



**Collège d'Alma**

**POLITIQUE RELATIVE À LA PROMOTION D'UNE SAINÉ ALIMENTATION  
ET D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

**Adoptée au conseil d'administration le 28 avril 2025**



## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES** **ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **POLITIQUE RELATIVE À LA PROMOTION D'UNE SAINÉ ALIMENTATION ET D'UN** **MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF**

#### **1. PRÉAMBULE**

En juin 2023, le Collège d'Alma a adopté la Politique institutionnelle en lien avec la santé et le mieux-être. Cette dernière s'inscrit dans le principe de la santé globale de toute la communauté collégiale. Il s'avère donc essentiel de mettre à jour notre Politique relative à la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

En renouvelant cette politique, le Collège d'Alma reconnaît ainsi l'importance de promouvoir une alimentation saine et un mode de vie physiquement actif parmi sa communauté étudiante et des membres du personnel. Cette politique vise à créer un environnement favorable à l'adoption de comportements alimentaires sains et à la pratique d'une activité physique régulière, favorisant ainsi le bien-être global des membres de la communauté collégiale. La politique a donc pour principal objectif de définir les différentes orientations du Collège dans le domaine de la santé globale en permettant l'atteinte des objectifs suivant :

- Fournir des ressources et des informations éducatives sur la nutrition, la santé et la promotion d'un mode de vie actif;
- Encourager la sensibilisation aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique régulière;
- Faciliter l'accès à des options alimentaires saines au Collège;
- Favoriser un environnement physique propice à l'activité physique;
- Intégrer des initiatives de promotion de la santé dans la vie collégiale.

#### **2. DÉFINITIONS**

##### **Collège**

Le Collège d'Alma

##### **Communauté collégiale**

Toute personne travaillant ou étudiant au Collège.

##### **Communauté étudiante**

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Collège, tant à la formation régulière qu'à la formation continue.

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES** **ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **Partenaire**

Toute entreprise ayant signé un bail, un contrat d'affaires ou un protocole d'entente avec le Collège, dont les activités se déroulent en tout ou en partie au Collège.

### **Membres du personnel**

L'ensemble des personnes à l'emploi du Collège.

### **Politique**

La Politique relative à la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

## **3. ENGAGEMENTS**

### **3.1. Sensibilisation et éducation**

Le Collège d'Alma s'engage à sensibiliser sa communauté aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique. Des campagnes d'information, des ateliers éducatifs et des événements seront organisés pour encourager la prise de conscience et fournir des informations pertinentes.

### **3.2. Options alimentaires saines:**

Le Collège d'Alma et ses partenaires veilleront à ce que des options alimentaires saines soient disponibles et accessibles à la cafétéria et à d'autres points de restauration. Des efforts seront faits pour promouvoir des choix alimentaires équilibrés, incluant des options végétariennes et des informations nutritionnelles claires.

### **3.3. Environnement physique favorable à l'activité physique:**

Le Collège d'Alma s'engage à créer un environnement qui encourage l'activité physique. Des espaces dédiés à l'exercice et des installations sportives seront accessibles à la communauté collégiale. Des incitations seront mises en place pour encourager l'utilisation des escaliers, le vélo et d'autres modes de déplacement actifs.

### **3.4. Responsabilités:**

Tous les membres du personnel, la communauté étudiante et les partenaires du Collège sont encouragés à soutenir cette politique en adoptant des comportements alimentaires sains et en pratiquant des activités physiques régulières. Les départements et services concernés travailleront de concert pour mettre en œuvre et évaluer les initiatives liées à cette politique.

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **4. MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DE LA POLITIQUE**

Le conseil d'administration adopte la Politique relative à la promotion d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

La Direction générale est responsable de l'application de la politique.

Le Comité institutionnel en lien avec la santé et le mieux-être veille à la mise en œuvre de la politique et à la réalisation des plans d'action annuels.

Cette politique sera périodiquement évaluée pour s'assurer de son efficacité et de son adéquation aux besoins de la communauté collégiale. Des ajustements seront apportés en fonction des nouvelles informations et des meilleures pratiques en matière de promotion de la santé.

Dès qu'elle est approuvée, le Collège diffuse la politique auprès de la population étudiante, des membres du personnel et des partenaires.

### **5. ENTRÉE EN VIGUEUR**

La présente politique sera mise en œuvre progressivement à la suite de son adoption par le conseil d'administration du Collège d'Alma.

L'application de cette politique doit se faire en tenant compte des ressources disponibles.