

► **ÉVALUATION**

par Marie-Josée LeBlanc, Ph.D., Dt.P.,
Extenso, le Centre de référence
sur la nutrition humaine de l'Université
de Montréal



Lunchs à l'examen

NOUS AVONS INSPECTÉ 69 BOÎTES À LUNCH. TROP SALÉS ET SOUVENT PAUVRES EN PROTÉINES, LES LUNCHS DES ADOS FONT PIÈTRE FIGURE À CÔTÉ DE CEUX DES ADULTES. POURTANT, DES TRUCS SIMPLES PEUVENT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE!

Le repas du midi et les collations du matin et de l'après-midi représentent près de la moitié de notre apport alimentaire quotidien. En une année, les enfants mangent environ 180 repas à l'école. Si votre jeune y apporte fidèlement sa boîte à lunch chaque jour, de la maternelle à la fin du secondaire, c'est environ 2 100 lunchs qu'il aura mangés!

Photos: Réjean Poudreffe

Et c'est sans compter les vôtres si vous êtes, vous aussi, adepte de la petite boîte. Mais qu'en est-il de la qualité de tous ces repas? Notre dernière évaluation, en 2002, comptait 90 boîtes à lunch de trois écoles primaires de la région de Montréal. Cette année, nous avons évalué le contenu de 69 boîtes à lunch dans une école primaire et une école secondaire ainsi que dans une entreprise comptant

environ 50 personnes, toutes de la grande région de Montréal. Question de ne pas influencer les résultats, nos visites ont été faites à l'improviste.

L'évaluation nutritionnelle

Nous avons tout d'abord défini une boîte à lunch idéale en nous basant sur les quatre groupes du Guide alimentaire canadien : fruits et légumes, produits ►►

► ÉVALUATION

céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts. Les portions jugées adéquates variaient selon que le lunch était destiné à un enfant, un adolescent ou un adulte.

Dans tous les cas, nous avons pénalisé les boîtes qui contenaient des aliments camelote (boissons gazeuses ou aux fruits, gâteaux, biscuits, croustilles, etc.).

Le contenu des boîtes devait aussi fournir une certaine quantité de nutriments importants – protéines, fer, calcium et fibres – et ne pas renfermer trop de sodium. Idéalement, le repas du midi devait fournir :

- Protéines : au moins 10 g pour les élèves du primaire et 15 g pour les élèves du secondaire et les adultes
- Fer : au moins 2 mg
- Calcium : au moins 165 mg
- Fibres : au moins 5, 7 et 8 g pour les élèves du primaire, du secondaire et les adultes, respectivement
- Sodium : au plus 600 mg

Nutritifs, les lunches ?

Au primaire, la majorité des repas respectaient les apports recommandés de

protéines, de calcium et de fer. Le résultat est moins reluisant du côté des fibres : un jeune sur trois n'en consomme pas assez. Autre mauvaise note : six élèves sur 10 avaient un lunch trop salé (plus de 600 mg de sodium).

Les résultats sont plus décevants chez les jeunes du secondaire : la moitié des repas ou moins respectent le critère du calcium et celui des fibres, tandis que seuls les deux tiers renferment suffisamment de protéines (15 g). Sept élèves sur 10 consomment trop de sodium (plus de 600 mg). Coupables : le jambon et le cocktail de légumes. Un point positif pour les ados : la plupart des lunches renfermaient assez de fer.

De façon générale, les adultes s'en tirent très bien quant aux apports minimums recommandés de protéines et de fer. Ils sont également plus de huit sur 10 à respecter la limite de 600 mg de sodium, ce qui est nettement plus satisfaisant que dans le cas des élèves. Toutefois, un tiers des repas évalués n'atteignent pas le seuil minimal de calcium et plus du quart échouent sur le plan des fibres. Le

déficit de fibres, et cela vaut autant pour les petits que pour les grands, résulte en grande partie de la faible consommation de pain et autres produits céréaliers à grains entiers.

