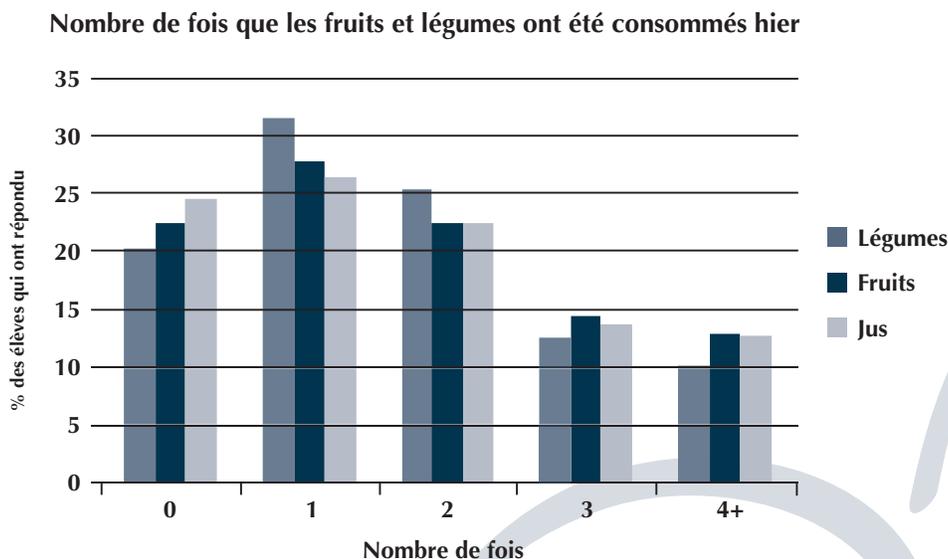




POIDS SANTÉ ET MODES DE VIE

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

L'alimentation

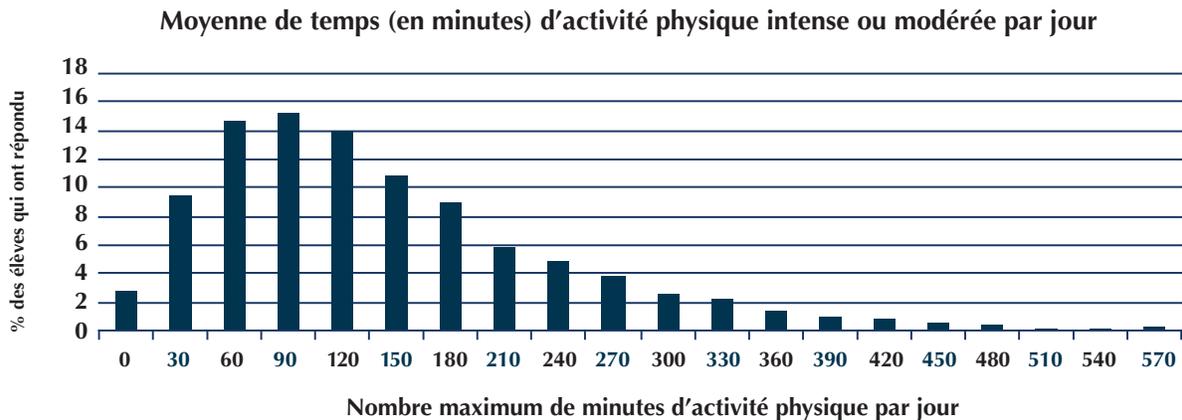


Les enfants et les adolescents qui consomment 5 portions ou plus de fruits et de légumes par jour sont moins susceptibles d'embonpoint et d'obésité que ceux dont la consommation est moins fréquente. Selon le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick, la majorité des élèves indiquent avoir consommé des fruits, des légumes et du jus une seule fois le jour précédant le sondage.

- 42 % des élèves déclarent avoir consommé des produits laitiers au moins 3 fois le jour précédant le sondage
- 40 % des garçons et 36 % des filles déclarent avoir pris un petit-déjeuner quotidiennement durant la semaine qui a précédé le sondage.
- 32 % des garçons et 29 % des filles déclarent prendre un petit-déjeuner seulement de 0 à 2 fois par semaine.
- 77 % des élèves déclarent avoir mangé des bonbons, du chocolat ou des friandises, alors que 65 % disent avoir bu des boissons sucrées et non nutritives au moins une fois, le jour précédant le sondage.
- 10 % des élèves déclarent avoir mangé des aliments prêts-à-porter ou dans un restaurant trois fois ou plus dans la semaine qui a précédé le sondage.

L'activité physique

- Près de 3 % des élèves n'étaient pas physiquement actifs la semaine qui a précédé le sondage.
- Parmi les élèves qui ont fait de l'activité physique exigeante ou modérée, 42 % ont fait moins que le minimum de 90 minutes d'activité physique recommandé par *Le Guide d'activité physique Canadien*. Ce montant représente un nombre approximatif de 16 500 pas par jour.



Le Guide d'activité physique Canadien recommande que les enfants et les jeunes fassent moins de deux heures par jour d'activités sédentaires (p.ex. la télévision, l'ordinateur). 44 % des élèves déclarent satisfaire la norme visée.

Les opportunités d'activité physique

- 10 % des élèves utilisent des modes de transport actifs, tels que la bicyclette, la marche, la course ou la planche à roulettes, pour se rendre à l'école et en revenir; tandis que 77 % des élèves optent pour des modes de transport inactifs tels que le covoiturage et l'autobus.
- 47 % des élèves (51 % étant des garçons et 44 % des filles) affirment participer à des activités non compétitives organisées par l'école (p. ex. sports intramurales); 42 % des élèves (45 % étant des garçons et 40 % des filles) participent à des sports compétitifs interscolaires.
- 42 % des élèves ont indiqué que leur école fournissait suffisamment de sports compétitifs et non compétitifs ou de clubs sportifs, tandis que 30 % des élèves ont indiqué qu'il n'y en avait pas assez et 2 % estimaient qu'il y en avait trop.
- 69 % des élèves affirment n'avoir aucune occasion d'être physiquement actif à l'école, mis à part les classes d'éducation physique.

L'indice de masse corporelle (IMC)

- *Le poids santé* est déterminé au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC est une mesure fondée sur le poids d'une personne par rapport à sa taille. Selon l'enquête nationale qui demande aux élèves de déclarer volontairement leur indice de masse corporelle, près de 27 % des jeunes du Nouveau-Brunswick âgés de 12 à 17 ans souffrent d'embonpoint ou d'obésité (ESCC, 2005).
- Selon le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2006-2007, 69 % des élèves sont dans la catégorie de poids santé recommandé en fonction de leur âge et de leur sexe, 27 % souffraient d'embonpoint ou d'obésité et 4 % étaient classés comme ayant un poids inférieur à la norme santé, en fonction de leur âge et leur sexe.
- 56 % des élèves estiment que leur poids est correcte.

- Les résultats énoncés ci-dessus sont issus du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2006-2007.
- Les données ont été recueillies auprès de plus de 33 000 élèves de la province.
- La majorité des élèves qui ont participé étaient entre la 6^e et la 12^e année, mais certains élèves de 5^e année ont aussi participé au sondage.
- En tout, 184 écoles ont participé au sondage.