



L'obésité

chez nos jeunes,

question de

poids,

question de

santé



Sommaire

Problématique et information

Objectif	B-3
L'obésité chez les jeune, un phénomène en expansion	B-3
Quand le poids cause problème...	B-4
Des répercussions à tous les niveaux.....	B-4
Pourquoi nos jeunes sont-ils de plus en plus gros ?	B-6
Manger pour vivre, vivre pour manger...	B-6
Petit, moyen ou gros ?	B-6
Publicité, quand tu nous tiens	B-7
Des aliments sortis tout droit de l'usine	B-7
Quand bouger moins égale grossir plus	B-8
Encourager son jeune à se prendre en main	B-9
Pour aider sans nuire.....	B-9
Bien manger, une affaire de famille !	B-10
Visez « santé » !	B-10
Gras ou sucré, non merci !	B-11
Mieux se nourrir en quelques trucs	B-12
Vers un nouveau départ	B-13
Conclusion	B-13
Références bibliographiques	B-14
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas)	B-16

Section des Activités femmes d'ici

Caractéristiques et repères	E-2
Marchés cibles	E-2
Activité	E-2
Communications	E-3
Personnalités	E-4
Partenariat	E-4
Évaluation et suivi	E-4
Déroulement	E-5

Objectif :

Prendre conscience des conséquences de l'obésité sur la santé de nos jeunes.

Quel plaisir et quelle satisfaction de voir chaque jour son enfant grandir en force et en santé! Mais du bébé joufflu et enjoué, à l'enfant légèrement enrobé, à l'ado devenu... trop gros, il n'y a souvent qu'un pas, parfois vite franchi sans trop s'en rendre compte !

Même si prendre du poids est inévitable quand on grandit, et qu'il est dangereux de miser sur la « maigreur à tout prix », l'embonpoint n'est pas non plus un phénomène banal.

Quand la prise de poids de notre enfant dépasse les besoins de son développement dit « normal », quand les kilos en trop viennent le gêner dans ses activités et dans ses relations avec les autres, il est temps de s'assurer, comme parents, que rien ne viendra menacer sa santé, que ce soit maintenant ou plus tard, une fois devenu adulte...

L'obésité chez les jeunes, un phénomène en expansion

Depuis quelque temps, l'actualité foisonne d'articles et de reportages portant sur l'obésité, particulièrement chez les jeunes. En effet, bien que l'obésité se soit d'abord fait remarquer chez les adultes, elle progresse aussi rapidement chez les jeunes.

Plus d'un milliard de personnes sur la planète souffrent d'un excès de poids. Et environ 60% des décès dans le monde sont causés par des maladies découlant de nos mauvaises habitudes alimentaires et d'une plus grande consommation de produits industriels gras, salés ou sucrés¹.

Aux États-Unis, les chiffres sont alarmants. Alors que 64% de la population souffre d'un excédent de poids ou même d'obésité, environ un Américain sur 10 aurait plus de 100 livres en trop.

Chez les jeunes américains, l'embonpoint ne cesse d'augmenter et touche maintenant 30 % des enfants de 6 à 19 ans².

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), c'est une véritable épidémie. Cet organisme considère que, de nos jours, nous vivons plus dangereusement que jamais, en partie parce que nous faisons de mauvais choix de consommation et d'activités³.

Au Québec, même si le poids de la population a clairement augmenté au fil des ans, le phénomène semble plus contrôlé, avec un taux d'obésité chez les adultes se situant en 2000-2001 à 13%⁴. La moitié de la population canadienne est néanmoins affectée par un excédent de poids, alors que le tiers des enfants canadiens vivent avec un surplus de poids.

Nos jeunes, quant à eux, ne sont pas à l'abri de la prise de poids excessive puisque, selon les dernières données disponibles au Québec, jusqu'à 28 % de nos jeunes feraient de l'embonpoint, tandis que 10 % parmi eux souffriraient carrément d'obésité⁵.