Jusqu'à la dernière miette

Question de savoir si les élèves mangent leur lunch jusqu'à la dernière bouchée, nous avons examiné à nouveau les boîtes après l'heure du dîner. Du côté des plus jeunes, la quantité de nourriture était parfois visiblement excessive; il est donc important de leur offrir des portions raisonnables qui respectent leur appétit. En général, les élèves du secondaire ont laissé moins de restes que ceux du primaire. Les aliments les plus boudés? Jus de fruits, fruits frais, légumes et yogourt. Peut-être étaient-ils réservés à la collation de l'après-midi?

Mieux ou pas ?

Comparativement à notre enquête de 2002, les élèves du primaire font nettement mieux en 2010. Parmi les améliorations, on note moins d'aliments frits,

Propres et écolos ?



Nous avons évalué l'aspect écologique, la propreté et la salubrité des boîtes à lunch en nous basant sur certains critères. Par exemple, les contenants devaient être réutilisables ou recyclables et le lunch devait produire le moins de déchets possible. S'il y en avait, ils devaient être compostables. La boîte à lunch et ses contenants devaient aussi être propres, ne pas dégager de mauvaises odeurs et ne pas être tachés. Nous avons aussi pris en compte la présence de blocs réfrigérants ou l'entreposage du lunch dans un réfrigérateur.

En général, les boîtes à lunch étaient écologiques. Au primaire, la quasi-totalité d'entre elles renfermaient des contenants réutilisables ou recyclables. Par ailleurs, ce sont les élèves du secondaire qui ont généré le plus de déchets non compostables.

Du côté de la propreté, l'épreuve a été moins bien réussie : à peine la moitié des boîtes ont été jugées propres chez les élèves du primaire et du secondaire. Par contre, celles qui provenaient du milieu de travail s'en sont plutôt bien sorties. En ce qui concerne la salubrité, jugée par la présence

de blocs réfrigérants, les plus jeunes participants sortent gagnants : neuf boîtes à lunch sur 10 en étaient pourvues. Les choses se gâtent toutefois au secondaire, où ce nombre passe à six sur 10. Les pires à ce chapitre ont été les adultes : seuls quatre participants sur 10 ont réfrigéré le contenu de leur boîte à lunch.

Une boîte à lunch appétissante, c'est aussi une boîte propre et qui sent bon ! Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec conseille de la nettoyer chaque jour à l'eau savonneuse afin d'empêcher la prolifération bactérienne et les mauvaises odeurs. Aérez les contenants en plastique ainsi que les thermos avant d'en refermer hermétiquement les couvercles afin d'éviter le développement d'odeurs désagréables.

de boissons aux fruits, de charcuteries et de viandes transformées. Les jeunes consomment aussi deux fois plus de lait qu'il y a huit ans et les fruits sont plus diversifiés : fraises, melons, mangues et compagnie rivalisent davantage avec la très populaire pomme de 2002.

Étonnamment, les élèves de cette année ont consommé la moitié moins de repas chauds que ceux de la première enquête, et ce même si plusieurs fours à micro-ondes étaient à leur disposition. Les parents préparent-ils moins de repas et utilisent-ils moins de restes qu'avant? La question reste entière, mais l'hypothèse est plausible.

Chez les élèves du secondaire, le groupe «viandes et substituts» était essentiellement constitué de jambon, de volaille et de bœuf haché; pas de place, ou presque, pour le poisson, les œufs, les légumineuses et le tofu. Les boîtes à lunch des adultes étaient nettement plus diversifiées!

En conclusion, donc, les lunches évalués étaient trop salés et ne contenaient pas assez de fibres. Un conseil : remplacez le jambon par d'autres aliments du groupe «viandes et substituts» moins riches en sodium (voyez «Trucs simples pour une boîte à lunch variée»). Certains produits, comme les végé-pâtés et les simili-saucissons à base de noix et de céréales, peuvent être une option intéressante, mais leur teneur en sodium est très variable. Lisez les étiquettes! Par ailleurs, encore trop d'adolescents, soit plus du tiers, ne consomment pas assez de protéines. Elles sont pourtant essentielles à leur croissance. Et elles permettent de se sentir rassasié plus longtemps et d'éviter d'avoir le ventre creux... et la tête ailleurs.

