

**RÈGLEMENTS, POLITIQUE  
ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

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

**PRÉAMBULE**

En septembre 2007, le premier ministre du Québec et la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport ont annoncé un cadre de référence pour les collèges et universités concernant une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Ce cadre de référence s'inscrit dans les suites de la Stratégie d'action jeunesse et du Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids.

Le Collège valorise, promeut et soutient l'adoption des saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif chez les élèves et les membres du personnel pour les considérations suivantes :

- l'adoption de saines habitudes de vie, en particulier la pratique régulière d'activités physiques, et une saine alimentation sont des facteurs déterminants pour la santé et le bien-être;
- le Collège est un milieu de vie où les élèves et le personnel passent une grande partie de leurs heures actives;
- l'environnement de travail et d'études présente des occasions d'influencer de saines habitudes de vie;
- une offre de service d'activités physiques en milieu de travail et d'études encourage cette pratique;
- l'éducation à la nutrition et à l'activité physique fait partie du processus éducatif.

La présente politique traduit la volonté du Collège de mettre en place un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie dans son établissement.

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

---

### **DÉFINITIONS**

- COLLÈGE :** le Collège d'Alma.
- ÉLÈVE :** toute personne inscrite à un cours ou à un programme d'études au Collège.
- 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.
- 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.

### **OBJECTIFS**

Définir les orientations du Collège dans les champs suivants :

- l'offre alimentaire et la pratique de l'activité physique;
- les messages éducatifs, publicitaires et promotionnels relatifs à de saines habitudes alimentaires et le mode de vie physiquement actif;
- l'aménagement de l'horaire pour favoriser la prise des repas et des collations;
- horaire de disponibilité des salles d'entraînement et des gymnases le plus étendue possible pour faciliter l'accès;
- l'aménagement des lieux prévus pour la prise des repas et des collations;
- l'aménagement des lieux prévus pour la pratique d'activités physiques.

### **OFFRE ALIMENTAIRE SAIN ET DE QUALITÉ**

- Encourager la consommation d'un repas complet et équilibré;
- Décourager la consommation d'aliments à « calories vides »;

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

---

- Mettre en œuvre des mesures favorisant la vente et la consommation d'aliments reconnus par les autorités gouvernementales fédérale et provinciale pour contribuer au maintien de la santé et du bien-être;
- S'assurer que l'information relative à la présence d'aliments susceptibles de causer des allergies alimentaires soit disponible;
- Respecter la présente politique en ce qui a trait à la rédaction des consignes, des directives et des contrats conclus par le Collège en matière de services alimentaires;
- Prévoir des périodes de repas permettant aux élèves et au personnel de manger dans un délai raisonnable;
- Mettre à la disposition des élèves et du personnel une cafétéria propre, bien éclairée et ventilée adéquatement.

### **OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUI FAVORISENT LA SANTÉ**

- Offrir des activités physiques qui tiennent compte des intérêts variés et des capacités des lieux;
- Encourager les conditions de pratique d'activités physiques (fréquence, durée, intensité, cycles) optimisant les bienfaits pour la santé et minimisant les risques de blessures;
- Favoriser l'accessibilité des activités physiques au plus grand nombre d'élèves et de membres du personnel, en respectant les besoins des services;
- Aménager des aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être physiquement actif;
- Tenir compte des heures disponibles pour mettre les installations et les équipements du collège à la disposition des élèves et du personnel.

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

---

### **MESSAGES ÉDUCATIFS ET PROMOTIONNELS DIFFUSÉS DANS LE MILIEU**

- Permettre la diffusion de messages publicitaires encourageant la consommation d'aliments nutritifs, la pratique d'activités physiques et l'adoption de saines habitudes de vie;
- Appuyer la tenue d'activités de formation, de promotion et d'information ayant pour but d'expliquer aux élèves et au personnel les bienfaits pour la santé d'une alimentation saine et d'un mode de vie physiquement actif;
- Encourager les modes de déplacement actifs des élèves et du personnel.

### **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 directrice générale ou le directeur général est responsable de l'application de la politique.

L'adjointe ou l'adjoint à la Direction des études au Service des affaires étudiantes en collaboration avec le comité Virage santé veille à la mise en œuvre de la politique et à la réalisation des plans d'action annuels qui en résultent.

Le comité Virage santé propose au Collège des avis favorisant de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif. Entre autres, il propose et réalise des activités d'éducation, de promotion et d'information visant à encourager les élèves et le personnel à adopter de saines habitudes de vie.

Dès qu'elle est approuvée, le Collège diffuse la politique auprès de tous les élèves, du personnel et des partenaires.

### **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 et des autres politiques en vigueur.