Un enfant qui grossit trop vite risque, une fois adulte, de devenir obèse et, avec l'âge, perdre du poids devient de plus en plus difficile. Il vaut donc mieux, quand on parle d'obésité, mettre l'accent sur la prévention en commençant d'abord par obtenir une bonne évaluation de la situation du jeune...

Quand le poids cause problème...

Du point de vue médical, l'obésité est un excès de masses grasses pouvant entraîner des conséquences néfastes pour la santé.

Seul le pédiatre ou le médecin peut évaluer si notre jeune vit des problèmes de poids. Les médecins calculent habituellement le poids en utilisant la méthode de « l'indice de masse corporelle » qui tient compte de critères comme le poids et la taille. C'est la référence généralement admise dans le milieu médical et celle qui, jusqu'à maintenant, correspond le mieux à une juste évaluation de l'obésité.

Grâce à cette mesure, le pédiatre ou le médecin peut déterminer si sa jeune patiente ou son jeune patient, selon son âge, se situe dans une zone de poids santé ou s'il présente un excès de poids et à quel degré : un simple surplus de poids, une obésité modérée, une obésité sévère ou une obésité massive. Plus l'excès de masse grasse est important, plus l'obésité est sévère. S'il le juge nécessaire, le médecin complètera son évaluation avec d'autres méthodes éprouvées, comme la mesure des plis cutanés.

Par la suite, le pédiatre ou le médecin peut recommander d'adopter une alimentation adaptée aux besoins du jeune ou de consulter, si nécessaire, une diététiste-nutritionniste. Si le jeune présente des signes d'embonpoint ou d'obésité, il vaudrait mieux passer à l'action sans tarder car si rien n'est fait, de nombreux problèmes risquent de se manifester avec le temps...

Des répercussions à tous les niveaux...

« Maman, on rit de moi à l'école! » C'est avec ces mots que l'enfant viendra raconter comment ses petits camarades se sont moqués de lui à cause de ses rondeurs. À l'adolescence, le jeune un peu plus âgé choisira peut-être de se taire et de ne pas parler des moqueries dont il est l'objet. Ces moqueries sont pourtant les premières manifestations d'un malaise naissant. L'image négative qu'on lui renvoie de lui-même l'amène à se poser des questions sur son poids, à se sentir mal à l'aise en public, à rester en retrait pour ne pas trop se faire remarquer...C'est l'estime de soi qui écope.

Les activités sociales ou sportives en prennent aussi un coup. À l'occasion, le jeune va préférer s'abstenir d'y participer, non seulement pour éviter les moqueries, mais aussi parce qu'il a de la difficulté, physiquement, à faire certaines activités. Selon son poids, le jeune peut avoir le souffle court et avoir du mal à bouger, à courir ou à grimper, ce qui l'exclut de la pratique de certains sports...

Pour les jeunes filles, être invitées à des fêtes ou à des danses en groupe devient une source de tension. Comment se sentir séduisante quand le regard impitoyable des autres nous renvoie à une image de nous-mêmes que nous n'aimons pas ? Comment se sentir comme les autres, s'habiller comme les autres, quand notre corps ne répond pas aux critères rigides de la beauté et de la mode qui sont si populaires de nos jours ? S'accepter soi-même représente bien sûr une étape essentielle de la maturité mais, en attendant d'y arriver, le regard des autres pèse lourd, surtout à cet âge où l'opinion de l'entourage compte tellement...

Même en famille, des tensions peuvent surgir. On veut protéger son jeune des blessures causées par les remarques des autres : on lui fait comprendre qu'il est bien comme il est, qu'il est aimable, que ce sont les autres qui ne sont pas corrects...Mais, en même temps, on voit bien qu'il en souffre. Comment agir comme parent ? Quoi faire pour l'aider ? Et si on décide de changer certaines habitudes alimentaires, comment faire en sorte que les repas en famille ne tournent pas en « bataille » rangée autour de la nourriture ?

