

Enseignement de la nutrition en Saskatchewan :

Bien-être et Éducation physique

6^e année

Concepts et ressources de nutrition

*Élaboré par les nutritionnistes de la
santé publique de la Saskatchewan*

Le document *Enseignement de la nutrition en Saskatchewan : Bien-être et Éducation physique – Concepts et ressources de nutrition* a pour objet de fournir à la communauté d'apprentissage de la documentation et des renseignements de source canadienne crédibles en matière de nutrition. Le document a été rédigé au moyen des programmes d'études de la Saskatchewan : Bien-être et Éducation physique.

La section **Concepts et ressources de nutrition**, qui se trouve aux pages 3 à 7 du présent manuel, expose les concepts et les ressources de nutrition qui se rattachent aux résultats d'apprentissage propres à chaque année scolaire en particulier dans le cadre des programmes d'études de bien-être et d'éducation physique de la province. Ces listes correspondent uniquement aux résultats d'apprentissage du programme qui ont un lien logique évident avec la nutrition. Elles ne sont présentées qu'à titre indicatif, et non de façon exclusive.

La section **Renseignements généraux sur la nutrition**, qui se trouve aux pages 9 à 27, procure aux enseignants des renseignements actuels et fiables, de source canadienne, sur la nutrition. Cette section comprend plusieurs fiches d'information fondées sur le contenu.

Les nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan collaborent afin de promouvoir, soutenir et protéger la santé nutritionnelle de la population de la Saskatchewan. Pour joindre un ou une nutritionniste de la santé publique dans votre région, veuillez communiquer avec votre contact locale www.saskhealthauthority.ca/Services-Locations/Pages/Home.aspx.

REMARQUE : Il se peut que certains hyperliens ne soient plus activés en raison de la nature dynamique d'Internet. Le cas échéant, essayez de chercher la ressource sur Internet au moyen d'un moteur de recherche tel que Google.

Pour en savoir plus, communiquez avec :

Chelsea Brown, RD
Saskatchewan Health Authority – Regina Area
chelsea.brown@saskhealthauthority.ca

Ph: 306-766-7157

Table des matières

Concepts et ressources de nutrition

6^e année – BIENÊTRE BIETRE:

Page

3

6^e année – ÉDUCATION PHYSIQUE

8

Renseignements généraux sur la nutrition

Repas en famille

8

Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes

10

Déterminants de la santé

12

Alimentation saine pour les enfants et les jeunes

14

Préjugés liés au poids

17

Stratégies de promotion de la santé : faire du choix sain le choix facile

18

Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine

20

Facteurs influençant les comportements alimentaires des jeunes

22

Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes

24

Environnements construits ayant une incidence sur nos habitudes alimentaires et notre activité physique

25

Maintien de l'activité corporelle et cérébrale : comment nous utilisons les calories

26

La présente ressource a été élaborée par le comité responsable des enfants d'âge scolaire (School Age Committee) des nutritionnistes de la santé publique de la Saskatchewan.

Chelsea Brown, R.D.
Anciennement Région de santé
Regina Qu'Appelle

Cathy Knox, R.D.
Anciennement
Région de santé
Cypress

Barb Wright, R.D.
Anciennement Région de
santé Sun Country

Cassandra Touet, R.D.
Chelsea Belt, R.D.
Anciennement Région de
santé Saskatoon

Audrey Boyer, R.D.
Anciennement Régions de santé Keewatin
Yatthe et Mamawetan Churchill River et
Autorité régionale de santé d'Athabasca

Heather Carnegie, R.D.
Food for Thought Project
Anciennement Région de santé Prince
Albert Parkland

R.D. s'entend au sens de diététiste.

6^e année – BIENÊTRE

6 ^e année – BIENÊTRE: Affirmer ses balises personnelles		
Bien-être - 1er but : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires		
Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>Résultat d'apprentissage 6CHC.1 :</p> <p><u>Discerner les facteurs d'influence du développement de l'identité, des balises personnelles et de la prise de décisions saines, y compris :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>les balises culturelles et sociétales;</u> • <u>les valeurs familiales;</u> • <u>l'influence des pairs et des médias;</u> • <u>le savoir traditionnel</u> 	Repas en famille	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Repas en famille</i> (p. 8)</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>The Family Dinner Project thefamilydinnerproject.org/ (student activities and games; parent/teacher information) thefamilydinnerproject.org/: "Fun" section</p>
	La publicité chez les enfants et les jeunes	<p>Renseignements généraux sur la nutrition</p> <p><i>Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes</i> (p. 10)</p> <p><i>Raising Our Healthy Kids</i> (videos) vimeo.com/channels/902598: <i>Kids Foods versus Adult Foods, What's on the outside might not be on the inside, and Colour and packaged foods</i></p> <p>Habilo Médias (information aux parents/enseignants) <i>Parler de la publicité avec les jeunes - Fiche-conseil</i> habilomedias.ca/fiche-conseil/parler-la-publicite-avec-jeunes-fiche-conseil</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>Habilo Médias <i>Marketing en ligne destiné aux jeunes : stratégies et techniques</i> habilomedias.ca/lecon/marketing-en-ligne-destine-jeunes-strategies-techniques</p>
	Déterminants de la santé	<p>Renseignements généraux sur la nutrition</p> <p><i>Déterminants de la santé</i> (p. 12)</p> <p>Promoting Health Equity Project (EN video; teacher information about poverty in Saskatoon, SK) <i>Della: Hurdles to Health</i> www.youtube.com/watch?v=gLKpywFD4c</p> <p>Saskatoon Health Region, <i>Let's Start a Conversation . . .</i> (Video, teacher information) www.youtube.com/watch?v=RrBFXuQ9qg0&list=PL8hI5VOuOW5eOsznDx6-bWkAE2DyAz0Wm</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>Saskatoon Health Region, Poverty Education Resources for Grades 6-9 www.saskatoonhealthregion.ca/locations_services/Services/health-promotion/Pages/TheresMoreToPovertyThenMeetsTheEye.aspx (p. 53; p. 83) <i>But Why? Part II</i></p>

6^e année – BIENÊTRE: Affirmer ses balises personnelles (suite)Bien-être - 1^{er} but : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires (suite)

Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>Résultat d'apprentissage 6CHC.4 : Démontrer des stratégies de saine gestion de soi dans les situations perçues comme stressantes.</p>	<p>Qu'est-ce qu'une alimentation saine?</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition <i>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes</i> (p. 14)</p> <p>Kids Practice Mindful Eating (teacher information) blog.harvardvanguard.org/2013/04/smart-kids-practice-mindful-eating/</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>British Columbia Pediatric Society bcpeds.ca/Programs/showcontent.aspx?MenuID=3352 <i>Sip Smart BC</i></p> <p>Healthy Families BC www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/sugary-drinks-how-much-sugar-are-you-drinking <i>Sugary Drinks</i></p> <p>Gouvernement du Canada, <i>Les guides alimentaires du Canada: Mon Guide alimentaires</i> www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html</p> <p>Gouvernement du Canada, <i>Trousse éducative mangez bien et soyez actif</i> www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html <i>Les plans d'activités #1 - Les avantages de bien manger et d'être physiquement actif, Les plans d'activités #2 Faites compter chaque portion et toutes les activités physiques</i></p> <p>GoZen www.youtube.com/watch?v=guXTS1YFf-0 <i>Mindful Eating: Mindfulness Exercise for Kids with Chocolate</i></p> <p>Government of Northwest Territories drothepopnwt.hss.gov.nt.ca/default.htm <i>Drop the Pop</i></p> <p>Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think mindlesseating.org/session_modules.php <i>Teaching Toolbox</i></p> <p>Mission Nutrition www.missionnutrition.ca/fre/educators/index.html (6^e-8^e année) <i>Comprendre ce qu'est une saine alimentation, Énergie alimentaire et éléments nutritifs, Signaux corporels, Utiliser les étiquettes des produits alimentaires.</i></p>
<p>Résultat d'apprentissage 6CHC.5 : Analyser les influences (p.ex. culturelles et sociales) s'exerçant sur l'image corporelle et les normes personnelles s'y rapportant, ainsi que leurs effets sur la santé et le bien-être</p>	<p>Préjugés liés au poids</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Préjugés liés au poids</i> (p. 17)</p> <p>Rudd Centre (parent/teacher information) www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-schools-and-educators <i>Weight Bias at Home and School</i></p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>The Student Body thestudentbody.aboutkidshealth.ca/home.asp</p>
	<p>L'image corporelle, les médias et les comportements sains</p>	<p>Renseignements généraux sur la nutrition</p> <p>Teen Talk (parent/teacher information) teentalk.ca/ <i>Body Image</i></p> <p>National Eating Disorders Collaboration (Australia; parent/teacher information) www.nedc.com.au/body-image <i>Body Image</i></p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p>

