

RÉSUMÉ D'IDÉES POUR AMÉLIORER LA CONVIVIALITÉ DES CAFÉTÉRIAS SCOLAIRES



Pascale Chaumette
Direction de santé publique

Juin 2018

Introduction

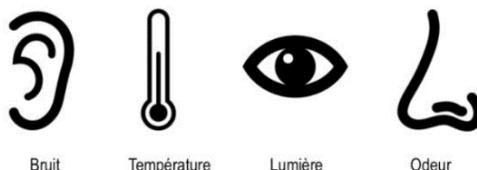
La période des repas à l'école devrait être un moment de détente et de plaisir où il est possible de favoriser une saine alimentation et le développement d'une relation positive à la nourriture. Dans certaines écoles, elle peut devenir une source de stress pour les jeunes et le personnel (ex. : temps limité, bruit, accès complexe aux commodités pour l'hygiène et le service des repas, luminosité inadéquate, odeurs, etc.).

Lorsqu'on parle d'ambiance d'une cafétéria, on pense à l'ensemble des phénomènes qui participent à la perception sensible de l'environnement bâti et au confort de l'utilisateur. On réfère souvent à l'ensemble des phénomènes physiques; on pense donc au confort acoustique, lumineux, thermique, olfactif et au contrôle du degré de température des locaux (figure 1).

Figure 1

Que sont les ambiances physiques?

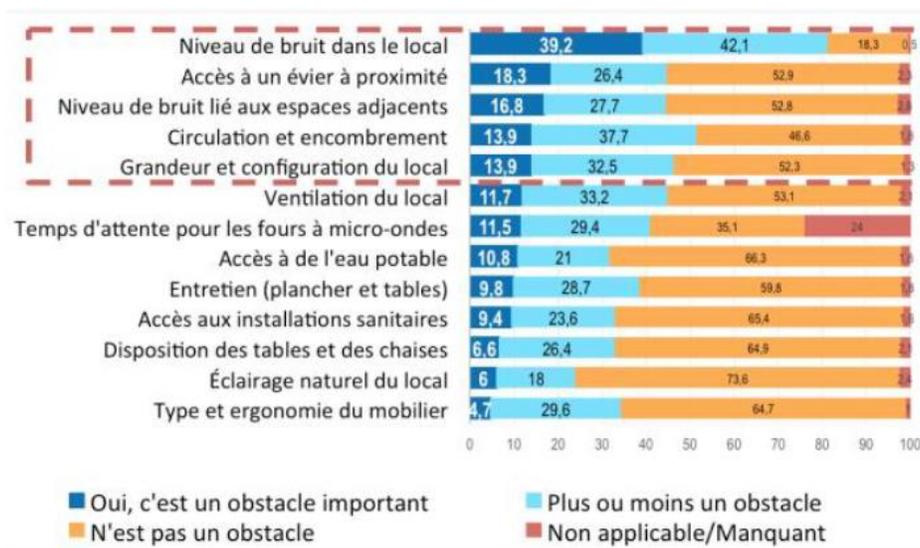
L'ensemble des phénomènes physiques qui participent à la **perception sensible** de l'environnement bâti et au **confort** de l'utilisateur.



Cinq principaux obstacles au bon déroulement de la période des repas à l'école sont ressortis de l'enquête menée par l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) à l'automne 2014 (figure 2) : le niveau de bruit dans le local, l'accès à un évier, le niveau de bruit lié aux espaces adjacents, la circulation et l'encombrement, la grandeur et la configuration du local. Dans l'enquête, le niveau de bruit était supérieur au seuil de pollution sonore (65 dB) pour la majorité des périodes de dîner évaluées. Les conversations des enfants, le bruit d'impact du mouvement des chaises sur le sol et le bruit de choc des couverts dans les assiettes; un brouhaha s'installe rapidement et s'intensifie. Le bruit devient vite source de stress et de fatigue pour les enfants.

