

# Programmes de mieux-être pour les écoles

Soyez actifs  
Soyez en santé

New Brunswick  
Be...in this place • Être...ici on le peut



Février 2009

Volume 1, numéro 1



En tant que ministre du Mieux-être, de la Culture et du Sport, c'est pour moi un très grand plaisir de vous présenter le premier numéro du bulletin des Programmes du mieux-être en milieu scolaire. Ce nouvel outil de communication fournira des comptes rendus des activités de mieux-être pertinentes à toutes les écoles de la province. Il servira aussi à faire connaître vos succès.

Notre gouvernement est déterminé à créer un milieu scolaire sain et actif. Nous savons que pour devenir une province autosuffisante, le Nouveau-Brunswick doit être une province en santé. Nos programmes visent à sensibiliser et à motiver les élèves et les jeunes à tenir compte des avantages d'un mode de vie sain et actif.

Ce numéro inaugural est le premier de deux éditions pour l'année scolaire en cours. À compter de septembre 2009, nous publierons trois numéros par année, soit à l'automne, en hiver et au printemps. J'espère que vous trouverez ces bulletins enrichissants et que vous pourrez utiliser l'information qu'ils contiennent dans vos milieux scolaires. Merci!

Le ministre du Mieux-être, de la Culture et du Sport,

Hédard Albert

## Compte rendu - Mieux-être, Culture et Sport

Lise Belliveau et Joanne Lamarche sont maintenant coordonnatrices des programmes en mieux-être pour les écoles qui relèvent de la Direction des opérations régionales et du développement communautaire. Lise travaillera avec le secteur francophone et Joanne avec le secteur anglophone. Elles coordonneront la prestation de nos quatre programmes de subventions scolaires qui sont expliqués ci-dessous.

### Communauté scolaires en ACTION

(de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année) offre un soutien et un financement afin d'aider les écoles à adopter, à mettre en œuvre et à maintenir diverses possibilités d'activité physique.

**Subventions : École sans tabagisme** (de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année) offre un soutien et un financement afin d'aider les écoles à adopter une approche globale en matière de réduction du tabagisme.

**Subvention légumes et fruits** (de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année) offre un soutien et un financement afin d'aider les écoles à adopter une approche globale pour accroître la consommation de légumes et de fruits par les élèves.

**Le défi du podomètre dans les écoles** (de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année) fournit aux écoles choisies des podomètres et des informations sur les nombreuses façons d'utiliser efficacement les podomètres afin de créer une culture de l'activité physique dans les écoles et les communautés scolaires.

## Info Mieux-être scolaire

**Le défi du podomètre dans les écoles** Quarante-huit écoles participent au défi du podomètre. Divers événements et activités ont lieu grâce en partie à l'accès aux podomètres. L'École de Grande-Digue a marché autour du monde de janvier à juin 2008 et elle a visité et étudié différents pays pendant cette randonnée. De nouvelles écoles seront choisies en septembre 2009.

*N'oubliez pas!*

*Le 6 avril est la Journée mondiale de l'activité physique*

### Communauté scolaire en ACTION :

Félicitations à toutes les écoles qui ont amélioré leur niveau de reconnaissance au cours des dernières années. Bravo!!! Veuillez noter que votre subvention de 700 \$ doit être dépensée avant le 31 mars 2009.

*N'oubliez pas!*

*Février est le mois du coeur*

### Subvention: École sans tabagisme :

Il nous reste beaucoup de revues sur l'histoire de Barb Tarbox dans la section anglaise et des vidéos en français. Votre école en voudrait peut-être des exemplaires. Barb Tarbox est décédée d'un cancer du poumon le 18 mai 2003. Avant sa mort, elle s'est adressée à plus de 50 000 adolescents dans des écoles à la grandeur du pays au sujet des dangers du tabagisme. Elle a raconté comment le tabagisme a détruit sa vie et celle de sa famille.

Les formulaires de demandes de subventions de 2009-2010 seront envoyés au début avril.

---

**Santé Canada offre un programme de réduction du tabagisme exclusivement pour les jeunes!**  
**Renseignez-vous en allant à l'adresse [www.vie100fumer](http://www.vie100fumer)**

---

#### **Subvention légumes et fruits :**

Grâce aux subventions pour la consommation de légumes et de fruits, une excellente activité a eu lieu à l'école MacDonald Consolidated, à Kingston; les élèves plus âgés ont rendu visite aux plus jeunes dans leurs salles de classe. Ils leur ont montré à faire des goûters santé à partir de crudités et ensuite leur en ont fourni des échantillons. C'est un moyen facile et simple de sensibiliser les enfants et de leur donner l'occasion de manger un goûter santé.