de l'individu, de sa famille et de la collectivité.		The Student Body thestudentbody.aboutkidshealth.ca/home.asp <i>Media and Peer Pressure</i> Habilo Médias habilomedias.ca/ <i>Gender Stereotypes and Body Image (en), Avatars et image corporelle, Être ou ne pas être cool - Activité</i> Dove Evolution www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U National Eating Disorders Information Centre www.beyondimages.ca/
6^e année – BIENÊTRE: Affirmer ses balises personnelles (suite)		
Bien-être - 1^{er} but : Développer les connaissances, les habiletés et la confiance nécessaires (suite)		
Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
Résultat d'apprentissage 6CHC.7 : <u>Déterminer l'impact de la publicité et des campagnes de promotion.</u>	La publicité chez les enfants et les jeunes	Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes</i> (p. 10) Dietitians of Canada, Raising Our Healthy Kids (parent/teacher video) vimeo.com/channels/902598 : <i>Kids Foods versus Adult Foods, What's on the outside might not be on the inside, and Colour and packaged foods</i> Exemples d'activités sur la nutrition Habilo Médias habilomedias.ca/ <i>Il lance et compte - Les sports et la publicité sur l'alcool - Activité, Selling Obesity (en), Vous avez trouvé la combine! - Activité, Cette publicité qui nous envahit – Activité.</i> World Link, Nourish www.nourishlife.org <i>Analyzing Food Ads</i> Ophea carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years . <i>Qui fait vos choix d'aliments et boissons?</i>
	Stratégies de promotion de la santé	Renseignements généraux sur la nutrition: <i>Alimentation saine pour les enfants et les jeunes</i> (p. 14) Saine Alimentation Ontario (information aux parents/enseignants) www.unlockfood.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx <i>Cuisiner avec des enfants de tous ages.</i> Growing Minds Farm-to-School (parent/teacher information) growing-minds.org <i>Steps to a class garden</i> Exemples d'activités sur la nutrition Little Green Thumbs www.littlegreenthumbs.org Formerly Regina Qu'Appelle Health Region www.rqhealth.ca/departement/health-promotion/nutrition-and-healthy-eating <i>The Big Crunch Educator Resource Package and CHEP Big Crunch Teacher Resources</i> www.chep.org/teacher-resources/ Kids Gardening www.kidsgardening.org/ <i>Eat a Rainbow</i> <i>The Power of Product Placement</i> sarahmarie2216.wordpress.com/2011/04/11/lesson-plan-the-power-of-product-placement/ San Francisco Environment sfenvironmentkids.org/teacher.htm <i>Targeting Teens</i>

Bien-être 2 ^e but : Prendre des décisions averties		
Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
<p>Résultat d'apprentissage</p> <p>6PD.1 :</p> <p>Évaluer le rôle des normes personnelles dans la prise de décisions portant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les saines relations; • les infections incurables; • la gestion du stress; • l'image corporelle; <p>la sécurité et la promotion de la santé.</p>	Créer des buts « SMART »	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</i> (p. 20)</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>Gouvernement du Canada, Trousse éducative mangez bien et soyez actif (Activité étudiante) www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/educateurs-communicateurs/trousse-educative-mangez-bien-soyez-actif.html <i>Les plans d'activités #3 (enfants) Se fixer des objectifs SMART</i></p>
	Stratégies de promotion de la santé	<p>Renseignements généraux sur la nutrition Se reporter à Résultat 6CHC.7 (p. 5)</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition : Se reporter à Résultat 6CHC.7 (p. 5)</p>
	Occasions favorisant une alimentation saine; obstacles à une bonne alimentation	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Stratégies de promotion de la santé : faire du choix sain le choix facile</i> (p. 18), et <i>Déterminants de la santé</i> (p. 12)</p> <p>Exemples d'activités sur la nutrition</p> <p>Saskatoon Health Region Poverty Education Resources for Grades 6-9 www.saskatoonhealthregion.ca/locations_services/Services/health-promotion/Pages/TheresMoreToPovertyThenMeetsTheEye.aspx (p. 53; p. 83) <i>But Why? Part II; Create a Community Action Guide</i></p> <p>Bouchées Brillantes. brightbites.ca/fr/peinturez-votre-assiette-plan-de-lecon-de-la-sixieme-annee-explorer-les-influences-sur-la-consommation-de-legumes-et-de-fruits/ <i>Explorer les influences sur la consommation de légumes et de fruits</i></p> <p>OPHEA carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years <i>Choisir des options saines d'aliments et de boissons, Situations portant sur la saine alimentation</i></p>
Bien-être 3 ^e but : Application des décisions		
Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.*
<p>Résultat d'apprentissage</p> <p>6AP.1</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre (avec de l'aide) un plan d'action d'une durée de 6 jours chacun, qui reflètent ses normes personnelles en ce qui concerne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la prise de décision; • les relations; • les infections incurables; 	Se mettre à l'action selon l'alimentation saine chez les jeunes	<p>Renseignements généraux sur la nutrition : <i>Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine</i> (p. 20)</p> <p>Ophea carrefourpedagogique.ophea.net/activit%C3%A9s/savoir-sante/teen-13-15-years <i>Établir des liens avec la communauté</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> • la gestion du stress; • l'image corporelle; <p>la sécurité et la promotion de la santé.</p>		
--	--	--

6^e année – ÉDUCATION PHYSIQUE

BUT – Éducation physique: Vie active		
Résultat d'apprentissage	Concept de nutrition	Ressources : renseignements généraux, exemples d'activités, etc.
Résultat d'apprentissage 6EP.2 : <u>Démontrer l'impact d'une vie active et d'une vie inactive sur la composition du corps pour une vie saine et équilibrée</u>	Préjugés liés au poids	Renseignements généraux: <i>Préjugés liés au poids</i> (p. 17) Rudd Centre (parent/teacher information) www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-schools-and-educators <i>Weight Bias at Home and School</i> Exemples d'activités sur la nutrition The Student Body (student information and interactive video) thestudentbody.aboutkidshealth.ca/home.asp
	Surveiller la croissance chez les enfants et les jeunes	Renseignements généraux : <i>Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes</i> (p. 24) Teens Health (student information) teenshealth.org/en/teens <i>Dealing with feelings when you're overweight</i>
	L'environnement construite, les habitudes alimentaires et physiques	Renseignements généraux : <i>Environnements construits ayant une incidence sur nos habitudes alimentaires et notre activité physique</i> (p. 25) Exemples d'activités sur la nutrition Saskatchewan In Motion Take Action www.saskatchewaninmotion.ca/get-involved/take-action <i>Learn about active travel to school, take a walk – learn about your community walkability</i>
	Les calories et l'activité physique	Renseignements généraux : <i>Maintien de l'activité corporelle et cérébrale : comment nous utilisons les calories</i> (p. 26)

Repas en famille

Le partage des repas avec d'autres personnes peut influencer sur la santé et le bien-être des enfants et des adolescents ^(1, 2), en apportant des avantages nutritionnels ou autres.

Les repas en famille contribuent à améliorer la qualité du régime alimentaire

Les familles où l'on mange ensemble s'alimentent mieux. Selon certaines études, manger en famille a pour conséquence d'améliorer le type et la variété des aliments que consomment les enfants et les adolescents, ce qui entraîne une meilleure alimentation et un apport plus élevé de substances nutritives ⁽³⁾. Lorsque les membres d'une famille mangent ensemble, ils ont tendance à consommer davantage de légumes, de fruits et de produits laitiers, et moins de fritures et de boissons gazeuses ^(3, 4). Par conséquent, les enfants et les adolescents ont généralement un apport plus élevé en fibres, en calcium, en fer, en folate et en vitamines B6, B12, C et E dans leur régime alimentaire ⁽¹⁾.

Des recherches ont également démontré que les enfants et les adolescents qui mangent avec leur famille risquent moins de faire de l'embonpoint, d'être obèses ou de développer des troubles alimentaires ^(1, 3).

Les repas en famille offrent aussi la possibilité d'initier les enfants à de nouveaux aliments. Consommer de nouveaux aliments en accompagnement d'aliments bien connus aide les enfants à se sentir plus à l'aise pour en faire l'essai, ce qui peut les amener à accepter une plus grande diversité d'aliments.

Tradition familiale

L'heure des repas offre aux parents la possibilité d'enseigner des aptitudes à la préparation d'aliments, de déguster des mets traditionnels et de donner l'exemple de saines habitudes alimentaires. Ce moment aide aussi à inculquer un sentiment d'appartenance aux enfants, tout en constituant une voie de partage des valeurs et des traditions familiales ⁽⁴⁾. Les repas en famille aident les membres d'une famille à créer des liens en échangeant des anecdotes, en parlant des événements de la journée et en élaborant des projets communs. Les enfants garderont en mémoire toute leur vie les souvenirs et les traditions qu'ils auront assimilés aux heures des repas.

Meilleures notes et développement de compétences

Les enfants qui mangent régulièrement en famille s'investissent davantage et apprennent mieux à l'école. Ils ont aussi une perception positive de leur avenir personnel ⁽³⁾. Les élèves qui mangent en famille sont plus susceptibles d'avoir de saines habitudes alimentaires, notamment un apport suffisant en fruits, en légumes, en protéines et en fibres. Selon certaines études, ces élèves qui se nourrissent sainement réussissent mieux aux tests de littératie que ceux qui consomment des aliments transformés ayant une teneur élevée en sodium et en graisse saturée ⁽⁶⁾.

Communication et comportements à risque

Les repas en famille favorisent la conversation et l'interaction qui ont pour effet d'enrichir le vocabulaire et les aptitudes à la communication d'un enfant. Les enfants qui communiquent mieux ont moins de problèmes de comportement et de problèmes sociaux ^(1, 3). Les enfants et les jeunes qui mangent en famille au moins une fois par jour sont moins susceptibles de fumer, de consommer de l'alcool et des drogues, de se mêler à des bagarres, de se livrer à des activités sexuelles à un âge précoce ou de commettre une tentative de suicide ^(1, 3, 7).

Appel à l'action

Les modèles de comportements sains, à la maison et à l'école, peuvent influencer de façon positive sur le développement des habitudes d'un enfant.

- Encouragez les élèves à se renseigner sur les choix alimentaires santé et à faire de pareils choix.
- Encouragez les élèves à soulever auprès de leurs parents la possibilité de prendre les repas en famille.

