

Groupe de Recherche sur la Santé des Adolescents (GRSA)  
Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive (IUMSP)

**PREVENTION DE L'OBESITE DANS LES ECOLES VAUDOISES :  
L'OPINION DES ACTEURS**

UNE ETUDE QUALITATIVE

*Sophie Bucher Della Torre, Christina Akré, Pierre-André Michaud, Joan-Carles Suris*

Lausanne, mars 2008  
Nom du fichier : Rapport\_prév\_obésité\_03.2008.doc

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>Résumé du rapport.....</b>	<b>3</b>
1.1	Contexte.....	3
1.2	Objectifs.....	3
1.3	Méthodes.....	3
1.4	Résultats.....	3
1.5	Recommandations.....	5
<b>2</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Objectif principal et questions de recherche.....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Méthodes.....</b>	<b>11</b>
4.1	Design.....	11
4.2	Recrutement.....	11
4.3	Procédures.....	12
4.4	Analyses.....	14
<b>5</b>	<b>Résultats.....</b>	<b>15</b>
5.1	Offre alimentaire.....	15
5.2	Stratégies de promotion de l'activité physique.....	21
5.3	Messages de promotion de la santé.....	25
5.4	Partenaires.....	29
5.5	Restitution des résultats.....	33
5.6	Les mots de la fin.....	36
<b>6</b>	<b>Limites de l'étude.....</b>	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>Recommandations.....</b>	<b>38</b>
7.1	Recommandations globales.....	38
7.2	Recommandations liées à la promotion d'une alimentation saine.....	39
7.3	Recommandations liées à la promotion de l'activité physique.....	39
<b>8</b>	<b>Remerciements.....</b>	<b>40</b>
<b>9</b>	<b>Bibliographie.....</b>	<b>41</b>

# 1 RÉSUMÉ DU RAPPORT

## 1.1 CONTEXTE

L'obésité est un problème majeur de santé publique, entraînant des complications physiques et psychologiques sérieuses. Les facteurs étiologiques multiples de l'obésité poussent à développer des stratégies éducationnelles et environnementales à différents niveaux, en particulier familial et scolaire. La grande majorité des expériences de programmes de prévention de l'obésité en milieu scolaire, de même que les recommandations actuelles de groupes d'experts proviennent des pays anglo-saxons. On ignore donc de quelle manière ils pourraient être mis en oeuvre dans un contexte suisse et vaudois.

## 1.2 OBJECTIFS

L'objectif de cette recherche est de connaître l'opinion des différents acteurs impliqués dans la prévention de l'obésité en milieu scolaire (directeurs/trices d'établissements, enseignants/tes, infirmiers/ières scolaires et animateurs/trices santé, personnes en lien avec les restaurants scolaires, parents et jeunes adolescents/tes) sur la faisabilité et l'acceptabilité de différentes stratégies qui peuvent être employées dans les écoles.

## 1.3 MÉTHODES

Il s'agit d'une approche qualitative. Durant la première phase, sept groupes focus ont réuni 40 représentants d'acteurs du monde scolaire, soit 6 directeurs/trices d'établissements secondaires, 5 enseignants/tes de sport, 5 infirmiers/ières scolaires ou animateurs/trices santé, 5 personnes en lien avec les restaurants scolaires, 9 parents de jeunes adolescents/tes répartis en deux groupes, ainsi que 10 adolescents/tes de 10 à 11 ans. Dans une deuxième phase, six personnes dont quatre ayant déjà participé à la première phase, ont participé à une séance de restitution servant à valider les résultats.

## 1.4 RÉSULTATS

### Offre alimentaire

Dans certains établissements scolaires, la concurrence des produits gras et/ou sucrés proposés au restaurant scolaire, à la récréation ou dans les distributeurs rend plus difficile les choix alimentaires sains. La majorité des participants souhaite une limitation de l'offre concurrente à l'intérieur des établissements scolaires, tout en insistant sur l'importance d'offrir le choix entre plusieurs alternatives et la nécessité d'accompagner tout changement par une campagne de communication visant les élèves, les parents et le personnel des écoles. Des directives cantonales seraient d'après eux une aide à la mise en place de tels changements.

D'autre part, un effort particulier doit être porté pour rendre l'offre scolaire attrayante et attirante pour les jeunes, afin de lutter contre l'offre concurrente à l'extérieur des établissements scolaires. Un cadre agréable et un temps de pause suffisant à midi sont des éléments importants.

Afin de favoriser l'accès au restaurant scolaire et aux options saines qui y sont proposées, certains participants sont favorables à l'introduction de subventions pour les options saines. Pour toutes ces stratégies, des moyens financiers et une collaboration intensifiée avec les communes, qui sont responsables des restaurants scolaires, sont indispensables.

### Opportunités d'activité physique

Les opportunités d'activités physiques extrascolaires varient de commune en commune, mais sont jugées abondantes par la majorité des participants. Ceux-ci proposent de développer les cours de sport facultatifs, mais relèvent les difficultés liées aux horaires chargés et au manque d'infrastructures. Afin de donner déjà l'habitude de bouger aux jeunes élèves, le développement de sports facultatifs pour les élèves des écoles primaires est souhaité. Au vu des différences de niveau de condition physique entre les élèves, les participants à l'étude sont favorables à la création de cours visant les élèves avec une faible condition physique. Ils mettent en avant la possibilité pour ces jeunes de pratiquer une activité physique adaptée, à l'abri des moqueries, tout en relevant l'attention qui doit être portée au risque de stigmatisation. Des propositions d'activités physiques ludiques, axant sur le plaisir et les relations sociales sont souhaitées par tous.

L'intégration du mouvement dans la vie quotidienne scolaire, selon le modèle "Ecole bouge" destiné aux écoles primaires, semble une piste intéressante, mais les participants précisent que le concept devrait être adapté pour les écoles secondaires.

Les parents jouent un rôle important dans l'activité physique de leur enfant, sur le chemin de l'école ou par la participation ou non aux activités (camps, marches, etc.) proposées. Une information à leur attention est souhaitée par les participants. Dans le même sens, une plus large utilisation par les médecins du nouveau système de dispenses médicales est appelée.

Une collaboration avec les communes est également indispensable pour discuter de la mise à disposition pour les jeunes de salles ou de terrains en dehors des horaires scolaires.

### Messages de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique

Selon certains parents, les actions ponctuelles, plus spectaculaires, sont de bons moyens de transmettre des messages de promotion de la santé aux élèves. La majorité des acteurs scolaires sont cependant plus favorables à des actions inscrites dans la durée. Pour éviter d'ajouter à la surcharge des programmes scolaires, les cours traditionnels peuvent servir de véhicules à des messages de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique. Un travail de motivation auprès des enseignants et une attention particulière pour éviter une surabondance de messages sont alors nécessaires.

Les participants insistent finalement sur la forme des messages, qui doit être ludique, captivante et non culpabilisante, quel que soit son destinataire.

### Partenaires

Les participants ont recommandé d'inclure tous les partenaires dans les discussions et les projets liés à la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique. Ils ont particulièrement insisté sur l'importance de la collaboration avec les élèves et les communes. Des discussions réunissant tous les partenaires au sein de chaque établissement sont souhaitées.

Les acteurs scolaires attendent des informations claires de la part du canton sur les projets de prévention dominants et sur ce qui leur sera demandé. Ils soulignent une nouvelle fois la nécessité de leur donner des moyens d'effectuer des tâches supplémentaires.

La relation entre l'école et les parents est délicate. Il ressort des discussions que les parents souhaitent être tenus au courant des interventions se déroulant à l'école. Pour augmenter la cohérence entre l'école et la vie familiale, des messages de promotion de la santé pourraient être passés aux parents, pour autant que ceux-ci soient ludiques, n'empiètent pas sur la vie privée des familles et ne place pas l'école dans un rôle d'éducation parentale qui ne lui appartient pas. Dans ce sens, certains participants appellent des stratégies communautaires, extrascolaires pour compléter cette démarche.

## 1.5 RECOMMANDATIONS

### Recommandations globales

- Globalement, tous les acteurs impliqués expriment le besoin d'un programme cantonal avec des directives claires qui leur permette de mettre en place ou de négocier des programmes dans leurs établissements.
- Cependant, un tel programme devrait avoir certaines caractéristiques:
  - Tenir compte et valoriser les structures/programmes déjà existants dans les établissements et qui fonctionnent bien.
  - Être suffisamment flexible pour qu'il puisse être adapté à la manière de faire et à la réalité sociale des établissements.
  - Être inscrit dans la durée et ne pas être limité à des actions ponctuelles qui n'ont pas de continuité.
  - Être simple.
- Un programme scolaire de prévention de l'obésité ne devrait pas remplacer le rôle d'éducation des parents, mais le soutenir en relayant et en renforçant les messages de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique, tout en assurant une cohérence entre ceux-ci et l'environnement scolaire.
- Le programme devrait faire partie intégrale du plan éducatif et être intégré de façon coordonnée à autant de branches que possible. Des objectifs progressifs et atteignables, ainsi que des messages ludiques, attrayants et non culpabilisants doivent être développés.
- Tout programme devrait être mis en oeuvre tôt dans la scolarité pour influencer la prise d'habitudes saines. Cependant, des interventions visant directement les adolescents ont également démontré leurs preuves et restent donc nécessaires (1).
- Une communication ciblée et efficace est essentielle. Les messages qui accompagnent le programme doivent viser une approche globale, être cohérents et dirigés vers tous les acteurs impliqués.
- La mise en place de programmes dans les établissements scolaires doit inclure la participation de tous les acteurs scolaires (du directeur aux élèves) et des autres acteurs clé tels que la commune, les parents et les responsables de la restauration au sens large (restaurateurs, boulangers, distributeurs).
- Les élèves doivent en particulier être associés dans les réflexions et la mise en place de projets. Ils sont la principale cible des programmes et à ce titre doivent pouvoir exprimer leurs idées et s'investir dans les projets.
- Les communes sont responsables des bâtiments scolaires et sont donc des partenaires indispensables pour toute question touchant au restaurant scolaire, salle de sport, etc. Elles jouent un rôle crucial dans la concrétisation des stratégies prévues et doivent être impliquées activement dans les discussions.
- Toute action menée au sein de l'école devrait compter avec la participation de tous les partenaires impliqués. L'objectif est que chacun puisse exprimer son opinion et qu'un consensus puisse être atteint dans le cadre des recommandations cantonales. Ainsi, tous les partenaires s'approprient le programme et s'investissent pour sa réussite. Cette démarche participative est très probablement une des clés du succès.

- Quel que soit le programme mis en place, il doit être soutenu par des moyens adéquats, surtout du point de vue financier (ressources humaines, infrastructures, etc.).
- Tout programme a un coût économique. Il faut viser les bienfaits sur la santé à moyen et long terme et non la rentabilité immédiate. L'investissement du programme sera compensé à moyen et long terme par les coûts de la santé. Tout programme créé à partir d'une optique exclusivement basée sur le coût a des grandes possibilités d'échec. Dans ce contexte, il est particulièrement important d'évaluer l'impact des programmes développés.

### **Recommandations liées à la promotion d'une alimentation saine**

- L'offre d'une alimentation saine dans les écoles doit être axée sur:
  - Une offre de qualité avec suffisamment de choix
  - Pas de concurrence d'offres non saines au sein de l'établissement
  - Des prix abordables et favorisant les aliments sains, ceci surtout pour les jeunes moins favorisés.
  - Des messages explicatifs pour tous les partenaires

Il est reconnu que, dans les écoles, plus la vente d'aliments compétitifs peu sains est importante, moins les élèves consomment de fruits et légumes, et plus leur consommation de graisses est élevée (2-4). Une liste des critères nutritionnels pour les aliments et boissons vendus dans les écoles devrait être créée. D'autre part, la baisse du prix des fruits, légumes ou autres aliments pauvres en graisse dans l'environnement scolaire a déjà démontré un impact positif sur la consommation de ces aliments (5;6).

- Les offres d'alimentation saine au sein des établissements doivent être accompagnées d'un cadre agréable où les jeunes se sentent à l'aise. Si l'offre est attirante, elle entrera en concurrence directe (et positive) avec les offres de l'extérieur. Une réflexion particulière doit être portée sur les locaux des restaurants scolaires (places disponibles, file d'attente), le bruit durant la pause de midi ou le temps à disposition pour manger.
- Les offres alimentaires et d'activité physique ne devraient pas être concurrentielles. La pratique d'une activité physique ne devrait pas empêcher d'avoir le temps de consommer un repas sain.

### **Recommandations liées à la promotion de l'activité physique**

- Les sports facultatifs devraient être généralisés dans toutes les communes et être proposés également aux plus jeunes élèves.
- L'offre d'activité physique extrascolaire devrait inclure plusieurs niveaux d'aptitude tout en évitant la stigmatisation.
- La pratique de l'activité physique en milieu scolaire devrait favoriser le plaisir de bouger et les relations sociales, afin d'encourager les élèves à pratiquer une activité physique en dehors de l'école.
- Les trajets à pied, en vélo ou trottinette entre l'école et la maison devraient être favorisés. Une information aux parents devrait faire partie de l'approche globale souhaitée.
- L'utilisation du nouveau formulaire de dispense médicale en éducation physique devrait être encouragée par une communication ciblée auprès des milieux médicaux.

