

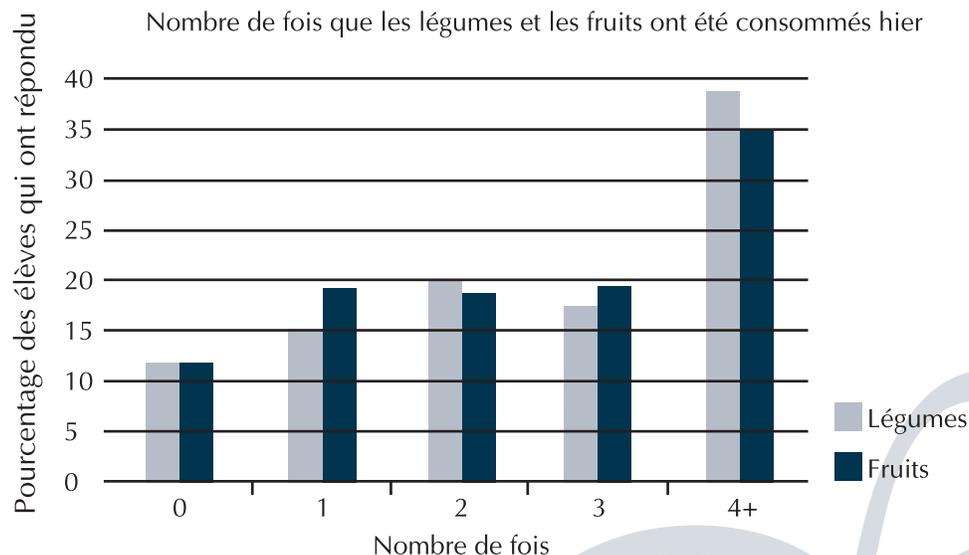


## POIDS SANTÉ ET MODES DE VIE

Depuis 25 ans, on note une augmentation significative des taux d'embonpoint et d'obésité chez les enfants Canadiens. De 2003 à 2006, le nombre de jeunes obèses a augmenté de 35,7% (*Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes, 2007*).

- Le surpoids et l'obésité à l'enfance persistent souvent à l'âge adulte (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2006).
- La consommation de repas rapides et la taille des portions ont augmenté de façon significative au cours des 20 dernières années (La mesure de l'embonpoint et de l'obésité des jeunes canadiens, 2005).
- Le niveau d'activité physique des enfants a diminué de 40% comparativement à il y a 15 ans (Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, 2005)

### La consommation de légumes et de fruits



Les enfants et les adolescents qui consomment 5 portions ou plus de fruits et/ou de légumes par jour sont moins susceptibles d'embonpoint et d'obésité que ceux dont la consommation est moins fréquentes (Shields, 2004).

- 45% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent avoir mangé des légumes deux fois ou moins par jour et 48% auraient mangé des fruits deux fois ou moins par jour, le jour qui a précédé le sondage.
- 53% des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année déclarent que leur enfant consommait des fruits et/ou des légumes un maximum de trois fois par jour.
- 59% des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année constatent qu'il était important que leur enfant consomme un minimum de 5 légumes et/ou fruits par jour afin de maintenir une bonne santé.

## La consommation du petit déjeuner

Le petit déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée. Les chercheurs affirment qu'il permet aux enfants d'être plus alertes dans leurs activités d'apprentissage au quotidien (Bachman, 2002; Rampersaud et al., 2005).

- 94% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent avoir mangé le petit déjeuner le jour qui a précédé le sondage.
- 88 % des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année déclarent avoir mangé le petit déjeuner le jour qui a précédé le sondage.
- 98% des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année pensent qu'un petit déjeuner santé contribue de façon positive au rendement scolaire de l'enfant. Contrairement, 28% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années sont incertains ou ne pensent pas que le petit déjeuner joue un rôle important dans leur rendement scolaire.

## La consommation d'aliments non-nutritifs

La consommation de breuvages sucrés non-nutritifs, les bonbons et les tablettes de chocolat a notamment augmenté chez les enfants. L'augmentation coïncide avec le taux d'obésité infantine qui n'a cessé d'accroître dans les 30 dernières années (Guthrie et Morton, 2000). Malgré les efforts positifs qui ont été tentés afin de réduire l'accessibilité des aliments non-nutritifs (Politique 711, 2005), il existe toujours au Nouveau-Brunswick un gros pourcentage d'enfants qui les consomment.