L'IDÉAL

Le lunch idéal est composé d'aliments des quatre groupes alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, et viandes et substituts. Il ne contient aucun aliment camelote (boissons gazeuses ou aux fruits, gâteaux, biscuits, croustilles, etc.). Les portions varient en fonction de l'âge des dîneurs.



► ÉVALUATION

LES MEILLEURS ET LES PIRES

À l'école primaire

90%



Points forts

- › Présence des quatre groupes alimentaires
- › Bonne portion de crabe (bonne solution de rechange au jambon, au poulet ou au bœuf)

Points faibles

- › Riz blanc
- › Biscuits au chocolat

Suggestion

Troquer le riz blanc contre un mélange de riz brun et blanc

30%



Points forts

- › Aucun

Points faibles

- › Aucun fruit ni légume
- › Portion insuffisante de couscous et de viande
- › Pouding au chocolat

Suggestions

Ajouter un fruit; augmenter la portion de couscous et de viande; ajouter des légumes dans la sauce (courgette, poivron, céleri, etc.)

À l'école secondaire

80%



Points forts

- › Présence des quatre groupes alimentaires
- › Fruit frais
- › Bonne portion de viande
- › Aucun aliment camelote

Points faibles

- › Seulement une demi-portion de légumes
- › Pâtes blanches

Suggestions

Mélanger pâtes blanches et à grains entiers; ajouter du brocoli

10%



Points forts

- › Trois portions de fruits (le jus compte pour deux portions)

Points faibles

- › Aucun légume
- › Aucun produit laitier ou substitut
- › Pain blanc
- › Portion insuffisante de viande
- › Plusieurs biscuits

Suggestions

Utiliser du pain à grains entiers; remplacer la tartinade de jambon par du thon ou des œufs; ajouter des crudités; remplacer un ou des biscuits par un fruit

Au travail

90%



Points forts

- › Présence des quatre groupes alimentaires
- › Bonne portion de viande
- › Aucun aliment camelote

Point faible

- › Riz blanc

Suggestion

Remplacer le riz blanc par du riz à grains entiers ou faire un mélange des deux

30%



Points forts

- › Fruits frais
- › Aucun aliment camelote

Points faibles

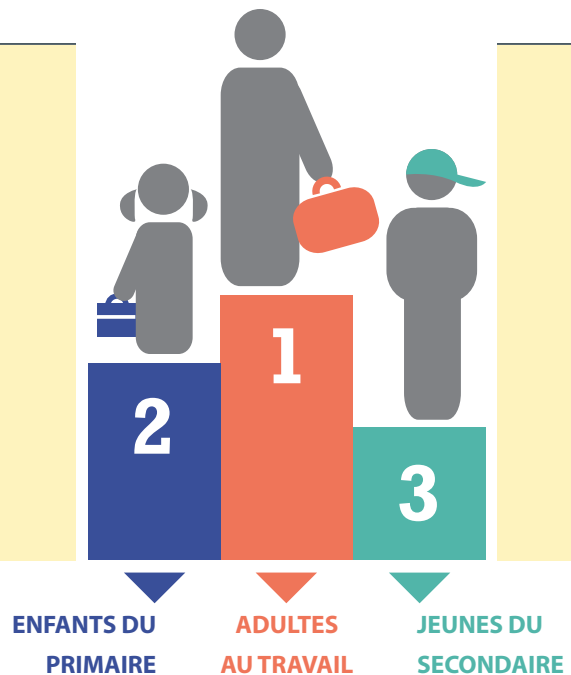
- › Aucun légume
- › Aucun produit laitier ou substitut
- › Très peu de produits céréaliers
- › Très peu de substitut de viande

Suggestions

Remplacer les craquelins par du pain à grains entiers; ajouter du fromage et des crudités

BULLETIN FINAL

Les boîtes à lunch ont reçu une note globale qui reflète la variété et la valeur nutritive de leur contenu. Celles qui proviennent du milieu de travail obtiennent la meilleure note avec une moyenne de 70 %. Elles sont suivies de près par celles de l'école primaire (moyenne de 65 %). L'école secondaire se classe en queue de peloton avec un maigre 50 %.