En plus de ces impacts d'ordre psychologique, social ou familial, les répercussions sur la santé ne sont pas à négliger non plus ! C'est à l'âge adulte que le jeune trop gros risque le plus de développer des problèmes de santé ou des maladies pouvant affecter son espérance de vie.

L'obésité, c'est reconnu, peut augmenter la tension artérielle et le mauvais cholestérol et aggraver les risques de maladies du cœur ou d'accidents des vaisseaux sanguins, comme les accidents vasculaires cérébraux ou ACV, communément appelés les « attaques cérébrales ».

L'obésité contribue également au diabète, particulièrement celui de type 2 et à de nombreux cancers. Les livres en trop peuvent aussi peser lourd sur le squelette et entraîner des douleurs chroniques au dos, aux genoux ou aux articulations. Finalement, l'embonpoint peut aussi s'accompagner de troubles respiratoires comme l'essoufflement ou l'apnée du sommeil, ces suspensions plus ou moins prolongées de la respiration durant le sommeil qui causent de la fatigue, des maux de tête ou des difficultés à se concentrer durant le jour.

Ce ne sont que quelques-unes des affections causées par l'obésité. Les études le démontrent, être trop gros, c'est devenir une proie facile pour toutes sortes de maladies qui peuvent écourter la durée de vie de celles et ceux qui en souffrent.

Pourquoi nos jeunes sont-ils de plus en plus gros ?

Comment expliquer que nos jeunes prennent tant de poids? Au fil du temps, plusieurs explications ont été avancées : « c'est psychologique, hormonal, héréditaire ou génétique... ». Toutes ces raisons ont leur fondement mais, de plus en plus, les chercheurs pointent du doigt notre mode de vie comme l'une des causes favorisant l'obésité. La société de consommation dans laquelle nous vivons aurait une grande influence sur l'embonpoint dont souffrent nos jeunes.

En effet, on a remarqué que dans tous les coins du monde où nos modes de vie et de consommation ont été introduits, l'obésité a explosé, en particulier chez les enfants. L'obésité gagne même des pays pauvres comme l'Inde ou la Chine, où le commerce de l'alimentation et le mode de vie à l'occidentale sont en train de se développer rapidement.

Manger pour vivre, vivre pour manger...

C'est bien beau d'affirmer que notre mode de vie engendre l'obésité, mais en quoi nos habitudes de vie ont-elles tellement changées ?

D'abord, le lien que nous entretenons avec la nourriture s'est transformé au fil du temps. La société d'abondance dans laquelle nous vivons nous incite à manger n'importe quoi, n'importe quand, n'importe où, n'importe comment (souvent de la façon la plus rapide possible).

Nos garde-manger ne contiennent pas seulement les aliments de base comme l'huile, les pâtes ou des conserves, mais aussi des barres tendres, des biscuits, des croustilles...Devant tant de choix, il est facile de tomber dans le piège du « manger beaucoup», du « manger trop ».

Petit, moyen ou gros ?

L'alimentation étant devenue un mode de consommation comme un autre, l'industrie alimentaire cherche sans cesse à accroître ses parts de marché grâce à une publicité efficace. D'où les produits vendus en gros formats et les portions géantes servies dans les cinémas et les restaurants....Pour attirer la clientèle, rien n'est trop beau...ni trop gros !

Le problème, c'est que le jeune, comme l'adulte, s'habitue rapidement à ces gros formats de liqueur, de « chips », de frites ou de maïs soufflé. Les jeunes, surtout dans leur adolescence, s'arrêtent rarement de manger avant d'avoir vu la fin de leur assiette ou le fond du baril de poulet frit...

Et lorsqu'ils « zappent » devant la télévision, les jeunes visionnent des messages publicitaires tous plus alléchants les uns que les autres. Ces messages, bien conçus pour donner faim, font avec insistance la promotion de boissons, d'aliments ou de repas minute qui sont essentiellement gras ou sucrés. Il est rare, en effet, de voir une publicité vanter les mérites du brocoli !