Références

1. Alberta Milk. Eat Together-Rediscovering the Family Meal. 2009 [cited 2015 Nov 1]. Available from: www.moreaboutmilk.com/media/nutrition_file_newsletters/may2009nffhfinal.pdf
2. Hammons AJ, Fiese BH. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics*. 2011 Jun; 127(6): e1565–e1574. doi: 10.1542/peds.2010-1440J. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3387875/
3. Dietitians of Canada. Nutrition Month Campaign Reference Manual for Dietitians: Celebrate Food... from Field to Table! Ottawa: Dietitians of Canada; 2011.
4. Brotherson S. The Big Benefits of Family Meals. *Eat Smart Play Hard Together Magazine*; 2009 [cited 2017 Jan 12]. Available from: www.ag.ndsu.edu/eatsmart/eat-smart.-play-hard.-magazines-1/2009-eat-smart-play-hard-magazine/test-item
5. Eat Right Ontario. Family Meals with No TVs. [cited 2015 Oct 22]. Available from: www.unlockfood.ca/fr/Articles/Adolescence/Manger-en-famille,-sans-la-tele.aspx
6. Florence, MD., Asbridge, M. and Veugelers, P. J. Diet Quality and Academic Performance. *Journal of School Health*. 2008 Mar 12;78: 209–215. doi: 10.1111/j.1746-1561.2008.00288.x. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18336680
7. The Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. The Importance of Family Dinners VIII. September 2012 [cited 2015 Oct 22]. Available from: www.casacolumbia.org/addiction-research/reports/importance-of-family-dinners-2012

Commercialisation à l'intention des enfants et des jeunes

Les enfants et les jeunes constituent un public cible vulnérable pour les sociétés de commercialisation des aliments, parce qu'ils peuvent influencer les décisions parentales en matière de dépenses, qu'ils ont leur propre pouvoir d'achat et qu'ils sont les consommateurs de demain. Il est important pour les jeunes d'apprendre comment ils sont ciblés par ces entreprises, afin de prendre conscience de l'influence de la commercialisation et de pouvoir y résister davantage.

Il a été démontré que les publicités alimentaires et d'autres formes de commercialisation influencent les préférences gustatives des jeunes, leur comportement d'achat et leurs habitudes alimentaires ⁽¹⁾. En majeure partie, la commercialisation des aliments fait la promotion de produits qui sont riches en sucre, en graisses et en sodium ^(1, 2). Des liens ont été établis entre la commercialisation des aliments et une augmentation de l'embonpoint chez les enfants, ce qui peut contribuer à augmenter le risque de diabète et d'autres maladies chroniques ⁽¹⁾.

Il est également important de souligner que les enfants en âge de fréquenter l'école primaire ne sont pas en mesure de prendre des décisions saines et rationnelles au sujet du type d'aliment qu'il faut choisir. Les adultes doivent leur offrir des choix santé afin d'orienter leur choix en matière d'alimentation. Souvent, les aliments offerts dans les distributeurs automatiques ou les cantines, ou encore ceux qui sont consommés lors de fêtes en classe ou offerts en récompenses sont des « aliments facilement séduisants » comme les bonbons, le chocolat, les sucreries et les croustilles. Ces aliments entravent l'intérêt des enfants à en goûter d'autres et peuvent leur couper l'appétit avant le prochain repas. Limitez l'accès à ces aliments afin d'aider les enfants à bien s'alimenter.

Types de commercialisation des aliments

Appareils mobiles ⁽³⁾

Au cours des dernières années, les appareils mobiles comme les téléphones cellulaires et les tablettes ont gagné en popularité auprès des enfants de tous âges. À mesure que les enfants grandissent, leur utilisation de ces appareils s'accroît. Beaucoup de sociétés de commercialisation des aliments s'adressent aux jeunes au moyen de messages textes, de courriels, de médias sociaux et d'applications mobiles. Par exemple, beaucoup de sociétés qui vendent des boissons sucrées et de restaurants-minute ont élaboré des applications mobiles créatives et stimulantes axées sur les jeunes. Ces applications comprennent des jeux et permettent d'accéder à des promotions et de payer les achats au moyen d'un téléphone cellulaire. En raison de leur présence dans les médias sociaux et de leur création d'applications mobiles, les entreprises alimentaires peuvent interagir avec les jeunes où qu'ils soient.

Commercialisation des aliments par les médias sociaux ⁽⁴⁾

Au cours des dernières années, les entreprises alimentaires ont intensifié de façon spectaculaire la commercialisation qui cible les enfants et les jeunes, en utilisant les plateformes de médias sociaux telles que les pages de réseaux sociaux (p. ex., Facebook, Twitter) et les sites Web où l'on échange des vidéos (p. ex., YouTube). Cela n'est guère surprenant, puisque les sites de réseautage social sont très populaires auprès des jeunes. Comme les jeunes sont sensibles à l'influence de leurs pairs et consentent à interagir avec les entreprises alimentaires au moyen des médias sociaux, les spécialistes en commercialisation des aliments les sollicitent par des promotions tendance à court terme. Les jeunes sont encouragés à retourner régulièrement sur le site et à communiquer les messages commerciaux à leurs amis. Les pages de réseaux sociaux des entreprises alimentaires renferment des sondages, des concours, des photos et des vidéos visant à renforcer l'attachement des jeunes à leurs marques. Ceux-ci sont encouragés à s'inscrire auprès des entreprises par courrier électronique, afin de recevoir des « aubaines exclusives », ce qui permet aux entreprises de commercialisation des aliments de solliciter les jeunes en dehors des plateformes de médias sociaux. Ces stratégies influencent la fidélité à la marque et, en dernier ressort, les achats qui seront effectués tout au long de la vie.

Commercialisation des aliments à l'école ⁽⁵⁾

La commercialisation des aliments à l'école repose sur la présence de marques de fabrique ou de commerce et de logos en milieu scolaire. Voici des exemples de la commercialisation d'aliments à l'école :

- les affiches et les panneaux;
- les sites Web et les applications promus à des fins éducatives, mais qui montrent des publicités alimentaires;
- les distributeurs automatiques, les récipients pour aliments ou boissons, les présentoirs et les glacières offrant des aliments;
- les annonces et publicités dans les publications scolaires, notamment dans les annuaires, les sites Web, les bulletins d'information, les panneaux électroniques, les tableaux de pointage, l'équipement et les maillots sportifs, ainsi que les moniteurs et les écrans des ordinateurs de l'école;
- les collectes de fonds qui encouragent les élèves, les familles et les collectivités à vendre ou à acheter des produits alimentaires;
- les échantillons gratuits, les dégustations ou les bons d'échange.

Appel à l'action ⁽⁶⁾

Pour renverser la tendance consistant à commercialiser des aliments malsains auprès des enfants, il faudra prévoir des initiatives à tous les niveaux. Il est impératif que les jeunes prennent conscience du fait que les fabricants de produits alimentaires utilisent la commercialisation pour influencer leurs préférences gustatives, leur comportement d'achat et leurs habitudes alimentaires. Les communautés scolaires peuvent aider à limiter le volume de la commercialisation qui cible les jeunes en prenant en considération les initiatives suivantes :

- récompenser le comportement positif en classe ou pendant les activités scolaires par d'autres moyens que des produits alimentaires;
- offrir des choix alimentaires santé à l'école, plutôt que des aliments à faible valeur nutritionnelle et des bonbons;
- refuser d'autoriser des entreprises à commercialiser des aliments à l'école en apposant des logos, des noms ou caractéristiques de marques sur des affiches, des panneaux, de l'équipement sportif ou des distributeurs automatiques;
- refuser les bons d'échange pour des « aliments prêts à manger » comme prix ou stimulants pour les élèves;
- recommander que les entreprises situées à proximité de l'école cessent de commercialiser des aliments malsains auprès des enfants.

Pour un complément d'information, consultez www.uconnruddcenter.org/ et www.foodmarketing.org/.

Références

1. World Health Organization. Protecting children from the harmful effects of food and drink marketing. September 2014 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.who.int/features/2014/uk-food-drink-marketing/en/
2. Friedman, R. Food Marketing to Children and Adolescents - What Parents Think. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University January 2013 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Parent_Survey_Policy_Recommendations.pdf
3. Demback C, Friedman R, Harris J, Pomeranz J, Schwartz M. Marketing Unhealthy Food and Beverages to Youth via Mobile Devices. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University November 2012 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/resources/upload/docs/what/advertising/Mobile_Marketing_to_Children.pdf
4. Richardson J, Harris J. Food Marketing and Social Media: Findings for Fast Food FACTS and Sugary Drinks FACTS. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University November 5, 2011 [cited 2015 Oct 8]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/FoodMarketingSocialMedia_AmericanUniversity_11_11.pdf
5. Rudd Center for Food Policy and Obesity at Yale University. Schools, families and communities: Food Landscape in Schools (cited 2015 Oct 8). Available from: www.uconnruddcenter.org/food-landscape
6. Centre for Science in the Public Interest. Food Marketing to Children [cited 2015 Oct 15]. Available from: www.foodmarketing.org/resources/food-marketing-101/food-marketing-to-children/

Déterminants de la santé

Les déterminants de la santé sont des facteurs physiques, sociaux et personnels qui influent sur la santé des gens et des collectivités. Les principaux ne sont pas les traitements médicaux ni les choix de style de vie, mais plutôt nos conditions de vie ⁽¹⁾. Les déterminants de la santé sont les conditions dans lesquelles les gens viennent au monde, grandissent, vivent, travaillent et avancent en âge ⁽²⁾.

Déterminants de la santé ⁽³⁾:

- Revenu et statut social
- Réseaux de soutien social
- Conditions d'emploi ou de travail
- Environnements sociaux
- Environnements physiques
- Développement sain des enfants
- Antécédents biologiques et génétiques
- Services de soins de santé
- Sexe
- Culture
- Hygiène de vie et facultés d'adaptation

Même si les choix de style de vie personnels influencent les résultats sur la santé, il est important de comprendre que d'autres facteurs ont une incidence sur la santé ⁽³⁾. À titre d'exemple, les décisions concernant les aliments à consommer et en quelle quantité ne relèvent pas seulement des choix personnels. Voici une histoire qui met en relief l'un des déterminants de la santé – le revenu – et son incidence sur les choix en matière de santé et d'alimentation.

