

# Une vie active et saine à l'école et dans la communauté

## Édition d'hiver



HiverActif idées d'activités  
physiques  
PAGES 1- 4

Repas « verts » et sains  
PAGE 7

Pourquoi le tabac est-il nuisible?  
PAGE 10

Y A PAS QUE  
LA TÉLÉ DANS  
LA VIE.

Journée de marche hiverActif  
PAGE 5

Liste des événements  
communautaires et scolaires  
sur la santé  
PAGE 12

*hiver*  
**actif**

télécharger des exemplaires de la ressource, en  
anglais et en français, sur le site  
[www.everactive.org](http://www.everactive.org)

# Hiver Actif

## Table des matières

### Vie active

HiverActif idées d'activités physiques .....	1-4
Idées d'événements spéciaux .....	5
Journée de marche hiverActif .....	5

### Alimentation saine

Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les adolescents .....	6
Repas « verts » et sains .....	7
Activités de collecte de fonds .....	8
Idées nutritionnelles saines et amusantes .....	9

### Réduction du tabagisme

Pourquoi le tabac est-il nuisible? .....	10
Le tabac nuit à la santé et à l'environnement .....	11

### Liste des événements communautaires et scolaires sur la santé .....

## Partenaires d'étéActif et d'hiverActif



L'Alberta Centre for Active Living collabore avec des spécialistes, des organismes et les communautés pour améliorer la santé et la qualité de vie des Albertains grâce à l'activité physique. Le centre présente des recherches et renseigne les gens sur l'activité physique par le truchement de son site Web exhaustif, notamment les sections WellSpring, Research Update, l'Alberta Survey on Physical Activity, ses consultations et ses projets concertés.

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)



L'Alberta College of Speech-Language Pathologists and Audiologists fournit un leadership aux audiologistes et aux orthophonistes en assurant la communication et la santé auditive du public. [www.acslpa.ab.ca](http://www.acslpa.ab.ca)



Les ministères albertains jouent un rôle important dans le soutien aux communautés de l'Alberta en vue d'améliorer leur qualité de vie. Alberta Education : [www.education.gov.ab.ca](http://www.education.gov.ab.ca); Alberta Tourism, Parks and Recreation : [www.tpr.alberta.ca](http://www.tpr.alberta.ca)



L'Alberta Recreation and Parks Association (ARPA) est une association de bienfaisance provinciale sans but lucratif vouée à la promotion du développement et des avantages de l'industrie des loisirs et des parcs. L'ARPA a pour but de contribuer à la santé des citoyens, de leurs communautés et de leur environnement partout en Alberta. [www.arpaonline.ca](http://www.arpaonline.ca)



L'Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation (ASRPWF) se voue à la commandite, à l'animation et à la promotion du sport, des loisirs et d'un mode de vie actif pour tous les Albertains. [www.cd.gov.ab.ca/asrpwf](http://www.cd.gov.ab.ca/asrpwf)



Le réseau Be Fit for Life (BFLL) fait figure de chef de file pour ce qui est de distribuer de l'information et des ressources sur les modes de vie sains et ce, dans le but d'encourager les Albertains à mener une vie active. [www.befitforlife.ca](http://www.befitforlife.ca)



L'association professionnelle nationale Diététistes du Canada regroupe environ 5 000 diététistes qui sont des spécialistes de l'alimentation et de la nutrition. Ils servent le grand public à titre d'éducateurs, de décideurs, de chercheurs et de gestionnaires [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)



Le programme Ever Active Schools ou EAS (Écoles en action), de concert avec les communautés scolaires albertaines, contribue au développement harmonieux des enfants et des jeunes en encourageant la création de milieux sociaux et d'installations qui favorisent des modes de vie actifs et sains. Ce programme reconnaît et récompense les écoles qui mettent l'accent sur l'activité physique et le mieux-être de leurs communautés scolaires. En outre, ce programme présente des ressources qui permettent de bien mesurer et d'évaluer les pratiques, les politiques et les milieux actuels [www.everactive.org](http://www.everactive.org)

**Canada** La mission de l'Agence de santé publique du Canada, région de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest est de promouvoir et de protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique. [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)



Le Health and Physical Education Council (HPEC) est un organisme professionnel composé d'enseignants. Il se fait le défenseur des programmes d'éducation physique et de santé de qualité en plus de présenter des possibilités d'épanouissement et de perfectionnement professionnel à ses membres. Les membres actifs de l'Alberta Teacher's Association (ATA) peuvent joindre un conseil de spécialistes de leur choix, chaque année, sans frais. Pour adhérer gratuitement au HPEC, veuillez aller sur le site Web [www.teachers.ab.ca](http://www.teachers.ab.ca). HPEC s'engage à faire preuve de leadership pour ce qui est de créer une vie active et saine à l'école et dans la communauté. [www.hpec.ab.ca](http://www.hpec.ab.ca)



Le programme Safe Healthy Active People Everywhere (SHAPE) est un programme provincial qui encourage les élèves à se rendre à l'école à pied ou à bicyclette. SHAPE, une organisation à but non lucratif albertaine, est responsable des programmes Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école et fournit de la documentation, un soutien et des idées. Un nouveau guide intéressant, le manuel Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école de l'Alberta est maintenant disponible. [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com)

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté –  
Édition hiver/été. Septembre 2008.

La reproduction du contenu de cette ressource est autorisée en citant convenablement la source.

# Vie Active hiverActif

## Idées d'activités physiques estivales

### Activités intérieures et extérieures combinées

#### STATIONS OLYMPIQUES D'HIVER



**Équipement** : Diverses pièces d'équipement peuvent être utilisées, tout dépendant des activités choisies : papier recyclé ou carrés de tapis, trottinettes, sacs de fèves, cerceaux, etc.

**Organisation** : Préparez les stations et demandez aux élèves de former des groupes. Les élèves font l'activité à une station et se déplacent vers une autre station ouverte. Faites jouer de la musique entraînante pendant que les élèves sont actifs. Les stations pourraient inclure les suivantes :

**Ski de fond** : Les élèves marchent avec leurs skis en papier et utilisent des bâtons de hockey en salle (dans le sens inversé) pour se déplacer sur un parcours délimité par des poteaux. Des carrés de tapis peuvent aussi être utilisés.

**Bobsleigh** : Un élève est assis sur un tapis en-dessous duquel une trottinette est placée. Les autres membres du groupe saisissent les côtés du tapis et le tirent autour d'une piste. (Pour ajouter au spectacle, utilisez des ampoules électriques pour faire un corridor.)

**Curling** : Créez des cercles avec du ruban-cache sur le plancher. Utilisez des sacs de fèves comme pierres de curling ou des trottinettes.

**Luge** : Les élèves se déplacent sur un parcours en étant allongés sur une trottinette.

**Patinage de vitesse** : Les élèves marchent avec leurs patins en papier et font du patinage de vitesse autour d'un cercle délimité par des poteaux. Lorsqu'ils tournent le dernier coin, demandez-leur de saisir une balle et de la lancer dans un des cerceaux dessinés sur le mur avec du ruban-cache.

**Variante/Inclusion** : Demandez aux élèves de concevoir leur station personnelle. Placez une carte illustrée à chaque station. Les élèves ayant une déficience développementale pourraient se déplacer d'une station à l'autre avec un partenaire.

Source : Adapté avec autorisation de Healthy Bodies: Stations that Work!, un atelier présenté à la conférence du Health and Physical Education Council, en 2008, par Dr Clive Hickson et Colin Saby, de l'University of Alberta, et par Stephen Berg, du Grant MacEwan College.

ACTIVITÉS	
Habilités fondamentales	A(K-30)-13
Application des habiletés fondamentales	

#### PHYSICOPOLY



**Équipement** : balises pour tous les élèves, fiches d'activité, écharpes ou foulards, sacs en plastique, ballons de basket-ball, cerceaux, cordes à sauter, deux dés, chaîne audio et musique

**Organisation** : Installez les balises dans un grand carré à l'intérieur de l'aire de jeu. Placez une fiche d'activité sous chaque balise. Demandez aux élèves de se tenir debout près de leur balise et de faire les exercices suivants : sauts sur place, flexions de jambes, fentes avant sur place, sauts sur un pied (en alternance), tractions sur les mains contre

le mur, levée des genoux (en alternance), etc. Lancez les dés au milieu du carré de manière à ce que tous les élèves puissent les voir. Dites à haute voix le total des deux dés et demandez aux élèves de se déplacer jusqu'à la balise correspondant au même nombre, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Une fois que tous les élèves sont arrivés à leur nouvelle balise, invitez-les à regarder sous la balise et à exécuter l'activité inscrite sur la fiche. Faites jouer de la musique. Quand la musique s'arrête, lancez à nouveau les dés, dites à haute voix le total des deux dés et demandez aux élèves de se déplacer jusqu'à la balise correspondant au même nombre. Si un élève arrive sur la balise « Stationnement gratuit », il doit aller au milieu du carré et choisir une pièce d'équipement. Les activités au milieu du carré peuvent être celles-ci : jongler avec des écharpes, dribbler un ballon de basket-ball, sauter à la corde, faire tourner un cerceau autour de sa taille, frapper une balle aki avec les pieds et les genoux.