## 2 INTRODUCTION

L'épidémie d'obésité observée chez les enfants et les adolescents est un sérieux problème de santé publique (7;8). Les données suisses indiquent que 17% des garçons et 19% des filles de 6-12 ans sont en surpoids et 4% sont obèses. En comparaison avec les années 80, ces prévalences sont cinq fois plus élevées (9). Cette forte augmentation pose un problème majeur de santé à notre société (10), car une obésité déclarée dans l'enfance ou à l'adolescence continue pendant la vie adulte, augmente le risque de développer des maladies endocriniennes et cardiovasculaires, a comme conséquence une baisse d'estime de soi et de qualité de vie, et enfin une diminution de l'espérance de vie (8). De plus, l'obésité et les maladies qui lui sont liées engendrent des coûts directs et indirects énormes, estimés, en Suisse, pour l'année 2001 entre 2'153 et 3'229 millions de francs (11).

De multiples facteurs contribuent à l'apparition et au maintien du surpoids durant l'enfance ou l'adolescence. Ces facteurs, détaillés dans le tableau 1, se situent au niveau intra- et inter-personnel, au niveau des institutions (école par exemple), des communautés, et au niveau national ou social. Pour inverser les tendances de l'augmentation de la prévalence de l'obésité, les interventions de prévention et de traitement doivent tenir compte de cette étiologie multifactorielle de l'obésité et des différents niveaux de ces facteurs. Des stratégies éducationnelles et environnementales (8) sont donc à développer tant au niveau familial que scolaire (12;13).

Dans un récent rapport sur la prévention, l'évaluation et le traitement de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent, un comité d'experts américains résume les stratégies de prévention de l'obésité actuelles, basées sur les évidences scientifiques (14) :

- Limiter la consommation de boissons sucrées.
- Encourager la consommation de 5 fruits et légumes par jour.
- Limiter le temps passé devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo ; retirer les télévisions et autres écrans des chambres des enfants.
- Manger un petit déjeuner chaque matin.
- Limiter les repas au restaurant, en particulier dans les restaurants fast food.
- Encourager les repas en famille.
- Limiter la taille des portions.

De plus, même si les preuves scientifiques sont moins nombreuses, le comité recommande de :

- Promouvoir 1 heure d'activité physique modérée à vigoureuse au minimum par jour.
- Limiter la consommation d'aliments riches en énergie.
- Consommer une alimentation équilibrée.
- Consommer une alimentation riche en calcium.
- Consommer une alimentation riche en fibres.
- Encourager l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Tableau 1 : Facteurs étiologiques identifiés dans la littérature scientifique (adapté de (15))

<p style="text-align: center;"><b>Facteurs intra-personnels</b></p> <p style="text-align: center;">Prédisposition génétique à l'obésité</p> <p style="text-align: center;">Mauvaise image corporelle menant à une diminution de l'activité physique et au cycle régime-fringale</p> <p style="text-align: center;">Aversion ou manque de compétence en activité physique</p> <p style="text-align: center;">Préférences et habitudes alimentaires favorisant les aliments riches en graisse et en calories</p> <p style="text-align: center;">Mode de vie surchargé menant à un faible niveau d'activité physique et à une alimentation consommée rapidement, voire bâclée.</p> <p style="text-align: center;">Fringales et autres troubles du comportement alimentaire</p>
<p style="text-align: center;"><b>Facteurs inter-personnels</b></p> <p style="text-align: center;">Habitudes alimentaires familiales (repas irréguliers, faible consommation de fruits et légumes, consommation importante d'aliments riches en graisses et en calories)</p> <p style="text-align: center;">Faible niveau d'activité familial et tendance à favoriser les loisirs sédentaires</p> <p style="text-align: center;">Attitudes parentales, par rapport au développement des habitudes alimentaires, qui découragent l'autonomie et mettent l'accent sur le contrôle</p> <p style="text-align: center;">Manque de normes des pairs qui favorisent une alimentation saine et une activité physique régulière</p>
<p style="text-align: center;"><b>Facteurs institutionnels</b></p> <p style="text-align: center;">Distributeurs vendant des aliments riches en graisse et en calories à l'intérieur des écoles</p> <p style="text-align: center;">Options d'aliments riches en graisse et en calories disponible dans le restaurant scolaire ou à la récréation</p> <p style="text-align: center;">Manque d'opportunités d'activité physique dans le cadre scolaire ou extra-scolaire pour les élèves avec une faible condition physique ou en surpoids</p>
<p style="text-align: center;"><b>Facteurs dans la communauté</b></p> <p style="text-align: center;">Manque de sécurité pour marcher ou laisser les enfants jouer dehors</p> <p style="text-align: center;">Manque d'opportunités d'activité physique pour les élèves avec une faible condition physique ou en surpoids</p> <p style="text-align: center;">Nombreux restaurants fast food</p> <p style="text-align: center;">Manque de trottoirs à certains endroits pour marcher</p> <p style="text-align: center;">Manque d'endroits pour être actif, accessibles et peu chers pour les jeunes avec de faibles moyens</p>
<p style="text-align: center;"><b>Facteurs nationaux</b></p> <p style="text-align: center;">Disponibilité excessive d'aliments</p> <p style="text-align: center;">Modernisation des technologies menant à une baisse de l'activité physique</p> <p style="text-align: center;">Publicité pour des aliments visant les enfants ou les adolescents</p> <p style="text-align: center;">Prix des denrées alimentaires qui ne favorise pas les aliments pauvres en graisse et en calories.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Normes sociales</b></p> <p style="text-align: center;">Normes sociétales concernant l'alimentation et l'activité physique</p> <p style="text-align: center;">Normes sociétales concernant le poids ou les formes corporelles acceptables, menant à des régimes malsains et à un inconfort à pratiquer de l'activité physique</p>



L'école obligatoire est souvent choisie comme lieu pour la mise en place d'interventions de prévention de l'obésité, car elle permet d'atteindre la majorité des enfants et adolescents, indépendamment de leur niveau socio-économique, et que ceux-ci y passent plusieurs heures par jour (16). Aux Etats-Unis, des recommandations spécifiques pour la prévention de l'obésité dans les écoles ont été émises par le Center for Disease Control and Prevention (17) et par un comité d'experts sur la prévention de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent de l'Institute of Medicine (18) :

- S'assurer que les repas servis correspondent à des critères d'équilibre alimentaire.
- Développer et mettre en oeuvre des standards pour l'offre compétitive (offre autre que le repas équilibré) vendue dans les écoles.
- Modifier la disponibilité, l'accessibilité, le prix et les actions promotionnelles des aliments et boissons vendus dans les écoles, pour favoriser les choix sains.
- S'assurer que tous les enfants participent à au moins 30 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse durant la journée scolaire.
- Elargir les opportunités d'activité physique dans et hors du programme scolaire.
- Promouvoir l'utilisation des équipements et terrains de sport en dehors des horaires scolaires.
- Soutenir et faciliter les actions de promotion des trajets à pied ou à vélo.
- Développer un curriculum santé qui porte sur la nutrition, l'activité physique, la réduction des activités sédentaires et qui soit axé sur l'acquisition de comportements sains.
- Analyser régulièrement les pratiques et règlements en lien avec l'alimentation, l'activité physique et la prévention de l'obésité dans chaque établissement scolaire.
- Evaluer l'impact des changements mis en place.
- Mettre sur pied un dépistage du surpoids par la mesure du poids et la taille des élèves, tout en informant les parents.

La grande majorité des programmes scolaires mis en place à ce jour ont visé un changement du comportement alimentaire et une augmentation de l'exercice physique (13). Ils ont montré un impact positif sur les comportements, même si les résultats concernant l'impact sur le poids corporel ou le pourcentage de graisse corporelle sont moins clairs (19;20).

La plupart de ces programmes a été réalisé dans les pays anglo-saxons, on ignore donc de quelle manière ils pourraient être implantés et acceptés dans le contexte suisse et vaudois (7;8). De même, les recommandations de stratégies de lutte contre l'obésité des enfants et des adolescents émanent surtout des Etats-Unis, ce qui n'implique pas forcément qu'elles soient applicables en Suisse.

Dans le contexte vaudois, en juin 2006, Anne-Catherine Lyon, cheffe du Département de la Formation et de la Jeunesse et Pierre-Yves Maillard, chef du Département de la Santé publique et de l'Action Sociale, ont mandaté leurs services pour développer deux programmes de prévention prioritaires concernant d'une part la prévention des dépendances et, d'autre part, la promotion d'une alimentation saine accompagnée d'activité physique. La mise en place d'un projet de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique dans les écoles est un des volets de ce programme et a été confié à l'Office des Ecoles en Santé. Le Service de la Santé publique a alors mandaté le Groupe de recherche sur la santé des adolescents pour évaluer l'opinion des différents acteurs impliqués au niveau scolaire (communautés scolaires, familles, jeunes adolescents) sur les stratégies proposées par la littérature scientifique, quant à leur faisabilité et acceptabilité.

### 3 OBJECTIF PRINCIPAL ET QUESTIONS DE RECHERCHE

L'objectif principal de l'étude est de connaître l'opinion des différents acteurs scolaires impliqués dans la prévention de l'obésité (jeunes adolescents, parents, directeurs d'établissements, enseignants, infirmiers scolaires et animateurs santé, personnes en lien avec les restaurants scolaires) sur différentes stratégies qui peuvent être employées, sur la faisabilité de l'implantation de ces stratégies et sur l'acceptabilité de ces programmes.

Les questions de recherche sont:

1. Quelle est l'opinion des différents acteurs du monde scolaire sur la faisabilité et d'acceptabilité des stratégies de prévention de l'obésité pouvant être employées dans les écoles vaudoises ?

A savoir :

- Quelles politiques de promotion de l'alimentation saine et d'augmentation de l'activité physique peuvent être appliquées à l'école dans le contexte vaudois?
  - Quel est le degré d'acceptabilité de ces politiques par le milieu scolaire?
  - Quel est le rôle de la famille dans ce contexte et comment intégrer les parents dans la démarche?
  - Quelles sont les éventuelles stratégies alternatives proposées par ces acteurs ?
2. Au vu de l'opinion de la majorité des participants de l'étude, quelle(s) recommandation(s) peuvent être faites aux responsables du programme cantonal prioritaire ?

## 4 MÉTHODES

### 4.1 DESIGN

Cette étude se base sur une approche qualitative qui permet un recueil de données plus approfondi et exhaustif que l'utilisation de questionnaires.

Dans une première phase, sept groupes focus incluant de 4 à 10 personnes ont été organisés. La deuxième phase a consisté à mettre en commun les résultats et à affiner les propositions. Elle s'est basée sur la mise sur pied d'un groupe focus réunissant 6 personnes, donc 4 ayant participé à la première phase.

Le protocole d'étude a été soumis et approuvé par la commission d'éthique de la Faculté de Médecine de l'Université de Lausanne.

### 4.2 RECRUTEMENT

#### Phase 1

Durant la première phase, sept groupes focus se sont déroulés entre novembre 2007 et janvier 2008, réunissant au total 40 personnes, 30 adultes et 10 adolescents. Les caractéristiques des participants sont décrites dans le tableau 2. Pour des raisons de simplification et de préservation de l'anonymat, les participants seront décrits au masculin dans la suite de ce rapport.

Tableau 2 : Descriptif des participants des groupes focus de la phase 1.

N°	Groupe focus	Nb participants	Femme	Homme
1	Directeurs	6	1	5
2	Maîtres de sport	5	1	4
3	Restaurateurs scolaires*	5	3	2
4	Infirmiers scolaires, animateurs santé (AS)	5	4	1
5	Parents de jeunes adolescents	4	4	0
6	Parents de jeunes adolescents	5	4	1
7	Jeunes adolescents 10-11 ans	10	5	5
Total		40	22	18

\* Groupe incluant des personnes en lien avec les restaurants scolaires, à savoir des représentants du label Fourchette verte, de sociétés de restauration collective et de cafétérias indépendantes.

La Direction générale de l'enseignement obligatoire du Canton de Vaud a donné son autorisation pour la conduite de l'étude et le recrutement des participants via les directeurs d'établissement, tout en évitant la région de Lausanne, soumise à de nombreuses autres demandes.

Au hasard de la liste des établissements secondaires vaudois, des directeurs ont été contactés pour participer directement au groupe focus, ou pour rechercher dans leur établissement, des enseignants, maîtres de sport ou membres d'équipes santé intéressés à participer. Les premières personnes s'annonçant ont été sélectionnées.

Les listes d'animateurs santé et un contact avec l'association vaudoise d'éducation physique scolaire ont été utilisés pour compléter les groupes réunissant les membres d'équipes de santé et les maîtres de sport, respectivement.

Pour les restaurateurs scolaires, les principales sociétés de restauration collective actives dans la restauration scolaire sur le canton de Vaud, des représentants du label Fourchette verte ainsi que des responsables de cafétérias indépendantes ont été sollicités.

Le recrutement des parents de jeunes adolescents (10 à 13 ans) s'est déroulé avec l'aide d'une animatrice d'un Centre d'Animation (2 parents), de l'association des parents d'élève APE (2 parents), de l'association des parents intéressés et concernés par la scolarité ASPICS (1 parent). Les quatre autres parents ont été recrutés par bouche à oreille.

Les jeunes adolescents ont été recrutés dans un établissement secondaire en milieu rural.