L'ABC DE LA BOÎTE À LUNCH

Variez, soyez créatif

Assurez-vous qu'un aliment de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien est représenté dans la boîte à lunch. Amusez-vous à changer un ou plusieurs ingrédients, utilisez des fruits ou différents fromages dans vos créations. Si vous êtes responsable de la préparation des lunchs, posez-vous la question : mangeriez-vous ceux que vous destinez à vos enfants? Si la réponse est non, il est temps de réviser votre façon de faire et de revampé le menu! Voyez «Trucs simples pour une boîte à lunch variée» à la page 12.

Pour gagner du temps, planifiez

Durant le week-end, faites la liste des cinq menus de la semaine, identifiez les différents types de pains, de garnitures, de salades, etc., et achetez tout ce qu'il vous faut. Préparez un ou deux jours à l'avance les collations en portions individuelles : jus, fruits et légumes coupés ou entiers disposés dans des contenants réutilisables. Vous gagnerez ainsi du temps et de l'argent, tout en étant plus écologique! Cuisinez de plus grandes quantités de nourriture au moment du souper et utilisez les surplus pour votre boîte à lunch ou congelez-les en portions individuelles.

Évitez certains aliments

Tenez-vous loin des produits dont la liste d'ingrédients débute par le sucre (glucose, saccharose, glucose-fructose, sirop de maïs) ou qui contiennent des gras hydrogénés (trans). Attention aux aliments transformés : ils sont souvent trop sucrés, gras, salés et très caloriques. Idem pour les liquides tels que les boissons gazeuses et les cocktails aux fruits, qui, en plus de fournir des calories, ne renferment pas ou très peu de vitamines et de minéraux. Soyez vigilant avec les bouteilles que vous remplissez à la maison et qui peuvent contenir plus de 750 ml de liquide!

Vive les conseils de famille

Discutez avec les principaux intéressés de leurs goûts, de leurs préférences et de ce qu'ils ont apprécié ou non dans leur boîte à lunch. Les réponses peuvent parfois surprendre : et si le repas préféré était finalement le plus simple à préparer?

Toutes les mains à la pâte

Impliquez les enfants dans la planification et la préparation des lunchs. Vous constaterez qu'ils ont de bonnes idées et qu'ils refusent rarement de manger ce qu'ils ont eux-mêmes concocté. ►►

TRUCS SIMPLES POUR UNE BOÎTE À LUNCH VARIÉE



1



2



3



4



6



8



5



7

- 1 Au lieu de toujours utiliser de la mayonnaise dans vos sandwiches, variez les goûts avec de l'hoummos, du pesto ou du tzatziki, par exemple.
- 2 Assaisonnez avec vos propres mélanges maison : fines herbes, jus de citron, tapenade à base de tomates et d'olives.
- 3 Variez les laitues (Boston, frisée, romaine), ou employez les mélanges tout faits (mesclun) pour vous simplifier la tâche.
- 4 Diversifiez les sources de protéines en remplaçant l'éternel jambon par du thon, du saumon, des crevettes, des œufs, des légumineuses (tofu, fèves, pois chiches), des noix et graines (quand c'est permis).

- 5 Renouvelez vos salades de pâtes en utilisant des pâtes de blé entier aux formes et aux couleurs variées, du couscous et, pourquoi pas?, des céréales moins connues comme le quinoa.
- 6 À l'occasion, incorporez des petites surprises comme du lait aromatisé à la fraise ou au chocolat, des raisins secs dans les salades de pâtes ou le couscous, etc.
- 7 Essayez des fromages qui ont différentes textures : fromages frais, comme le quark et la feta, fromages fermes, tels que le gouda et le cheddar.
- 8 Revampez le très populaire *wrap* en utilisant du pain pita, des tortillas, du pain naan, des feuilles de riz (pour un rouleau de printemps nouveau genre).

