

APPERCU*Par Winy Bernard, consultante***Introduction****L'obésité chez les adolescents franco ontariens : une démarche innovante et unique pour mieux prévenir et mieux s'outiller****Obésité chez la jeunesse**

Selon les données de Statistiques Canada, parmi les collectivités canadiennes jeunes, l'accroissement le plus important du taux d'obésité au cours des 25 dernières années était celui des adolescents de 12 à 17 ans, lequel a triplé pour passer de 3% à 9%.

On sait que l'obésité apporte à beaucoup de risques sanitaires, y compris des crises cardiaques et le diabète avec toutes ses complications. L'obésité est une préoccupation primordiale des praticiens de soins de santé. Il y a beaucoup de facteurs qui contribuent à l'obésité : niveaux d'activité, régime, génétique, métabolisme, comportement, environnement, social, économique, psychologique et biologique.

Obésité chez la jeunesse – historique et information appropriée

Chez les enfants de 6 à 17 ans, la probabilité de faire de l'embonpoint ou d'être obèse a tendance à augmenter en fonction du nombre d'heures passées à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à utiliser un ordinateur.

Après la puberté, il est possible de d'observer le stress des artères associé à l'obésité chez les jeunes. Chez les enfants obèses à partir l'âge de 10 ans, des changements subtils de la tension artérielle sont observables. L'interaction entre les parents et les enfants est critique à soutenir un style de vie sain de cœur. Malheureusement, à l'âge de 15 ans (la 10^{ième} année), deux étapes importantes de style de vie se produisent : les adolescents peuvent faire une demande pour un permis de conduire et l'éducation physique s'arrête dans les écoles. Soudainement les fournisseurs de soins de santé doivent combattre la Télé, les jeux vidéo, les aliments de préparation rapide et le manque d'activité physique.

Les changements corporels reliés au poids pendant une année sont inquiétants. Si la société canadienne n'embrasse pas un style de vie sain plus actif, il y aura certainement plus d'enfants qui commenceront à développer les maladies qui généralement sont limitées aux adultes, ceci y compris l'hypertension. Tout comme le reste des résidents de la province, moins de la moitié des francophones ont un poids acceptable.

L'absence de différences entre les francophones et les autres groupes linguistiques ne doit pas masquer l'existence de résultats particulièrement alarmants pour toute la population ontarienne.

Une épidémie d'embonpoint et d'obésité menace la santé des Ontariens.

Voici une nouvelle préoccupante : en 2003, en Ontario, presque un adulte sur deux souffrait d'embonpoint ou d'obésité. Entre 1981 et 1996 au Canada, on a vu tripler le nombre d'enfants de 7 à 13 ans qui sont obèses. Cette situation contribue à l'augmentation draconienne de maladies comme le diabète de type II, les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires, l'hypertension et certains cancers.

Nous vivons maintenant dans des milieux obésogènes - des collectivités, des milieux de travail, des milieux scolaires et des milieux familiaux qui favorisent ou encouragent l'obésité.

Dans cette édition:

- 1. Obésité chez la jeunesse**
- 2. Facteurs Sociaux-économiques**
- 3. Histoires à succès et partage d'information**
- 4. Références de l'atelier:**

Pourquoi cibler la jeunesse ?

Même si les enfants sont moins sujets aux problèmes de surcharge pondérale, ceux qui en sont affectés courent le risque d'en souffrir tout au long de leur développement jusqu'au stade adulte. Ils sont donc plus exposés aux risques afférents. C'est la raison pour laquelle les problèmes de poids chez les jeunes deviennent une priorité de santé publique.

Les jeunes souffrant d'embonpoint courent un risque accru d'avoir un surpoids ou d'être obèses à l'âge adulte. La hausse observée chez les adolescents est particulièrement préoccupante, parce que l'embonpoint ou l'obésité à l'adolescence persiste souvent à l'âge adulte. Il est important de noter qu'à l'adolescence les jeunes sont généralement en charge de leur alimentation, comparativement aux enfants qui dépendent des parents pour leur apport alimentaire. Les enfants obèses tendent à devenir des adultes obèses, faisant face à un plus grand risque de diabète, à la maladie cardiaque, aux problèmes orthopédiques et à beaucoup d'autres maladies chroniques. Pendant l'enfance, ils font face aux problèmes psychologiques et de santé liés à leur obésité. Il est fort possible que ces problèmes les suivront jusqu'à l'âge Adulte. D'où l'importance de cibler la jeunesse, étant donné la vulnérabilité de ce dernier groupe.