## Phase 2

Durant la deuxième phase, un groupe focus a réuni 6 personnes, dont 4 ayant déjà participé à la première phase. Leurs caractéristiques sont décrites dans le tableau 3.

Tableau 3 : Descriptif des participants du groupe focus de la phase 2.

N°	Groupe focus	Nb participants	Femmes	Hommes	Détail des participants
8	Mixte	6	0	6	1 médecin scolaire 1 maître de sport, ancien AS 1 directeur * 1 maître de sport et AS* 1 parent * 1 restaurateur scolaire *

\* ayant déjà participé à l'un des groupes focus de la phase 1.

Selon l'intérêt exprimé durant la première phase, un participant de chaque groupe a été contacté pour participer à la phase 2. Deux personnes intéressées à participer à la phase 1 mais n'ayant pas pu se libérer, ont été contactées pour la deuxième phase. Pour des raisons logistiques, les adolescents n'ont pas pu être inclus.

## **4.3 PROCÉDURES**

### Phase 1

La majorité des groupes focus se sont déroulés dans une salle de la Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne. Le groupe focus réunissant les directeurs s'est tenu dans un établissement secondaire, pour leur éviter des déplacements, tandis que le groupe focus des adolescents s'est déroulé dans une salle de leur établissement, durant la pause de midi.

Les discussions, d'une durée moyenne de 90 minutes, ont été enregistrées et transcrites verbatim. Tous les participants ainsi que les parents des adolescents ont signé une feuille de consentement permettant l'enregistrement du contenu des groupes focus et garantissant l'anonymat de leur contribution. Une collation a été servie en fin de séance aux participants pour les remercier de leur participation. Les adolescents ont reçu un bon d'achat et leur repas de midi a été offert.

Les groupes focus ont été animés par la principale investigatrice sur la base de questions ouvertes qui ont été élaborées en collaboration avec l'équipe de recherche. Un observateur, membre de l'équipe de recherche, a participé à chacune des séances en prenant des notes.

Les questions posées durant les groupes focus de la première phase sont résumés dans le tableau 4.

Tableau 4 : Questions posées aux participants des groupes focus de la phase 1

	Question principale	Thèmes de relance
Alimentation	<p>Les stratégies pour promouvoir une alimentation saine chez les élèves se situent à 2 niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• modification de l'offre des aliments vendus, servis ou proposés à l'école</li> <li>• transmission des messages visant à modifier le comportement des élèves</li> </ul> <p>Que pensez-vous de ces stratégies ?</p>	<p>Instauration de critères nutritionnels pour les repas ?</p> <p>Modification de l'offre des aliments/boissons dans les restaurants scolaires ?</p> <p>Modification de prix pour promouvoir les aliments sains ?</p> <p>Suppression des distributeurs ?</p> <p>Vision du rôle de l'école dans l'éducation nutritionnelle ?</p>
Activité physique	<p>Les stratégies pour promouvoir l'activité physique chez les élèves se situent à plusieurs niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• éducation physique obligatoire</li> <li>• sports facultatifs</li> <li>• trajet entre la maison et l'école</li> <li>• transmission de messages visant à modifier le comportement des élèves</li> </ul> <p>Que pensez-vous de ces stratégies ?</p>	<p>Nombre d'heures d'activité physique obligatoire ?</p> <p>Contenu des heures d'éducation physique ?</p> <p>Ouverture de salles ou terrains de sport ?</p> <p>Comment favoriser les trajets à pied, en vélo, etc. entre la maison et l'école ?</p> <p>Vision du rôle de l'école dans la transmission de message de promotion de l'activité physique ?</p>
Partenaires	<p>Quels partenaires devraient être impliqués dans la mise en place de ces stratégies ?</p> <p>Quel est le rôle de chacun ?</p> <p>Comment voyez-vous la collaboration avec les familles et les élèves, plus particulièrement ?</p>	
Conclusion	<p>Pensez-vous à des effets négatifs non souhaités qui pourraient découler d'une intervention de promotion d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique ? Si oui, lesquels ?</p> <p>Quel est votre dernier conseil ou recommandation pour les personnes qui réfléchissent à des programmes de promotion d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique ?</p>	

## Phase 2

Les participants de la deuxième phase ont été invités à lire un résumé des résultats de la phase 1, qu'ils ont reçu une semaine avant la rencontre. Le déroulement du groupe focus a été identique à celui décrit pour la phase 1 et les participants ont répondu aux questions ouvertes présentées dans le tableau 5.

Tableau 5 : Questions posées aux participants du groupe focus de la phase 2

Alimentation	Suite à la lecture des résultats de la phase 1 concernant l'offre alimentaire à l'école, quels sont vos commentaires, remarques, questions ou suggestions ?
Activité physique	Suite à la lecture des résultats de la phase 1 concernant la promotion de l'activité physique à l'école, quels sont vos commentaires, remarques, questions ou suggestions ?
Messages	Suite à la lecture des résultats de la phase 1 concernant la transmission de message de promotion de la santé à l'école, quels sont vos commentaires, remarques, questions ou suggestions ?
Partenaires	Suite à la lecture des résultats de la phase 1 concernant les différents partenaires et les relations entre ceux-ci, quels sont vos commentaires, remarques, questions ou suggestions ?
Conclusion	Quel est votre dernier conseil ou recommandation pour les personnes qui réfléchissent à des programmes de promotion d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique ?

## 4.4 ANALYSES

### Phase 1

L'analyse s'est basée sur le contenu des discussions enregistrées et transcrites. L'analyse de contenu a utilisé la méthodologie type de la recherche qualitative : les transcriptions ont été relues plusieurs fois afin de faire ressortir les thèmes dominants liés à nos questions de recherche.

Chaque question a ensuite été traitée séparément, les idées principales des 7 groupes focus de la première phase ont été synthétisées.

### Phase 2

L'analyse s'est basée sur les notes prises durant le groupe focus ainsi que le contenu des discussions enregistrées et s'est portée principalement sur les points d'accord ou de divergence avec les résultats de la phase 1.

## 5 RÉSULTATS

Le contenu des discussions de la phase 1 est présenté dans la première partie de ce chapitre. Les discussions concernant l'offre alimentaire à l'école, la promotion de l'activité physique à l'école et la transmission de messages ont été séparées en différents sous-chapitres (5.1 – 5.3), structurés comme suit :

- Situation actuelle selon les participants
- Barrières perçues
- Eléments qui fonctionnent
- Propositions

Le quatrième volet des discussions portant sur les partenaires et le rôle de chacun est présenté au point 5.4.

Le contenu du groupe focus de la phase 2 est présenté en avant-dernière partie des résultats (5.5).

### 5.1 OFFRE ALIMENTAIRE

#### Situation actuelle selon les participants

Les établissements scolaires secondaires sont fournisseurs d'alimentation à plusieurs niveaux :

- Repas de midi

Selon les établissements, il existe une variété de systèmes différents. Certains établissements sont équipés d'un restaurant scolaire, géré par la commune. D'autres établissements ont créé un coin à manger équipé de micro-ondes. Les acteurs sont satisfaits d'offrir la possibilité de se restaurer dans l'établissement, quel que soit le système mis en place.

*« J'ai la chance d'avoir un réfectoire scolaire, qui est un réfectoire communal. On fait de la cuisine familiale. » (directeur)*

*« Il y a un genre de petite cafétéria, pas du tout Fourchette Verte, il y a eu déjà beaucoup de problèmes pour qu'elle soit mise sur pied, c'est déjà très bien. » (animateur santé)*

- Offre à la récréation

Il est fréquent qu'un boulanger vende des articles durant la récréation du matin. Des acteurs présents relatent la mise en place de solutions alternatives dans leur établissement, comme des ventes (pain tranché et ligne de chocolat, fruits ou pâtisseries) organisées par les classes, ou des stands de vente de fruits et légumes, tenus par des élèves, dans la cour de récréation. Les parents et les adolescents soulignent également l'action spécifique de vente de pommes pour la récréation. Evidemment, certains élèves apportent leur goûter de la maison.

- Distributeurs

Des distributeurs de boissons sont présents dans certains établissements, parfois installés par la commune.

*« Il y a aussi les distributeurs Selecta, et là c'est une petite lutte pour essayer de les supprimer... » (directeur, distributeur installé par la commune)*

## Barrières perçues

### 1. Offre concurrente (par rapport à une alimentation saine)

Même si tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, certains aliments ou repas vendus dans les établissements scolaires font partie des aliments recommandés dans les messages de promotion de la santé (repas équilibrés, fruits, légumes, laitages, pain complet, etc.), tandis que d'autres font partie des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation (pâtisseries, pizza, hot dog, boissons sucrées, etc.). Ces derniers constituent ce qui est appelé ici une offre concurrente. Cette offre concurrente, à l'intérieur et à l'extérieur des établissements scolaires, est problématique car elle augmente la difficulté à effectuer un choix sain et constitue un message contradictoire par rapport aux messages de promotion de la santé prodigués à l'école et en dehors.

#### 1a. Concurrence à l'intérieur de l'école

- Dans certains restaurants scolaires proposant un menu du jour équilibré, d'autres options moins saines (pizza, hot dog, hamburger) sont également disponibles, ce que regrettent des représentants des parents et des directeurs.  
*« Alors le problème à mon sens de la cantine, c'est qu'elle propose un repas équilibré, mais à côté, on peut aussi s'offrir hot dog et autres pizzas. » (parent)*
- Plusieurs membres d'équipes de santé ou directeurs ont entrepris des discussions pour modifier l'offre d'aliments vendus par le boulanger, afin de favoriser la vente d'aliments sains. Il ressort qu'il est difficile de définir les critères d'acceptation des produits (teneur en graisse, en sucre, en fibres), et plusieurs membres d'équipes de santé ou maîtres de sport mettent en doute la cohérence de certains changements et se demandent s'il ne s'agit pas, parfois, de changements « alibis » (exemple : croissants ou pains au chocolat à la farine complète).  
*« On a réussi à changer l'offre du boulanger à la récré. A la récré, tous ses produits sont à la farine complète. Bon, les ballons aux petits grains, c'est pas mal. Mais les croissants au chocolat, c'est aussi horrible que les autres... Et c'est plus cher. » (animateur santé)*
- Les collations apportées par certains élèves peuvent constituer également une concurrence à d'autres produits plus sains. A ce propos, certains parents expriment le sentiment d'être perdus par rapport à tous les messages qu'ils reçoivent, et ils disent ne plus savoir quoi donner à leur enfant pour la récréation.
- Les distributeurs, selon les articles qu'ils proposent peuvent également être classés comme une concurrence à une alimentation saine. Certains établissements dans lesquels la commune avait placé un distributeur ont négocié avec le fournisseur un choix de boissons sans sucre ajouté uniquement.  
*« On a un automate à boisson, donc on a enlevé toutes les boissons style soda et puis on a mis des bouteilles d'eau un peu aromatisées. » (animateur santé)*

Même si certains établissements ont mis en place des « stratégies d'adaptation », on note une tendance générale auprès de tous les acteurs pour la suppression des distributeurs.

*« Alors chez nous, c'est pas interdit du tout. C'est très choquant. [Seriez-vous pour une interdiction ?] Oui, oui... Ah oui... Parce qu'alors là c'est trop tentant, je veux dire. » (parent)*



## 1b. Concurrence à l'extérieur de l'école

- Boulangeries, restaurants fast-food (hamburger, kebabs, pizza), chaînes de grande distribution constituent une autre concurrence, aux portes du restaurant scolaire. Ce constat est partagé par tous les acteurs interrogés.  
*« La cantine est Fourchette Verte, la commune fait du bon travail, mais tout autour de l'école, j'ai un site secondaire, il y a des pizza, des pâtisseries, des boulangeries ... » (directeur)*
- Plus ou moins fatalistes, les acteurs observent que les élèves ont de l'argent pour s'acheter des repas ou des snacks à l'extérieur de l'école. Cet argent peut être de l'argent de poche, ou l'argent donné par les parents pour le repas au restaurant scolaire. Les parents, eux, ressentent une perte de contrôle par rapport à ce phénomène.  
*« Pour les plus petits, c'est plus facile parce qu'ils vont à l'école, on leur donne leur goûter, et puis quand ils sont plus grands, ils prennent déjà le bus, ils passent devant la Migros ou la boulangerie, et pis voilà... Ils vont s'acheter ce qu'ils ont envie donc on a plus tellement de contrôle là-dessus. » (parent)*
- Cette concurrence est d'autant plus importante que certains jeunes adolescents préfèrent économiser une partie de l'argent à leur disposition pour le repas en consommant une alternative moins chère, souvent moins saine.  
*« Donc les élèves à midi, au lieu d'aller à la cantine, ils préfèrent aller acheter la pizza, qui coûte moins cher et ils peuvent encore épargner 1 franc sur ce que les parents donnent. » (directeur)*

Face à cette concurrence, les acteurs demandent une limitation de l'offre d'aliments peu sains dans les écoles, mais insistent également sur la nécessité de laisser le choix entre plusieurs options saines.