- Le réfrigérateur de la famille Smith est brisé.
- Même si la famille est en mesure de payer le loyer, elle n'a pas suffisamment d'argent pour faire réparer le réfrigérateur.
- Comme elle ne peut pas entreposer des denrées périssables dans un réfrigérateur brisé, la famille n'achète pas beaucoup de produits laitiers, de légumes et de fruits ou de viande.
- Comme la famille n'achète pas ces produits, son régime alimentaire risque de présenter une carence en nutriments essentiels tels que les protéines, les glucides, les bons gras, les fibres et plusieurs vitamines et minéraux.
- Si leur régime alimentaire présente une carence en nutriments, les membres de la famille sont exposés à un risque accru de fatigue, de maladies chroniques ou autres et d'incapacité à apprendre ou à travailler efficacement pendant la journée.
- S'ils ne sont pas en mesure de bien fonctionner pendant la journée, les enfants risquent de prendre du retard à l'école et les parents risquent d'éprouver des difficultés au travail ou de perdre leur emploi.
- Si les parents ne sont pas en mesure de travailler suffisamment, il y aura moins d'argent à dépenser pour l'alimentation, le loyer ou la réparation du réfrigérateur.
- Cette situation stressante a une incidence sur la santé des membres de la famille.

Milieu et accès à la nourriture ⁽⁴⁾

Lorsque les choix d'aliments sains sont un choix facile, les gens sont plus susceptibles de pencher en leur faveur. Les facteurs pouvant influencer sur les choix alimentaires comprennent les suivants :

Exposition – Les produits alimentaires auxquels les gens sont aisément exposés exercent une grande influence sur les types d'aliments qu'ils consomment. Si les gens ont une exposition limitée à des choix d'aliments sains dans leur foyer, leur voisinage, leur école ou tout autre lieu où ils passent du temps, en dernier ressort ils choisissent souvent des aliments à teneur élevée en gras, en sel et en sucre.

Accès – Dans les quartiers où l'accès aux aliments nutritifs abordables est limité et l'accès aux aliments malsains est facile, il est difficile pour une famille d'acheter des aliments sains pour se nourrir. Ces secteurs sont connus sous les noms de « désert alimentaire » et de « marais alimentaire ».

- Désert alimentaire – région géographique telle qu'une collectivité où il y a un manque d'aliments nutritifs abordables, en grande partie attribuable à une pénurie d'épicerie, de marchés fermiers et de fournisseurs d'aliments sains ⁽⁵⁾.
- Marais alimentaire – région géographique telle qu'une collectivité, où l'accès à des dépanneurs et à des restaurants-minute prévaut sur l'accès aux choix alimentaires sains tels que les épicerie et les marchés fermiers ⁽⁶⁾.

Les familles qui habitent ces régions sont souvent contraintes à consommer de la nourriture rapide ou prête à servir à teneur élevée en gras, en sel et en sucre.

Coût – Lorsque les aliments dont la teneur en gras, en sel et en sucre est élevée sont moins dispendieux que les aliments riches en nutriments, il est difficile de faire des choix santé. Si les aliments sains sont abordables, accessibles et attrayants, il devient plus facile de faire des choix santé.

Références

1. Mikkonen J, Raphael D. Social Determinants of Health: The Canadian Facts. 2010 [cited Nov. 4, 2015]. Available from: www.thecanadianfacts.org/
2. World Health Organization. Social Determinants of Health. [cited Nov. 4, 2015]. Available from: www.who.int/social_determinants/en/
3. Public Health Agency of Canada. What determines health? 2011. [cited Nov. 18, 2015]. Available from: www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/
4. The Public Healthy Nutritionist of Saskatchewan Working Group. Support Healthy Eating at Work and Play. 2010.
5. American Nutrition Association. USDA Defines Food Deserts. [cited Nov.18, 2015]. Available from: americannutritionassociation.org/newsletter/usda-defines-food-deserts
6. John Hopkins Bloomberg School of Public Health. Baltimore City Food Swamps. [cited Nov.18, 2015]. Available from: mdfoodsystemmap.org/wpcontent/uploads/2013/01/Atlas_CLF-Food-Swamp_final.pdf

Alimentation saine pour les enfants et les jeunes

L'alimentation saine repose sur la *façon* de se nourrir et les *choix* alimentaires. Voici des exemples d'habitudes alimentaires saines pour les enfants et les jeunes :

- s'asseoir pour partager un repas avec d'autres personnes;
- manger en l'absence de distractions ou d'écrans;
- goûter de nouveaux aliments;
- manger consciemment;
- manger des aliments minimalement transformés;
- choisir une diversité équilibrée d'aliments sains en quantité suffisante.

Pendant la préadolescence et l'adolescence, il est important d'acquérir et de conserver des habitudes alimentaires saines pour soutenir la santé, la croissance et le développement cognitif. Des recherches montrent que les habitudes alimentaires acquises à cet âge se maintiennent à l'âge adulte. L'adolescence est une période de transition. Comme les habitudes alimentaires des jeunes sont généralement exposées à des influences extérieures à la famille, elles sont vulnérables à une évolution malsaine.

La bonne nutrition est une affaire de choix santé en matière d'aliments et de boissons. Lorsqu'il s'agit de planifier des repas et des collations, il est important de rappeler aux élèves que les aliments qu'ils consomment devraient faire partie des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Ce document fournit des conseils au sujet des quantités et des types d'aliments que les jeunes doivent consommer quotidiennement pour être en bonne santé. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, consultez le site healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/index-eng.php www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html.

Quantités :

Dans le Guide alimentaire canadien, on trouve des exemples de quantités d'aliments équivalant une portion. Ces portions sont présentées à titre indicatif, afin d'aider les gens à comprendre quelle quantité de nourriture est recommandée. La quantité de nourriture qu'une personne consomme lors d'un repas ou d'une collation peut correspondre plus ou moins à une portion du Guide alimentaire. Dans certains cas, cette quantité peut se rapprocher de ce qu'une personne consomme dans une portion.

Le Guide alimentaire canadien présente des recommandations concernant le nombre de portions appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires que les gens devraient consommer. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe. Il s'agit d'une quantité moyenne que les gens devraient s'efforcer de consommer quotidiennement.

Les portions alimentaires, en particulier celles des repas pris au restaurant et des produits emballés, sont copieuses. Par exemple, un pain de type sous-marin de six pouces équivaut à environ deux ou trois portions du Guide alimentaire de produits céréaliers. Pour voir des exemples de portions du Guide alimentaire, consultez le site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php>.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour :

	Jeunes âgés de 9 à 13 (Garçon/Fille)	Jeunes âgés de 14 à 18	
		Garçon	Fille
Légumes et fruits	6	8	7
Produits céréaliers	6	7	6
Lait et substituts	3-4	3-4	3-4
Viande et substituts	1-2	3	2

Pour les jeunes, une bonne façon d'apprendre à connaître les portions du Guide alimentaire consiste à mesurer les aliments qu'ils consomment pendant un jour ou deux. Ensuite, demandez-leur de comparer la quantité qu'ils consomment au nombre de portions du Guide alimentaire qui est recommandé pour leur âge et leur sexe. Aux fins de cette activité, les élèves peuvent utiliser la *Fiche de suivi : Mes portions du Guide alimentaire*, qui se trouve à l'adresse suivante : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/fiche-suivi-mes-portions.html.

Types d'aliments :

Les types d'aliments que les jeunes consomment sont tout aussi importants que les quantités qu'ils absorbent. Le Guide alimentaire canadien présente des recommandations concernant les types d'aliments à préférer dans chacun des groupes alimentaires, par exemple :

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez chaque jour au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers
- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 %, chaque jour
- Consommez souvent des substituts à la viande comme les légumineuses, les lentilles et le tofu
- Mangez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson par semaine
- Consommez une petite quantité de lipides insaturés chaque jour

Aliments à consommer en quantité limitée

Il est aussi recommandé dans le Guide alimentaire canadien de limiter la consommation d'aliments riches en calories, en gras (lipides), en sucre ou en sel (sodium) tels que : gâteaux et pâtisseries; chocolat et bonbons; biscuits et barres céréalières; beignes et muffins; crème glacée et desserts surgelés; frites; croustilles; nachos et autres grignotines salées; alcool; boissons aromatisées aux fruits; boissons gazeuses; boissons sportives ou énergisantes; boissons sucrées chaudes ou froides.

Équilibrer l'alimentation

Pour les jeunes, il est important de prendre quotidiennement trois repas à heures fixes et deux ou trois collations, afin d'obtenir les nutriments dont ils ont besoin à mesure qu'ils grandissent et se développent, et de conserver leur niveau d'énergie tout au long de la journée.

Déjeuner

Il est important de commencer la journée en déjeunant. Ce repas reconstruit les réserves d'énergie perdues pendant une nuit de sommeil. Le corps jeûne pendant le sommeil, et le repas du matin est censé « briser le jeûne ». Le déjeuner peut devenir une habitude s'il est consommé régulièrement à un jeune âge et s'il fait partie de la routine au foyer. Sauter le repas du matin peut entraîner une perte en nutriments, un manque difficile à compenser à mesure que la journée avance.

Un déjeuner sain comprend au moins trois des quatre groupes alimentaires.

Collations saines

Les collations qui réunissent des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires aident les enfants à combler leurs besoins nutritionnels quotidiens. Une collation saine comprend au moins deux des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.