**Variante/Inclusion** : Placez des fiches qui illustrent les activités à faire sous les balises. Pour les plus jeunes élèves, placez une fiche colorée sous chaque balise et demandez aux élèves de toucher quelque chose de la même couleur, puis de revenir sur la « planchette de jeu ». S'il n'y a pas assez de balises pour tous les élèves, demandez-leur de former des équipes de deux et de se déplacer ensemble d'une balise à l'autre.



COOPÉRATION	
Communication	
Esprit sportif	C(K-30)-3
Leadership	
Travail d'équipe	

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

## Histoire d'une réussite

À l'école Sir Alexander Mackenzie School, à Saint-Albert, l'hiver bat son plein!

Les Jeux d'hiver de l'école ont pour but de faire participer tous les élèves. Neuf stations sont installées. Parmi les activités, mentionnons celles-ci : soccer d'hiver, hockey sur glace joué avec de petits bâtons, curling humain, jeu de quilles sur la neige, lancer de rondelles de hockey, jeu de parachute, etc.

Les élèves de 6e année ont le choix : participer à la préparation d'une activité ou faire du ski de fonds à une station de ski locale.

Un bon esprit sportif est exigé de tous les élèves. À chaque matin on leur dit « Amusez-vous, faites de votre mieux et laissez les autres faire aussi de leur mieux! »

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

## ALPHABET ET BOULES DE NEIGE

**Équipement :** balles de tennis, cartes de l'alphabet, ballons de basket-ball, sacs de fèves, cerceaux.

**Organisation :** Dispersez les cartes de l'alphabet autour de l'aire de jeu; sous chaque lettre, inscrivez deux activités. Idées d'activités :

- A** = Alternier le lever des genoux 20 fois OU Alternier la poussée des jambes 20 fois
- D** = Dribbler un ballon de basket-ball 20 fois OU Danser le « twist » pendant 20 secondes
- E** = Étirements vers le haut 20 fois OU Étirements vers le bas 20 fois
- F** = Faire des tractions sur les mains 10 fois OU Faire tourner un cerceau autour de la taille durant 30 secondes
- M** = Marche intense sur place OU Marche en maintenant en équilibre un sac de fèves sur la tête
- P** = Pas croisés en « X » 10 fois vers la droite OU Pas croisés en « X » 10 fois vers la gauche
- R** = Redressements assis 10 fois OU Reproduire le saut du kangourou (sauter à pieds joints) 10 fois
- S** = Sauts à cloche-pied 20 fois OU Sauts sur place les genoux bien hauts 20 fois
- Z** = Zigzaguer en sautant vers la droite 10 fois OU Zigzaguer en sautant vers la gauche 10 fois

Inscrivez une lettre sur chaque balle de tennis. Divisez la classe en équipes de deux. Invitez les élèves de chaque équipe à se lancer une balle pendant que la musique joue. Lorsque la musique s'arrête, les deux élèves de chaque équipe se dirigent vers la lettre affichée au mur qui correspond à leur balle et exécutent une des deux activités suggérées sous la lettre. Les deux élèves de chaque équipe peuvent choisir la même activité ou faire une activité différente. Une fois l'activité terminée, ils choisissent une autre balle de tennis et se la lancent à nouveau.

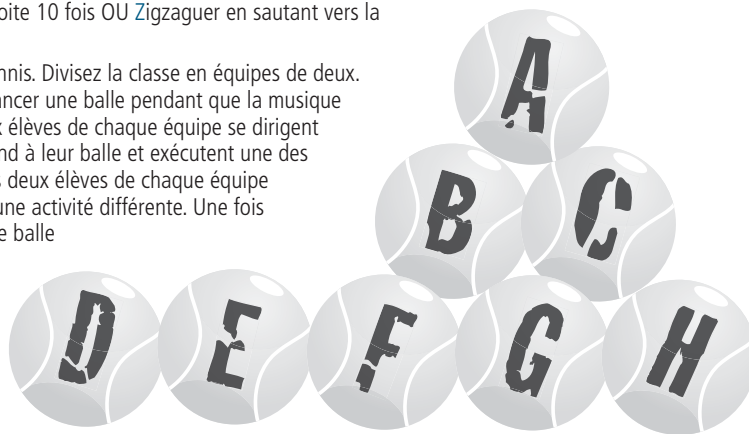
**Variante/Inclusion :** Avant l'activité, inscrivez une activité physique sur chaque balle de tennis avec un marqueur noir. Remettez une balle de tennis à chaque équipe de deux ou à chaque groupe de trois élèves. Les élèves de chaque tandem ou de chaque groupe se lancent la balle. Après trois attrapés, chaque élève recule d'un pas et lance à nouveau la balle. Si la balle tombe, les élèves de chaque tandem ou de chaque groupe exécutent l'activité inscrite sur la balle. Les élèves peuvent aussi faire rebondir la balle et, si la balle rebondit plus d'une fois, ils exécutent l'activité inscrite sur la balle. Des balles autres que des balles de tennis pourraient être utilisées.

Pour obtenir plus d'idées d'activités, voir le tableau « One Hundred Activities » dans la ressource *Everybody Move! Daily Vigorous Physical Activity*, sur le site Web [www.ciraontario.com](http://www.ciraontario.com)



### COOPÉRATION

Communication	C(K-30)-1
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	



## ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

### FRISBEE GOLF SUR LA NEIGE

**Équipement :** vêtements d'hiver appropriés, frisbees, une planchette à pince, un stylo et une feuille de pointage pour chaque tandem ou chaque groupe.

**Organisation :** Divisez la classe en équipes de deux. Dans chaque tandem, un élève tient la feuille de pointage pour la première ronde, et l'autre élève termine le parcours du frisbee golf. Les deux élèves changent de rôles, après que le premier a terminé le parcours. La feuille de pointage indiquera l'endroit à partir duquel les élèves lanceront le frisbee. Le but de l'activité est de partir d'une cible et d'aller à la cible la plus proche en faisant le moins de lancers possible. Cette activité peut aussi se faire à la manière d'un « tournoi du meilleur lancer » en groupes de quatre élèves. Chaque membre d'un groupe lance le frisbee en direction de la cible, puis les autres membres lancent à leur tour le frisbee à partir de l'endroit le plus rapproché de la cible où le frisbee a atterri lors du meilleur lancer. Les membres de chaque groupe continuent ainsi jusqu'à ce qu'ils aient atteint la cible et obtenu un pointage d'équipe.

**Variante/Inclusion :** Cette activité pourrait se faire en raquettes à neige. Permettez aux élèves d'utiliser un ballon de soccer ou un ballon facile à lancer plutôt qu'un frisbee. Placez une lettre à chaque cible et dites aux élèves de la noter par écrit. À la fin de l'activité, demandez-leur de regrouper toutes les lettres et de déchiffrer le mot qu'elles forment.



### ACTIVITÉS

Habilités fondamentales	
Application des habiletés fondamentales	A(K-30)-7

## ❄️ ZOOM

**Équipement :** vêtements d'hiver appropriés, balles en mousse, poteaux

**Organisation :** Divisez l'aire de jeu en quatre sections (quadrants) et formez quatre groupes ayant le même nombre d'élèves. Alors que chaque groupe est dans son quadrant, distribuez les balles en mousse. À votre signal, les élèves commencent à lancer les balles dans les autres quadrants. Chaque élève crie « Zoom » quand il lance une balle. Les balles peuvent être bloquées ou attrapées. Quand une balle touche le sol, elle peut être ramassée et lancée par un autre élève. Une seule balle peut être lancée à la fois, et les élèves doivent enlever chaque balle lancée dans leur quadrant. L'activité se poursuit pendant une certaine période, et les élèves essaient tout ce qu'ils peuvent pour qu'il y ait le plus petit nombre possible de balles dans leur quadrant.

**Variante/Inclusion :** Encouragez les élèves ayant une déficience développementale à se déplacer avec un partenaire qui peut les aider à lancer et à esquiver les balles. Essayez différents objets mous qu'il est plus facile de tenir dans les mains et de lancer que les balles en mousse.