*« Par contre quand même, l'offre.... Ici on est en train de parler de santé publique, et des hot dogs et des hamburgers quand même dans les cantines scolaires, moi je trouve ça un peu choquant, vraiment... » (parent)*

*« Il faudrait avoir une offre assez variée et en même temps équilibrée... et qui fasse envie. » (parent)*

*« Je pense que le choix est essentiel, ça c'est certain. Le choix dans cet esprit d'équilibre. » (restaurateur scolaires)*

*« Par exemple, il y a 5 jours qu'on est à l'école, ben on prend peut-être 2 jours du chocolat, et puis les 3 jours on prend les fruits. Comme ça on a moins de chocolat mais on en a quand même de temps en temps. (ado – garçon)*

De plus, le goût et l'appréciation des aliments proposés sont décrits par tous les acteurs comme étant un élément décisif dans le choix des élèves. Les changements éventuels devraient être progressifs.

*« Mon filleul, il était 2-3 fois à la cafétéria, c'est pas bon, et ben maintenant, il va se manger les kebabs, les Mc Do et compagnie. c'est la seule nourriture qui est pas trop chère et puis qui est vite mangée et vite avalée quoi... » (parent)*

## 2. Temps à disposition pour manger

Un temps insuffisant pour déguster son repas peut être un facteur favorisant la prise du repas ailleurs qu'au restaurant scolaire. Or, comme discuté ci-dessus, en dehors des écoles, les options disponibles rapidement et à bas prix sont souvent peu saines.

*« Pourtant la nourriture est très bonne [...], mais le problème c'est qu'en un quart d'heure, ils doivent avoir fini de manger, débarrassé la table et sorti de la cafétéria. Donc les enfants ont même plus le temps de manger, rien du tout. » (parent)*

### 3. Prix du repas équilibré

Comme le rappellent les représentants des restaurateurs scolaires, proposer un repas équilibré dans un restaurant scolaire a un certain coût et certains élèves qui ont peu de moyens préfèrent d'autres options moins chères proposées au restaurant scolaire ou à l'extérieur.

*« L'histoire de l'argent, ce n'est peut-être pas partout la même chose, mais je pense que c'est quand même quelque chose d'important... Nous on avait fait une étude à X. "pourquoi ne venez-vous pas à la cafétéria ? ". On avait eu un pourcentage "parce que le menu est au-dessus de Fr 6.- "... Donc déjà là, on peut pas, s'il n'y a pas une aide, proposer une assiette équilibrée à Fr 6.- aujourd'hui, c'est pas possible. » (restaurateur scolaire)*

### 4. Pressions sociales

Des parents se plaignent qu'il est difficile de proposer des récréations saines à leur enfant (emporter des fruits ou des légumes par exemple), à cause des moqueries des autres élèves.

*« Mon enfant, il adore les carottes donc il n'y a pas de problème, mais il se fait appeler " le lapin ". Donc, voilà... » (parent)*

La pression des pairs peut avoir une influence positive ou négative sur la fréquentation du restaurant scolaire.

*« Il y a aussi une histoire de phénomène de mode, et puis en même temps, si c'est la culture d'aller au réfectoire, et ben, on va au réfectoire. » (parent)*

Les restaurateurs scolaires ont leur impression que certains parents dévalorisent le restaurant scolaire, n'incitant donc pas les enfants à s'y rendre pour le repas.

## **Eléments qui fonctionnent**

### 1. Label Fourchette verte

La labellisation Fourchette verte des restaurants scolaires est citée comme un élément positif et rassure les parents et les directions d'établissement. Certains restaurateurs soulignent cependant que le label n'est qu'un axe parmi d'autres dans la prévention de l'obésité et craignent que certains établissements, une fois le label obtenu, n'aillent pas plus loin dans leur démarche.

### 2. Le restaurant scolaire comme lieu d'éducation

Dans les établissements qui ne proposent qu'un menu du jour, sans offre concurrente, deux directeurs relèvent que le restaurant scolaire est également un lieu où les élèves peuvent développer leur goût en découvrant de nouveaux aliments et prendre ainsi de bonnes habitudes alimentaires.

*« Le fait d'avoir découvert des légumes, le fait de pouvoir découvrir à la cantine scolaire des légumes qui sont sains, qui sont cuisinés de manière saine, peut par la suite, promouvoir ce type de nourriture lorsque l'élève devient adulte et responsable de sa cuisine. » (directeur)*

Les élèves indiquent qu'ils doivent goûter les aliments servis au restaurant scolaire. Ils sont favorables à cette démarche qui les aide à découvrir de nouveaux aliments ou manières de les préparer et est également selon eux un signe de respect pour la personne qui prépare les repas.

*« S'ils nous font goûter, c'est pour une raison. Par exemple, je goûte tout le temps, pour habituer mes... mes papilles. » (ado – garçon)*

### 3. Système de facturation directe aux parents

Pour éviter de devoir donner de l'argent liquide aux élèves pour payer leur repas au restaurant scolaire, certains établissements ont mis sur en place des systèmes de facturation directe des repas consommés aux parents. Ce système permet également aux parents d'avoir un contrôle sur la fréquentation du restaurant scolaire par leur enfant.

*« Chez nous c'est la Bourse communale qui encaisse. Le gamin, il est inscrit et puis qu'il vienne ou qu'il ne vienne pas, s'il ne s'est pas excusé, ben voilà, on reçoit une facture tous les 2 mois. C'est le système du réfectoire et puis voilà. » (parent)*

### 4. Implication des élèves pour des ventes d'aliments sains à la récréation

Un établissement a mis sur pied des stands vendant des fruits et légumes naturels ou préparés, gérés par les élèves. Ce projet participatif a rencontré un vif succès auprès des autres élèves.

*« Alors on a réfléchi sur comment faire pour leur mettre l'eau à la bouche pour manger quelque chose de sain. Alors on a installé à l'école un stand fruits et légumes, géré par les élèves. » (animateur santé)*

*« Quand on rabâche "mange tes légumes, mange ta salade ou fais ceci"... Il faudrait trouver des moyens aussi pour qu'ils participent. » (parent)*

### 5. L'action des pommes à la récréation

Plusieurs parents et adolescents ont rappelé l'existence de la campagne des « pommes » à la récréation qu'ils apprécient beaucoup.

*« Alors moi il y a un truc que j'ai trouvé très très très énervant, jusqu'en 4ème, on pouvait, on donnait une somme par an ou par mois, et puis tous les jours, on nous distribuait des pommes, et quand on entre en 5ème, ils arrêtent. Je trouve ça hyper bête, parce maintenant on doit les prendre depuis chez nous et ça serait bien que c'est l'école qui en distribue. » (ado – garçon)*

Cependant, certains relèvent qu'il est lassant de manger des pommes à chaque récréation et proposent de varier les fruits proposés.

*« Ils devraient pas donner que des pommes, ils devraient faire un mélange, une fois une pomme, une fois une banane... C'est embêtant de manger tout le temps des pommes. » (ado – fille)*

## **Propositions**

### 1. Stratégies pour attirer les jeunes au restaurant scolaire

Tous les acteurs, et plus particulièrement les restaurateurs scolaires et les parents, insistent sur l'importance de développer des lieux et des prestations attractifs durant la pause de midi, pour attirer les adolescents.

Des locaux peu bruyants, avec suffisamment de place, éventuellement décorés par les élèves sont des éléments importants.

*« A un moment donné, pour rendre quelque chose d'attractif, il n'y a pas que le fournisseur qui peut faire une jolie assiette, il y a tout un ensemble de choses qui doivent rentrer en ligne de compte. Déjà, généralement, c'est pas des endroits qui ont été prévus pour ça au départ. » (restaurateur scolaire)*

Un acteur raconte qu'une commune a développé un accueil, sur inscription, sur le temps de midi comprenant le repas de midi et des possibilités de jeux, sport, cours de break-danse et autres, encadré par un animateur. Cette formule est très appréciée des adolescents.

## 2. Mise à disposition d'une salle pour pique-niquer

Pour les établissements qui n'offrent aucune possibilité de manger sur place à midi, un parent propose de mettre une salle à disposition pour que les enfants puissent consommer leur pique-nique.

## 3. Mise en place de directives officielles

Les directeurs et les membres des équipes santé soulignent la difficulté de négocier des changements dans l'offre du boulanger ou des boissons proposées dans les distributeurs. Ils appellent à des directives officielles claires qui les supporteraient dans cette démarche.

*« Donc, si ça venait d'en haut, de nouveau, ce serait " voilà, c'est comme ça, c'est des directives " (maître de sport, à propos de la difficulté à changer l'offre du boulanger)*

## 4. Subventionner les repas et autres aliments sains

Le prix étant un élément influençant le choix entre les différentes options disponibles pour les élèves, les restaurateurs scolaires ainsi que les parents se sont exprimés pour la subvention des aliments dont on aimerait favoriser la consommation (repas équilibré, fruits, légumes, laitages, etc.).

*« Pour moi, cela pourrait être un des axes à proposer au service de la santé publique, dans quelle mesure, il n'y aurait pas un sponsoring de ce qu'on estime être le menu à prendre. Et puis ma foi, s'ils veulent acheter des cochonneries, que ce soit très cher. » (restaurateur scolaire)*

## 5. Alternatives de paiement des repas au restaurant scolaire

Lorsqu'on leur pose la question « Afin d'éviter le fait que les élèves aient de l'argent en poche pour payer leur repas au restaurant scolaire, que pensez-vous d'un système de bons ou de tickets à acheter à l'avance par les parents ? », les parents sont plutôt favorables.

*« Ça ça peut être une bonne solution pour les " obliger " à manger à la cafétéria ou au réfectoire. c'est vrai que quand ils ont l'argent, ils vont manger ailleurs. » (parent)*

Les directeurs, eux, décrivent cette mesure comme inutile, car ils expliquent que les élèves, dans certains cas, revendent les bons entre eux.

*« Ça se revend, madame, ça. Ils les revendent chez moi... Les parents donnent un bon et l'élève le revend un tout petit peu moins cher. [...] Alors ça développe des compétences économiques ! » (directeur)*

## 5.2 STRATÉGIES DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Etat des lieux

L'école offre plusieurs opportunités d'activité physique.

#### a. Opportunités à l'école

- Heures d'éducation physique intégrées au programme

Les maîtres d'éducation physique ainsi que quelques parents déplorent que le temps de déplacement et de préparation réduisent les heures effectives d'éducation physique.

*« Quand on a des périodes, le temps de déplacement, de se changer, les périodes qui sont de 45 minutes, ça nous donne quand tout va bien, 37 minutes de leçon où les élèves peuvent bouger. » (maître de sport)*

Plusieurs acteurs relèvent qu'ils ont l'impression que le minimum légal, à savoir l'équivalent de 3 périodes hebdomadaires, n'est pas respecté dans tout le canton.

*« Déjà, qu'ils respectent la loi, ce serait déjà une bonne chose... Du style, effectivement, qu'il y ait les 3 périodes de gym dans la semaine. » (parent)*

- Camps de ski, de marche ou de vélo

Selon les établissements, les niveaux et les enseignants, des camps de ski, de marche, de vélo ou autre sont organisés. Il s'agit cependant d'initiatives individuelles plus que de pratique standard.

*« Là c'est au bon vouloir des profs. Mais ils sont partis en camp de vélo, faire connaissance pendant 1 semaine, la 3ème semaine d'école, donc ça c'est vrai que c'est fabuleux. » (parent)*

- Sport facultatif

Tennis, football, volleyball, badminton... Tous les acteurs s'expriment positivement sur l'offre abondante de cours de sport facultatif. Par définition, ces cours se déroulent en dehors des horaires scolaires, sur le temps de midi ou en fin d'après-midi.

*« Les sports [facultatifs] qui existent chez nous depuis 15 ans, ils ont un succès fou... » (directeur)*

- Intégrer le mouvement dans les cours

Des acteurs scolaires, mais également des parents signalent le programme "Ecole bouge" ([www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)), qui selon eux est un bon exemple d'intervention permettant d'augmenter l'activité physique des élèves. Le programme est destiné aux écoles primaires, qui permet d'intégrer du mouvement dans les journées scolaires.

- Cour de récréation, terrain ou salle de sport accessibles

La cour de récréation est en général accessible aux élèves en dehors des horaires scolaires. Les directeurs rappellent que la gestion des salles de sport est du ressort de la commune.

#### b. Trajet école - maison

Si l'enfant peut se rendre par ses propres moyens à l'école, à pied, en vélo, en trottinette, le trajet jusqu'à l'école représente une opportunité d'activité physique. Dans certaines communes, des transports en bus sont organisés si la distance pour se rendre à l'école est trop importante. Les acteurs interrogés, les directeurs en particulier, déplorent le fait que beaucoup de parents amènent leurs enfants en voiture à l'école.

*« Je reviens sur les histoires de trajets pour aller à l'école, je suis catastrophée de voir que ça devient normal de tout le temps véhiculer ses enfants. » (restaurateur scolaire)*

## Barrières perçues

### 1. Différences de niveau de condition physique entre élèves

- Les maîtres de sport remarquent de grandes différences de niveau de condition physique. Ils décrivent des écarts qui se creusent entre les élèves très sportifs d'une part et les élèves, en surpoids ou non, peu sportifs et manquant de coordination d'autre part. Dans ce contexte, il est difficile pour eux de pouvoir répondre aux besoins spécifiques des élèves en difficulté durant les cours d'éducation physique.

*« Ce qu'on peut constater nous à l'école, c'est que, il y a des élèves qui sont justement soit de très haut niveau, qui arrivent à tout faire, soit ceux qui n'arrivent pas. Il n'y a pas le milieu. » (maître de sport)*

- Le niveau des sports facultatifs est décrit comme élevé et il est donc pas toujours adapté pour des élèves en difficulté.