► ALIMENTATION

par Jean-François Gazaille



Révolution au menu

LA GUERRE CONTRE LA **MALBOUFFE EN MILIEU SCOLAIRE** EST ENGAGÉE. CERTAINES AVANCÉES SONT SPECTACULAIRES, MAIS IL RESTE ENCORE DES BATAILLES À GAGNER.

Attablés dans un restaurant Subway, à cinq minutes de marche de l'école secondaire Mgr Euclide-Théberge, à Marieville, en Montérégie, trois ados se ruent sur de gargantuesques sandwiches dégoulinants, comme si leur vie en dépendait. Mais, jurent-ils, ce n'est qu'une «gâterie» qu'ils s'offrent de temps à autre. «On sait que c'est de la *junk*, dit l'un d'eux. En plus, ça coûte deux fois moins cher à la caf' et c'est franchement meilleur pour la santé.»

Photos: Yves Barrière

A-t-il simplement répété ce que les adultes souhaitent entendre ou y a-t-il réellement une petite révolution en marche dans les écoles du Québec? À en croire André Bordeleau, responsable de la cafétéria de l'école Mgr Euclide-Théberge, les habitudes alimentaires des élèves changent lentement mais sûrement, parce que l'offre a elle aussi changé.

«Ici, on a même devancé le virage santé (voyez l'encadré page 16) préconisé par Québec», explique M. Bordeleau, animateur de vie communautaire. Et la coopérative Les Horizons, qu'il a lancée

en 2004, a habilement fait oublier les menus gras, salés et sucrés jadis servis par l'ancien gestionnaire privé de la cafétéria. «Pour ne pas susciter le mécontentement de nos 1200 élèves, la friture et la poutine ont été progressivement éliminées du menu. Et on sert toujours de la barbotine, mais elle est entièrement à base de jus de pomme!» Une nutritionniste a participé à l'élaboration des quelque 70 plats préparés sur place. La coop, qui livre aussi des repas dans une école primaire de la région, a ►► ajouté à sa mission alimentaire un volet

► ALIMENTATION



CERTAINS ÉLÈVES N'ONT JAMAIS MANGÉ DE SOUPE MAISON. MAIS JE PEUX COMPRENDRE QUE LEURS PARENTS MANQUENT DE TEMPS POUR LEUR EN PRÉPARER.
Karen Anderson

pédagogique destiné à sa clientèle : compostage, vaisselle et couverts réutilisables, apprentissage du travail et de la gestion, valorisation du modèle économique qu'est la coopérative.

La présence d'un restaurant-minute venu s'installer dans le voisinage de l'école n'inquiète pas outre mesure André Bordeleau. «Subway a ouvert ses portes en même temps que nous, mais il ne réussit pas à détourner notre clientèle, explique-t-il. On offre un sous-marin à la carte pour la forme, mais c'est notre menu du jour avec soupe, dessert et lait qui est le plus populaire.»

À l'instar de la coop Les Horizons, les services alimentaires des écoles du Québec, qu'ils soient gérés ou non par des entreprises privées, ont pris le «virage santé». Certains établissements, comme les écoles de la Commission scolaire de Montréal (CSDM), se vantent même de l'avoir amorcé bien avant que ce soit dans l'air du temps. Trois ans après l'énoncé de la politique du virage santé, quel est le portrait de la situation? Pour le savoir, il faudra attendre le dépôt, cet automne, d'une étude menée au cours des trois dernières années dans 695 écoles publiques et privées du Québec par l'équipe de Pascale Morin,

professeure adjointe à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke.