Activités

ACTIVITÉS	
Habilités fondamentales	A(K-30)-5
Application des habilités fondamentales	



## ❄️ LE GARDIEN DU PALAIS DE GLACE

**Équipement :** vêtements d'hiver appropriés, chandails de couleur différente (4 couleurs), petits objets comme des bâtons de sucettes glacées et des balles anti-stress.

**Organisation :** Créez des groupes de quatre et demandez à chaque groupe d'aller dans un coin différent du palais de glace. Assurez-vous que les membres de chaque groupe portent un chandail de la même couleur. Séparez les groupes en mettant des poteaux à chaque coin. Placez de petits objets au milieu de l'aire de jeu, comme des balles anti-stress, des bâtonnets de sucettes glacées, des frites coupées en petits morceaux (boules de neige). Les élèves courent jusqu'au milieu de l'aire de jeu et saisissent un objet en essayant de ne pas se faire toucher par les membres des autres groupes. Quand un élève est touché, il doit rapporter l'objet au milieu et retourner au palais avant de recommencer. Les groupes essaient de ramasser le plus d'objets possible durant la période qui leur est allouée.

**Variante/Inclusion :** Invitez les élèves à faire cette activité avec des raquettes à neige. Assurez-vous que l'aire de jeu est accessible aux élèves en fauteuil roulant. Au besoin, variez l'équipement en utilisant de plus gros objets, comme des sacs de fèves, afin d'accommoder les élèves ayant des problèmes de motricité fine, ou en réduisant la distance que les élèves doivent parcourir pour se rendre au milieu de l'aire de jeu.



Dynamisme soutenu

DYNAMISME SOUTENU	
Effort	
Sécurité	D(K-30)-3
Établissement d'objectifs/défi personnel	
Vie active dans la communauté	

## ❄️ PARCOURS DE SANTÉ hiverActif

**Équipement :** ballon d'entraînement, tapis d'exercice et espace sans obstacles

**Organisation :** Préparez des stations autour de l'aire de jeu. Divisez la classe en groupe de 3 à 5 élèves. Assignez à chaque groupe un point de départ du parcours. Les élèves travaillent à leur station pendant 30 secondes et, à votre signal, ils se déplacent vers la station voisine. Le parcours peut inclure les activités physiques suivantes :

**Bosses** – Se tenir de biais près d'une ligne tracée sur le plancher, sauter sur la ligne et faire un saut en arrière. Essayer de sauter sur la ligne deux fois et de sauter vers l'arrière.

**Balancement des bras** – Commencer dans une position de traction sur les bras, soulever un bras, balancer le bras en l'air en tournant le corps. Lorsque la première main touche le sol, balancer l'autre bras en l'air pour revenir à la position de départ. Recommencer, mais avec l'autre bras.

**Slalom** – Placer des poteaux à environ un mètre de distance, courir autour des poteaux en faisant un « 8 » et revenir au point de départ. La fois suivante, essayer de sautiller autour des poteaux.

**Ballon d'exercice** – Soulever un ballon d'exercice posé au sol au-dessus de la tête, le déposer au sol et recommencer. Pour bien soulever un ballon d'exercice, se pencher et prendre une position accroupie, prendre le ballon avec les deux mains, allonger les jambes lentement en se levant, tout en gardant le dos droit.

**Bobsleigh** – S'asseoir sur le tapis, les jambes fléchies et les mains sur le haut des cuisses. Se pencher lentement et maintenir cette position le plus longtemps possible. Au besoin, faire une pause et recommencer. Variante : soulever une jambe.

**Sauts de ski avec coups de pied** – Poser les deux mains sur le tapis écartés de la largeur des épaules. Garder les bras droits, la tête vers l'avant. Pousser les deux jambes en l'air en prenant appui sur les mains et les bras. Faire différentes formes avec les jambes en essayant de ne pas se reposer entre les poussées.

**Variante/Inclusion :** Placez une image à chaque station et encouragez les élèves ayant une déficience visuelle ou autre à se déplacer d'une station à l'autre avec un partenaire.



Activités

ACTIVITÉS	
Habilités fondamentales	
Application des habilités fondamentales	A(K-30)-13

## Vie active

### Histoire d'une réussite

L'école Uncas Elementary School à Elk Island Public Schools ont eu un mois de février très occupé... et il a beaucoup neige!

Toutes les écoles ont inscrit leurs activités physiques à l'aide du profil d'activités d'Ever Active Schools et ont participé à 80 activités durant la campagne hiverActif.

Une foule d'activités étaient au programme, dont le jogging, le nettoyage domestique, le hockey, la natation, le patinage sur glace, le soccer et la boxe. Les activités sur la neige ont été les plus appréciées. À elles seules, elles ont totalisé 31 240 minutes, soit environ 520 heures.

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

## CARNAVAL D'HIVER

**Equipment:** Appropriate winter gear, a variety of equipment is needed depending on the activities chosen: parachute, bocce balls, sleds, scooters, polyspot markers or carpet squares, beanbags, playground balls

**Organization:** Snow Jam, Ice Fest, Bonhomme Carnival, Take the Chill Out of Winter Races; whatever the name may be for your winter event, below is a list of activities that can be used:



### COOPÉRATION

Communication	
Esprit sportif	
Leadership	
Travail d'équipe	C(K-30)-5

**Équipement :** vêtements d'hiver appropriés, diverses pièces d'équipement, tout dépendant des activités choisies : jeux de parachute, jeux de boules, trottinettes, balises ou carrés de tapis, sacs de fèves, ballons, etc.

**Organisation :** Peu importe le nom que vous lui donnerez, faites de ce carnaval votre grand événement d'hiver. Voici une liste d'activités que vous pourriez organiser.

**Le traîneau :** Divisez la classe en deux groupes et demandez à un ou deux élèves de s'asseoir sur un traîneau. À votre signal, des élèves tirent le traîneau et reviennent à leur point de départ.

**La marche de l'iceberg :** Une équipe doit traverser l'« iceberg » en se déplaçant seulement sur des carrés de tapis ou des balises. Les pieds de chaque membre de l'équipe doivent être en tout temps sur la balise, sinon elle partira à la dérive. Les balises peuvent être passées au devant de la ligne. Si un membre de l'équipe touche l'iceberg, toute l'équipe doit revenir au point de départ et recommencer.

**Le pingouin :** Chaque pingouin (sac de fèves) doit arriver sur une balise. À tour de rôle, les membres d'une équipe tiennent une balle en caoutchouc derrière une ligne indiquée et font rebondir la balle pour propulser le pingouin de manière à le faire atterrir sur une balise. Une fois que tous les pingouins ont « rebondi » sur une balise, les points peuvent être additionnés.

**Le curling humain :** Divisez la classe en groupes de quatre ou de cinq élèves. À tour de rôle, les élèves sont assis sur une trottinette et représentent la « pierre de curling ». Un élève pousse la « pierre de curling » jusqu'à la cible (des lignes colorées ou des balises placées en cercle sur le sol). Les cercles concentriques représentent des points. Une fois que tous les élèves ont eu la chance d'être la « pierre de curling », les points sont additionnés.

**Le jeu de quilles sur la neige :** Divisez la classe en quatre groupes et remettez à chaque groupe un jeu de boules (rouges, bleues, vertes et jaunes). Le premier élève de la file lance sa balle en direction du parachute. Si sa balle atteint le parachute, il obtient un point. Si la balle tombe sur la même couleur, deux points sont accordés. À votre signal, le premier élève de la file peut ramasser la balle et la remettre à l'élève qui suit dans la file.

**Variante/Inclusion :** Faites de votre carnaval un événement interdisciplinaire afin de soutenir les programmes de français. Organisez des activités comme celles-ci :

**Sculptures sur glace :** Invitez les élèves à créer une grande sculpture ou de petites sculptures avec de l'eau gelée dans des contenants servant de moules. Les sculptures peuvent prendre de nombreuses formes. Suggérez aux élèves d'utiliser des gants en caoutchouc et des ballons remplis d'eau, des élastiques, des moules à biscuits ou à muffins. Les élèves peuvent colorer leurs sculptures en ajoutant des colorants alimentaires à l'eau avant qu'elle gèle.

**Boule de neige pour tous! :** Chaque équipe roule une boule de neige pendant une certaine période de temps de façon à ce qu'elle soit assez grosse pour que chaque membre puisse s'asseoir dessus sans la briser ou en descendre pendant 30 secondes.