*« On a les matches prof-élèves, il y a des tournois, et puis, il y a du sport fac. C'est toujours les mêmes élèves qui viennent. Et il y a un écart qui se forme. » (maître de sport)*

- Selon les acteurs, les moqueries entre élèves participent également à un cercle vicieux dans lequel les élèves en difficulté font de moins en moins d'activité physique.

- Les acteurs ont un avis nuancé sur la place et l'importance de la compétition au sein des activités physiques scolaires. La compétition est vue comme une source de motivation pour les élèves ayant de la facilité en sport, mais pouvant être très démotivante pour les élèves en difficulté.

*« L'aspect compétition me paraît essentiel, si on veut assurer une certaine durée dans la pratique du sport » (restaurateur scolaire).*

*« Si on me dit que j'y gagne quelque chose à la fin, je suis plus encouragée, mais je le fais pas par plaisir, la course. » (ado-fille)*

*« Si on veut toucher ces élèves-là, en tant que compétition, c'est vite vu, on leur met déjà un handicap au départ. Si on veut vraiment les faire venir et qu'ils aient du plaisir, qu'ils soient intégrés dans le groupe, c'est par le fun. » (directeur)*

Certains maîtres de sport mettent sur pied des concours où la progression de l'élève est valorisée. Ils individualisent également les objectifs des élèves en fonction de leur niveau.

### 2. Volonté de protection des parents

Les acteurs scolaires et même certains parents expliquent que la volonté de certains parents de protéger leurs enfants peut aller à l'encontre des messages et des efforts de prévention et de promotion de la santé développés par les établissements. Pour certains, la peur de voir leur enfant kidnappé peut, par exemple, expliquer le fait d'amener son enfant en voiture à l'école.

*« On voit beaucoup de parents qui amènent leurs enfants le matin parce que " ouais, mais ça fait loin ", " oh, mais il fait nuit, maintenant le matin à 7h15 " ». (parent)*

Des directeurs d'établissement, des membres d'équipes de santé ainsi que des maîtres de sport expliquent également que lorsque des camps de marche ou d'activité physique sont organisés, il arrive que des parents appellent pour dire que leur enfant n'est pas capable d'effectuer l'activité proposée.

### 3. Problématique de responsabilité légale

Les problèmes de responsabilité légale en cas de blessure ou d'accident peuvent décourager les enseignants qui désirent organiser un camp avec leur classe, les maîtres de sport à pousser leurs élèves lors des séances d'éducation physique, ou une commune à ouvrir une salle au public.

*« La maman qui met un mot " ma fille a mal au genou, il vaut mieux qu'elle ne fasse pas la gym ", et les maîtres de sport n'osent pas parce que si il arrive quelque chose, qui est responsable ? » (directeur)*

### **Eléments qui fonctionnent**

#### 1. Offre abondante

Tous les acteurs relèvent que l'offre actuelle est variée et abondante.

*« Ils font quand même pas mal de choses, l'offre est pas mal. » (parent)*

#### 2. Axer sur le plaisir, les relations sociales

Pour les acteurs scolaires, le rôle de l'éducation physique à l'école est de motiver les jeunes adolescents à bouger en dehors de l'école, ainsi qu'à acquérir des habitudes de vie saines. Dans ce contexte, le plaisir et les relations sociales entre élèves sont particulièrement importantes, soulignent tous les acteurs.

*« Il faut absolument qu'il y ait l'aspect ludique, la notion de plaisir doit être là, parce que s'il n'y a pas de plaisir, le but ne sera pas atteint car ils n'auront pas envie de le faire après. » (maître de sport)*

#### 3. Cours de récréation ouvertes et accessibles

Selon les personnes interrogées, les cours de récréation sont la plupart du temps accessibles aux élèves, et sont particulièrement appréciées. La mise à disposition de paniers de basket, tables de ping-pong ou autre offrent des opportunités d'activité physique.

*« C'est vrai que la mise à disposition de nos terrains de sport avec du matériel fixe, pas avec des ballons, mais les paniers de basket, ou éventuellement des filets, des terrains de beach ball ou autre, sont très fréquentés. » (directeur)*

### **Propositions**

#### 1. Intégrer le mouvement au quotidien

Des parents et certains membres d'équipes de santé proposent d'étendre l'idée de la campagne "Ecole bouge" également à l'école secondaire. Ils mettent en avant que le mouvement devrait être quotidien et intégré à la vie de tous les jours. De plus, cette campagne permet de toucher tous les élèves, indépendamment de leur niveau de condition physique.

*« C'est histoire un peu de bouger sans que ça coûte cher ou que ça prenne vraiment beaucoup de temps. » (maître de sport)*

*« Pour apprendre aux enfants à bouger régulièrement. Parce que nous on fait de l'entretien, à 2-3 périodes par semaines... » (maître de sport)*

D'autres acteurs du monde scolaire jugent cette idée totalement utopique, les enseignants du secondaire n'ayant pas le temps de prendre 5 minutes durant leur cours pour bouger.

*« Assez utopique de vouloir l'appliquer tel que présenté. Il y a une vie à l'école, quand même... » (infirmier scolaire)*

## 2. Salles de sport ouvertes

Les adolescents et parents sont demandeurs de salles de sport ouvertes. Certains directeurs citent des exemples d'établissement, souvent post-obligatoire, dans lesquels une salle de sport ou de musculation est disponible pour les élèves.

Les acteurs sont cependant conscients qu'il s'agit d'une compétence communale et qu'il existe de nombreuses barrières comme la surveillance de la salle, la disponibilité des infrastructures, ainsi que les problèmes de responsabilité légale.

*« Il y a une demande. Mais les jeunes sont tout à fait conscients des limites, et puis quand vous arrivez à la direction ou à la commune, je suis allée jusqu'à la commune avec des projets comme ça, c'est des questions de responsabilité, de gardiennage, c'est bien dommage... » (infirmier scolaire, à propos des salles de sport ouvertes durant le temps de midi)*

## 3. Cours spéciaux adaptés pour des élèves de faible condition physique

Au vu des difficultés liées aux différences de niveau de condition physique entre élèves, les maîtres de sport et directeurs proposent de développer des cours facultatifs spécialement adaptés pour les élèves de faible condition physique. Certains parlent de cours pour les élèves en surpoids, alors que d'autres mettent en avant que des élèves sans surpoids mais avec une mauvaise coordination par exemple pourraient également bénéficier de ces cours. Des cours adaptés permettraient aux enseignants de travailler de manière plus ciblée. De plus, les élèves, entre eux, seraient plus à l'aise et moins en proie aux moqueries.

*« Pendant la période de gymnastique, c'est pas ces enfants-là qui bougent, donc si on ajoute une période, ils ne vont pas bouger d'avantage, il faut vraiment quelque chose de spécial pour eux. » (directeur)*

*« Ils sont marginalisés, ils se sentent pas à l'aise, alors que s'ils sont entre eux, ils peuvent peut-être se dire tiens... » (directeur)*

*« Donc les structures à côté de l'école, pour ceux qui ont des soucis [surpoids, manque de coordination], il n'y a pas de structures adéquates. C'est peut-être pour ça que dans le cadre de l'école, on devrait encore mettre l'accent là-dessus. » (maître de sport)*

Certaines personnes interrogées relèvent cependant le risque de stigmatisation des élèves en surpoids ou en difficulté, tandis que d'autres acteurs sont partisans de ne pas cacher la réalité et de parler ouvertement de la problématique.

*« D'un côté il faut appeler un chat un chat, [...] mais j'entends pas trop les stigmatiser. » (maître de sport)*



## 5.3 MESSAGES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

### Etat des lieux

L'école est un lieu d'éducation. Des messages d'éducation à la santé, de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique peuvent être transmis à plusieurs niveaux.

- Cours d'hygiène alimentaire, cours de cuisine  
Selon le niveau et le parcours scolaire (VSO, VSB, VSG) des élèves, des cours d'hygiène alimentaire ou de cuisine leur sont proposés. Un parent relève cependant que les recettes réalisées par son fils au cours de cuisine (mousse au chocolat, pâtisseries) n'illustraient pas les principes de l'équilibre alimentaire.
- Actions ponctuelles  
Des actions ponctuelles sur la promotion d'une alimentation équilibrée, par exemple sur le petit déjeuner ou d'autres sujets, sont organisées par les équipes de santé.
- Messages intégrés dans différentes branches  
Certains enseignants abordent des cours sous l'angle de l'alimentation. Par exemple, les cours de sciences, de mathématiques ou même d'histoire peuvent être utilisés pour véhiculer des messages de promotion de la santé.
- Informations aux parents  
Des équipes de santé ont mis sur pied, parfois en partenariat avec une association de parents, des conférences pour les parents d'élèves. Plusieurs directeurs ont profité de la séance des parents du début de l'année pour transmettre des messages pour la promotion de l'activité physique.

### Barrières perçues

#### 1. Spécificités de l'adolescence

Durant l'adolescence, l'autonomisation croissante des jeunes, les éventuels conflits ou rejets des messages provenant de leurs parents, et la baisse souvent observée de l'activité physique fait dire aux acteurs scolaires qu'il est difficile de faire passer des messages de promotion de la santé dans cette période de vie. De plus, selon eux, les habitudes alimentaires sont déjà bien établies.

*« Par rapport au mouvement, je trouve que chez les ados, c'est difficile. Parce qu'ils sont assez sédentaires, ils ont pas tellement envie. » (infirmier scolaire)*

Certains restaurateurs scolaires, de même que certains parents relèvent cependant que les adolescents sont très réceptifs à des thèmes comme l'environnement, ou la motivation d'être beau ou belle, qui peuvent être une porte d'entrée pour des messages de prévention.

*« A cet âge, ils ont beaucoup de cours sur l'environnement, [...] et ils sont très réceptifs. Donc je pense qu'il y a des messages aussi à donner au sein de l'enseignement, qui pourraient être très porteurs. » (restaurateur scolaire)*

## 2. Programme scolaire chargé

Les directeurs et autres acteurs scolaires insistent sur le fait que le programme de cours est déjà très chargé. De plus, il existe déjà beaucoup d'actions de prévention ou de promotion de la santé qui prennent la place d'heures d'enseignement : éducation sexuelle, prévention routière, santé bucco-dentaire, etc. Un parent rappelle qu'il est prioritaire que les enfants apprennent à lire, à compter, à écrire, etc. et qu'il faut donc veiller à ce que les actions de prévention n'empiètent pas trop sur les heures d'enseignement.

*« L'école est un petit peu l'otage de plein de bonnes intentions, c'est un peu le terrain où on veut faire passer plein de messages, [...] néanmoins, je voulais quand même vous rendre attentif au fait que beaucoup, beaucoup de temps à l'école est consacré à la prévention de toute sorte. Parce que s'ils sont à l'école et qu'ils apprennent pas à lire, à écrire, à compter, ils risquent de ne jamais le savoir plus tard. » (parent)*

## Eléments qui fonctionnent

### 1. Activités ponctuelles

Certains parents citent des actions ponctuelles de prévention, au niveau de la santé ou d'autres domaines, qui ont marqué leurs enfants. La réalisation d'une soupe à la ferme, la venue de "Madame Poubelle" dans la classe sont des actions qui ont, selon eux, eu de l'effet.

*« J'ai pas le sentiment qu'il y ait trop. On peut très bien mélanger des sujets ponctuels avec des personnes comme "Madame Poubelle", ou bien, ça me dérange pas du tout, au contraire, qu'on en parle dans la préhistoire. Qu'on aborde les sujets de différente manière, je crois que c'est important d'avoir différents angles, différents supports ou personnes qui en parlent. Maintenant, il faut trouver le juste milieu, effectivement... » (parent)*

A l'opposé, certains acteurs doutent de l'efficacité d'une action qui n'est pas inscrite dans la durée.

*« C'est un one shot. Ça a une durée de vie très courte. Ça sensibilise à un moment donné et puis voilà... il y a autre chose qui arrive. » (restaurateur scolaire)*

*« Les infirmières scolaires ou les diététiciennes viennent à l'école... " il faut pas manger ça pour la récré... il faut manger ça " et puis ils reçoivent une belle liste avec " interdit, manger... " et puis après c'est vite aux oubliettes... » (parent)*

### 2. Messages à l'école pour soutenir les parents

Les messages de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique transmis à l'école sont appréciés par les parents présents, qui les ressentent comme un soutien à leurs efforts d'éducation. Les membres des équipes de santé confirment qu'ils ont souvent des échos très positifs de parents appréciant ce soutien.

*« Moi je sens une reconnaissance de la part de pas mal de parents. A un certain âge, tout ce qui vient des parents est négatif, alors quand ça vient d'ailleurs, c'est un soutien. » (animateur santé)*

Un parent met toutefois en garde contre une école qui profiterait de la « malléabilité » des enfants pour véhiculer des messages sur des sujets appartenant à la sphère privée. Mais, selon elle, ce risque est très faible avec des sujets comme l'alimentation saine ou l'activité physique.