Une certaine confusion entoure parfois les collations. Certains aliments sont couramment publicisés sous le nom de « grignotines », comme les croustilles, les bonbons, les boissons gazeuses, les grignotines aromatisées aux fruits et les gâteaux. Ces aliments sont souvent riches en gras, en sucre et en sel, et ils ne devraient pas être considérés comme des collations saines.

Dîner et souper

Les repas pris en famille à la maison sont importants pour assurer la croissance et le développement des enfants et des jeunes. Les jeunes qui prennent leurs repas à la maison ont tendance à manger plus sainement. ⁽¹⁾ Le fait d'être assis ensemble et de parler de la journée à l'heure des repas aide les membres d'une famille à gérer le stress. Pour les jeunes, les repas en famille sont associés à un risque plus faible d'abus d'alcool ou d'autres drogues, d'activité sexuelle, de dépression et de problèmes scolaires. ⁽²⁾ Un dîner ou un souper sain comprend des aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires.

Alimentation consciente

La plupart des gens prennent quotidiennement beaucoup de décisions concernant les aliments et l'alimentation. Il peut s'agir de décider ce que nous mangerons et en quelle quantité, si nous prendrons ou non un déjeuner, ou de choisir la taille de la tasse ou de l'assiette à utiliser. Nous prenons un grand nombre de ces décisions touchant les aliments et l'alimentation sans trop y penser. L'alimentation consciente est une façon de porter attention à chaque bouchée que vous mangez et à chaque gorgée que vous buvez. Lorsque vous mangez consciemment, vous regardez la couleur de l'aliment que vous êtes sur le point de consommer, vous en aspirez l'arôme et vous sentez sa texture quand vous prenez une bouchée. Vous prenez aussi le temps de manger afin de savourer et d'apprécier vraiment vos aliments.

Références

1. Hammons A, Fiese B. Is Frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? *Pediatrics* 2011 June; 114(6). Available from: pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565
2. Fulkerson J, Neumark-Sztainer D, Hannan P, and Story M. Family Dinner Meal Frequency and Adolescent Development: Relationships with Developmental Assets and High-Risk Behaviors. *J Adolesc Health*. 2006 Sep; 39(3):337-45. Abstract from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16919794

Préjugés liés au poids

Un préjugé lié au poids est une attitude négative envers une personne en raison de son poids. De telles attitudes négatives engendrent des stéréotypes, des préjugés et un traitement injuste envers la personne. Les préjugés liés au poids peuvent s'exprimer sous de multiples formes, dont les injures, les taquineries, l'agression physique, la cyberintimidation, le rejet et les rumeurs^(1, 2, 4, 5, 7, 8). Non seulement une telle attitude peut être gênante pour un enfant ou un jeune, mais elle peut aussi avoir de sérieuses conséquences sur sa santé physique, sociale et psychologique^(4, 5, 8). Les préjugés liés au poids envers les enfants et les jeunes se produisent le plus souvent à l'école ou à la maison^(5, 8).

Quelle est la raison du préjugé lié au poids?

Les gens développent des préjugés liés au poids parce que nous vivons dans une culture où nous avons le sentiment qu'il est souhaitable d'être mince (mais pas *trop* mince, parce que les personnes qui le sont peuvent également être stigmatisées)⁽¹⁾. Dans notre culture, nous avons aussi tendance à croire que les gens sont responsables de leurs conditions de vie et qu'ils « obtiennent ce qu'ils méritent ». Malgré les recherches donnant à penser que le poids corporel est déterminé par une interaction complexe de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux, la plupart des gens croient que la perte ou le gain de poids relève du contrôle personnel^(2,3).

Nous sommes exposés à des messages trompeurs au sujet du poids, qui nous sont transmis par divers médias tels que la télévision, les films, les livres, les magazines, les médias sociaux et les sites Web. Il découle de ces messages qu'il est socialement acceptable de poser un jugement sur le caractère, la personnalité et le comportement d'une personne en fonction de son poids. Si les membres de la famille, les amis et les professionnels de l'éducation renforcent ces faux messages, une personne peut s'en trouver stigmatisée.⁽¹⁾

De quelle façon les préjugés liés au poids touchent-ils les élèves?

Les élèves qui sont victimes de taquineries ou de discrimination en raison de leur poids peuvent développer une faible estime d'eux-mêmes, une image corporelle négative, et être plus susceptibles d'éprouver des symptômes de dépression et d'anxiété.^(1, 5, 8) Ces élèves sont également plus isolés socialement, moins susceptibles d'être choisis pour amis et plus enclins à avoir des pensées et des comportements suicidaires^(5, 8). Les enfants et les jeunes qui sont visés par des préjugés liés au poids risquent davantage de s'efforcer de contrôler leur poids de façon malsaine, d'adopter des comportements boulimiques et d'éviter les activités physiques^(4, 5, 8). Des recherches montrent que les enfants et les jeunes qui ont été harcelés en raison de leur poids déclarent manquer plus de jours d'école et faire l'objet d'attentes moins élevées de la part de leurs enseignants, ce qui peut entraîner des résultats scolaires plus faibles^(4, 6, 7, 8).

Prise de mesures

Toute personne mérite la sécurité, le respect et l'acceptation au sein de sa collectivité et en classe. Tout comme nous ne devrions pas tolérer les préjugés racistes ou sexistes envers les autres, nous ne devrions pas tolérer les préjugés liés au poids.⁽¹⁾ Si vous êtes témoin de préjugés liés au poids à votre école, intervenez immédiatement. Pour vous renseigner sur la façon de s'attaquer aux préjugés liés au poids, dans votre classe et à l'école, consultez les ressources affichées sur le site www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-schools-and-educators.

Références

1. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Teachers: Weight Bias in Youth. [cited 2015 Dec 21]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Educators-WeightBiasintheClassroom.pdf
2. Canadian Obesity Network. It's time to end the last form of socially acceptable prejudice. [cited 2015 Dec 7]. Available from: <http://www.obesitynetwork.ca/weight-bias>
3. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Theories of Weight Bias. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-theories-of-weight-bias
4. Canadian Obesity Network. What is the impact of obesity stigma? [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.obesitynetwork.ca/impact-of-obesity-stigma
5. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Weight Stigmatization in Youth. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-weight-stigmatization-in-youth
6. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias and Stigma Education. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/weight-bias-stigma-education
7. Rudd Center for Food Policy and Obesity. Weight Bias: A Social Justice Issue. 2012. [cited 2015 Dec 7]. Available from: www.uconnruddcenter.org/files/Pdfs/Rudd_Policy_Brief_Weight_Bias.pdf
8. Puhl, R. Latner, J. Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children. *Psychol Bull.* 2007;133(4):557-80.

Stratégies de promotion de la santé : faire du choix sain le choix facile

De nombreux facteurs influencent les comportements alimentaires des enfants et des jeunes, et l'environnement alimentaire à l'école est un de ces facteurs. L'école exerce une énorme influence sur les habitudes alimentaires des élèves, certains l'ayant qualifiée de [traduction] « milieu idéal pour mettre en place et promouvoir de saines habitudes alimentaires »⁽¹⁾. Certaines stratégies utilisées par les industries et les communautés scolaires peuvent encourager des comportements qui favorisent ou qui compromettent la santé chez les élèves, à l'école et aux alentours.

Aliments sains servis et vendus à l'école

Récompenses non alimentaires

Si les élèves reçoivent des aliments ou des bonbons pour avoir un bon comportement ou de bons résultats scolaires, cela peut leur enseigner à manger pour se récompenser, au lieu de manger quand ils ont faim et de cesser quand ils éprouvent un sentiment de satiété. Les récompenses non alimentaires peuvent favoriser des milieux plus sains à l'école et à la maison, en enseignant que les aliments servent à nourrir notre corps lorsque nous avons faim et ne sont pas une récompense.

Collectes de fonds axées sur des aliments sains ou non alimentaires

Il est d'usage courant d'amasser des fonds dans les écoles, ce qui donne parfois lieu à la vente de produits alimentaires. Les élèves peuvent recevoir un message déroutant au sujet de l'alimentation saine si les activités de collecte de fonds ne sont pas menées de façon saine.

Aliments nutritifs et alimentation saine à l'école

Souvent, les produits alimentaires et les boissons sont servis ou vendus dans les écoles par des cafétérias, des cantines, des programmes de nutrition, des distributeurs automatiques et dans le cadre de célébrations en classe ou d'autres activités scolaires. Les écoles ont la possibilité d'offrir des boissons et des produits alimentaires nutritifs et d'illustrer ce qui est enseigné en classe. Il est important de donner l'exemple de saines habitudes et de créer pour les élèves un milieu favorable à l'expérimentation de nouveaux aliments. Les attitudes et les comportements que les enfants et les jeunes acquièrent à l'égard des boissons et des aliments influent sur les habitudes alimentaires qu'ils auront, leur vie durant, et sur leur santé à long terme. L'exposition répétée à certains aliments, notamment dans le cadre de la culture, de la préparation et de la dégustation des aliments, est une autre façon efficace d'influencer les comportements alimentaires. Pour voir des exemples d'activités, reportez-vous à la page 4 du présent document.

Commercialisation des aliments

Bien que les choix alimentaires soient influencés par de nombreux facteurs, la commercialisation des aliments joue un rôle clé. Elle attire l'attention des enfants et des jeunes, influence leurs choix de boissons et d'aliments et les incite, ou incite leurs parents, à acheter des produits particuliers.