## 10 idées d'activités intérieures pour les familles quand les journées sont fraîches

1. Construire un fort avec des couvertures, des coussins et d'autres objets qui se trouvent dans la maison ou autour de la maison.
2. Éteindre les lumières et jouer au jeu du chat avec des lampes de poche.
3. Fabriquer des quilles en utilisant deux coupes en plastique inversées et collés avec du ruban adhésif. Placer un peu de terre pour ajouter un poids aux « quilles ». Abattre les quilles avec un petit ballon.
4. Cacher un objet dans la maison et demander aux membres de la famille et à des amis de le trouver sans parler!
5. Faire une course à obstacles dans la maison – sauter par-dessus des chaises, passer sous ses tables, contourner des objets, etc. Travailler en famille pour trouver des obstacles sécuritaires.
6. Tracer des lignes sur une table avec du ruban-cache. Faire un ballon de soccer en papier ou utiliser une balle de ping-pong et souffler sur la balle pour marquer des buts dans le filet de l'adversaire.
7. Faire une partie de charades en actant les mots.
8. Faites une course aux trésors.
9. Faire jouer de la musique et utiliser la dernière marche de l'escalier pour sautiller au rythme de la musique.
10. Relever certains défis en famille pendant les pauses commerciales à la télévision :
  - Qui peut éteindre toutes les lumières de la maison le plus rapidement?
  - Qui peut maintenir la position de la planche le plus longtemps?
  - Qui peut se lever de son fauteuil et se rasseoir le plus grand nombre de fois?
  - Pratiquer deux étirements durant les pauses commerciales.



### DYNAMISME SOUTENU

Effort	
Sécurité	
Établissement d'objectifs/défi personnel	
Vie active dans la communauté	D(K-30)-9

Faites le suivi de votre événement hiverActif en utilisant le profil d'activités d'Ever Active Schools. Visitez le site Web [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour obtenir plus d'informations.

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

# Idées d'événements spéciaux...

## Walking Buddies

est un programme qui encourage les élèves à se rendre à l'école en groupe. Inscrivez votre équipe en ligne sur le site [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com). Quand vous aurez fait dix trajets ensemble, envoyez vos formulaires et chacun recevra un pull avec fermeture éclair officiel.



## Un pédibus pour se rendre à l'école

Cet événement est un pédibus d'une journée. L'objectif est que tous les participants se joignent au même pédibus pour la dernière partie du trajet menant à l'école. Pour organiser un pédibus, concevez une carte du trajet et l'horaire du pédibus de manière à accommoder tous les enfants, où qu'ils se trouvent. Vous pourriez prévoir deux ou trois pédibus provenant de différents endroits et qui se rejoignent dans une marche triomphante en direction de l'école. Des bénévoles peuvent décorer chaque arrêt du pédibus de manière à le rendre spécial et amusant. Des élèves plus âgés, des parents, des membres de la communauté, des personnes âgées peuvent contribuer à l'organisation et au déroulement de l'événement. Les élèves peuvent fabriquer des bannières ou des drapeaux qu'ils agiteront pendant leur marche. Si vous avez des t-shirts de l'école, les élèves pourraient les porter pour être identifiés le long du parcours. (Voir le site Web [http://www.saferoutestoschool.ca/francais/index.php?page=walkingschoolbus\\_fr](http://www.saferoutestoschool.ca/francais/index.php?page=walkingschoolbus_fr))

## Équipe verte

Les élèves peuvent choisir de marcher ou de pédaler pour se rendre à l'école, puis devenir membres de l'Équipe verte. Un enseignant ou un bénévole peut les aider à calculer la quantité de gaz à effet de serre non émis, le nombre de kilomètres parcourus, le nombre d'automobiles qui n'ont pas circulé ce jour-là ou le nombre de participants. L'Équipe verte pourrait inclure toutes les personnes qui ont marché ou pédalé le long du trajet menant à l'école, en partie ou en totalité, et encourager les autres élèves à participer à l'activité au moyen d'affiches, d'annonces et de dépliants. Des rubans spéciaux ou des serre-poignets verts peuvent être distribués aux membres de l'Équipe verte pour les identifier. Feu vert!

## Un pédibus pour de grandes occasions

Choisissez un endroit désigné dans la communauté, comme l'édifice d'un club communautaire, une église ou une épicerie, et invitez les élèves à s'y regrouper. L'endroit pourrait fournir des rafraîchissements, des mascottes et de la musique. Les élèves forment un grand pédibus pour se rendre à l'école avec des mascottes, des enseignants ou des bénévoles qui les dirigent. C'est une excellente façon de célébrer le Jour de la Terre, la Journée de l'air pur ou la Journée internationale « Marchons vers l'école ». L'école peut organiser une réunion pour discuter des raisons pour lesquelles il est bon de marcher vers l'école et compter le nombre d'élèves qui ont participé à l'événement.

# Journée de marche hiverActif

## 11 février 2009

### Prenez le temps de célébrer l'hiver

Joignez-vous à des milliers d'Albertains en participant pendant au moins 15 minutes à la **Journée de marche hiverActif de l'Alberta**, qui aura lieu le **11 février 2009**. Cet événement s'adresse aux personnes de tous âges. Tous sont invités : les garderies, les maternelles, les écoles, les milieux de travail, les groupes communautaires, les clubs de marche, les personnes âgées, les groupes de jeunes et même les gens qui veulent promener leur chien!

**Marchez, invitez un ami et inscrivez-vous au [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com).**

### Conseils pour la marche en hiver

- Portez des vêtements chauds et des bottes appropriées.
- Portez plusieurs couches de vêtements. Il est préférable de porter plus de vêtements que de ne pas en porter assez, puisqu'on peut toujours en enlever si l'on a trop chaud.
- Portez des couleurs brillantes – une veste de sécurité, un foulard aux couleurs vives, un cache-cou, des gants et une tuque pour que les conducteurs puissent vous voir.
- Marchez avec une autre personne.
- Assurez-vous que les véhicules font des arrêts complets et établissez un contact visuel avec les conducteurs avant de traverser la rue, car les intersections glissantes sont nombreuses.
- Parlez avec les enfants des techniques de sécurité des piétons durant et avant la marche.

Pour obtenir plus d'informations sur la sécurité des piétons, veuillez consulter la ressource intitulée *Alberta's Active and Safe Routes to School Resource Manual* de SHAPE.



## Histoire d'une réussite

### Histoire d'une réussite

Avec les conseils et le soutien de SHAPE Alberta, l'avenir semble plus sain pour les élèves qui participent au programme Pédibus de TELUS, à l'école St. Patrick's Elementary School, à Medicine Hat.

Ce programme encourage les élèves à incorporer l'activité physique à leur vie de tous les jours en marchant pour se rendre à l'école et revenir à la maison. Afin d'inciter les élèves à participer, TELUS a remis à chaque mois et par classe un sac à dos qui a été tiré au sort.

Depuis le lancement du programme, en 2007, le personnel de l'école a constaté que de plus en plus d'élèves se rendent à l'école et reviennent chez eux à pied. En participant à des initiatives axées sur une vie saine, comme la semaine *Walk to School*, en octobre, *hiverActif*, la *Journée de marche hiverActif de l'Alberta* et *étéActif*, les jeunes enfants apprennent à être actifs. Ils réduisent ainsi les risques de cancer et d'autres maladies.

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

## Histoire d'une réussite

Le propriétaire de la cafétéria de l'école secondaire Glenmary de Peace River a adopté avec succès des lignes directrices à partir d'une politique relative à l'alimentation à l'échelle de la division. On met l'accent sur des repas frais équilibrés faits maison et sur l'introduction aux élèves de nouveaux aliments.

Pour encourager les élèves à essayer de nouveaux aliments comme la soupe au potiron et les boissons fouettées aux fruits, la cafétéria a offert des échantillons gratuits. Les élèves ont également participé à une session de consommation d'aliments sains « Arc-en-ciel gustatif ». En raison des grandes activités de promotion, les légumes, les fruits et le lait s'écoulaient rapidement au quotidien.

L'école reçoit régulièrement des lettres rédigées par des parents et des élèves qui donnent des compliments sur les choix d'aliments sains mis à la disposition des participants aux tournois d'école et aux événements parascolaires.

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

# Ailementation Saine

## Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les adolescents

Les lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les adolescents (*Alberta Nutrition Guidelines for Children and Youth*) ont été élaborées pour fournir aux organisations les outils dont elles ont besoin pour offrir aux enfants et aux adolescents des choix alimentaires sains. Ces lignes directrices peuvent être mises en application depuis la maternelle jusqu'à l'école secondaire, dans les centres de loisirs, lors des événements spéciaux ou dans la communauté.