Selon une recherche de L'Université de Montréal, une exposition cumulative à des situations d'ordre psychologique et comportementale négatives durant l'enfance et l'adolescence est aussi identifiée comme facteur favorisant le développement de l'obésité chez les individus de faible statut socioéconomique, mesuré selon le niveau d'éducation.

Différences entre les populations anglophones, francophones et allophones en Ontario et comment ceux-ci affectent les taux d'obésité aussi bien que, et cela d'une manière plus importante, les facteurs sociaux relatifs à la santé

La différence entre proportion de francophones et d'anglophones faisant de l'embonpoint n'est pas significative, contrairement à la différence entre les francophones et les allophones. En ce qui a trait à l'éducation, il existe un lien entre l'obésité et le niveau de scolarité à l'échelle de la province. Les Ontariens n'ayant pas terminé leurs études secondaires accusent un plus haut taux d'obésité que ceux qui détiennent un diplôme d'études secondaires.

Bien que d'autres facteurs puissent sous-tendre cette relation, L'association persiste lorsque l'on tient compte des effets de l'âge et de la situation socioéconomique. Les enfants qui vivent dans les quartiers dont le statut socioéconomique est bas sont plus susceptibles d'avoir un excès de poids ou d'être obèses. Les enfants qui vivent dans les quartiers où le taux de chômage est élevé, où le revenu familial est en deca de la moyenne ou les quartiers où il y a moins de voisins ayant fait des études postsecondaires, avaient un risque accru d'avoir un excès de poids ou d'être obèses.

Les groupes ethniques présentent des différences en ce qui a trait à d'autres déterminants importants de l'obésité, notamment la situation socioéconomique et les comportements liés au mode de vie.

La prévalence plus élevée chez les immigrants de longue date tend à appuyer l'hypothèse selon laquelle l'effet de «l'immigrant en bonne santé» disparaît une décennie dans le cas de tous les groupes ethniques.

Les collectivités canadiennes révèlent des associations étroites entre l'origine ethnique et la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité.

Facteurs Sociaux-économiques

L'insécurité alimentaire peut pousser à consommer les aliments à teneur élevée en calorie, meilleur marché. Des périodes de privation, suivies de périodes de surconsommation, après réception de chèques d'aide gouvernementale ou de coupons alimentaires par exemple, pourraient entraîner des mécanismes s'apparentant aux rages alimentaires, néfastes pour le maintien d'un poids santé. Dans toutes les études, au moins une mesure de la défavorisation était associée à des probabilités plus élevées d'avoir de mauvaises habitudes alimentaires, de fumer, de faire de l'embonpoint, d'être obèse ou d'être inactif. Par contre, les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents seraient moins fortement associées au revenu du ménage. Il semble que, peu importe leur statut socioéconomique, les jeunes ont tendance à mal s'alimenter.

Des études confirment de plus en plus que lorsqu'une société privilégie l'inclusion et que les membres d'une communauté ont prise sur les processus qui les concernent, l'état de santé de l'ensemble de la population s'en trouve amélioré.

De plus, au quotidien, ces différences systémiques continuent de marginaliser les groupes qui se voient exclus des programmes communautaires, de la prise de décisions et de la vie collective en général. Le fait de se voir dénier la possibilité de participer pleinement à la vie communautaire et de s'engager totalement est générateur d'insécurité, d'anxiété et de non-intégration sociale. L'exclusion est préjudiciable à la santé et au bien-être.

Langage et message

Les messages visent habituellement à persuader les gens que l'activité physique est intéressante et faisable. Ces messages peuvent avoir de nombreuses formes et être communiqués à l'aide de divers processus de diffusion des messages.

Les messages doivent être conçus spécifiquement pour les jeunes. La diffusion des messages est le processus physique de communication du message à cette population à l'aide de divers médias (Internet, télévision) qu'ils utilisent le plus.

Selon les recherches, on a convenu que les enseignants et les parents avaient beaucoup de temps pour communiquer chaque jour avec les enfants et les jeunes et qu'ils seraient donc des intermédiaires utiles de la prestation des messages positifs et du changement du comportement.