Quelques avancées

Cependant, dans son *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive* qu'elle dresse au terme d'une enquête menée dans les 42 écoles de la Commission scolaire de la région de Sherbrooke en 2008, Pascale Morin écrit qu'on servait encore des fritures (comme les croquettes de poulet) dans 8 % des écoles primaires et 8 % des écoles secondaires publiques – comparativement à 12 % des écoles privées. Les frites, précuites ou non, avaient complètement disparu des écoles primaires; seulement 2 % des écoles secondaires publiques et 3 % des écoles privées en servaient encore. Si les boissons gazeuses s'étaient aussi volatilisées, les boissons artificiellement sucrées étaient toujours vendues dans 12 % des écoles primaires et 63 % des écoles secondaires publiques – et 72 % des écoles privées.

Par ailleurs, la majorité des services alimentaires utilisaient du shortening d'huile végétale de façon régulière ou occasionnelle. Les portions de légumes

ou de viande étaient parfois insuffisantes dans certaines écoles. Près du tiers des écoles n'avaient pas complètement éliminé l'offre de produits dont le sucre est le premier ingrédient et celle d'aliments préalablement frits. Enfin, la majorité des cafétérias n'offraient pas de produits céréaliers faits de grains entiers et servaient encore des desserts riches en sucre et en gras et des produits contenant des gras trans. «L'élimination de ces produits constitue un défi de taille pour des individus qui ne sont pas des spécialistes de la nutrition», peut-on lire dans le rapport. Prudente, M^{me} Morin estime que les résultats de cette étude ne peuvent être transposés à l'ensemble du Québec et qu'il s'agit d'un portrait de la situation il y a deux ans.

Forte concurrence

Du reste, les établissements scolaires ont beau déployer tous les efforts imaginables pour encadrer les habitudes alimentaires des jeunes, ils font toujours face à la concurrence des restaurants et des dépanneurs. On estime que plus de la moitié des élèves québécois mangent chaque semaine au moins un repas préparé dans un restaurant familial ou un resto-minute. Selon une enquête de l'Institut de la statistique du Québec publiée en juin 2010, 16 % des jeunes de neuf à 13 ans et 28 % des 14 à 18 ans consommeraient des aliments provenant de la restauration rapide au moins une fois par semaine. «Mais c'est un portrait de 2004, nuance Yves G. Jalbert, chercheur à l'Institut national de santé publique du Québec. La situation a sans doute changé depuis la mise en place de la politique-cadre.»

62 % des écoles publiques du Québec

90 % des écoles de Laval et Montréal

sont situées à 15 minutes de marche d'au moins un DÉPANNEUR

Ce qui n'a pas changé, c'est le voisinage des écoles. Si, dans le cas d'un établissement en milieu rural comme l'école M^{gr} Euclide-Théberge à Marieville, la concurrence se résume à un seul établissement de restauration rapide, dans les grandes zones urbaines, une école peut être littéralement cernée par des dizaines de restaurants et de dépanneurs!

En outre, «les écoles en milieu défavorisé sont plus susceptibles d'être entourées d'établissements où on vend de la malbouffe», note Pascale Morin. Dans tout le Québec, 45 % des écoles publiques en milieu défavorisé sont situées à 15 minutes de marche d'un resto-minute, comparativement à 29 % des établissements scolaires dans les quartiers aisés.

Une analyse des habitudes des élèves du secondaire de Sherbrooke confirme non seulement la concentration des restos-minute autour des écoles en milieu défavorisé, mais également que cette concentration a un effet sur les habitudes alimentaires : au cours d'une enquête menée en 2009, 26 % des élèves de l'école de la Montée, située dans un quartier populaire à 15 minutes de marche d'une dizaine de restaurants rapides, disaient y avoir dîné, comparativement à 4,6 % des élèves du Triplet, une école en milieu plus favorisé et qui ne compte qu'un seul restaurant dans un rayon de 600 mètres.

Si certaines directions scolaires ne se gênent pas pour interdire la consommation de produits achetés à l'extérieur de l'école – comme les boissons énergisantes, soupçonnées de surexciter les élèves –, les autorités ne peuvent pas tout contrôler, admet Claire Pelletier, responsable des communications à la CSDM.