Les enfants deviennent donc une cible de choix pour les publicitaires. Même si, au Québec, la publicité destinée aux enfants est réglementée, il reste que les émissions pour jeunes offrent une belle tribune aux annonces de toutes sortes. Les jeunes, c'est connu, insistent ensuite auprès de leurs parents pour qu'ils achètent les produits qui hantent le petit écran, ou utilisent leur propre argent de poche pour s'en procurer. À la longue, leurs habitudes alimentaires changent. Les jeunes s'habituent rapidement à manger des produits gras ou sucrés qui les font grossir puisque ce sont des goûts qui se développent facilement chez l'être humain.

Publicité, quand tu nous tiens...

Les annonces tentent de faire reconnaître aux enfants leur marque de produit. Pour vanter leurs aliments ou leurs repas minute, les publicités comportent habituellement soit un élément positif (notre produit est riche en telles vitamines ou tels minéraux...), soit un aspect de plaisir (il a bon goût, il est sucré...), soit son côté naturel (il vient de la ferme, il est pur, il est frais) ou encore, soulignent l'absence d'un élément négatif (notre produit ne contient pas de ceci ou de cela...)⁶. Le but de la publicité est de présenter le produit sous son meilleur jour, pour allécher, et qu'il devienne à la longue indispensable aux enfants...

En plus du petit écran, les promotions offertes par les gros noms de la restauration rapide incitent les jeunes à aller y manger plus souvent. Que ce soit les concours, les jeux et jouets gratuits, les figurines dérivées des films ou des vedettes sportives, tout est mis en œuvre pour en augmenter la fréquentation⁷. La publicité « alimentaire » peut même s'introduire à l'école secondaire, grâce aux machines distributrices... Dans cet environnement saturé de publicité, il est parfois difficile pour le jeune de se restreindre à son lunch « santé ».

Des aliments sortis tout droit de l'usine

Dans nos sociétés modernes, la vie va tellement vite qu'il faut bien trouver des moyens pour se faciliter la tâche! C'est pourquoi, dans la plupart des foyers, on a plus que jamais recours aux mets déjà préparés, principalement parce que le temps nous manque pour cuisiner...

Par conséquent, la visite au supermarché n'est plus la même. Aux aliments de base comme la viande, les fruits et légumes, le pain et les produits laitiers s'ajoutent maintenant toute une panoplie de soupes, de sauces, de salades, de repas complets ou de desserts fabriqués en industrie.

Bien que cette facilité dans la préparation des repas mérite d'être appréciée à sa juste valeur, elle comporte toutefois des revers. En effet, le contenu de nos aliments a changé depuis qu'ils sont fabriqués en usine. Comparativement à ce qui est cuisiné à la maison, et tout dépendant de la qualité, nos aliments ne sont plus fabriqués de la même façon et sont donc parfois constitués d'ingrédients plus ou moins « naturels » ou « santé ».

C'est le cas notamment pour le gras, le sucre ou même le sel qui sont des ingrédients utilisés en abondance dans certains produits alimentaires, soit pour en améliorer la saveur ou la texture ou pour réduire les coûts de fabrication. D'où l'importance de lire les étiquettes avant d'acheter un produit, même ceux qu'on dit « légers ».

Tous les produits emballés doivent porter une étiquette et les ingrédients y sont inscrits les uns à la suite des autres par ordre d'importance. Lorsque le gras, le sucre ou le sel apparaissent au premier rang, ce n'est pas bon signe. Pour bien décoder les ingrédients, il suffit d'ouvrir l'œil sur les termes qui veulent dire la même chose.

Par exemple, le sucre peut se nommer sucrose, glucose, dextrose, maltose...Le sel, se cacher sous toutes les expressions contenant le mot « sodium ». Le gras, quant à lui, est à proscrire quand il s'agit d'un gras « trans » néfaste pour la santé, comme l'huile ou la margarine « hydrogénée », le lard ou le shortening.