- 80% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent avoir mangé des bonbons, du chocolat ou des sucreries au moins une fois le jour précédent le sondage.
- 65% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent avoir bu des breuvages sucrés non-nutritifs au moins une fois le jour précédent le sondage.

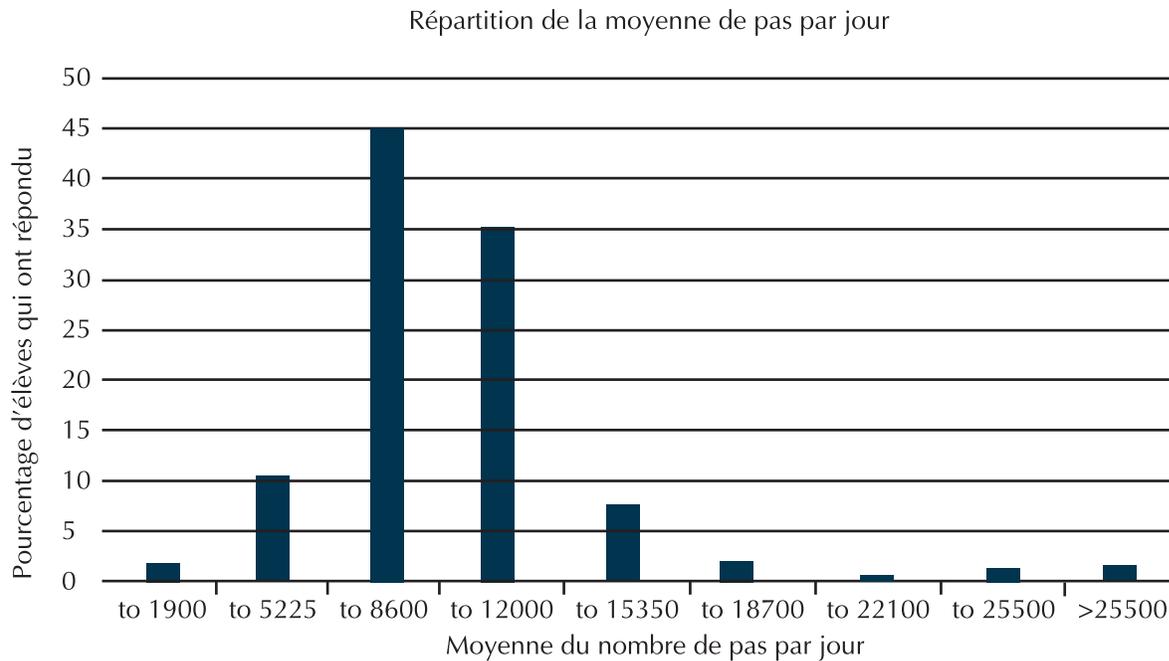
## L'activité physique

Les recherches démontrent que l'activité physique contribue à maintenir une vie saine et à prévenir les maladies chroniques chez tous les groupes d'âge. D'ailleurs, ils ont noté que l'activité physique dès un jeune âge est le facteur qui contribue le plus à la longévité et à la qualité de vie d'une personne (*Le Guide d'activité physique Canadien pour les enfants, 2008*). Par conséquent, il est recommandé qu'un enfant soit physiquement actif pour 90 minutes par jour pour maximiser son développement et sa croissance, ce qui est l'équivalent d'environ 16,500 pas (*Le Guide d'activité physique Canadien, 2002*).

- 25% des parents des élèves de la maternelle déclarent qu'il est essentiel chez l'enfant d'exercer 90 minutes d'activités physiques par jour pour maintenir son bien-être et sa santé.
- 50% des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année déclarent que leur enfant exerçait 90 minutes d'activités physiques et plus par jour.