*« Parce que les enfants sont malléables aussi, et il ne faut pas que l'école se substitue aux parents et suivant à quelle appartenance religieuse, ethnique, politique, on appartient... Bon, là, je sors du cadre alimentation, mais je crois qu'il faut faire attention que l'école n'empiète pas sur la famille. » (parent)*

## Propositions

### 1. Forme du message

Tous les acteurs, y compris les adolescents, s'accordent et insistent sur le fait que, quel que soit le message, sa forme a une importance cruciale. Le message doit être ludique et captivant, et ne pas ressembler à un cours ennuyeux.

*« Ce serait un peu comme l'histoire biblique, on écouterait pas... A l'histoire biblique on fait des bêtises... » (ado – garçon)*

*« Je pense qu'il faut déjà parler leur langage [...]. Ils sont assez facilement sensibilisés par rapport à certains messages, mais les messages, ils sont aussi donnés de façon bien précise. Si on vient avec une étiquette " diététicienne " et qu'on vient donner un cours, je ne pense pas que c'est trop le message qu'ils ont envie d'entendre. Il faut venir avec une approche beaucoup plus ludique. » (restaurateur scolaire)*

Il faut également veiller à ce que les messages alimentaires soient réalisables et non restrictifs, ce qui pourrait être contre-productif aux yeux de plusieurs personnes. De plus, les messages ne doivent pas être culpabilisants pour les élèves ou leurs parents.

*« En tant que parent, je me dis si on me donne des règles trop strictes, et que de toute façon je ne pourrai pas les appliquer, je les envoie toutes... à la poubelle. Il faudrait des messages " progressifs ", que chacun puisse partir d'où il en est. » (animateur santé)*

*« Un discours restrictif peut avoir un effet inverse. » (parent)*

*« Et c'est sortir les parents de cette culpabilité et là aussi, il y a beaucoup de chose à faire. [...] Car l'école qui sait tout bien faire, qui explique au gamin comment bien manger, etc. C'est génial pour culpabiliser les mamans qui mettent juste le plat de spaghetti sur la table à midi. » (parent)*

### 2. Etre vigilant à la saturation des messages

Les messages de promotion d'une alimentation saine, sont omniprésents. Certains parents ont signalé un risque de lassitude à entendre tous ces messages. Un parent pense même que cela pourrait être contre-productif. Il faut donc être vigilant à ne pas saturer ou dégoûter les élèves ou les parents avec une surabondance de messages.

*« C'était une des remarques de ma fille, " on sait qu'il ne faut pas trop manger, on nous a déjà assez bassiné avec ça ", une lassitude à entendre le message qui finalement nous laisse indifférents, à force d'entendre les mêmes choses. » (parent)*

### 3. Intégrer les messages dans différentes branches

La majorité des parents interrogés de même que les membres des équipes de santé sont favorables à l'intégration de messages de prévention au sein des autres branches. Ils proposent de dicter la recette d'une soupe à la courge, ou de profiter d'une lecture dans un cours de langue étrangère pour passer des messages de santé. Un parent appelle tout de même à une coordination entre les enseignants pour éviter que tous ne parlent d'alimentation en même temps, par exemple.

#### 4. Agir tôt

Les discussions étaient volontairement axées sur l'école secondaire, mais tous les acteurs ont mis en avant le fait qu'il faut agir avant l'école secondaire pour favoriser la mise en place d'habitudes saines. Certains directeurs insistent même sur le fait que les efforts de promotion de la santé et de prévention du surpoids doivent commencer avant l'entrée à l'école obligatoire. Ils prennent pour exemple les enfants qui commencent l'école infantine en étant déjà en surpoids.

*« Mais là, moi, je reviens et je pense vraiment qu'il faut prendre au plus tôt. Et que le secondaire c'est trop tard. En secondaire, les comportements sont acquis, les habitudes sont acquises... » (parent)*

#### 5. Cours d'hygiène alimentaire et de cuisine

Un parent ainsi que des membres des équipes de santé proposent de développer les cours d'hygiène alimentaire et de cuisine et de les mettre au programme de tous les élèves. Un autre suggère de profiter du cours de cuisine pour illustrer les messages de promotion d'une alimentation saine.

*« Ce que je pense encore important du point de vue école c'est les cours de cuisine là où il y a la possibilité, ils font, ils goûtent, ils ont du plaisir, et c'est très efficace. » (animateur santé)*

*« Je trouve que ce serait une branche à introduire, à tous les niveaux, parce que je crois qu'ils ont tous le droit d'être informés par rapport à ça. » (parent)*

#### 6. Informations aux parents lors des soirées parents

Plusieurs parents se disent intéressés à recevoir des informations sur la promotion de la santé lors de soirées parents. Tout comme pour les élèves, ils insistent sur l'attractivité des messages. Un directeur relève le problème de la répétitivité des messages pour les parents qui ont plusieurs enfants à l'école et participent à plusieurs séances de parents.

*« C'est un sujet que je trouve important et intéressant, et pas à chaque fois toujours me rappeler tous les cursus... objectifs annuels... Moi je me déplacerais plus volontiers pour ça plutôt que d'entendre X fois les mêmes programmes. » (parent)*

## 5.4 PARTENAIRES

La réflexion autour de stratégies de prévention de l'obésité dans les écoles touchent de nombreux partenaires. Les participants ont mis en évidence les relations entre eux et se sont exprimés sur leur vision du rôle et de la responsabilité de chacun.

### Ecole – parents

#### Le rôle de chacun

Dans chaque groupe de discussion, le rôle et la responsabilité des parents ou de l'école concernant la promotion de la santé ont été longuement débattus.

Les acteurs scolaires soulignent que les habitudes de vie (alimentation et activité physique) s'inscrivent dans un contexte général et sont fortement dépendantes des habitudes familiales. Ainsi, ils ont l'impression que des interventions basées uniquement à l'école n'auront que peu d'effet sur ces habitudes. Ils indiquent qu'il est nécessaire de développer l'éducation parentale, tout en affirmant qu'il ne s'agit pas du rôle de l'école

*« C'est très tôt qu'il faut agir au niveau des parents. Je suis persuadé qu'après c'est trop tard. Mais je veux dire que les parents doivent participer à ce processus, c'est à dire que les parents doivent sortir avec leur gamin, comme doivent recommencer à faire un tas de choses... c'est l'éducation en général. » (directeur)*

*« Mais c'est vrai que d'agir au niveau de l'élève, on peut agir pour autant qu'il y ait une cohérence après, sur sa future vie d'adulte, mais si on veut agir sur le moment sur sa vie d'adolescent, il faut agir sur la famille, on est pas au bon endroit. » (directeur)*

*« Ce que j'ai pu constater c'est que certains parents disaient " est-ce que c'est vraiment votre problème ". Alors on en revient au problème de l'éducation parentale. Est-ce que c'est notre domaine ? Jusqu'où... » (directeur)*

Les acteurs scolaires voient plutôt l'école comme un complément à l'éducation des enfants et les directeurs soulignent que pour eux, le rôle de l'école est de renforcer des messages déjà prodigués et donc de soutenir les efforts de prévention. Les parents apprécient que l'école transmette des connaissances (digestion, rôle des aliments, etc.) et soutienne les messages transmis à la maison.

*« Ce n'est pas en tant que message, mais simplement en tant que renforcement du message qui a déjà été prodigué. » (directeur)*

*« Moi, l'école, elle a à renforcer tous ces messages. Je crois que de plus en plus il faut que les uns et les autres, on renforce tous ces messages quoi. Je pense que c'est beaucoup plus à développer en terme de faire ensemble, de renforcer... » (parent)*

#### Les relations entre eux

Les parents tiennent à être informés de ce qui se passe à l'école, sans forcément être impliqués directement. En effet, ils ont le sentiment que le message sera mieux écouté s'il est donné par une personne extérieure. En général, les adolescents pensent également que leurs parents doivent être informés. Un restaurateur scolaire souligne que si les parents ne sont pas suffisamment associés aux démarches entreprises dans les écoles, celles-ci peuvent devenir contre-productives. Des membres d'équipes santé relèvent qu'un bon moyen d'associer les parents est de contacter les associations de parents.

*« Pour les ados, ce serait presque mieux que ce soit l'école qui fasse et qui décide, toujours en informant les parents, mais que le parent ne soit pas impliqué. Parce que je trouve qu'avec les ados, en tout cas, moi j'ai beaucoup de conflits, et puis si je suis dans la course, c'est pas aussi bien écouté que si c'est quelqu'un d'autre de l'extérieur. » (parent)*

*« Aussi comme ça ils sont un peu au courant de ce qu'on fait comme sport, ou des trucs comme ça, et puis, comme ça ils sont quand même au courant de ce qu'on fait. » (ado – fille)*

*« D'un côté c'est bien qu'ils sachent ce qu'on va faire, d'un autre côté, c'est un peu bête, parce que c'est des trucs qui se passent un peu spécialement à l'école, et puis ils ne sont pas tellement concernés. » (ado – garçon)*

A l'inverse, certains parents ou restaurateur scolaire apprécieraient de voir l'école s'investir dans des démarches qu'ils mettent sur pied (conférences, etc.).

*« On avait organisé une soirée... c'est là aussi au niveau de la collaboration où ça joue pas encore franchement. On avait fait une soirée sur l'alimentation, mais sur le plaisir de la table, mais il n'y avait personne de l'école, pourtant on a fait ça dans le bâtiment de l'école. » (parent)*

### **Ecole – jeunes adolescents**

Les jeunes adolescents interrogés sont demandeurs d'un dialogue avec les acteurs scolaires. Ils soulignent que le fait de les intégrer dans la réflexion aidera à s'assurer de leur soutien dans l'application du projet. Un animateur santé ajoute même que le succès est encore plus grand si les idées viennent des jeunes directement. En pratique, plusieurs directeurs ou membres d'équipe santé dialoguent avec les membres des conseils d'élèves.

*« C'est vraiment là où c'est tellement difficile. Pour qu'ils soient partants eux-mêmes, il faut vraiment aller les chercher sans qu'ils remarquent qu'on a une intention derrière... » (animateur santé)*

*« Chez nous, la direction ne participe pas au conseil d'élèves, mais c'est plutôt un représentant du groupe santé, l'infirmière dans ce cas-là, pour pas avoir de problème de hiérarchie. Et quand c'est une décision d'élèves [par exemple la suppression des distributeurs], ça peut pas mieux passer. » (directeur)*

*« Moi je trouve que s'ils font un projet, et puis ils demandent pas leur avis à des élèves, ben il y en a des qui vont non plus pas faire, qui vont pas respecter. Ce sera plus respecté s'ils demandent l'avis avant. » (ado – fille)*

### **Directeurs – membres d'équipes santé et maîtres de sport**

Les directeurs apprécient de pouvoir associer des personnes de terrain dans les réflexions autour de la prévention et de la promotion de la santé. Ils se décrivent comme les « maîtres d'œuvre » de décisions prises en équipe. Ils peuvent cependant aussi mettre leur veto sur une proposition.

*« Donc je pense qu'on est le maître d'œuvre, dans le sens de par notre fonction, mais par contre, on a des tas de gens autour de nous qui sont pleins de très bonnes, voire excellentes idées. » (directeur)*

*« On est le maître d'œuvre, ou bien on est la personne qui peut tout de suite mettre le veto, d'entrée [exemple : distributeurs]. Donc là, en effet, le directeur a du pouvoir. » (directeur)*

*« C'est vraiment l'exemple type, avant on avait le bon exemple avec le pédibus, on voit que ça marche et qu'il n'y a pas besoin d'une grande infrastructure, et là on voit aussi qu'on peut pédaler tout ce que tu veux avec une intervention, si d'un autre côté la direction permet que le boulanger... » (maître de sport)*

## **Ecole – commune**

Les bâtiments scolaires dépendent des communes et non des directions d'établissement. Pour des actions en lien avec les réfectoires, les directeurs confirment qu'ils n'ont que peu de marge de manœuvre. De même, l'accessibilité des salles ou terrains de sport n'est pas de leur ressort.

*« Si on veut agir, le directeur, oui ça peut être un bon canal, mais si on doit agir au niveau des réfectoires, non. Oui et non, mais pas le directeur tout seul, c'est pas possible. » (directeur)*

Les directeurs et restaurateurs scolaires déplorent la multiplication des partenaires qui constitue une source de complication dans la mise en place de changements.

*« Et c'est vrai que ça dépend aussi des communes, il y a des communes avec qui ça se passe bien, peut-être les petites communes. Il y a tellement de discussions, tellement d'intervenants différents. » (directeur).*

## **Ecole – canton**

Les élus politiques sont souvent cités par les différents acteurs comme des partenaires indispensables. En effet, la mise en place de démarches de prévention ou de promotion de la santé nécessitent des moyens, et les acteurs souhaiteraient une volonté politique plus marquée dans ce sens.

*« Alors moi, le premier qui me vient à l'esprit c'est le politique. Parce que sans l'appui politique, on ne fait rien. Donc si eux ne savent pas quelles sont leurs priorités, ça ne sert à rien. Et ça devrait être un argument pour être élu, se préoccuper des enfants. » (restaurateur scolaire)*

*« Mais nous, en temps qu'exécutants, on a pas ce pouvoir. C'est un pouvoir, un choix politique, un choix de société. » (maître de sport)*

Ils soulignent également les messages contradictoires envoyés, comme le fait que les élèves soient encouragés à faire du sport, mais qu'au niveau politique, le fait de supprimer une heure d'activité physique à l'école soit évoqué.