De plus, un tableau intitulé « valeur nutritive » apparaît sur les produits emballés. Il est possible d'y vérifier le pourcentage par portion des lipides (ou gras), du sodium (ou sel) et des glucides (les sucres).

Parce que les produits alimentaires vendus dans les épiceries sont fabriqués à grande échelle, faire le marché devient un peu plus compliqué. Étant donné qu'on ignore souvent les ingrédients qu'ils contiennent, il faut prendre le temps de choisir avec soin ce qui convient le mieux à toute la famille...

Quand bouger moins égale grossir plus

Nos habitudes et notre rythme de vie ont tellement changé que non seulement les repas pris en famille et cuisinés à la maison se font plus rares, mais nos jeunes sont aussi de plus en plus immobiles...les yeux fixés sur un écran !

Les experts ont en effet constaté que nos jeunes bougent de moins en moins. L'activité physique et les sports sont délaissés au profit de loisirs sédentaires comme la télévision, les jeux vidéo ou l'ordinateur.

À la maison, les enfants ne participent presque plus aux travaux de la maison, ce qui ne les incite pas à bouger. Même à l'école, la durée des cours d'éducation physique a été réduite pour passer en moyenne à une heure par semaine. Il faudrait pourtant, selon certaines recommandations, un minimum de 150 heures de cours, soit 30 minutes par jour !

Pour grandir et se développer comme il faut, les experts conseillent même aux jeunes de faire entre 60 et 90 minutes d'activités physiques par jour, cette période pouvant être découpée en tranches de 10 à 15 minutes tout au long de la journée.

Cette dépense d'énergie est d'autant plus nécessaire que nos jeunes se déplacent de moins en moins, même pour aller à l'école. Quand ils ont un endroit où aller, c'est souvent en auto qu'ils s'y rendent, plutôt qu'à pied ou à vélo.

À force d'être assis devant la télé ou l'ordinateur, les jeunes perdent l'envie de bouger, se sentent moins d'énergie pour profiter du plein air, et se mettent à grossir chaque jour un peu plus, surtout s'ils grignotent devant l'écran...

Encourager son jeune à se prendre en main

Pour prévenir ou traiter l'obésité, l'alimentation et l'activité physique font partie des premiers aspects à revoir. Mais avant de passer à l'action, il y a quelques mises en garde à prendre en considération...

Pour aider sans nuire

Quand on décide d'agir contre l'obésité, il est important de garder en tête que le but ultime de cette démarche n'est pas de « maigrir à tout prix », ni d'obliger le jeune à devenir mince comme les mannequins des magazines, mais plutôt de protéger sa santé en apprenant à manger mieux. C'est l'acquisition de saines habitudes alimentaires et d'une bonne hygiène de vie, grâce à l'exercice physique, qui lui permettra, au bout du compte, de se sentir bien dans sa peau.

Les régimes sont donc à éviter à tout prix car ils perpétuent le cycle de l'obésité. Si la perte de poids ne se fait pas dans les règles de l'art, le jeune reprendra tôt ou tard le poids perdu, et même un peu plus. C'est ce qui s'appelle l'effet « yo-yo », qui est grandement néfaste pour le corps. C'est pourquoi il ne sert à rien d'affamer son jeune pour lui faire perdre du poids. En effet, l'amaigrissement ne doit pas se faire au détriment de son bien-être.

Pour se faire guider, il vaut mieux consulter son pédiatre ou son médecin, ou encore une nutritionniste-diététiste professionnelle. Si certaines restrictions alimentaires doivent s'appliquer, ils pourront superviser le tout et suivre de près l'état de santé du jeune qui souhaite perdre ses quelques livres en trop.

Changer ses habitudes de vie et viser l'équilibre alimentaire demandent du temps. C'est une démarche à entreprendre en douceur. Comme la responsabilité ne doit pas reposer uniquement sur les épaules du jeune, c'est toute la famille qui doit s'impliquer dans cette démarche, puisque c'est en famille qu'on apprend à bien manger.