Stratégie	Compromettant la santé	Favorisant la santé
Produit	Une étude de marché révèle le produit que les élèves estiment être « cool ». Souvent, il s'agit d'un produit à teneur élevée en gras, en sel et en sucre qui a une faible valeur nutritive.	À titre de communauté scolaire, mener des sondages et des essais de dégustation afin de découvrir le produit que les élèves estiment être « cool ». Faire participer les élèves au choix des boissons et produits alimentaires qui seront servis et vendus à l'école.
Prix	Les boissons et produits alimentaires malsains sont souvent moins dispendieux en comparaison des choix santé (p. ex., menus à un dollar).	Si les boissons et aliments sains sont moins dispendieux que les solutions de rechange malsaines, les élèves peuvent être plus enclins à acheter les produits sains.
Placement	Le placement de produits alimentaires s'entend au sens de la présence rémunérée de produits de marque dans les films, les distributeurs automatiques et les cantines. Cette forme de commercialisation des aliments, qui vise souvent des boissons et des produits alimentaires dont la qualité nutritionnelle est faible, influence les choix alimentaires des élèves. Les produits alimentaires malsains sont souvent facilement accessibles et visibles partout où nous allons.	Offrir des choix d'aliments sains en des endroits bien à la vue, par exemple à la hauteur des yeux dans les distributeurs automatiques et à la caisse des cantines et des cafétérias, peut influencer les choix alimentaires de façon positive. Rendre les produits alimentaires sains plus accessibles que ceux qui sont malsains dans les écoles, faisant ainsi en sorte que le choix sain soit le choix facile.

<p>Promotion Les célébrités et les athlètes faisant figure de modèles qui parrainent des boissons et des produits alimentaires incitent les élèves à choisir ces produits.</p> <p>La commercialisation de boissons et de produits alimentaires malsains et l’affichage de logos de sociétés à la télévision, sur Internet, dans les magazines ainsi que sur les maillots sportifs, les distributeurs automatiques, les dépliants, les panneaux d’affichage et les affiches influencent le choix de produits.</p> <p>On utilise souvent des stratégies de commercialisation sournoises pour donner l’impression que les produits sont plus sains qu’ils ne le sont en réalité. Pour voir des exemples, reportez-vous à la page 7 du présent document.</p>	<p>Les personnes faisant figure de modèles à l’école, comme les enseignants et les directeurs, peuvent influencer les choix des élèves en matière de boissons et de produits alimentaires. Exercer une influence positive et donner l’exemple de saines habitudes alimentaires en présence des élèves.</p> <p>Ne commercialiser que des boissons et des produits alimentaires sains dans les écoles.</p>
--	--

Ressources appuyant les stratégies favorisant la santé dans les écoles

Vidéos

- Healthy Schools, healthy communities: www.youtube.com/watch?v=QDXeq5S_J8A
- Rec Facilities and sporting events: www.youtube.com/watch?v=3ENmGpUKH0M

Étapes pour créer un environnement alimentaire sain à l’école

- School Nutrition Handbook: Steps to creating healthy food environments in Schools (Guide/Manual) –Ever Active Schools www.everactive.org/content.php?secondary_id=474&id=1396
- School food policy that is communicated, implemented and enforced - *Nourishing Minds* (Guide/Manual to help in developing a school nutrition policy) and *Manger Santé à Mon École: Normes nutritionnelles pour les écoles de la Saskatchewan* (tool for selecting healthier foods to serve and sell in schools that meet the guidelines as laid out in *Nourishing Minds*) www.saskatchewan.ca/government/education-and-child-care-facility-administration/services-for-school-administrators/student-wellness-and-wellbeing - Policy readiness tool (to help engage others in developing a school food policy) - www.abpolicycoalitionforprevention.ca/take-action.html
- Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-marketing-healthy-choices.pdf “Marketing Healthy Food Choices”

Collectes de fonds non axées sur les aliments ou axées sur les aliments sains

- Ideas for non-food rewards (Information Sheet) – Action Schools! BC www.actionschoolsbc.ca/sites/default/files/resources/AS!%20BC%20Non-Food%20Rewards_1.pdf
- Healthy, local food fundraising initiative in Saskatchewan (website to register for initiative) Farm-to-School Saskatchewan www.farmtoschool.ca/

Alimentation saine en classe

- Action Schools! BC www.actionschoolsbc.ca *Eat Smart Celebrations*

Jardinage

- School Community Gardens: School Ground Greening (Guide/Manual) - SK School Boards Association saskschoolboards.ca/wp-content/uploads/2015/08/07-06.pdf

Sujets divers

- SAYCW Nutrition Toolkit - toolkits.saycw.com/toolkit/nutrition/
- Ever Active Schools – Nutrition Resources www.everactive.org/healthy-eating-1?id=1396

Référence :

1. Saskatchewan Ministry of Education. *Nourishing Minds Towards Comprehensive School Community Health: Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools*. Regina: Government of Saskatchewan; 2009.

Prise de mesures pour promouvoir une alimentation saine

Dans le cadre du programme d'études Bien-être du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan, les élèves doivent analyser certains comportements liés à la santé et établir des mesures propres à leurs besoins en vue d'améliorer leur état de santé.

Il est important que les élèves ciblent des mesures alimentaires positives, mesurables et pratiques. Par exemple, un ou une élève pourrait décider de boire du lait à midi au lieu d'une boisson sucrée telle qu'un thé glacé. Les objectifs SMART offrent un moyen d'aider les élèves à se fixer des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et reliés à un Temps précis. Il s'agit d'une façon d'établir des objectifs réalisables et, par conséquent, de motiver les élèves à apporter un changement. Pour aider vos élèves à créer des plans d'action reposant sur les objectifs SMART, reportez-vous à la *Trousse éducative Mangez bien et soyez actif* de Santé Canada.

Voici des moyens que les enfants peuvent prendre afin de manger plus sainement, ainsi que des moyens permettant à l'enseignement donné en classe de soutenir ces mesures :

- **Lait** : Si un élève ne consomme qu'une seule portion de lait et substituts par jour, il ou elle peut passer à l'action en ajoutant une portion de lait et substituts, tous les jours, pendant une semaine. Demandez aux élèves de lancer des idées en vue d'augmenter leur consommation (p. ex., accompagner le dîner de lait, apporter du yogourt ou du fromage comme collation). Si votre école n'a aucun programme de distribution de lait, envisagez d'en instaurer un. La vente de lait à l'école est une excellente façon d'offrir une boisson nutritive et rafraîchissante aux élèves, ainsi que permettre de recueillir des fonds pour les programmes scolaires et les activités parascolaires.
- **Collations saines** : À cet âge, il se peut que les élèves achètent en partie leurs propres aliments et collations à l'école ou chez un dépanneur local. Encouragez-les à faire des choix sains et aidez-les à lancer des idées de collations saines. Demandez-leur de faire un remue-méninges sur le thème des choix sains lorsqu'ils achètent des aliments à la cantine ou chez un dépanneur (p. ex., acheter un fruit et du lait, plutôt que des croustilles et une boisson gazeuse).
- **Fruits et légumes** : Pour les élèves âgés de 9 à 13 ans, il est recommandé dans le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* de consommer 6 portions de fruits et légumes par jour. Un élève pourrait décider de goûter à un nouveau fruit ou légume toutes les semaines. En classe, efforcez-vous de promouvoir un fruit ou un légume chaque mois et encouragez les élèves à goûter quelque chose de nouveau.
- **Déjeuner** : Comme il existe un lien étroit entre le fait de déjeuner et l'apprentissage, les mesures des élèves peuvent cibler le déjeuner. Les élèves pourraient avoir pour but d'y inclure des aliments appartenant à 3 des 4 groupes alimentaires pendant 5 jours. Demandez-leur de dresser une courte liste de suggestions pour le déjeuner (p. ex., yogourt, fruit et céréales), ou encouragez-les à participer à votre programme de déjeuner à l'école, le cas échéant. Si votre école n'a pas de programme de déjeuner, envisagez d'avoir en permanence une corbeille contenant des collations dans le bureau de l'école, à l'intention des élèves qui arrivent sans avoir déjeuné. Encouragez les élèves à participer à la préparation de leur propre déjeuner, s'ils ne l'ont pas déjà. Encouragez-les à être créatifs en matière de ce repas. Les céréales et le pain grillé ne sont pas les seules options pour le déjeuner. Proposez des idées amusantes, comme une tortilla nappée de beurre d'arachide et enroulée autour d'une banane, ou encore une boisson fouettée au lait et aux fruits, accompagnée d'un muffin à grains entiers.
- **Collations après l'école** : Les élèves peuvent se retrouver sans surveillance après l'école et, par conséquent, il est possible qu'ils fassent des choix moins sains pour leurs collations. Pour encourager les élèves à prendre des collations saines après l'école, faites un remue-méninges avec eux sur le thème des collations saines ayant bon goût. Encouragez les expériences pratiques avec les aliments, à la maison, en fournissant aux élèves des recettes qu'ils peuvent essayer, ou encore, en les incitant à demander l'aide de leur gardien afin de mettre au point leurs propres recettes.
- **Compétences alimentaires** : Lorsque les enfants participent à la préparation des aliments et cuisinent, cela favorise l'acquisition d'habitudes saines qui peuvent durer toute la vie. Les activités liées à la préparation des aliments offrent aux enfants la possibilité de goûter à de nouveaux aliments et d'acquérir des attitudes et des comportements positifs à l'égard de l'alimentation. Présenter des activités de préparation de collations dans votre classe peut s'avérer une excellente façon d'initier les jeunes à l'alimentation et de favoriser l'acquisition de compétences alimentaires. Envisagez l'adoption d'un programme de cuisine parascolaire afin que les élèves puissent apprendre à préparer des collations saines.