Axées sur un régime alimentaire sain, les lignes directrices en matière de nutrition tiennent compte du fait que de plus en plus d'enfants consomment des collations, des repas et des boissons à l'extérieur de la maison. Alors que la sensibilisation à l'égard d'une alimentation saine et d'une vie active est accrue, ces lignes directrices recommandent que des changements sains soient apportés dans toute la communauté. Elles ont classé les aliments en trois catégories : les aliments souvent choisis, les aliments parfois choisis et les aliments le moins souvent choisis.

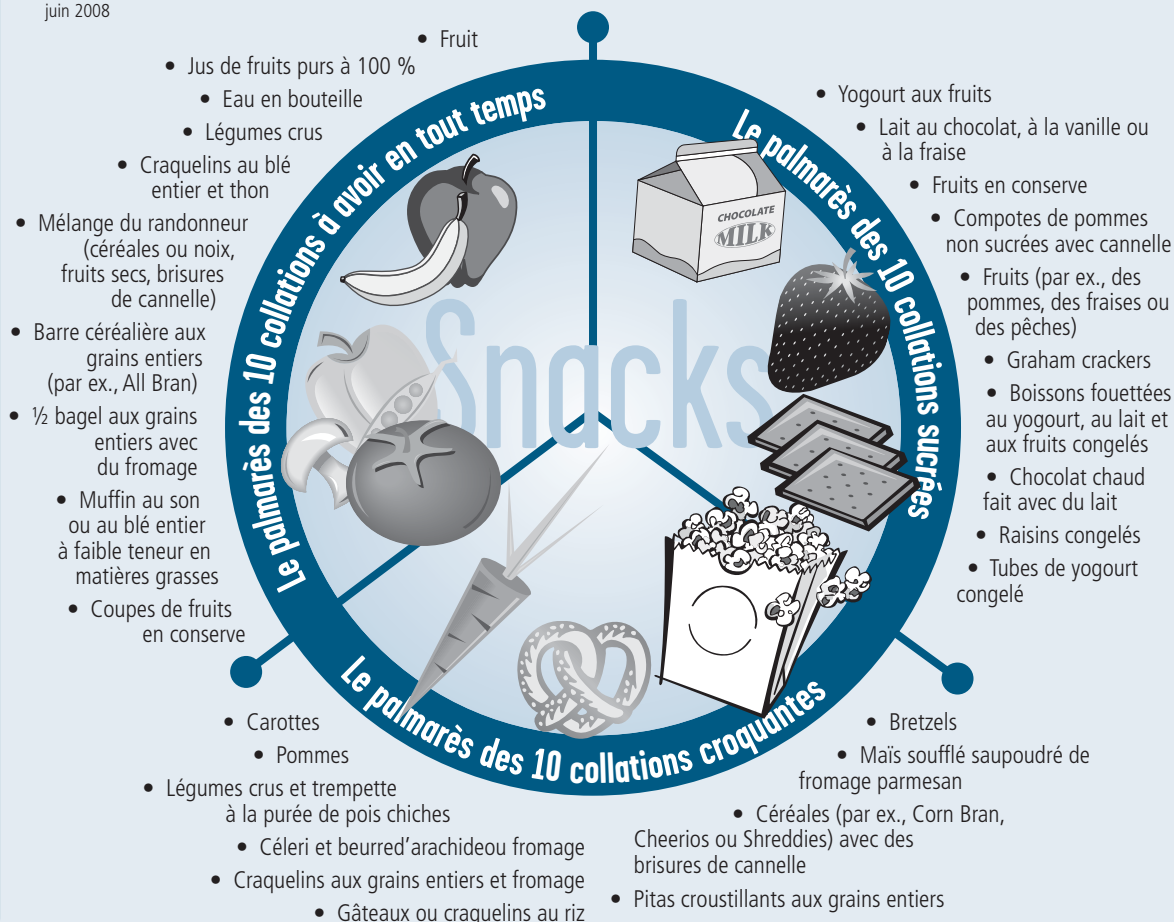
Pour en savoir davantage sur ces lignes directrices et les télécharger gratuitement, veuillez consulter le site Web [www.healthyalberta.com](http://www.healthyalberta.com).

Source : Alberta Nutrition Guidelines For Children and Youth. A Childcare, School and Recreation/Community Centre Resources Manual. Alberta Health, juin 2008

## Collations saines à l'école

Les collations saines fournissent de l'énergie et des nutriments essentiels. Les élèves risquent moins d'être fatigués et irritables ou d'avoir des maux de tête, s'ils mangent des collations saines. Les collations devraient inclure des aliments qui pourraient ne pas se retrouver dans les repas, comme des fruits et des légumes.

Source : Alberta Nutrition Guidelines For Children and Youth. A Childcare, School and Recreation/Community Centre Resources Manual. Alberta Health, juin 2008



# Repas « verts » et sains

Pensez « vert » et réduisez la quantité de déchets en préparant les repas des élèves. Les produits de collations et de repas préemballés sont souvent dispendieux et produisent plus de déchets à l'école et autour de l'école. Ces articles contiennent peu de nutriments essentiels et de fibres. Ils ont habituellement une teneur élevée en matières grasses, en sucre, en sel et en calories.

## Voici dix façons de préparer des repas « verts » et sains.

- 1 **Utilisez des sacs-repas isolants, des sacs en tissu ou des boîtes-repas.** Évitez d'utiliser des sacs en papier ou en plastique.
- 2 **Rangez la nourriture dans des contenants réutilisables.** Inscrivez le nom de votre enfant sur tous les contenants pour vous assurer qu'il ou elle les rapportera.
- 3 **Mettez une bouteille rechargeable ou une bouteille d'eau.** Les enfants doivent être encouragés le plus possible à boire de l'eau. Les sachets et les boîtes de jus sont souvent jetés à la poubelle au lieu d'être recyclés.
- 4 **Mettez des ustensiles réutilisables.** Si vous craignez de perdre des ustensiles de votre coutellerie, achetez une coutellerie d'occasion dans une vente de garage.
- 5 **Utilisez des serviettes en tissu plutôt que des serviettes en papier.**
- 6 **Faites participer les enfants à la préparation des repas.** Un jeune enfant a plus de chances de manger (et de pas jeter) un repas qu'il a lui-même aidé à préparer.
- 7 **Recyclez.** Montrez aux enfants à faire du recyclage et où ranger leurs contenants.
- 8 **Composter.** Faites du compostage à l'école, à la maison ou au travail.
- 9 **Achetez des produits en vrac.** Réduisez les emballages et les déchets en achetant des produits en vrac. Divisez-les en portions dans de petits contenants réutilisables.
- 10 **Achetez des aliments locaux.** L'achat d'aliments locaux aide à réduire les gaz à effet de serre émis durant le transport. Les aliments locaux ont tendance à être plus frais, à contenir moins d'emballages et moins d'agents de conservation.



## Activités « vertes » en classe

- Organisez une semaine de repas sans déchets, qui pourrait coïncider avec la Semaine de la Terre ou la Semaine de la réduction des déchets. [www.wastefreelunches.org](http://www.wastefreelunches.org)
- Organisez une sortie scolaire dans un site d'enfouissement ou un centre de recyclage local.
- Trouvez des livres sur la réduction des déchets à votre bibliothèque locale, lisez-les en classe et discutez avec les élèves de la manière dont ils sont liés à leur vie de tous les jours.
- Discutez avec les élèves de la provenance des aliments et des distances qu'ils doivent parcourir avant de se retrouver dans leurs assiettes.
- Vérifiez le contenu des poubelles dans la salle de classe ou à la cafétéria. Demandez aux élèves de faire une remue-méninges sur la manière dont ils pourraient réduire la quantité de déchets jetés dans les poubelles. [www.recycle.ab.ca/download/triplestars.pdf](http://www.recycle.ab.ca/download/triplestars.pdf)
- Mettez en place un programme de recyclage à votre école.



### CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Rôles de la vie et cheminement de carrière	
Bénévolat	L(K-8)-7

## Triez au lieu de jetez!

Recycling can be fun and more than just a household chore!

Le recyclage peut être amusant et beaucoup plus qu'une corvée ménagère!

- Basket-ball – Installez des bacs ou des paniers. Créez une ligne de lancers où sont les produits recyclables. Accordez des points pour la qualité des lancers ET pour avoir lancé les objets dans le bon panier ou le bon bac.
- Organisez une course pour déterminer qui peut trier sa pile de recyclage en premier.