Figure 2

Obstacles au bon déroulement de la période des repas



Quelques pistes de solutions pouvant être intégrées dans les écoles secondaires.

1. Privilégier les locaux avec fenêtres

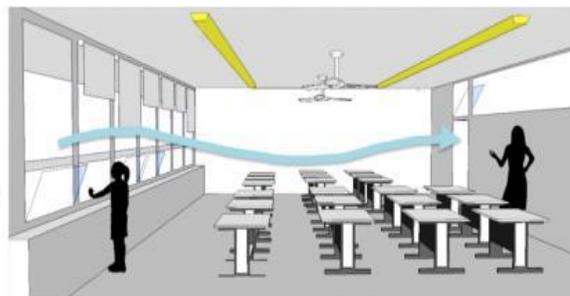
Favoriser les locaux disposant d'un bel éclairage naturel sera bénéfique pour la santé et l'humeur des élèves et du personnel. Diriger l'éclairage sur les chaises et les tables.

2. Ouvrir les fenêtres avant et après le repas

Ouvrir les fenêtres d'un local utilisé le midi quelques minutes avant et après le repas, et ce, même en hiver, permet d'améliorer la qualité de l'air et d'éliminer les odeurs.

Cela est particulièrement important s'il s'agit d'un local utilisé avant le repas et qui le sera après. On peut ainsi facilement limiter la concentration de dioxyde de CO₂.

La porte a été ouverte à 12h00 créant une ventilation transversale et permettant de réduire la quantité de CO₂ dans la pièce.



3. Repositionner le mobilier en îlots

Favoriser une disposition de mobilier en petits îlots plutôt que des alignements sévères permet aux élèves de manger en plus petits groupes et de socialiser plus calmement.



4. Diminuer le niveau sonore

- Utiliser des paravents ou des murs partiels afin de réduire la propagation des ondes sonores.
- Ajouter ou fabriquer des panneaux d'absorption à installer au plafond, au haut des murs ou à suspendre pour absorber une partie du bruit dans un local.
- Ajouter des bibliothèques avec du matériel, des livres et intégrer des plantes : elles absorbent le son.
- Équiper les pattes de chaises et autres objets mobiles avec des matériaux (balle de tennis) permet de diminuer le bruit.
- Si de la musique est diffusée, elle doit être à un niveau sonore faible afin de créer un environnement favorisant les échanges.



Panneaux suspendus



Cloisons acoustiques



Cubes acoustiques





Panneaux aux murs



Les végétaux



À faire soi-même



Balles et livres suspendus



5. **Prévoir des aménagements pour manger dehors.** Cela permet de changer la dynamique de la période du dîner.

6. **Offrir d'autres lieux**, en plus de la cafétéria, pour pouvoir manger. Par exemple : local des pairs aidants, café étudiant, locaux de cours, de récupération ou local de musique.

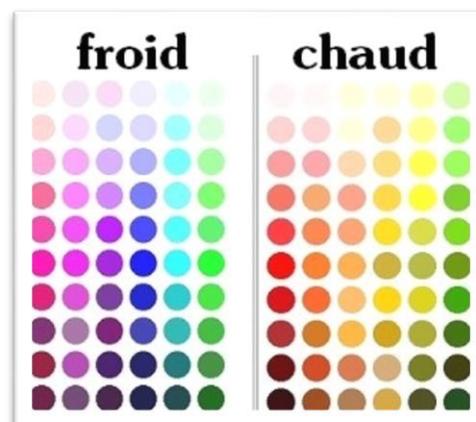
7. **Faciliter l'accès à l'eau potable.** Si cela est possible, disposer des fontaines d'eau et des éviers dans les salles à manger ou à proximité. Si l'eau potable n'est pas accessible dans les locaux où dînent les élèves, encourager ces derniers à avoir leur propre bouteille, tout au long de la journée, favorisera aussi une meilleure hydratation. Proscrire les interdictions d'avoir des gourdes d'eau en classe (l'usage peut être restreint à certaines périodes ou certains contextes, mais non interdit).