- **Repas en famille** : Si les élèves ne prennent pas régulièrement leurs repas en famille, ils peuvent se fixer pour objectif de prendre au moins deux repas par semaine en famille. Les repas en famille favorisent l'acquisition de saines habitudes et la création de liens familiaux. Faites un remue-méninges avec les élèves sur le thème des moyens d'amorcer une conversation à table afin de stimuler les échanges et de rendre les repas amusants. Pour de plus amples renseignements, voir le point Repas en famille (page 9).
- **Manger sans distractions** : Si les élèves prennent normalement leur collation après l'école tout en regardant un écran, ils peuvent se fixer pour objectif de la manger, deux jours par semaine, assis quelque part où il n'y a pas de distractions. Un mangeur distrait porte moins attention à ce qu'il mange et à la quantité consommée. Il mange plus rapidement, en plus grande quantité, se sent moins plein et éprouve une moins grande satisfaction après avoir mangé. En classe, faites l'essai d'une activité consistant à manger consciemment, puis encouragez les élèves à en faire autant au moment de leur collation après l'école. Pour voir des idées d'activité alimentaire consciente, voir **Résultat d'apprentissage 6CHC.4 : Qu'est-ce qu'une alimentation saine?** (page 4).

Lorsque vous demandez aux élèves de prendre des mesures visant à promouvoir une alimentation saine, il est important de garder à l'esprit que tous ne sont pas en mesure de contrôler les types ou les quantités d'aliments qui sont à leur disposition. Reportez-vous à la page 19 en ce qui concerne les facteurs qui influencent les choix santé. Le soutien des gens doit faire partie intégrante de l'appui apporté à la réalisation des plans d'action; il peut s'agir de parents, de frères et sœurs ainsi que d'autres adultes à l'école.

Références

1. TeachNutrition.org. Helping Your Students Meet their Nutrition Goals. (2012). Retrieved August 17, 2013 from ontario.teachnutrition.org/bulletin-board/pages/news/12-01_20/Helping_your_Students_Meet_their_Nutrition_Goals.aspx
2. Alberta Health Services. (2012). Healthy Eating and Active Living for ages 13 to 18 Years. Retrieved August 17, 2013 from www.albertahealthservices.ca/2928.asp.
3. Government of Canada. (2007). Eat Well and Be Active Educational Toolkit. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/supplement3-eng.php

Facteurs influençant les comportements alimentaires des jeunes

Il incombe aux adultes de prévoir les repas et les collations des jeunes enfants. À mesure qu'ils avancent en âge, les jeunes commencent à assumer la responsabilité des choix alimentaires en faisant les courses, en choisissant davantage leurs propres aliments et en les cuisinant. Souvent, leurs choix alimentaires sont influencés par leur environnement alimentaire, leurs compétences culinaires et la commercialisation des aliments.

Environnement alimentaire

Les jeunes consomment souvent des repas et des collations à l'extérieur de la maison. Ce qu'ils mangent est tributaire des choix alimentaires qui sont offerts dans les lieux où ils vivent, apprennent et jouent. Cela comprend les aliments servis ou vendus dans les écoles, les installations récréatives et leur voisinage. Les jeunes peuvent compter sur ce qui est offert à l'école pour prendre ou compléter leur déjeuner, leur dîner et leurs collations. La mise en œuvre de politiques de nutrition dans les écoles est associée à des habitudes alimentaires plus saines chez les élèves.⁽¹⁾ Les installations récréatives procurent un espace aux fins de l'activité physique, mais des choix d'aliments malsains y sont souvent proposés⁽²⁾. Les restaurants-minute et les aliments prêts à servir sont largement répandus dans le voisinage des écoles. Pendant leurs temps libres, les jeunes fréquentent souvent ces établissements.

Délai

Des études nous révèlent qu'avec l'âge, les gens tendent à négliger le déjeuner⁽³⁾, un repas qui est relié à un régime alimentaire plus sain, de façon générale⁽⁴⁾. À mesure que les jeunes ont davantage d'activités et de responsabilités, ils peuvent disposer de moins de temps pour planifier, préparer et manger des collations et des repas sains, notamment pour déjeuner.

Repas en famille

Les jeunes qui prennent régulièrement des repas en famille ont tendance à mieux s'alimenter.⁽³⁾ De façon générale, les repas pris en famille régulièrement sont associés à une plus forte consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers et de produits nutritifs.⁽³⁾ En outre, les repas en famille ont été associés au renforcement des relations familiales, au soutien des choix santé et à l'amélioration du rendement scolaire.⁽⁵⁾

Compétences alimentaires

La littérature récente révèle que les compétences alimentaires ont diminué au fil des ans.⁽⁶⁾ Par conséquent, les jeunes et les familles peuvent avoir tendance à consommer des produits alimentaires préemballés et des aliments prêts à servir qui sont moins sains. Par ailleurs, certains craignent que les occasions d'acquérir des compétences « traditionnelles » ou de base, transmises par la famille, et permettant d'apprendre à cuisiner soi-même, deviennent de plus en plus limitées pour les enfants et les jeunes. Lorsque ces derniers participent à la préparation des aliments et à la cuisine, cela favorise l'acquisition d'habitudes saines pouvant durer toute la vie.

Commercialisation des aliments

Les publicités qui ciblent les enfants et les jeunes font souvent la promotion d'aliments faibles en nutriments, et rarement celle des choix alimentaires santé comme les fruits et les légumes. Selon certaines études, les enfants sont plus enclins à demander, acheter ou consommer des aliments qui font l'objet de publicités à la télévision.⁽³⁾ Souvent, les publicités alimentaires diffusent des renseignements trompeurs ou incomplets au sujet des aliments, ce qui peut amener les jeunes à ne pas bien comprendre la valeur nutritionnelle des aliments qui font l'objet de la publicité.⁽⁵⁾

La télévision et Internet sont tous deux des sources de publicité alimentaire. Les entreprises alimentaires utilisent ces médias pour commercialiser leurs produits par l'intermédiaire de sites Web interactifs, de jeux en ligne et de vidéos récréatives. En outre, les placements de produits alimentaires pendant les films et les émissions de télévision incitent les enfants et les jeunes à désirer le produit ainsi publicisé.

Références

1. Dietitians of Canada. 2012. What is the evidence that the implementation of school nutrition policies/guidelines improves the nutritional intake of elementary school and high school aged-children? In: Practice-based Evidence in Nutrition (PEN). Retrieved Nov 19, 2013 from www.pennutrition.com/ (Access only by subscription).
2. Olstad DL, Raine K, McCargar. Adopting and implementing nutrition guidelines in recreational facilities: public and private sector roles. A multiple case study. BMC Public Health. 2012; 12: 376. Available from www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490726/
3. Taylor JP, Evers S, McKenna M. Determinants of healthy eating in children and youth. Can J Public Health 2005 Jul-Aug;96 Suppl 3:S20-6, S22-9. Available from: journal.cpha.ca/index.php/cjph/article/viewFile/1501/1690
4. Storey KE, R. Hanning, A. Lambraki, P. Driezen, S. Fraser, L. McCargar. Determinants of diet quality among Canadian adolescents. Can J Diet Pract Res. 2009 Summer 70(2):58-65. Abstract available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19515268
5. Public Health Nutritionists of Saskatchewan. (2013). Teaching Nutrition in Saskatchewan: Concepts and Resources: Grades 1 to 3.
6. Health Canada. (2010). Improving Cooking and Food Preparation Skills: A Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development Retrieved October 31, 2016 from: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.php

Composition corporelle et risques pour la santé des enfants et des jeunes

Peser et mesurer des élèves dans les écoles

Mesurer les enfants et les jeunes en milieu scolaire peut s'avérer plus néfaste que bénéfique. Les enfants et les jeunes se font souvent taquiner au sujet de leur taille et de leur silhouette. Évaluer le poids ou la composition corporelle à l'école peut avoir pour conséquence d'augmenter les taquineries dont les enfants peuvent déjà faire l'objet. Indépendamment de leur taille et de leur silhouette, les enfants et les jeunes peuvent être fortement incités à essayer un régime alimentaire nocif. La constitution du corps humain peut influencer sur la santé, mais des recherches ont révélé que l'humiliation d'une personne en raison de sa taille n'améliore pas sa santé ⁽¹⁾.

Tous les élèves doivent être physiquement actifs, bien manger et jouir d'une bonne santé mentale, quelle que soit leur taille ou leur silhouette. Il est important de soutenir tous les enfants et les jeunes en se concentrant **sur** la santé et le bien-être et **non** sur la taille et la silhouette.

On peut prendre diverses mesures pour évaluer la constitution du corps humain en fonction des risques pour la santé.

IMC par rapport à l'âge

L'établissement de l'indice de masse corporelle (IMC) par rapport à l'âge est la méthode recommandée aux fournisseurs de soins de santé lorsqu'il s'agit d'évaluer la croissance et la composition corporelle des enfants. Des recherches ont établi des liens entre l'IMC pendant l'enfance et la qualité de la santé à l'âge adulte ⁽²⁾. On utilise le calcul ci-dessous pour déterminer l'IMC.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en kilogrammes}}{\text{Hauteur en mètres}^2}$$

L'IMC des enfants et des jeunes **DOIT** être interprété différemment de celui des adultes. En raison du fait que les enfants et les jeunes grandissent et se développent, leur composition corporelle change fréquemment. Par conséquent, **l'IMC des enfants et des jeunes DOIT être interprété au moyen des graphiques correspondant à leur âge et NON de ceux des adultes.**

Lorsqu'un fournisseur de soins de santé évalue la croissance, il utilise plusieurs mesures sur un certain laps de temps, plutôt qu'une seule à un moment donné.

Mesures de l'épaisseur du pli cutané

Il n'est pas recommandé d'utiliser les mesures de l'épaisseur du pli cutané dans les écoles et les installations de conditionnement physique. Il existe une **forte probabilité d'erreur**, en raison de la difficulté à obtenir des mesures précises. Chose plus importante encore, les pinces utilisées servent à mesurer le tissu adipeux sous-cutané (le gras qui se trouve sous la peau). Or le tissu adipeux sous-cutané, même s'il fait partie du poids global, n'est pas le gras le plus préoccupant pour la santé. La graisse viscérale (stockée dans l'abdomen), qui se trouve à proximité des organes internes, est le type de gras qui est associé aux risques pour la santé et, bien souvent, on ne peut pas l'évaluer en mesurant l'épaisseur du pli cutané ⁽³⁾.