Source: The Waste-free Lunchbox. [www.wastefreelunches.org](http://www.wastefreelunches.org)



Aimentation  
Saine

## Histoire d'une réussite

Dans un effort de passer au vert à l'école primaire River Heights de Medicine Hat, les membres du club de l'environnement se réunissent une fois par semaine pour en apprendre d'avantage sur l'environnement et sur la façon dont les élèves peuvent faire une différence en protégeant la terre.

**Lundi** – Journée Vêtements bio.

**Mardi** – Sac-repas sans déchets.

**Mercredi** – Journée À pied à l'école (ou covoiturage, vélo ou autobus).

**Jeudi** – Journée de l'arbre ou de la fleur.

**Vendredi** – Journée bricolage avec matériel récupéré.

Tous les jours de la semaine, on a fait des annonces sur la façon d'être respectueux de l'environnement.

Un enfant qui consomme des repas dans des emballages jetables crée en moyenne 30 kilos de déchets par année

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

## Être « vert » en ayant le pouce vert!

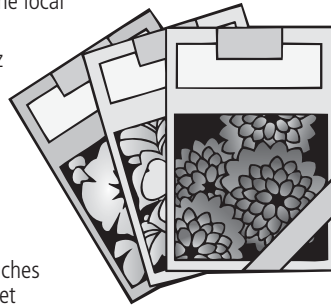
Un jardin communautaire est une excellente façon de créer une cohésion sociale, d'être actif et vert à la fois. Pourquoi ne pas faire participer toute l'école ou tous les gens de la communauté en général? Vous pouvez aussi donner votre compost à des jardins de votre voisinage ou de votre communauté!



# Activités de collecte de fonds autres que la vente de boîtes d'amandes au chocolat

## Collectes de fonds « vertes » — idées qui font la promotion de l'environnement

- **Vente de livres, de cédéroms ou de DVD d'occasion** — Demandez aux employés de l'école et à d'autres membres de la communauté de faire des dons. Organisez la vente à l'école ou dans la communauté.
- **Collecte de bouteilles** — Organisez une collecte de bouteilles dans la communauté pour amasser des fonds. En retournant les bouteilles, vous ferez la promotion du recyclage.
- **Articles personnalisés** — Vendez des sacs-repas ou des sacs d'épicerie réutilisables ou des bouteilles d'eau en apposant le nom de l'école. Consultez les pages jaunes pour trouver des entreprises qui vendent des articles personnalisés.
- **Vente de plantes** — Achetez des plantes dans un magasin ou un marché local et revendez-les.
- **Semences** — Vendez des semences de plantes ou de légumes qui peuvent pousser dans un potager en Alberta.
- **Cartouches d'imprimantes** — Ramassez des cartouches d'imprimantes vides et recyclez-les. Organisez une collecte ou ayez un lieu de recyclage. Les cartouches vous rapporteront de l'argent (voir le site Web [www.ibuyempties.com](http://www.ibuyempties.com)).



## Collectes de fonds non liées à la vente d'aliments

- \_\_\_\_\_-o-thon (par ex., marche, lave, saut, course, etc.) — Chaque élève peut trouver des gens qui commanderont sa participation à l'événement ou l'atteinte de certains accomplissements.
- Livres de recettes — Créez un livre de recettes et vendez-le à l'école et dans la communauté. Encouragez le personnel de l'école, les élèves et leurs familles à contribuer à des recettes de collations et de repas sains. Le livre de recettes peut être fait et reproduit à l'école ou même publié. Visitez le site Web [www.cookbookcreations.ca](http://www.cookbookcreations.ca) ou composez le 403-589-7076.
- Livrets de coupons :
  - Student Union Ticket Pak Ltd. : [www.sutp.com](http://www.sutp.com) ou 1 800 667 WINS (9467).
  - Entertainment Book : [www.entertainment.com](http://www.entertainment.com)
- Abonnements à des magazines. Visitez le site Web [www.qsp.ca](http://www.qsp.ca) ou composez le 1 866 342-3836.
- Ventes aux enchères par écrit — Vous pourriez vendre des articles de sport, des forfaits de voyage, des objets d'art, des billets de spectacles ou d'événements sportifs. Les élèves pourraient aussi vendre leurs propres travaux artistiques ou œuvres artisanales.

- Le calendrier Happily Ever Active Calendar est une solution de rechange aux activités traditionnelles de collecte de fonds. Dans son édition albertaine, ce calendrier aide les familles à faire le suivi de leurs modes de vie sains, tout en leur offrant des conseils sur l'alimentation saine, le bien-être mental et la vie active. Visitez le site Web [www.everactive.org](http://www.everactive.org) pour obtenir plus d'informations sur la façon de commander des exemplaires de ce calendrier pour votre école.



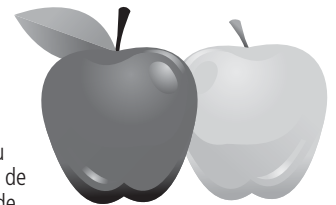
## Collectes de fonds saisonnières ou associées à des congés

- Papiers cadeau et sacs réutilisables (voir le site Web [www.entertainment.com](http://www.entertainment.com)).
- Fleurs saisonnières : des poinsettias (ou étoiles de Noël), des œillets ou des jonquilles selon la saison.

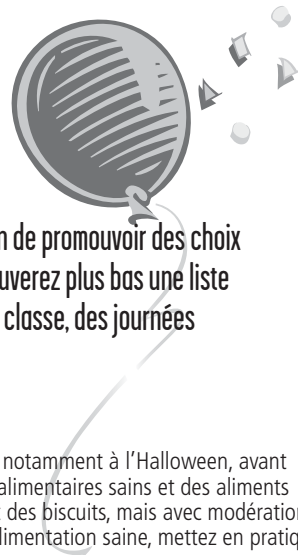


## Collectes de fonds liées à la vente d'aliments sains

- Vente « rouge et or » — Achetez des pommes rouges et dorées (ou des pommes de terre) d'un fournisseur local.
- Maïs soufflé — Faites du maïs soufflé saupoudré de fromage parmesan ou de poudre de chili et divisez-le en portions dans des sacs à sandwich.
- Télégrammes fruités ou aux légumes — Vendez des bâtonnets de légumes ou des fruits coupés que les élèves peuvent envoyer à des amis avec un message personnalisé.
- Aliments non cuits — Vendez des produits comme des fruits ou des légumes frais, du yogourt, du fromage, des craquelins ou des tortillas avec de la sauce piquante.
- Pour les aliments cuits traditionnels, utilisez moins de gras, de sucre et de sel. Augmentez la teneur en fibres et en fer. Vous trouverez des conseils utiles dans Bake Better Bites: Recipes and Tips for Healthier Baked Goods (<http://www.dialadietitian.org/nutrition/b.pdf>).



# Idées nutritionnelles saines et amusantes



Les écoles organisent une foule d'événements qui fournissent souvent l'occasion de promouvoir des choix alimentaires sains auprès des élèves, des familles et de la communauté. Vous trouverez plus bas une liste d'idées saines et amusantes dont vous pourriez vous inspirer lors des parties en classe, des journées spéciales et des remises de récompenses.

## Parties en classe

L'hiver fournit de nombreuses occasions d'organiser des parties ou des fêtes en classe, notamment à l'Halloween, avant la période des Fêtes, à la Saint-Valentin et à Pâques. Il est important d'offrir des choix alimentaires sains et des aliments typiques consommés lors des fêtes. Bien sûr, les élèves peuvent manger des gâteaux et des biscuits, mais avec modération. Toutefois, pour organiser avec succès des parties en classe dans la perspective d'une alimentation saine, mettez en pratique certaines des idées suivantes.

- 1 Brochettes :** fruits (frais ou en conserve), légumes, fromages maigres (moins de 20 % de matières grasses du lait)
- 2 Bâtonnets de légumes (poivrons, carottes, etc.)** servis avec une trempette faible en gras
- 3 Mélange de croustilles :** céréales sèches, maïs soufflé, craquelins, bretzels (faible en sel)
- 4 Craquelins et fromages :** craquelins aux grains entiers et fromages maigres (moins de 20 % de matières grasses du lait)
- 5 Cônes de fruits :** cônes de crème glacée remplis de fruits, avec du yogourt sur le dessus
- 6 Lait :** écrémé, 1 %, 2 %, au chocolat, à la fraise ou à la banane
- 7 Eau**
- 8 Jus :** jus de fruits purs à 100 % ou non sucrés
- 9 Punch aux fruits :** jus de fruits purs à 100 %, soda, tranches ou gros morceaux de fruits frais ou congelés
- 10 Boissons fouettées aux fruits :** fruits, yogourt, jus de fruits purs à 100 % ou du lait mélangés au mélangeur

## Événements spéciaux

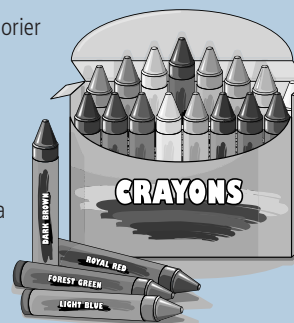
Les événements spéciaux, comme les soirées de rencontres entre les parents et les enseignants, les journées sportives, les foires scolaires ou les carnivals sont des occasions de promouvoir une alimentation saine. Faites preuve de créativité. Plusieurs des aliments suivants peuvent être préparés sur place ou commandés d'un restaurant local. Voici quelques suggestions.