Comme parents, jouer à la « police » de la nourriture est un piège à éviter. Le jeune doit apprendre par lui-même à faire ses propres choix alimentaires. Dénigrer, faire des reproches, surveiller ses moindres faits et gestes ne feront que créer une atmosphère tendue à la maison et cela poussera peut-être même le jeune à se cacher pour satisfaire ses envies, sans compter

qu'il se sentira mal d'être constamment jugé et critiqué. Pour l'aider, il vaut mieux miser sur le dialogue, en offrant à son jeune tout un éventail de choix « santé ».

À la maison, il faut aussi éviter de se servir de la nourriture comme récompense ou comme punition car, en agissant ainsi, on met trop d'emphasis sur la nourriture qui devient pour le jeune l'unique source de réconfort ou de manque... Les récompenses et les punitions devraient plutôt consister à accorder ou à retirer des privilèges ou des permissions de sorties.

C'est important aussi de tenir compte des goûts de son jeune quand on prépare les repas car manger doit rester un plaisir ! Pour y parvenir, il suffit de présenter ses plats ou ses desserts préférés dans une version plus « santé ». Par exemple, on pourra choisir de servir au souper un hamburger de poulet ou de dinde hachée plutôt que de bœuf, en y allant mollo avec la mayonnaise ou le ketchup... L'important, c'est de préserver le plaisir à table tout en adoptant pour la vie de bonnes habitudes alimentaires.

Bien manger, une affaire de famille !

Prévenir ou contrôler l'obésité passe par l'amélioration des habitudes alimentaires de toute la famille. Mais rien ne sert de tout chambouler du jour au lendemain! C'est en y allant graduellement et en incorporant peu à peu de meilleurs aliments aux repas qu'on pourra parvenir à un équilibre alimentaire bénéfique pour la santé de toute la famille.

Pour commencer, un bon inventaire des habitudes alimentaires à la maison, y compris celles du jeune, s'impose. Pour le réaliser, on peut se poser ces quelques questions : en dehors des repas, est-ce qu'on grignote souvent ? Comment se passent les repas ? Rapidement, sur le coin d'une table ? Et que mange-t-on ? Des repas complets ou des aliments du commerce plus ou moins bons pour la santé ? Mangeons-nous des portions « raisonnables » ? Arrive-t-il à notre jeune de manger pour une autre raison que la faim, par exemple quand il s'ennuie ou qu'il se sent anxieux ou en colère ? En gardant l'œil ouvert, cela permettra de voir ce qui est à changer dans nos habitudes alimentaires...

Visez « santé » !

Une fois que les améliorations à apporter auront été clairement identifiées, il sera plus facile pour toute la famille de passer à l'action et de viser une alimentation équilibrée, c'est-à-dire une alimentation « santé ».

Cette démarche implique du temps et des efforts. Pour le jeune, c'est parfois toute une éducation alimentaire qui est à refaire car il doit apprendre à délaisser les aliments gras ou sucrés, à ne plus nourrir son goût inné pour ces saveurs, pour les remplacer par des aliments « santé » au goût différent. Plus tôt cette éducation du goût sera acquise, mieux ce sera pour sa santé.

Comme point de départ, on peut consulter le *Guide canadien pour manger sainement* qui propose, pour atteindre une alimentation équilibrée, de manger des repas composés d'aliments provenant des quatre principaux groupes alimentaires : les fruits et les légumes, les pains et céréales, les produits laitiers et les viandes et substituts (y compris les légumineuses). Les portions proposées sont à adapter en fonction des activités et de l'âge de tous les membres de la famille.

En gros, on recommande de manger entre 5 et 10 portions de fruits et légumes par jour, pour réduire les risques de cancer et d'autres maladies chroniques.

Le guide conseille également de choisir des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis, des produits laitiers moins gras et de servir des viandes maigres en quantités raisonnables.