Les formulaires de demandes de subventions 2009-2010 seront envoyés au début avril.

---

#### **N'oubliez pas!**

**Mars est le mois national de la nutrition**

---

### **Nouvelles**

**Consortium conjoint pour les écoles en santé (CCES)** fournit des modèles au Canada en proposant des interventions dans quatre secteurs distincts, mais reliés les uns aux autres : environnement social et physique, enseignement et apprentissage, politique d'écoles en santé et partenariats et services. Le (CCES) espère que l'avancement efficace et durable de l'approche globale de la santé en milieu scolaire repose sur une vision commune, le partage des responsabilités et l'harmonisation des interventions dans les secteurs de la santé et de l'éducation, parmi d'autres. Visiter son site Web pour en savoir plus : <http://www.jcsh-cces.ca>.

**Carnaval d'hiver :** La neige étant abondante, votre école planifie peut-être un carnaval d'hiver. Le site Web plus bas vous donnera des suggestions pour une telle activité et d'autres activités physiques, une

alimentation saine et un milieu sans tabagisme. Voici une suggestion : Boule de neige pour tous! Chaque équipe roule une boule de neige pendant une certaine période de temps de façon à ce qu'elle soit assez grosse pour que chaque membre puisse s'asseoir dessus pendant 30 seconds sans la briser ou en descendre. [www.everactive.org](http://www.everactive.org).

**Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick :** Si votre école a participé au sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick en 2006-2007 vos résultats du sondage de votre école pourraient être utiles à identifier des besoins portant sur votre école et votre communauté. Cet outil vous sera également important pour l'organisation de plusieurs activités. Visitez leur site Web au [www.unbf.ca/education/herg/index\\_fr.html](http://www.unbf.ca/education/herg/index_fr.html).

**Évaluation des subventions dans les écoles :** Les subventions suivantes sont présentement en stade d'évaluation soit Communauté scolaires en ACTION, École sans tabagisme et Légumes et fruits. Le rapport final sera complété vers la fin février.

**Faits en bref : Trois élèves sur 10 de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année prennent un déjeuner au plus deux fois par semaine.** (Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2006-2007 – Poids Santé et Modes de Vie).

#### **Mieux-être, Culture et Sport**

**Lise Belliveau** - Coordinatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section francophone)  
[lise.belliveau@gnb.ca](mailto:lise.belliveau@gnb.ca)  
506-457-6915

**Joanne Lamarche** - Coordinatrice des programmes en mieux-être pour les écoles (section anglophone)  
[joanne.lamarche@gnb.ca](mailto:joanne.lamarche@gnb.ca)  
506-444-2579

**Direction des opérations régionales et du développement communautaire**

### **Essayez une nouvelle méthode pour rester actif!!**

Le saut à la corde est un exercice de cardio intensif pour tous les âges, ciblant tous les principaux groupes musculaires. Prenez une corde, mettez des chaussures de sport avec un bon support, trouvez une surface lisse libre d'obstacles et commencez à sauter. Le saut à la corde est un exercice rigoureux; commencez d'abord par sauter pendant des intervalles de 10 secondes en y intercalant de la marche sur place sans corde pendant 10 secondes. Augmentez progressivement les intervalles de saut à la corde. Avec le temps, l'objectif du saut à la corde sans arrêt pendant 10 minutes sera atteint. Sautez! À noter : Tenez-vous droit, faites des sauts d'environ un pouce au-dessus du sol. Le mouvement qui fait tourner la corde vient des poignets. Essayez de sauter en faisant tourner la corde de côté d'abord afin de coordonner les mains et les pieds. Ensuite, mettez la corde derrière les pieds, passez la corde au-dessus de la tête, sautez par-dessus la corde et arrêtez. Enfin, essayez un saut au complet, et puis plusieurs sauts de suite! Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Liz Way à l'adresse suivante : [liz@jumprope.com](mailto:liz@jumprope.com) (tiré du bulletin de ParticiPACTION).

### **Histoires à succès**

Nous sollicitons vos points de vue. Si vous avez une histoire à succès en mieux-être à raconter, ou une photo que vous voulez faire publier dans notre bulletin du printemps, veuillez les soumettre au plus tard le 13 mars 2009 à l'adresse suivante : [lise.belliveau@gnb.ca](mailto:lise.belliveau@gnb.ca).

Merci aux personnes responsables des programmes et aux personnes-ressources de tous les districts qui contribuent à améliorer leurs milieux scolaires en encourageant des choix de modes de vie sains pour leurs élèves.