8. **Rajeunir ou remplacer le mobilier.** Le mobilier peut jouer un rôle important dans la convivialité des repas. Lorsqu'il est à surfer ou à remplacer, on privilégiera des finis plus poreux qui absorbent le bruit et l'on évitera, à l'opposé, les surfaces trop denses ou métalliques qui ont la propriété de réfléchir le son. Cela contribuera à améliorer la qualité acoustique des locaux.

9. **Choisir des couleurs** et finis optimisant la luminosité des locaux lorsqu'il s'agit de rafraîchir la peinture :

- Couleurs douces préférables aux couleurs vives et contrastantes;
- Couleurs pâles ont un effet d'agrandissement;
- Dans les locaux disposant de peu de fenêtres ou de fenêtres orientées vers le nord, le choix de certaines couleurs ou certains finis contribuera à rendre les locaux plus lumineux. Les couleurs chaleureuses sont préférables. Les rouges et jaunes ainsi que leurs nuances se trouvent dans les zones de transition des couleurs chaudes. Par contre, ces couleurs donnent une impression que les pièces sont plus petites et chaleureuses qu'elles ne le sont réellement;
- Au contraire, dans les locaux très ensoleillés, on évitera les finis lustrés ou métalliques qui pourraient éblouir les occupants. On appelle ce phénomène la réflectance;
- Il est important de consulter les ressources matérielles de votre commission scolaire avant de procéder au choix des couleurs et des finis. Elles feront appel à des architectes au besoin.



Conclusion

La période du repas à l'école est un moment privilégié où les jeunes peuvent se retrouver entre eux, assurons-nous de rendre ces lieux agréables et conviviaux. Les jeunes seront plus en mesure de développer de bonnes habitudes alimentaires. En terminant, rappelons-nous qu'une alimentation de qualité, équilibrée et variée est associée à une meilleure performance scolaire¹.

Ressources utiles

Pour toute information supplémentaire, vous pouvez communiquer avec les ressources suivantes :

- ➔ Ressources matérielles de votre commission scolaire.
- ➔ Entreprise québécoise : <http://www.spicaacoustique.ca/produits/panneaux-acoustiques/>

Références

Association des services de garde en milieu scolaire [désormais Association québécoise de la garde scolaire] (2015). Le portrait de la période du dîner et de la promotion des saines habitudes de vie en service de garde en milieu scolaire. *Faits saillants*. Repéré le 5 juin 2018 au <http://www.gardescolaire.org/le-portrait-de-la-periode-du-diner-et-de-la-promotion-des-saineshabitudes-de-vie-en-service-de-garde-en-milieu-scolaire-les-faits-saillants/>

Association québécoise de la garde scolaire (2015). La rénovation des écoles à l'agenda Seconde partie : Améliorer les ambiances physiques des aires de repas dans les écoles primaires : vers un outil d'autoévaluation. Repéré le 5 juin 2018 au <http://www.gardescolaire.org/la-renovation-des-ecoles-a-lagenda/>

Association québécoise de la garde scolaire (2016). Des écoles à rénover, des services de garde à mieux intégrer. 20 pistes de solutions pour réaménager les écoles primaires. Repéré le 5 juin 2018 au <http://www.gardescolaire.org/outils/20-pistes-de-solutions-pour-reamenager-les-ecoles-primaires/>

Baril, G., Paquette, M.-C., et Ouimet, A.-M. (2014). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents*, Institut national de santé publique du Québec, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 127p.

Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). Virage santé à l'école, 10 ans plus tard : Constats et recommandations. Repéré le 5 juin 2018 au <http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf>

Toutes les couleurs — Couleurs chaudes. Repéré le 5 juin 2018 au <https://www.toutes-les-couleurs.com/couleurs-chaudes.php>