Pour que les messages passent chez les jeunes il faut :

- Adopter un ton positif « En faisant de l'activité physique, vous serez plus en santé » « En faisant de l'activité physique, vous réduisez vos chances d'être obèse »
- Engager les jeunes dès le concept des programmes d'activités physiques (pour les jeunes, par les jeunes)
- Cibler le message
- Établir des buts stimulants mais réalistes
- S'engager auprès d'eux, leur famille ainsi que leur communauté
- Les récompenser pour leur progrès (par exemple ; certificat, heures de bénévolat)

Histoires à succès et partage d'information

Des exemples concrets de réussite sont visibles à travers plusieurs organismes. :

- **Programme de leadership et de formation pour jeunes filles Santé et Intégrité (S.I.) parrainé par le Réseau franco-santé du Sud de l'Ontario**

Ce projet se veut une initiative en 2 volets (formation d'ambassadrices et promotion de l'activité physique) qui encouragera les habitudes de vie saines auprès des jeunes adolescentes francophones âgées de 14 à 18 ans. Dans un premier lieu, elles participeront à divers ateliers et activités de groupe dans le but d'acquérir des connaissances, tant théoriques que pratiques. Elles acquerront également des compétences sur le développement de projet de leadership qui les prépareront à mettre sur pieds des programmes de promotion de la santé dans leurs écoles et leurs communautés francophones. Ces ateliers de formation seront animés par des professionnels francophones dans les domaines de la santé (physique et mentale), de l'activité physique, de la nutrition et du leadership. À la fin du projet, ces jeunes filles seront outillées pour devenir des ambassadrices de la santé qui formeront des comités dans leurs écoles dans le but d'organiser une multitude d'activités de promotion de la santé.

Pour plus d'information, visitez le site du Programme S.I. au : www.francosi.ca

- **Le Ministère de l'Éducation en Ontario** a introduit un programme exigeant que les conseils scolaires s'assurent que les boissons et les aliments vendus dans les distributeurs automatiques des écoles élémentaires soient sains et nutritifs. Ce programme rentre dans le cadre du curriculum de l'Ontario, de la 1^{ère} à la 8^{ème} année- Éducation physique et santé.

- «**École Saine**» est un programme d'activité physique qui fait partie intégrante du quotidien des écoles élémentaires de la 1^{ère} à la 8^{ème} année. Les conseils scolaires doivent veiller à ce que tous les élèves du palier élémentaire, y compris les élèves ayant des besoins particuliers,

fassent au minimum vingt minutes d'activité physique soutenue, d'intensité modérée à vigoureuse, chaque jour de classe durant les heures d'enseignement. L'objectif d'une activité physique quotidienne consiste à offrir à tous les élèves du palier élémentaire l'occasion d'améliorer ou de maintenir leur condition physique, leur état de santé général et leur bien-être, et d'augmenter leurs possibilités d'apprentissage.

- **Le programme de Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants**, permet aux parents de demander un montant maximal de 500 \$ par année à l'égard des dépenses admissibles pour activités physiques engagées pour chaque enfant âgé de moins de 16 ans au début de l'année au cours de laquelle ces montants sont payés. Les parents d'un enfant admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées peuvent demander un montant maximal de 500 \$ par année au titre des dépenses admissibles pour activités physiques payés en vue d'inscrire leur enfant à une activité physique, si l'enfant est âgé de moins de 18 ans au début de l'année. De plus, si une somme d'au moins 100 \$ a été payée en tant que dépenses admissibles pour activités physiques, une somme supplémentaire de 500 \$ peut être ajoutée aux dépenses totales admissibles.

Pour plus d'information, visitez le site de l'Agence du revenu du Canada au : <http://www.cra-arc.gc.ca>

- **La ville de Toronto** a maintenu son statut en tant que chef de programme, ceci dans le développement, dans la diffusion, dans la mise en œuvre de programme, des ressources et des modèles efficaces pour soutenir l'activité physique continue des enfants à travers les programmes suivants :

Le programme d'activité physique d'amusement "Arc-en-ciel" pour les enfants en bas âge :

À l'extérieur : la cour de jeu par excellence
Trousse de Santé pour la famille

Un modèle pour augmenter l'activité physique des enfants dans les communautés ethnoculturelles et défavorisées dans la région Sud-est de Scarborough.