*« C'est une espèce de double message qui est très étrange et les parents ne peuvent pas suivre du tout car ils se disent " mais je ne comprends pas, il faut qu'il fasse du sport, il n'y a plus de gym, il faut qu'ils mangent sainement, qu'ils prennent le temps, il n'y a pas une minute pour manger " » (animateur santé)*

*« Tout le monde en parle, tout le monde " oh oui, il faut faire quelque chose " et puis finalement, dans le concret, et ben non, on vient nous scier des heures parce que ça coûte cher, parce qu'il y a des choses bien plus importantes qui doivent être faites. » (maître de sport)*

Les membres des équipes santé et les maîtres de sport relèvent que des directives cantonales apporteraient de la crédibilité et seraient un soutien à leurs démarches.

*« Bon, je pense que si ça vient d'en haut, pour les professeurs, à mon avis c'est très important. Parce que nous on arrive toujours " Ouais, ça y est, c'est le groupe prévention " si ça vient d'en haut, c'est un programme, c'est basé sur des statistiques, je pense que, principalement les profs secondaires, seront plus convaincus. » (animateur santé)*

*« Il faut le soutien de la direction, quand ça vient de la direction, il y a beaucoup moins de problèmes. Ça se discute pas. » (animateur santé)*

Par rapport au projet prioritaire cantonal de promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine, les acteurs scolaires ont certaines craintes de voir un nouveau projet s'ajouter à des projets d'établissement déjà en cours. Ils se réjouiraient de recevoir plus d'information sur ce qui est attendu d'eux et quels sont les moyens mis à leur disposition.

*« Il faudrait aussi que nous ayons un message un peu plus clair. Le message n'est pas très très clair et en plus, nous n'avons pas plus de moyens pour mettre en place ces projets. Donc, [...], on fait beaucoup de choses, on a beaucoup de projets, et puis, de l'extérieur, il y a encore d'autres projets qui s'ajoutent, il faut aussi nous donner les moyens parce que... » (directeur)*



## 5.5 RESTITUTION DES RESULTATS

### Offre alimentaire

Le rôle central que jouent les communes dans la mise sur pied et le fonctionnement d'un restaurant scolaire est, comme lors de la première phase, mis en avant. Les participants déplorent que le coût des restaurants scolaires soit le principal souci des communes. Ils ajoutent que la qualité des repas servis, le cadre du lieu ainsi que l'encadrement des enfants, points cruciaux de l'attractivité du restaurant scolaire, devraient avoir plus de place dans les discussions entre partenaires.

*« Il manque un partenaire autour de la table, pour parler de ça, c'est les communes. Ce sont les seuls qui financent ce type de prise en charge et ce sont ceux qui ont tout le pouvoir. L'école n'a pas grand chose à dire, que répondre quand on leur pose des questions. »*

*« Que ce soit un lieu de vie scolaire, et pas simplement le repas qui est servi dans des délais plus ou moins courts. Et qu'on puisse intégrer pour les élèves qui veulent, aussi, d'autres activités, que ce soit des activités ludiques, ou autres... »*

Lors de la phase 1, le fait que certains élèves préfèrent économiser de l'argent en choisissant une option moins chère mais souvent moins saine qu'un repas équilibré au restaurant scolaire avait été soulevé. Dans le groupe focus de la deuxième phase, les participants ont souligné que certains élèves n'avaient pas les moyens de payer un repas à la cantine scolaire. La précarité étant un facteur de risque de l'obésité, il paraît d'autant plus important d'assurer l'accès au restaurant scolaire pour tous. Une subvention sur le prix du menu permettrait selon certains participants de fournir un repas équilibré de qualité pour un prix abordable par tous les élèves. Une autre solution serait de contrebalancer le surcoût d'une prestation de qualité en augmentant le nombre d'enfants consommant le repas à midi.

*« Cet aspect de comment est financé le restaurant scolaire est peut-être un point très important pour qu'il soit accessible d'une manière positive et que cela ne semblait pas résolu dans les groupes [de discussion de la phase 1]... »*

Lors de la mise en place de critères nutritionnels concernant les articles proposés à la récréation, tel que proposé lors de la phase 1, la communication aux élèves est essentielle. Il est souligné que les fournisseurs reçoivent des informations directement de la commune, mais que les élèves ne sont pas suffisamment avertis des changements. De même lors de la labellisation d'un restaurant scolaire, la communication auprès des élèves et des parents devrait être intensifiée. De plus, les changements doivent être progressifs pour permettre aux élèves de s'habituer aux nouvelles offres ou aux nouveaux goûts proposés.

### Activité physique

L'offre de sports facultatifs avait été jugée abondante durant la première phase. Les participants de la deuxième phase pensent qu'il est cependant souvent difficile de développer ces offres car les horaires des élèves sont déjà très chargés et les salles ou piscines souvent utilisées par les sociétés locales. D'autre part, plusieurs participants signalent que certains élèves inscrits au sport facultatif à midi ne mangent pas ou se rabattent sur des options fast food, par manque de temps. Le cas d'une commune qui a mis en place l'horaire continu est cité comme un exemple permettant de proposer des cours facultatifs de sport, mais aussi de musique ou autre durant l'après-midi.

*« Il y a pas mal de choses qui se recoupent, entre les contraintes de salles, puisque les salles sont gérées par la commune et que souvent, à partir de 18h, elles sont prises par les sociétés locales. Pour les sports facultatifs, en tout cas chez nous, ou bien à midi, 1 heure, ou bien 16h30-17h30, c'est les seules plages horaires qui nous restent. »*

Tout comme la majorité des participants de la première phase, les participants sont favorables à des cours facultatifs spéciaux pour les élèves de faible condition physique ou en surpoids, tout en relevant le risque existant de stigmatisation. Ils ajoutent que des moyens financiers sont nécessaires pour soutenir ce type de cours, qui, pour l'instant reposent souvent sur du bénévolat.

Introduire du mouvement dans les activités quotidiennes et durant les leçons ("Ecole bouge", par exemple) était l'une des propositions des intervenants de la première phase. Les participants soulignent cependant que même s'il s'agit d'une solution qui fonctionne très bien à l'école primaire, elle n'est pas très attractive dans les écoles secondaires. Il semble également difficile de motiver les enseignants autres que les maîtres de sport à intégrer du mouvement dans leurs classes.

*« Mais franchement, moi j'arrive pas à motiver le prof de math, le prof d'histoire à ... Il rigole quand je lui propose ça. Ça marche pas, ça colle pas ! »*

Le nouveau formulaire de dispenses médicales en éducation physique est un changement positif et pourrait répondre partiellement à la problématique de responsabilité légale posée dans la phase 1, même s'il pourrait être encore plus utilisé par les médecins.

*« Maintenant, il y a ce nouveau certificat médical qui permet au médecin de nous indiquer ce qu'on peut faire ou ne pas faire. Et pour nous, c'est quand même une grande aide, parce qu'il y a plein de choses qu'on peut faire, de manière douce, et qui permet quand même aux élèves de bouger. Malheureusement, mon constat c'est qu'il en est encore pas assez utilisé. »*

## Messages

Une proposition de la phase 1 consistait à intégrer les messages de promotion de la santé aux autres branches. Tout comme pour l'intégration du mouvement, certains participants parlent cependant de la difficulté à motiver les enseignants, à les stimuler suffisamment pour qu'ils prennent le temps et qu'ils aient la crédibilité en classe pour faire passer des messages. Les participants ajoutent également que les interventions devraient suivre une logique sur toute la scolarité des élèves et être cohérents avec les plans d'étude existants.

*« Les professeurs, aujourd'hui, en tout cas pour mes enfants, essaient de leur faire passer un message écologique, qui passe très bien, mais à l'école, on leur fait absolument passer aucun message nutritionnel. »*

L'équilibre en actions ponctuelles et interventions de longue durée était déjà apparu comme un thème central. Durant la séance, les acteurs présents se sont dits favorables à des interventions de longue durée qui, selon eux, sont plus efficaces. De plus, la prévention de l'obésité étant un sujet très médiatisé, ils redoutent des actions ponctuelles spectaculaires sans ancrage dans une démarche à long terme.

*« Il y a toujours l'équilibre entre des actions ponctuelles qui peuvent être spectaculaires, qui sont des fois pour faire plaisir à certaines personnes, et des choses qui se font sur la durée. »*

La difficulté pour les équipes de santé d'établir des priorités parmi les nombreux projets possibles dans un établissement apparaît comme un nouveau thème. Un participant exprime son attente d'une décision cantonale quant à un projet dominant.

*« Si on avait des projets cantonaux, cela nous faciliterait la tâche.... »*

*« On aurait du coup des réseaux qui se mettent en place, des contacts qu'il ne faudrait pas nous créer, des ressources déjà existantes. »*

Un autre participant rend toutefois attentif aux effets délétères du fait d'imposer des projets qui ne correspondent pas à l'histoire et à la façon de travailler de tous les établissements.

*« C'est pour ça que je suis un peu mitigé. D'arriver avec un concept cantonal, ça nous permet d'avoir une base, et de ne pas recréer de A à Z, mais ça demande quand même une certaine souplesse. »*

L'importance de la cohérence entre ce qui se fait à l'école et à la maison est à nouveau relevée. Tout comme les participants de la phase 1, ils soulignent la nécessité de transmettre des informations aux parents, mais insistent sur le fait que l'école n'a pas le rôle d'éduquer les parents. Il semble difficile de toucher certains parents, en particulier de culture différente, et un participant se demande si des stratégies communautaires, extra-scolaires, ne devraient pas être mises en place pour offrir plus d'opportunités de toucher ces familles.

*« Il me semble qu'il faut vraiment une cohérence entre ce qui se fait à l'école et puis ce que les enfants vivent chez eux, avec leurs parents.[...] Alors c'est clair que c'est pas à l'école d'éduquer les parents à bien manger, mais si l'école peut y participer d'une manière... j'entends, des messages variés, un côté un peu ludique... »*

Face au risque de surabondance des messages, relevé dans la phase 1, les participants insistent sur la nécessité de rendre les messages ludiques et attrayants et, de veiller à ne pas alourdir avec de trop nombreuses séances de parents.

## **Partenaires**

Tous les participants présents soulignent encore une fois l'importance de demander aux jeunes directement leur avis sur les différentes problématiques, en impliquant, par exemple, un groupe d'élèves dans les discussions.

*« Les adolescents, bien souvent dans les établissements, ont formé un groupe d'élèves, moi je pense que ce serait intéressant de les impliquer dans un restaurant scolaire. Et ce serait bien d'avoir tous les acteurs dans quelques assemblées par année, les élèves, les restaurateurs, la commune ou les payeurs. »*

Des discussions réunissant tous les partenaires (représentants des écoles, des communes, des parents, des élèves, des entreprises extérieures type restauration scolaire) semblent, aux yeux de tous les participants, une nécessité pour faire avancer le débat. Cependant, pour que les idées émergentes puissent se concrétiser, tous les participants demandent plus de moyens. En effet, des moyens financiers supplémentaires sont nécessaires pour des infrastructures adaptées, un encadrement de qualité ou pour la mise sur pied d'actions spécifiques. Les acteurs présents soulignent qu'il s'agit d'un investissement pour l'avenir, et que la prévention de l'obésité permettra de d'économiser sur les futurs coûts de la santé.

*« Ce qui est étonnant, c'est que la loi sur l'accueil de la jeunesse, c'est une loi cantonale qui se repose sur une fondation, mais la liberté est laissée aux communes. Ça veut dire que certaines communes qui ont certains moyens, vont mettre peut-être quelque chose d'intéressant à ce niveau-là. [...] Par contre, des communes vont faire le minimum ou peut-être pas se lancer tout de suite. On a quelque chose qui est pas très cohérent. »*

## 5.6 LES MOTS DE LA FIN

Dans ce sous-chapitre, sont réunies les réponses des participants des deux phases à la question « Quel est votre dernier conseil ou recommandation pour les personnes qui réfléchissent à des programmes de promotion d'une alimentation équilibrée et de l'activité physique ? ».

Les citations sont organisées par thèmes, mais nous avons choisi de les présenter de manière brute pour garder toute leur spontanéité et leur sens.