**POUR NE PAS
SUSCITER LE
MÉCONTENTEMENT DE
NOS 1 200 ÉLÈVES, LA
FRITURE ET LA
POUTINE ONT ÉTÉ
PROGRESSIVEMENT
ÉLIMINÉES DU MENU.**
André Bordeleau

«Considérant que les parents sont les premiers responsables de l'alimentation de leurs enfants, l'école peut faire de la sensibilisation auprès de ces derniers, mais le contenu de la boîte à lunch de leur enfant est de leur responsabilité», dit-elle.

Zone anti-malbouffe

La solution réside peut-être dans le zonage alimentaire du périmètre des écoles et des installations sportives. Les champions de la bonne alimentation ont en effet ouvert un deuxième front, celui de la réglementation *extra-muros*. Trois villes – Baie-Saint-Paul, Gatineau et Lavaltrie – participent depuis le printemps 2009 à un projet pilote mis de l'avant par la Coalition québécoise sur la problématique du poids.

Mais le parcours est jalonné d'obstacles, admet Nathalie Fortin, responsable du projet pour la Coalition poids. «C'est un processus politique et administratif complexe», soupire-t-elle. Le projet implique en effet des acteurs aux intérêts parfois divergents, qu'il s'agisse des urbanistes, des commerçants ou des élus.

L'étendue même du périmètre scolaire reste à définir. «Certaines municipalités envisagent d'interdire l'arrivée de nouveaux dépanneurs près des zones

scolaires», explique M^{me} Fortin, qui précise avoir examiné quelques programmes de zonage alimentaire mis en place ailleurs dans le monde. Détroit, au Michigan, interdit désormais l'établissement de casse-croûtes ou de restaurants à moins de 150 mètres d'une école et interdit le service à l'auto dans plusieurs quartiers. Arden Hills, dans le Minnesota, interdit les restos-minute et les services à l'auto à moins de 120 mètres d'une école, d'une église, d'une propriété en zone résidentielle et d'un site récréatif public.

Une chose est sûre, dit M^{me} Fortin, «les restaurants établis préserveront leurs droits acquis». Ce qui l'est moins, admet-elle, c'est la façon dont on définira ce qu'est un resto-minute. «Mais ça risque d'être défini comme un établissement sans service aux tables.» Un commerce qui sert de la malbouffe aux tables pourrait donc s'établir dans le périmètre d'une école? Un St-Hubert ne serait donc pas considéré comme un restaurant rapide? «Ça reste à voir», laisse-t-elle tomber. Au moment de mettre sous presse, M^{me} Fortin et ses partenaires des trois municipalités s'affairaient encore à élaborer les propositions de zonage qui seront soumises aux conseils municipaux à la fin de 2010 ou au début de 2011. ►►

37 % des écoles publiques du Québec

60 % des écoles de Laval et Montréal

sont situées à 15 minutes de marche d'au moins un **RESTAURANT-MINUTE**

Du reste, certains obstacles juridiques menacent la pérennité d'initiatives pourtant conformes à la politique-cadre de Québec. La Commission scolaire des Hautes-Rivières et la municipalité de Marieville invoquent ainsi la Loi sur la fiscalité municipale pour imposer la coopérative Les Horizons, un organisme sans but lucratif, comme elles le faisaient avec l'ex-gestionnaire privé de la cafétéria de l'école M^{gr} Euclide-Théberge. Pis encore : la commission scolaire prélève une redevance de 3 % sur les ventes de la coop – soit plus de 9000 \$ en 2009 – pour les « frais d'entretien et énergie ». « Nos 10 employés ont dû accepter des réductions d'heures de travail équivalant à un total de 12000 \$ en salaires », dit André Bordeleau.

Dénormalisation

Une bataille de trois ans s'ouvrira bientôt sur un autre front : celui de la « dénormalisation ». « Il faut faire comprendre aux jeunes qu'il n'est pas normal de manger de la malbouffe et de voir autant de publicités faisant son apologie », dit Jacinthe Hovington, professeure au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal et responsable des programmes en saines habitudes de vie à la Fédération québécoise du sport étudiant.