- 1. Sous-marins :** Choisissez des sous-marins de grains entiers, des viandes et des fromages maigres (ayant moins de 20 % de matières grasses) et plus de légumes.
- 2. Sandwichs roulés :** Choisissez des sandwichs roulés aux grains entiers, des garnitures, comme des légumes, des fromages maigres (moins de 20 % de matières grasses du lait), des viandes maigres, des œufs, hoummos (purée de pois chiches)
- 3. Pizza santé :** croûte mince au blé entier, viandes maigres et beaucoup de légumes
- 4. Mets ethniques :** mets indiens (par ex., poulet au curry avec riz); mets chinois (par ex., légumes sautés avec nouilles); mets mexicains (par ex., fajitas ou tacos au poulet)
- 5. Chili et petits pains**
- 6. Pâtes :** avec sauce aux tomates ou à la viande
- 7. Soupe chaude avec pain ou brioches**
- 8. Mini-pizzas :** muffins anglais au blé entier
- 9. Banane royale :** avec des fruits de garniture et du yogourt congelé
- 10. Cidre de pomme chaud :** jus de pomme pur à 100 % chauffé avec un mélange d'épices et de bâtonnets de cannelle

## Remises de récompenses

Les récompenses servent souvent à renforcer de bons comportements. Le fait d'offrir des aliments aux enfants comme récompenses contredit les messages sur l'alimentation transmis par les enseignants, les parents ou les entraîneurs. Voici des solutions de rechange aux aliments offerts en récompense aux élèves :

1. Casse-têtes
2. Stylos et taille-crayons
3. Boîte de crayons
4. Signets
5. Blocs-notes et livres à colorier
6. Tatouages temporaires
7. Savon à bulles
8. Comme du temps libre à la fin d'une période de classe
9. Du temps additionnel à la salle d'informatique
10. Des laissez-passer pour le centre de loisirs



### CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE

Santé personnelle	W(K-9)-5
Sécurité et responsabilité	

## Aimentation Saine

### Histoire d'une réussite

L'école St. Michael's School, à Bow Island, s'est engagée à l'égard de la santé de ses élèves. Le conseil des parents a créé un comité visant à promouvoir l'alimentation saine et la vie active. L'accent a été mis sur les distributeurs automatiques, les produits vendus et les repas chauds.

Les menus du concessionnaire et les produits disponibles dans les distributeurs automatiques ont été changés afin d'offrir aux élèves uniquement des choix alimentaires sains à partir de septembre 2008.

Une fois par mois, le comité offre gratuitement des repas chauds et sains, comme du spaghetti, de la soupe maison au poulet et aux nouilles, du chili et un sous-marin santé. Le comité explore la possibilité d'instaurer une récréation avant le repas du midi.

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

# Réduction du tabagisme

## Pourquoi le tabac est-il nuisible?

La tabac est la principale cause des maladies évitables. L'usage du tabac et l'exposition à la fumée causent plus de décès (autant chez les fumeurs que chez les non-fumeurs) que la consommation d'alcool, les accidents de la route, la consommation de drogues illégales, les meurtres, les suicides et la sida combinés en raison de leurs liens avec le cancer, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, les incendies et d'autres événements. En fait, 30 % de tous les décès liés au cancer sont attribuables au tabac.

## Qu'est-ce que la fumée secondaire et est-elle nuisible?

Les deux tiers de la fumée d'une cigarette ne sont pas inhalés par le fumeur. Cette fumée présente dans l'environnement est appelée « fumée secondaire ». La fumée secondaire contient plus de 4000 substances chimiques, au moins deux fois plus de nicotine et de goudron, cinq fois plus de monoxyde de carbone et des niveaux plus élevés d'ammoniac et d'autres substances toxiques que la fumée inhalée par le fumeur. Chaque année, l'exposition à la fumée secondaire est liée au décès d'au moins 1100 Canadiens par suite de nombreuses maladies, dont le cancer du poumon, les maladies coronariennes, le cancer des sinus, l'emphysème, la bronchite chronique et l'asthme. En fait, une personne exposée à la fumée secondaire risque presque deux fois plus d'être atteinte d'un cancer du poumon qu'une personne qui n'y est pas exposée.

## Pourquoi la fumée secondaire est-elle si nuisible aux enfants?

Les nourrissons et les jeunes enfants respirent plus d'air par rapport à leur poids que les adultes. La fumée secondaire peut nuire au développement du système immunitaire chez les enfants. Les enfants exposés à la fumée secondaire :

- risquent davantage de commencer à fumer
- risquent davantage de devenir asthmatiques

- s'absentent de l'école plus souvent
- ont plus d'infections aux oreilles
- ont plus de problèmes d'amygdales
- requièrent plus de services médicaux et hospitaliers
- risquent davantage d'être malades en grandissant
- risquent davantage d'avoir une angine
- risquent davantage d'avoir le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

## Avantages d'une maison et d'une voiture sans fumée secondaire

À part des avantages évidents pour la santé, il y a beaucoup d'autres raisons pour lesquelles vous devriez faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.

- Vous serez un modèle de santé pour vos enfants.
- L'air de votre maison et de votre voiture sera beaucoup plus frais, plus propre et aura meilleure odeur.
- Vous réduirez les risques d'incendie dans votre demeure.
- Vos mets auront meilleur goût, parce que vos ingrédients n'auront pas absorbé l'odeur de la fumée secondaire.
- Vous économiserez temps, argent et énergie, car vous n'aurez pas besoin de nettoyer vos rideaux, vos murs, vos fenêtres et vos miroirs aussi souvent.
- Vous n'aurez pas besoin de repeindre vos murs et plafonds aussi souvent.
- La valeur de revente de votre maison et de votre voiture pourrait être plus élevée.
- Vous serez moins distrait pendant que vous conduisez et vous risquez moins de commettre des infractions aux règlements de la circulation et de causer des accidents.
- Il n'y aura aucune marque de brûlure de cigarette sur le tissu des sièges de votre voiture ou des meubles de votre maison.
- Votre voiture sera plus propre et vous n'aurez plus à vider le cendrier.



## Voici certaines actions précises que votre famille peut choisir

### Dans votre maison :

- Déterminez un endroit à l'extérieur que les fumeurs pourront utiliser. Acceptez de vous asseoir à l'extérieur ou d'aller faire une promenade à pied avec les fumeurs pour leur montrer que vous ne les rejetez pas, mais plutôt la fumée.
- Posez un aimant sur la porte du réfrigérateur pour faire savoir aux gens que vous ne les autorisez pas à fumer dans votre maison.
- Enlevez tous les cendriers à l'intérieur de votre maison, même ceux qui sont décoratifs.
- Demandez aux personnes qui prennent soin de vos enfants, y compris les gardiennes, de ne pas fumer près d'eux.
- Demandez à toute personne qui effectue des travaux dans votre maison de ne pas fumer à l'intérieur.
- Laissez un exemplaire de ce guide dans un endroit à la vue de votre famille et de vos amis.
- Achetez des fleurs fraîchement coupées ou apportez à l'intérieur des fleurs coupées de votre jardin.
- Faites part de votre décision à vos amis non fumeurs, et invitez-les à vous rendre visite.

### Dans votre voiture :

- Faites savoir aux passagers qu'il est interdit de fumer dans votre voiture.
- Nettoyez le cendrier de votre voiture et remplissez-le de bonbons sans sucre, de monnaie ou de pot-pourri.

Lavez votre voiture : donnez-lui un bon nettoyage et passez-y l'aspirateur!

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

# Le tabac nuit à la santé et à l'environnement

Réduction du tabagisme

## Les effets de la cigarette sur l'environnement sont nombreux :<sup>1</sup>

- o Les produits chimiques toxiques contenus dans les mégots peuvent nuire aux petits animaux.
- o Des incendies peuvent détruire des habitats naturels et des maisons.
- o Des enfants et de petits animaux peuvent manger des mégots qu'ils confondent avec de la nourriture.
- o Les coûts de nettoyage sont élevés et il peut y avoir des pertes de revenus provenant des visiteurs.