Pour plus d'information, visitez le site de la Santé Publique de Toronto au : <http://www.toronto.ca/health>

- « **Bien manger avec le guide alimentaire canadien** » et « **Bien manger avec le guide alimentaire canadien** Premières Nations, Inuit et Métis » réalisés dans le cadre d'un programme national de nutrition santé notamment par le Ministère de la Santé, ce guide est disponible gratuitement dans les cliniques communautaires, sur le site internet de Santé Canada ou en contactant Santé Canada par téléphone. Le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine est un autre outil utile dans la prévention de l'obésité.

La capacité de créer son propre guide alimentaire en ligne (tout en respectant le guide) et L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz sont des outils utiles pour le grand public.

Pour plus d'information, visitez le site de Santé Canada au : http://www.hc-sc.gc.ca/index_f.html

- **Ateliers pour les écoles**

Les écoles primaires et secondaires francophones peuvent inviter le Centre francophone à organiser des activités pour les élèves et à leur faire des présentations visant à les sensibiliser à divers aspects de la santé.

Aux niveaux élémentaires, les sujets peuvent porter sur la prévention du tabagisme, la nutrition, l'éducation physique et l'hygiène.

Aux niveaux secondaires, le Centre Francophone peut aborder la prévention des infections transmises sexuellement, la violence, la nutrition et l'image corporelle.

Pour plus d'information, visitez le site du Centre Francophone au : <http://www.centrefranco.org>

Stratégie Ontarienne sur les programmes de Santé Physique

Vie Active 2010

Le gouvernement provincial a introduit le programme «Vie Active 2010 » à travers le Ministère de la promotion de la Santé.

Ce programme vise à appuyer les initiatives qui visent à offrir davantage de possibilités de pratiquer une activité physique aux Autochtones, aux minorités ethniques, aux femmes et aux filles, aux personnes plus âgées, aux familles à faible revenu, aux enfants et aux jeunes et aux personnes handicapées de l'Ontario.

Vie Active 2010 vise à poursuivre le développement du sport amateur et à améliorer les taux d'activité physique en Ontario. Il s'agit d'une approche à volets multiples qui associe le leadership du gouvernement et la participation des intervenants en vue d'atteindre un certain nombre d'objectifs communs. La stratégie englobe une approche intégrée permettant d'offrir des programmes et des services abordables, accessibles et durables qui conduisent à des solutions pour le long terme.

Vie Active 2010 propose de travailler ensemble à la création d'un système de sport et d'activité physique qui améliorera la santé et la qualité de vie de tous les Ontariens. La stratégie mettra l'accent sur les éléments qui produiront les meilleurs effets. Vie Active 2010 tentera d'influencer des segments spécifiques de la population pour les encourager à pratiquer un sport ou une activité physique de manière plus régulière. La stratégie Vie Active 2010 a été fondée sur l'idée de collaboration. Elle a été élaborée en partant du principe qu'aucun secteur ne pourrait à lui seul modifier suffisamment les comportements en Ontario. Il faudra pour y parvenir l'action combinée des organismes provinciaux, des groupes d'intervenants et d'innombrables collectivités et bénévoles dans toute la province.

Pour plus d'information, visitez le site du Ministère au : <http://www.mhp.gov.on.ca>

Les documents d'appui d'Ophea au programme-cadre d'EPS

Les matrices en noir et blanc des documents d'Ophea à reproduire pour enseigner le programme-cadre d'EPS aux élèves de la première à la huitième année ont été traduites en français.

Fondation des maladies du cœur : Volet Modes de vie sains

Objectif : Développement d'un plan d'action régional et local visant le changement de comportements vers des modes de vie plus sains chez les jeunes francophones

Priorités :

1. Famille : besoin d'outiller nos familles et leur donner l'accès
2. Coordonner les activités
3. Créer ou raffermir les partenariats

Pour plus d'information, veuillez contacter :

Christine Lyszczarz, courriel : clyszczarz@hsf.on.ca

Services dispensés par Ophea en français

École Active

École Active est un programme amusant, gratuit et dispensé en milieu scolaire pour motiver les communautés scolaires et reconnaître officiellement leur engagement en faveur d'une vie active et saine.

Acti-v

Acti-v est un programme d'activité physique stimulant, conçu à partir du programme-cadre de la maternelle à la 8ème année, où l'accent est mis sur la participation plutôt que sur la performance.