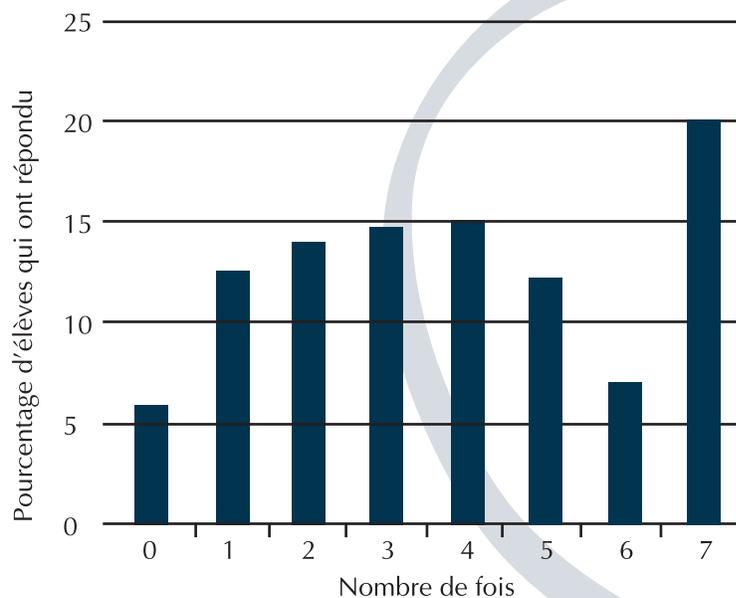
- 97% des élèves de la 5e année qui ont participé au programme d'accéléromètre\* de sept jours qui évaluait la période de veille, n'ont pas réussi le nombre de pas recommandés. Les élèves qui ont participé ont signalé une moyenne de 8,623 pas par jour.

\* Il est à noter que les accéléromètres peuvent évaluer les pas au quotidien, mais ils ne peuvent enregistrer tout genre d'activités physiques, telles que la bicyclette, la natation et le ski.



- 94% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent qu'ils étaient physiquement actifs un minimum de 30 minutes durant la semaine qui a précédé le sondage. Par contre, 20% ont répondu qu'ils étaient actifs plus de sept fois la semaine qui a précédé le sondage.

Nombre de fois ayant été physiquement très actif durant la semaine précédente



## Activités Sédentaires

Le *Guide d'activité physique Canadien* recommande moins de deux heures d'activités sédentaires par jour chez les enfants et les adolescents (p. ex. regarder la télévision, jouer sur l'ordinateur).

- Environ 57% des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années déclarent qu'ils consacraient deux heures et plus par jour aux activités reliées aux jeux vidéo, à l'ordinateur (autre que pour l'école), à regarder des émissions et des films à la télévision.
- Environ 31% des parents déclarent qu'ils consacraient deux heures et plus par jour aux activités reliées aux jeux vidéos, à l'ordinateur (pas pour l'emploi) et à regarder des émissions et des films à la télévision.

## L'évaluation de la mesure directe du poids

L'indice de masse corporelle (IMC) et le ratio de la taille à la hauteur sont utilisés pour évaluer le poids santé des enfants et des adultes. Ces outils ont permis d'évaluer qu'environ 24% à 31% des élèves de la 1<sup>ère</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année ayant participé au sondage sur le mieux-être souffraient d'embonpoint ou d'obésité.

- Par l'utilisation de l'indice de masse corporelle, les mesures des élèves de la 1<sup>ère</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année ont révélé que :
  - 2% des élèves avaient un poids inférieur à la norme santé,
  - 67% se situaient dans la catégorie du poids santé recommandé,
  - 14% souffraient d'embonpoint et
  - 17% d'obésité.
- En utilisant le ratio des mesures de la taille à la hauteur avec le même échantillon, ils ont identifiés que 24 % des élèves souffraient d'embonpoint ou d'obésité.

Les fiches du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick sont disponibles au [www.unbf.ca/education/herg](http://www.unbf.ca/education/herg).  
Vingt-trois écoles du primaire (un échantillon représentatif pour le Nouveau-Brunswick) ont participé au Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du Nouveau-Brunswick, 2007-2008:

- Sondage sur le mieux-être des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année)
- Les mesures d'évaluation directe (1<sup>ère</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>)
- L'évaluation de l'activité physique (5<sup>e</sup>)
- Sondage sur le mieux-être en milieu familial (Parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année)

Health & Education  
Research Group



Groupe de Recherche  
en Santé en Éducation

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