Les mégots sont aussi des ordures!

**Respectez l'environnement!**

## Que pouvez-vous faire?

Vous pouvez organiser un ramassage de mégots de cigarettes afin d'accroître la sensibilisation à l'égard de leurs effets nuisibles. Nettoyez les terrains de votre école ou d'un parc local, et utilisez une feuille de pointage pour enregistrer les types de débris que vous trouvez. Notez le nombre de mégots de cigarettes trouvés par votre groupe et informez-en les autres groupes.

## ACTIVITÉ : Ramassage de mégots de cigarettes

### 4 semaines avant l'événement :

- Vérifiez auprès de votre localité si vous devez demander un permis pour ramasser les mégots et, dans l'affirmative, combien de temps il faut pour l'obtenir.
- Invitez des dirigeants locaux, des personnalités de marque et des médias à être présents lors du ramassage.
- Distribuez des dépliants et des annonces indiquant la date et l'endroit du ramassage.
- Recrutez des bénévoles et, au besoin, demandez-leur de remettre des feuilles de permission.

### 1 ou 2 semaines avant l'événement :

- Demandez à des bénévoles d'être responsables du ramassage des mégots de cigarettes dans une aire désignée.
- Invitez les journaux et les médias électroniques locaux à couvrir l'événement. Pensez à leur envoyer des informations sur le ramassage.

### 2 ou 3 jours avant l'événement :

- Faites des appels de suivi aux médias locaux. Envoyez par télécopieur ou par messagerie vos communiqués de presse.

### Le jour de l'événement :

- Ramassez les mégots de cigarettes en les comptant. Déposez-les dans des sacs à ordures. Assurez-vous que tous les participants portent des gants!
- Présentez les sacs à ordures remplis de mégots de cigarettes aux dirigeants locaux et aux médias en leur mentionnant le nombre total de mégots ramassés.



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



### CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE

Rôles de la vie et cheminement de carrière	
Bénévolat	L(K-4,7)-8

Pour en savoir plus sur les mégots de cigarettes, veuillez consulter les sites Web suivants :

- [www.longwood.edu/cleanva/cigbuttipacts.htm](http://www.longwood.edu/cleanva/cigbuttipacts.htm)
- [www.cigarettelitter.org/](http://www.cigarettelitter.org/)
- [www.longwood.edu/cleanva/cigarettelitterhome.html](http://www.longwood.edu/cleanva/cigarettelitterhome.html)
- [www.charityguide.org/volunteer/fifteen/cigarette-butts.htm](http://www.charityguide.org/volunteer/fifteen/cigarette-butts.htm)
- [www.surfrider.org/a-z/cig\\_but.asp](http://www.surfrider.org/a-z/cig_but.asp)
- [www.nobuttsaboutit.net/](http://www.nobuttsaboutit.net/)

Source:

1. [www.longwood.edu/cleanva/cigbuttipacts.htm](http://www.longwood.edu/cleanva/cigbuttipacts.htm)

## C'EST LE TEMPS D'AGIR

« Fini, la fumée en auto : nos enfants méritent bien ça. »

Visitez le site Web de l'Association pulmonaire du Canada et apportez votre soutien à la campagne « Air pur pour les enfants » :

[http://www.poumon.ca/involved-impliquez/issues-questions/action-agissez/cleanairforkids-airpurpourenfants\\_f.php](http://www.poumon.ca/involved-impliquez/issues-questions/action-agissez/cleanairforkids-airpurpourenfants_f.php)

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver

# Liste des événements communautaires et scolaires sur la santé

- ❄️ **La Semaine nationale sans fumée** se tiendra du **18 au 24 janvier**. Le **Mercredi sans tabac** sera le **21 janvier**. [www.nnsw.ca](http://www.nnsw.ca)
- ❄️ **Février** est le **Mois du cœur**. Chaque année, des dizaines de milliers de gens en Alberta, dans les territoires et à travers le Canada participent aux nombreuses activités organisées. <http://secure.heartandstroke.ca/faf/home/default.asp?ievent=263141>
- ❄️ **Le Jour de la famille** sera le **16 février**. Planifiez un événement avec votre famille. Soyez tous actifs, mangez sainement et profitez du plein air que vous offre l'Alberta.
- ❄️ **La Semaine de sensibilisation aux troubles de l'alimentation** aura lieu du **22 au 28 février**. C'est l'occasion idéale pour mettre l'accent sur une image corporelle positive et la vie saine.
- ❄️ Chaque année, au Canada, mars est le **Mois de la nutrition**. Consultez le site Web des diététistes du Canada pour obtenir plus d'informations sur le thème et les activités interactives de.
- ❄️ L'événement **Step UP into Spring** a lieu entre le Jour de la Terre (22 avril) et le Jour du vélo (5 juin). Il inclut des événements scolaires axés sur la marche et le vélo. [www.shapeab.com](http://www.shapeab.com)
- ❄️ **La Semaine de la santé mentale** se tiendra du **5 au 11 mai** à travers le Canada. L'Alberta Mental Health Board soutient le thème de la conciliation travail-vie **Minding the Workplace**. [www.amhb.ab.ca/knowledge/workplace](http://www.amhb.ab.ca/knowledge/workplace)
- ❄️ **La Journée mondiale sans tabac est le 31 mai**. Parrainée par l'Organisation mondiale de la santé, cette journée vise à sensibiliser les gens aux effets du tabac sur la santé. Plus de trois millions de personnes meurent chaque année à travers le monde des effets du tabagisme. [www.wntd.com](http://www.wntd.com)
- ❄️ Participez au **Défi Transport** qui aura lieu pendant la **Semaine de l'environnement** (31 mai au 6 juin). Ce programme national encourage les Canadiens à se déplacer en marchant, en courant, à vélo, en patins à roues alignées, en autobus ou en faisant du covoiturage pour se rendre au travail au lieu de prendre le volant. [www.commuterchallenge.ca](http://www.commuterchallenge.ca)
- ❄️ **Juin est le Mois des loisirs et des parcs**. Le thème de cette année exprime le besoin de participer aux programmes des loisirs et des parcs, de profiter des services qu'offrent les installations récréatives et les parcs. [www.june.arpaonline.ca](http://www.june.arpaonline.ca)
- ❄️ Participez à l'activité **International Trails Day**, le **6 juin**. Cette journée souligne l'aménagement de sentiers et leur usage et le fait qu'ils encouragent l'adoption d'un mode de vie sain. [www.internationaltrailsday.com](http://www.internationaltrailsday.com)
- ❄️ Démontrez votre fierté civique, votre responsabilité environnementale et votre contribution à l'embellissement en participant à la campagne **Communities in Bloom**. [www.communitiesinbloom.ca](http://www.communitiesinbloom.ca)
- ❄️ Participez à la **Journée de l'air pur** le **3 juin**. Cette journée est une célébration des activités écologiques qui font la promotion de l'air pur et de la bonne santé. Visitez le [www.ec.gc.ca/cleanair](http://www.ec.gc.ca/cleanair)
- ❄️ Le **6 juin** aura lieu la deuxième édition annuelle du défi **Underwear Affair 10k Run/5k Walk** de l'Alberta Cancer Foundation. Habillez-vous comme bon vous semble, en shorts ou en tenue d'entraînement, et contribuez à financer la recherche salutaire sur plusieurs types de cancer, comme le cancer de la prostate, du colon, des ovaires, des testicules, de la vessie, de l'utérus et du col de l'utérus. [www.uncoverthecure.org](http://www.uncoverthecure.org)
- ❄️ **La Semaine de prudence sous le soleil** aura lieu du **8 au 14 juin**. L'Association canadienne de dermatologie fait la promotion de la prévention et de la détection précoce du cancer de la peau. [www.dermatology.ca](http://www.dermatology.ca)
- ❄️ L'**Asthma Day Camp** de l'Alberta Lung Association fournit à des enfants asthmatiques l'occasion de participer, une ou deux heures par jour, à un camp animé par un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme. Ce camp de jour tenu dans un centre de loisirs communautaires est axé sur l'autogestion de l'asthme. Pour plus d'informations, composez le 1 888 566 LUNG (5864).
- ❄️ Participez au **Défi d'une tonne** pour réduire vos émissions annuelles de gaz à effet de serre d'une tonne. Consommez moins d'énergie, conservez l'eau et réduisez la quantité d'ordures ménagères. Visitez le [www.ec.gc.ca/cleanair](http://www.ec.gc.ca/cleanair)

Une vie active et saine à l'école et dans la communauté



Édition été/hiver