Agir

Agir est un programme complet, dispensé en milieu scolaire et conçu pour aider les éducateurs et mobiliser les collectivités au profit de la sensibilisation aux médicaments et aux produits toxiques, ainsi qu'à celui de la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et des toxicomanies.

**** Agir de la quatrième à la sixième année est maintenant disponible! ****

Cette ressource a été conçue pour informer les élèves au sujet de la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Elle se compose de cinq plans de leçon qui intègrent les attentes d'apprentissage en langue et la capacité de lire et d'écrire pour enseigner efficacement à résoudre des problèmes, prendre des décisions et l'habileté de refus. Un journal pédagogique interactif accompagne cette ressource pour chaque niveau d'études, ainsi que des grilles d'évaluation et des matrices de documents à reproduire. Cette ressource est directement liée au programme-cadre d'éducation physique et santé de l'Ontario, ainsi qu'aux attentes

Références de l'atelier:

Section I – Portrait démographique:

- <http://www.statcan.ca>
- <http://www.heartandstroke.com>
- <http://www.obesitycanada.com>
- <http://www.santeontario.com>
- <http://www.opha.on.ca>
- <http://www.mhp.gov.on.ca>
- <http://toronto.ca/health>
- <http://www.webdepot.umontreal.ca>

Section II – Langage et les messages :

- http://www.hc-sc.gc.ca/index_f.html
- <http://www.cihr-irsc.gc.ca/f/20406.html>

Recherche Latimer & Brawley (2007)

Section III : Histoire à succès :

- <http://www.edu.gov.on.ca>
- <http://www.cra-arc.gc.ca>
- <http://www.toronto.ca/health>

<http://www.centrefranco.org>

<http://www.mhp.gov.on.ca>

<http://www.ophea.net>
www.francosi.ca

Pour la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario :

Christine Lyszczarz
(519) 679-0641
clyszczarz@hsf.on.ca

Sur le Centre de Ressource – cœur en santé

Le Centre de ressources – cœur en santé anticipe et répond aux besoins des organismes de santé publique et de leurs communautés la prévention des maladies chroniques.

Le Centre de ressources – cœur en santé a été établi en 1993 pour l'appui de cinq projets de démonstration en Ontario. Actuellement, nous travaillons avec 36 partenariats communautaires du programme OHHN-Taking Action for Healthy Living.

Cette organisme est un projet de l'association pour la santé publique de l'Ontario et est financé part le Le Réseau des centres ontariens de ressources pour la promotion de la santé

d'apprentissage en français et en littérature pour les élèves de la quatrième à la sixième année. Vous pouvez commander d'Agir de la quatrième à la sixième année à partir de l'URL www.ophea.net/takeactionregister_f.cfm ou en adressant un courriel à takeaction@ophea.net.

Cyberagents

Cyberagents est un programme éducatif assisté par ordinateur, qui sensibilise les élèves aux risques et aux questions de sécurité liés à l'utilisation d'Internet. Cyberagents comporte deux volets : Écran miroir, pour les élèves de septième année et En plein vol, conçus pour être utilisés en salle de classe, à partir d'un CD-ROM.

L'Initiative d'éducation sur l'asthme

L'Initiative d'éducation sur l'asthme est conçue pour améliorer les compétences et les connaissances des éducateurs en gestion et prévention de l'asthme à l'école.

Des poumons pour la vie

Des poumons pour la vie est un programme de prévention gratuit du tabagisme pour les élèves de la maternelle à la 12ème année, mis au point par l'Association pulmonaire.

Grandir

Le programme Grandir a été conçu dans le but d'informer les pré-adolescents de 5e et de 6e années sur le passage de l'enfance à l'adolescence, et le début du stade de la puberté. Il a été élaboré par Procter and Gamble Inc.

Mines Radiieuses

Le programme Mines radiieuses vise à promouvoir auprès des adolescentes de 7e et de 8e années un mode de vie sain et actif. À cet effet, il couvre des sujets tels que la perception de compétence, l'estime de soi, la perception corporelle et la motivation. Il est offert par Procter and Gamble Inc.

Centre de ressources - Cœur en santé

tél: (416) 367-3313 ext.232 /
téléec: 1-800-267-6817
Fax: (416) 367-2844
courriel: heart@opha.on.ca
site web: <http://www.hhrc.net>



Heart Health Resource Centre
Centre de ressources - Cœur en santé
ONTARIO PUBLIC HEALTH ASSOCIATION
L'ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DE L'ONTARIO