### Agir vite

*« Faites vite ! C'est urgent... Non mais c'est le moment de bouger, c'est le cas de le dire... » (maître de sport)*

### Impliquer les jeunes

*« C'est un peu nul qu'il y ait que les directeurs qui peuvent donner leur opinion. Il faudrait que les élèves puissent donner leur opinion. » (ado – garçon)*

### Inclure tous les partenaires

*« Avoir un contact avec toutes les personnes, instances concernées. N'oubliez personne ! » (infirmier scolaire)*

### Valoriser et développer l'existant

*« Valoriser les instances qui existent, comme les cours de cuisine, le sport, etc., leur donner des moyens à développer ça au lieu de recréer quelque chose de nouveau contre quoi on se braque » (animateur santé)*

### Moyens nécessaires

*« Qu'on se batte pour qu'on donne des moyens de le faire. Parce que des idées apparemment on en a, mais souvent c'est aussi le manque de moyens financiers ou le temps ou l'endroit pour le faire. » (parent)*

*« C'est un sujet sur lequel ça mérite de bien y réfléchir, d'y mettre les moyens, parce qu'il y aura retour sur investissement. » (restaurateur scolaire)*

*« On a plein de statistiques qui montrent que tout le monde dit qu'il faut faire quelque chose, mais on ne dégage pas les fonds, parce que ça coûte cher... » (maître de sport)*

### Besoin de directives claires et de coordination

*« Non pas imposer, mais de proposer quelque chose de très net. [...] Avoir une position tranchée, c'est vous qui êtes, en tant que scientifiques, à même de définir quand mêmes les priorités par rapport au contexte vaudois. » (maître de sport)*

*« C'est dommage qu'il y a des petites choses qui se font par ci par là, finalement, il y a beaucoup d'énergie qui se perd, il y a beaucoup de choses qui se font à double, et puis c'est des investissements souvent personnels. Ce serait bien de coordonner un peu tout ça... » (maître de sport)*

*« Et puis si vous arriviez à mettre ces programmes pas dans la prévention mais dans un programme par la DGEO [direction générale de l'enseignement obligatoire], ça fait partie du programme scolaire des enfants. » (infirmier scolaire)*

### Dangers à éviter

*« Pourquoi faire simple si on peut faire compliqué ? Je vois ça souvent, on efface des choses qui fonctionnent, qui fonctionnent tant bien que mal, mais ça avance, ça fonctionne, et on doit tout arrêter, et puis on ramène quelque chose qui est extrêmement compliqué qui était une fois .... ça a été essayé en Thaïlande et ça a bien marché... » (animateur santé)*

*« Faire attention à ne pas tomber dans l'extrême ». (parent)*

*« Je vois un danger, [...], c'est préparer un grand machin, avec beaucoup de pages, et puis avec plein de mots compliqués, que tout le monde va tomber comme ça... plouf. [...] Parce que le langage bureaucratique, c'est quelque chose qui ne passe pas. » (animateur santé)*

### Le dernier mot est laissé aux adolescents

*« Si quelqu'un a envie de faire du sport il en fait, et puis si il a pas envie, il en fait pas. C'est un peu ça quoi ! S'il a pas envie et bien ma foi, tant pis ! » (ado – garçon)*

*« Que aussi c'est aussi à nous de faire attention, et que il faut prendre soin de nous et ... voilà. » (ado – fille)*

*« On pourrait manger plein de cochonneries et puis après les scientifiques, ils nous vident l'intérieur et puis après ils mettent des légumes à la place. » (ado – garçon)*

## **6 LIMITES DE L'ÉTUDE**

L'avantage des méthodes qualitatives est de permettre de gagner en profondeur dans la collecte d'informations relatives aux perceptions, opinions, représentations ou expériences des participants. Dans le cadre de cette étude, les groupes focus ont été très riches et ont permis une analyse pertinente des différentes stratégies de prévention de l'obésité vues par les acteurs du monde scolaire. Cependant, notre étude correspond à un instantané de ces points de vue et comporte certaines limites que nous passons en revue ci-dessous.

- Les représentants des communes n'ont pas été inclus dans les groupes de discussion. Ils jouent pourtant un rôle clé dans les mesures de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique à l'école et devraient être impliqués à l'avenir dans les réflexions.
- Pour des raisons logistiques, les adolescents n'ont pas pu être inclus lors de la deuxième phase de l'étude. De même, l'opinion d'un seul groupe de jeunes a pu être récolté. L'interview de jeunes de différents groupes d'âge et de différentes provenances aurait apporté un éclairage encore plus diversifié.
- Les avis récoltés dans cette étude sont évidemment liés aux personnes interrogées. Il est possible que les résultats auraient été sensiblement différents si d'autres personnes avaient été entendues. Cependant, le fait d'avoir rassemblé plusieurs représentants de chaque groupe d'acteurs devrait minimiser ce risque.
- Pour cause de surcharge et à la demande de la Direction générale de l'enseignement obligatoire, les acteurs lausannois n'ont pas été interrogés.

# 7 RECOMMANDATIONS

## 7.1 RECOMMANDATIONS GLOBALES

- Globalement, tous les acteurs impliqués expriment le besoin d'un programme cantonal avec des directives claires qui leur permette de mettre en place ou de négocier des programmes dans leurs établissements.
- Cependant, un tel programme devrait avoir certaines caractéristiques:
  - Tenir compte et valoriser les structures/programmes déjà existants dans les établissements et qui fonctionnent bien.
  - Être suffisamment flexible pour qu'il puisse être adapté à la manière de faire et à la réalité sociale des établissements.
  - Être inscrit dans la durée et ne pas être limité à des actions ponctuelles qui n'ont pas de continuité.
  - Être simple.
- Un programme scolaire de prévention de l'obésité ne devrait pas remplacer le rôle d'éducation des parents, mais le soutenir en relayant et en renforçant les messages de promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique, tout en assurant une cohérence entre ceux-ci et l'environnement scolaire.
- Le programme devrait faire partie intégrale du plan éducatif et être intégré de façon coordonnée à autant de branches que possible. Des objectifs progressifs et atteignables, ainsi que des messages ludiques, attrayants et non culpabilisants doivent être développés.
- Tout programme devrait être mis en oeuvre tôt dans la scolarité pour influencer la prise d'habitudes saines. Cependant, des interventions visant directement les adolescents ont également démontré leurs preuves et restent donc nécessaires (1).
- Une communication ciblée et efficace est essentielle. Les messages qui accompagnent le programme doivent viser une approche globale, être cohérents et dirigés vers tous les acteurs impliqués.
- La mise en place de programmes dans les établissements scolaires doit inclure la participation de tous les acteurs scolaires (du directeur aux élèves) et des autres acteurs clé tels que la commune, les parents et les responsables de la restauration au sens large (restaurateurs, boulangers, distributeurs).
- Les élèves doivent en particulier être associés dans les réflexions et la mise en place de projets. Ils sont la principale cible des programmes et à ce titre doivent pouvoir exprimer leurs idées et s'investir dans les projets.
- Les communes sont responsables des bâtiments scolaires et sont donc des partenaires indispensables pour toute question touchant au restaurant scolaire, salle de sport, etc. Elles jouent un rôle crucial dans la concrétisation des stratégies prévues et doivent être impliquées activement dans les discussions.
- Toute action menée au sein de l'école devrait compter avec la participation de tous les partenaires impliqués. L'objectif est que chacun puisse exprimer son opinion et qu'un consensus puisse être atteint dans le cadre des recommandations cantonales. Ainsi, tous les partenaires s'approprient le programme et s'investissent pour sa réussite. Cette démarche participative est très probablement une des clés du succès.

- Quel que soit le programme mis en place, il doit être soutenu par des moyens adéquats, surtout du point de vue financier (ressources humaines, infrastructures, etc.).
- Tout programme a un coût économique. Il faut viser les bienfaits sur la santé à moyen et long terme et non la rentabilité immédiate. L'investissement du programme sera compensé à moyen et long terme par les coûts de la santé. Tout programme créé à partir d'une optique exclusivement basée sur le coût a des grandes possibilités d'échec. Dans ce contexte, il est particulièrement important d'évaluer l'impact des programmes développés.

## **7.2 RECOMMANDATIONS LIÉES À LA PROMOTION D'UNE ALIMENTATION SAINTE**

- L'offre d'une alimentation saine dans les écoles doit être axée sur:
  - Une offre de qualité avec suffisamment de choix
  - Pas de concurrence d'offres non saines au sein de l'établissement
  - Des prix abordables et favorisant les aliments sains, ceci surtout pour les jeunes moins favorisés.
  - Des messages explicatifs pour tous les partenaires
- Il est reconnu que, dans les écoles, plus la vente d'aliments compétitifs peu sains est importante, moins les élèves consomment de fruits et légumes, et plus leur consommation de graisses est élevée (2-4). Une liste des critères nutritionnels pour les aliments et boissons vendus dans les écoles devrait être créée. D'autre part, la baisse du prix des fruits, légumes ou autres aliments pauvres en graisse dans l'environnement scolaire a déjà démontré un impact positif sur la consommation de ces aliments (5;6).
- Les offres d'alimentation saine au sein des établissements doivent être accompagnées d'un cadre agréable où les jeunes se sentent à l'aise. Si l'offre est attirante, elle entrera en concurrence directe (et positive) avec les offres de l'extérieur. Une réflexion particulière doit être portée sur les locaux des restaurants scolaires (places disponibles, file d'attente), le bruit durant la pause de midi ou le temps à disposition pour manger.
- Les offres alimentaires et d'activité physique ne devraient pas être concurrentielles. La pratique d'une activité physique ne devrait pas empêcher d'avoir le temps de consommer un repas sain.

## **7.3 RECOMMANDATIONS LIÉES À LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- Les sports facultatifs devraient être généralisés dans toutes les communes et être proposés également aux plus jeunes élèves.
- L'offre d'activité physique extrascolaire devrait inclure plusieurs niveaux d'aptitude tout en évitant la stigmatisation.
- La pratique de l'activité physique en milieu scolaire devrait favoriser le plaisir de bouger et les relations sociales, afin d'encourager les élèves à pratiquer une activité physique en dehors de l'école.
- Les trajets à pied, en vélo ou trottinette entre l'école et la maison devraient être favorisés. Une information aux parents devrait faire partie de l'approche globale souhaitée.
- L'utilisation du nouveau formulaire de dispense médicale en éducation physique devrait être encouragée par une communication ciblée auprès des milieux médicaux.

## **8 REMERCIEMENTS**

Nous tenons à remercier les jeunes adolescents ainsi que tous les autres participants, parents, maîtres de sport, infirmiers/ères scolaires, animateurs/trices santé, directeurs/trice et personnes en lien avec les restaurants scolaires, qui nous ont consacré de leur temps et ont accepté de parler de leurs opinions et expériences. De plus, nous remercions également les personnes qui nous ont aidés dans le recrutement des participants à l'étude.

Nous remercions le Service de la Santé Publique du Canton de Vaud pour le financement du projet.



## 9 BIBLIOGRAPHIE

- (1) Stice E, Shaw H, Marti CN. A meta-analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: the skinny on interventions that work. *Psychol Bull* 2006 Sep;132(5):667-91.
- (2) Kubik MY, Lytle LA, Hannan PJ, Perry CL, Story M. The Association of the School Food Environment With Dietary Behaviors of Young Adolescents. *Am J Public Health* 2003 Jul 1;93(7):1168-73.
- (3) Cullen KW, Zakeri I. Fruits, Vegetables, Milk, and Sweetened Beverages Consumption and Access to a la Carte/Snack Bar Meals at School. *Am J Public Health* 2004 Mar 1;94(3):463-7.
- (4) Templeton SB, Marlette MA, Panemangalore M. Competitive foods increase the intake of energy and decrease the intake of certain nutrients by adolescents consuming school lunch. *Journal of the American Dietetic Association* 2005 Feb;105(2):215-20.
- (5) French SA, Story M, Jeffery RW, Snyder P, Eisenberg M, Sidebottom A, et al. Pricing strategy to promote fruit and vegetable purchase in high school cafeterias. *J Am Diet Assoc* 1997 Sep;97(9):1008-10.
- (6) French SA, Jeffery RW, Story M, Hannan P, Snyder MP. A pricing strategy to promote low-fat snack choices through vending machines. *Am J Public Health* 1997 May 1;87(5):849-51.
- (7) Flodmark CE, Lissau I, Moreno LA, Pietrobelli A, Widhalm K. New insights into the field of children and adolescents' obesity: the European perspective. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004 Oct;28(10):1189-96.
- (8) Kohn M, Rees JM, Brill S, Fonseca H, Jacobson M, Katzman DK, et al. Preventing and treating adolescent obesity: a position paper of the Society for Adolescent Medicine. *J Adolesc Health* 2006 Jun;38(6):784-7.
- (9) Zimmermann MB, Gubeli C, Puntener C, Molinari L. Overweight and obesity in 6-12 year old children in Switzerland. *Swiss Med Wkly* 2004 Sep 4;134(35-36):523-8.
- (10) Kumanyika SK. Minisymposium on obesity: overview and some strategic considerations. *Annu Rev Public Health* 2001;22:293-308.
- (11) Schneider H, Schmid A. Die Kosten der Adipositas in der Schweiz. 2004 Apr 29.
- (12) Position of the American Dietetic Association: individual-, family-, school-, and community-based interventions for pediatric overweight. *J Am Diet Assoc* 2006 Jun;106(6):925-45.
- (13) Dietz WH, Gortmaker SL. Preventing obesity in children and adolescents. *Annu Rev Public Health* 2001;22:337-53.
- (14) Barlow SE, and the Expert Committee. Expert Committee Recommendations Regarding the Prevention, Assessment, and Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity: Summary Report. *Pediatrics* 2007 Dec 1;120(Supplement\_4):S164-S192.
- (15) Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc* 2002 Mar;102(3 Suppl):S40-S51.
- (16) Story M. School-based approaches for preventing and treating obesity. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1999 Mar;23 Suppl 2:S43-S51.
- (17) Wechsler H, McKenna ML, Lee SM, Dietz WH. The State Education Standard 2004;5(2):4-12.

- (18) Preventing Childhood Obesity; Health in the Balance. Washington, D.C.: 2005.
- (19) Sharma M. School-based interventions for childhood and adolescent obesity. *Obes Rev* 2006 Aug;7(3):261-9.
- (20) Story M, Kaphingst KM, French S. The role of schools in obesity prevention. *Future Child* 2006;16(1):109-42.