Tous les autres aliments qui n'entrent pas dans ces quatre catégories sont à consommer avec modération...

Manger ses 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour ⁸ :	
Une portion correspond à :	Par exemple :
Un fruit ou un légume de grosseur moyenne.	Une pomme de grosseur moyenne, une banane ou une carotte à l'heure de la collation.
125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve.	Une grosse cuillerée de pois au souper ou un petit bol de pêches tranchées au dessert.
125 ml (1/2 tasse) de jus.	Un petit verre de jus d'orange au déjeuner.
250 ml (1 tasse) de salade.	Une petite salade au dîner ou au souper.
50 ml (1/4 tasse) de fruits séchés.	Une petite boîte de raisins comme dessert ou collation.

Gras ou sucré, non merci !

Les aliments gras ou sucrés, pleins de calories, sont reconnus pour faire grossir, en plus de redonner faim rapidement. Il faut donc faire attention au gras et au sucre camouflés dans les aliments de tous les jours.

Le sucre, en particulier, se trouve partout : dans les confitures, les fruits au sirop, certaines céréales et yogourts à saveur, les laits au chocolat, les biscuits, les beignes, les crèmes glacées, les plats préparés, la liqueur, et même les sauces d'accompagnement comme le ketchup et la mayonnaise. Au bout de l'année, ça fait beaucoup de sucre absorbé, d'autant plus que notre alimentation à la base en contient déjà suffisamment.

Surveillez aussi ce qui est servi à l'école ! Les machines distributrices, la cafétéria et même les restaurants situés autour de l'école n'offrent pas toujours des choix « santé » aux élèves. Il faut donc prévoir les lunchs et les collations en conséquence pour limiter l'achat d'aliments riches en gras ou en sucre.

Mieux se nourrir en quelques trucs...

- Inciter toute la famille à prendre un bon déjeuner pour bien commencer la journée.
- Préparer des repas sains qui seront pris selon un horaire régulier. Au besoin, mettre la main sur des livres de recettes santé rapides.
- Garnir le garde-manger et le réfrigérateur avec des aliments « santé » comme des fruits et des légumes, des jus, du fromage, des yogourts pour la préparation des lunchs.
- Offrir des fruits frais, en boîte ou séchés en guise de collations.
- Laisser un panier de fruits sur le comptoir de la cuisine...
- Boire de l'eau, la seule boisson indispensable pour les enfants, plutôt que des boissons gazeuses.

Les aliments à surveiller

Les charcuteries et les sauces ...

Les sucres concentrés contenus dans le chocolat, les boissons gazeuses, les biscuits, les desserts sucrés ...

Les grignotines comme les croustilles, les craquelins, certaines marques de barres tendres ou de maïs soufflé du commerce ...

Vers un nouveau départ

Après avoir revu l'alimentation de toute la famille, place à l'activité physique! Mais encore faut-il réussir à déloger le jeune de son écran!

Un premier pas consiste à intégrer plus d'activités en plein-air pour toute la famille et à encourager son jeune à participer à des activités sportives. Les parents doivent donner l'exemple car ils servent de modèles en étant eux-mêmes actifs.

Les jeunes peuvent également participer davantage aux tâches ménagères et aux menus travaux d'entretien autour de la maison. Pour faire bouger son jeune, on peut le solliciter pour transporter les sacs d'épicerie, pelleter l'entrée du garage ou ramasser les feuilles mortes sur le terrain.

Pour les déplacements, quand c'est possible, plutôt que d'aller le conduire à l'école ou chez ses amis, on peut lui proposer de marcher ou de prendre sa bicyclette.

L'important, c'est de limiter chaque jour le temps passé devant la télé ou l'ordinateur, pour augmenter celui passé à faire des activités où l'on dépense de l'énergie. Étant donné que les sports organisés comme le soccer ou le hockey ne suffisent pas à maintenir les jeunes en santé, il faut miser avant tout sur des activités courantes à faire à tous les jours. En étant plus actif, notre jeune sera en meilleure santé, tout en restant à un poids somme toute raisonnable pour son âge.

