléphone)  
(212) 513-0207 (fax)

[Wellness@schools.nyc.gov](mailto:Wellness@schools.nyc.gov)