« Les études internationales que nous avons recensées nous indiquent que les jeunes trouvent que la malbouffe est pratique, rapide, facile à trouver et à partager, et qu'elle procure du plaisir. À côté, les menus de la cafétéria sont insipides ! » Il faut donc renverser les codes sociaux qui « normalisent » ces comportements, dit M^{me} Hovington, qui préconise une « approche contre-marketing ». « L'influence du marketing auprès des jeunes est indéniable : 75 % de la publicité télévisée porte sur la malbouffe. C'est 40 000 messages par année au total ! »

L'équipe de M^{me} Hovington examine pour l'instant les stratégies les plus efficaces à développer au cours des trois prochaines années pour déconstruire la « normalité » de la malbouffe dans l'esprit

des jeunes consommateurs : trousse pédagogiques, ciblage de produits populaires ou en croissance (« comme les boissons énergisantes »), organisation de débats avec les élèves, concours de création de contre-publicité, etc. « Mais il ne faut pas tomber dans la morale », plaide M^{me} Hovington.

Espoir chez les tout-petits

Dénormaliser la malbouffe, Karen Anderson le fait déjà à sa façon à la cafétéria de l'École primaire de Sutton, dans les Cantons-de-l'Est. Formée à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec et ex-chef à l'ambassade de France à Rome, M^{me} Anderson a pris le relais après le départ de l'ancien concessionnaire, incapable de s'ajuster aux nouvelles exigences nutritionnelles.

Tous les midis, ses jeunes clients apprennent qu'il y a une vie après les croquettes de poulet et qu'il est facile de préparer un bon repas en un tournemain. Le menu du jour suit un cycle de sept semaines et est digne d'un grand restaurant. Les 200 élèves de cet établissement bilingue ont ainsi célébré la rentrée en dînant d'une salade de pâtes méditerranéenne suivie d'une coupe de fruits frais, puis ont fait connaissance au fil des semaines avec le saumon rôti au citron, le poulet au cari et à la noix de coco, les farfalles primavera, etc.

Lors de notre passage, M^{me} Anderson, qui ne cuisine qu'avec des aliments achetés le matin même, préparait une salade niçoise. « Sans œufs, évidemment, à cause des allergies », explique-t-elle. Chaque semaine, elle anime des ateliers culinaires. Les élèves savent désormais confectonner des sushis et préparer... de la soupe ! « Certains élèves n'ont jamais mangé de soupe maison. Une fois qu'ils en ont fait et qu'ils y ont goûté, ils en réclament tous les jours. Mais je peux comprendre que leurs parents manquent de temps pour leur en préparer », dit cette mère de trois enfants.

Et aucun élève ne manifeste parfois l'envie d'un bon sandwich bien gras ?

« Il y a un Subway à cinq minutes d'ici, mais ils n'y vont pas. En tout cas, pas pour l'instant. Je m'inquiète plus de ce qu'ils vont faire au secondaire. » D'ici là, peut-être que sa jeune clientèle au palais éduqué aura moins envie de fréquenter assidûment les restos-minute qui, inévitablement, ceintureront leur école.

Un virage nécessaire

Dévoilée en 2007 par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* a comme principal objectif la création d'un environnement scolaire favorable



à l'adoption et au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie actif. Le resserrement des normes nutritionnelles qui régissent les services alimentaires dans les écoles et la promotion de l'activité physique sont les deux grands volets de ce programme.

Une politique-cadre semblable a été déposée en juillet 2009 par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Chaque hôpital, chaque centre d'hébergement et de soins de longue durée et chaque centre local de services communautaires devait soumettre au plus tard le 30 juin dernier « une politique alimentaire assurant un environnement alimentaire de qualité » aux usagers, au personnel et aux visiteurs et devra la mettre en place d'ici à mars 2012.