Conclusion

Notre culture favorise un mode de vie sédentaire, où la consommation d'aliments gras, salés ou sucrés occupe une large place. Les jeunes en particulier sont sollicités de toutes parts par la publicité qui leur vend l'image d'un monde « cool » où l'on mange sur le pouce des produits aux multiples couleurs et saveurs confectionnés à leur intention. Dans ce contexte, il n'est pas étonnant de voir l'obésité faire des ravages.

Pour contrer ce phénomène, rien de mieux que de miser sur une meilleure santé pour toute la famille, en mangeant mieux et en bougeant davantage. Grâce à cette démarche, le jeune pourra prendre conscience des bénéfices à maintenir son poids santé, tout en sachant que chaque corps est différent et que personne n'est tout à fait conforme au modèle parfait illustré dans les magazines.



Références bibliographiques

Références dans le texte

- 1) Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « Rapport sur la santé dans le monde, 2002 : Réduire les risques et promouvoir une vie saine », France, 2002, p. 4, pour consultation : http://www.who.int/whr/2002/en/Overview_F.pdf
- 2) National Center for Health Statistics, « Overweight Prevalence », révisé le 12 décembre 2003, pour consultation: <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/overwt.htm> et Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, « America's Children: Key National Indicators of Well-Being, 2003 », pour consultation: <http://www.childstats.gov/ac2003/indicators.asp?IID=122&id=4>
- 3) Ibid. 1, p. 3 et 4.
- 4) Statistique Canada, « Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes: premier coup d'œil », Le Quotidien, mercredi, 8 mai 2002, pour consultation : <http://www.statcan.ca/Daily/Francais/020508/q020508a.htm>.
- 5) Toutes les statistiques canadiennes et québécoises sur les jeunes et l'obésité : Boisvert, Paul, Chaire de recherche sur l'obésité, Université Laval, 2004 et Willms, J., Tremblay, M.S., and Katzmarzyk, P.T. Geographic and demographic variation in the prevalence of overweight canadian children. *Obes. Res.* 11: 668-673, 2003.
- 6) DOYARD, Pierre Dr, *Trop nourri, mal nourri : l'enfant consommateur et vulnérable*, Éditions Stock, Paris, 2000, 420 p.
- 7) Réseau Éducation-Médias, « Comment les spécialistes du marketing ciblent les enfants », 2004, pour consultation : http://www.media-awareness.ca/francais/parents/marketing/cible_enfants.cfm
- 8) Comité consultatif, Campagne 5 à 10 par jour, pour votre santé, 1999-2003, pour consultation : <http://www.5to10aday.com/fr/index.htm>

Références générales

ASPQ (Association pour la santé publique du Québec), Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP), « Les problèmes reliés au poids au Québec : un appel à la mobilisation », 2003, 24 p. Pour consultation : <http://www.aspq.org/dossiers/index3.htm>

LACHAPELLE, Judith, « Grosse déprime », La Presse, 28 septembre 2003, cahier B.

BOISVERT, Paul, RICHARD, Denis, « 150 minutes pour sauver la vie de nos enfants », La Presse, 30 juin 2002.

GIRARD, Marie-Claude, « Pub, les enfants y goûtent », La Presse, mercredi, 27 août 2003, B-1.

Quelques outils

Guide alimentaire canadien pour manger sainement : pour commander sans frais, composez le 1 800 622-6232 (la ligne d'information et de référence sur tous les programmes et services du gouvernement du Canada).

Le guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants : pour commander sans frais : 1-888-334-9769 ou visitez le site de Santé Canada au http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/index.html

Sites internet :

Association des diététiciennes du Canada : Conseils nutritionnels pour les parents, les enfants et les enseignants : <http://www.dietitians.ca/french/frames.html>

Extenso : Centre de référence sur la nutrition humaine : <http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1147> et <http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1012> et http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1330