Indépendamment de la technique utilisée, seul un fournisseur de soins de santé expérimenté devrait mesurer ou utiliser la composition corporelle dans le cadre d'une évaluation globale de l'état de santé visant à estimer précisément le risque pour la santé.

Références

1. Puhl, R. Heuer, C. Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. Am J Public Health. 2010 June; 100(6): 1019–1028. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2866597/
2. Dietitians of Canada. PEN Current Issues: Growth Monitoring of Infants and Children Using the 2006 World Health Organization Child Growth Standards and 2007 WHO Growth References. 2013. [cited November 3, 2015]. Available from: www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Prenatal-and-Infant/WHO-Growth-Charts/WHO-Growth-Charts---Resources-for-Health-Professio.aspx
3. Harvard Medical School. Abdominal fat and what to do about it. 2015. [cited November 3, 2015] Available from: www.health.harvard.edu/staying-healthy/abdominal-fat-and-what-to-do-about-it

Environnements construits ayant une incidence sur nos habitudes alimentaires et notre activité physique

L'environnement construit s'entend au sens de l'environnement anthropique où nous vivons, travaillons, apprenons et jouons⁽¹⁾. Cet environnement influence nos habitudes alimentaires et notre degré d'activité physique. Un environnement construit sain a pour effet de créer des lieux où le choix santé est le choix facile⁽²⁾.

Manger santé

Les types de boissons et d'aliments auxquels les enfants et les jeunes sont exposés influent sur leurs préférences. En moyenne, les enfants et les jeunes comblent le tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens à l'école⁽³⁾. Lorsque les choix de boissons et d'aliments offerts à l'école sont limités, ils finissent souvent par choisir ceux dont la teneur en gras, en sel et en sucre est élevée. L'accès facile aux boissons et aliments malsains dans les distributeurs automatiques, les cantines ou les dépanneurs et restaurants du quartier oblige les enfants et les jeunes à consommer ces aliments, surtout en l'absence de choix plus sains. Lorsque les boissons et aliments sains sont abordables, accessibles et attrayants, il devient plus facile pour les enfants et les jeunes de faire des choix santé et plus probable qu'ils en fassent⁽⁴⁾.

Pour des idées sur la façon de promouvoir une saine alimentation à l'école, consultez le document *Health Promotion Strategies: Making the Healthy Choice the Easy Choice* à la page 15.

Activité physique

L'environnement construit peut favoriser ou entraver l'activité physique. Les quartiers, les écoles, les réseaux de transport et les milieux naturels protégés qui sont bien aménagés peuvent encourager les enfants et les jeunes à être actifs⁽¹⁾.

Un quartier sain soutient et favorise tous les types d'activité physique, notamment la marche, le cyclisme, le patinage à roulettes et la planche à roulettes. Les trottoirs dégagés, les pistes cyclables, les passages pour piétons sécuritaires et les sentiers de promenade bien éclairés contribuent tous à faciliter l'activité physique dans un quartier. Pour les enfants et les jeunes, il est alors plus aisé de se rendre à l'école à pied ou en bicyclette, et pour les élèves et les enseignants, de marcher à l'occasion des excursions scolaires. Avoir un lieu sécuritaire où garer leur bicyclette à l'école encourage aussi les élèves à s'y rendre par ce moyen. Les espaces verts propres et sécuritaires autour des écoles, ainsi qu'un matériel de terrains de jeux sûr et approprié à l'âge, encouragent les enfants et les jeunes à passer du temps à l'extérieur, à courir, à jouer et à explorer⁽¹⁾.

Voici d'autres façons de favoriser l'activité physique à l'école :

- Encourager les enfants et les jeunes à jouer pendant les récréations et à l'heure du dîner.
- Prévoir des activités et des jeux à l'intérieur en cas de conditions météorologiques défavorables aux jeux extérieurs.
- Avoir des activités structurées à l'intention des enfants et des jeunes sur l'heure du midi, par exemple des activités *intra-muros*.
- Prévoir quotidiennement des cours d'éducation physique pour toutes les classes.
- Utiliser des collectes de fonds et d'autres activités favorisant l'activité physique, comme les marathons de saut à la corde et les clubs de danse.
- Prévoir des options de bureau debout pour les enfants et les jeunes.
- Incorporer des pauses d'activité physique en classe.
- Offrir des occasions d'apprentissage à l'extérieur. Les enfants et les jeunes sont plus actifs lorsqu'ils se trouvent à l'extérieur.

Pour de plus amples renseignements sur l'environnement construit et l'école, consultez le site :

www.saskatchewaninmotion.ca/tools-resources/active-safe-routes.

Références

1. British Columbia Provincial Health Services Authority. Healthy built environment linkages: A toolkit for Design· Planning Health. October 2014. [cited 2016 Apr 4]. Available from: www.phsa.ca/Documents/linkagestoolkitrevisedoct16_2014_full.pdf
2. Public Health Nutritionists of Saskatchewan Working Group. The Role of the Dietitian in the Built Environment. 2015. [cited 2016 Apr 4]. Available from: www.fhhr.ca/Documents/TheRoleoftheDietitianintheBuiltEnvironmentPHNSWG2015FINAL.pdf
3. Saskatchewan Ministry of Education. Nourishing Minds Towards Comprehensive School Community Health: Nutrition Policy Development in Saskatchewan Schools. Regina: Government of Saskatchewan; 2009.
4. Public Health Nutritionists of Saskatchewan Working Group. Support Healthy Eating at Work and Play: A resource guide for creating food policies at your worksite or recreation facility; 2010.

Maintien de l'activité corporelle et cérébrale : comment nous utilisons les calories

Les calories sont une unité de mesure de la valeur énergétique des aliments ⁽¹⁾. Les boissons et aliments que nous consommons finissent par se décomposer en énergie, dont se sert notre organisme ⁽²⁾. Le nombre de calories (c.-à-d., la quantité d'énergie) dont nous avons besoin chaque jour est propre à chaque personne; il repose sur de multiples facteurs tels que notre génétique, notre sexe, notre niveau d'activité et notre composition corporelle ⁽²⁾. Les enfants et les jeunes doivent manger suffisamment chaque jour pour obtenir la quantité d'énergie nécessaire aux fonctions fondamentales de l'organisme et aux activités.

Le métabolisme est le processus de transformation qui se déroule dans l'organisme afin de décomposer et d'utiliser la nourriture que nous consommons. Il est difficile de mesurer la quantité d'énergie nécessaire quotidiennement, étant donné les divers facteurs qui déterminent les besoins énergétiques. Nous avons besoin d'énergie pour assurer nos fonctions essentielles telles que la respiration, la circulation du sang, la croissance, la réparation des cellules et l'adaptation des niveaux hormonaux. L'activité physique, notamment cardiovasculaire, a aussi un effet sur les besoins énergétiques. Plus nous sommes actifs physiquement, plus notre organisme a besoin d'énergie.

L'activité cardiovasculaire présente de nombreux bienfaits pour la santé lorsqu'elle est intégrée à des habitudes de bien-être. Entre autres bienfaits, mentionnons le renforcement du système immunitaire et du cœur, ainsi que l'amélioration de l'humeur ⁽³⁾. Être actif 60 minutes par jour peut aider un jeune à obtenir de meilleurs résultats scolaires, à se renforcer, à s'amuser avec des amis, à se sentir plus heureux, à avoir davantage confiance en lui-même et à acquérir de nouvelles compétences ⁽⁴⁾.

Liens aux fonctions cérébrales

Les calories ne sont qu'un élément des aliments. Ceux-ci nous procurent de nombreux nutriments dont nous avons besoin pour survivre et être en santé. Plutôt que de choisir les aliments en fonction du nombre de calories qu'ils contiennent, il est important de choisir ceux dont la teneur en nutriments est élevée. Les habitudes alimentaires saines sont associées à l'obtention de notes plus élevées aux examens et à un meilleur rendement scolaire de façon générale ⁽⁵⁾.

Calories et poids

On fait souvent allusion aux calories absorbées par opposition aux calories brûlées pour décrire l'équilibre énergétique et, par conséquent, la façon d'atteindre un poids santé. En réalité, cependant, le maintien du poids corporel est complexe et découle de nombreux facteurs. Réduire cette question à une opposition entre les *calories absorbées* et les *calories brûlées* est trop simpliste et inadéquat. Les bonnes habitudes consistant à consommer des aliments nutritifs, à avoir de saines habitudes alimentaires, à faire de l'activité physique, à jouir d'une bonne santé mentale et à avoir des rythmes de sommeil réguliers peuvent permettre à tous les élèves d'atteindre et de maintenir un bon état de santé, indépendamment de leur poids.

Références

1. Szalay, J. What are calories? [cited 2015 Feb 25]. Available from: www.livescience.com/52802-what-is-a-calorie.html.
2. Mayo Clinic. Metabolism and weight loss: How you burn calories. 2014. [cited 2016 Feb 16]. Available from: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/metabolism/art-20046508.
3. Mayo Clinic. What aerobic exercise does for your health? 2014. [cited 2016 Feb 16]. Available from: www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541?pg=2.
4. Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian Physical Activity Guidelines. 2012. [cited 2016 Feb 16]. Available from: www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf.
5. Alberta Health Services. Healthy Eating and School Performance: An Evidence Summary. [cited 2016 Feb 25]. Available from: school.cbe.ab.ca/School/Repository/SBAttachments/fd2939ac-5b4c-4fe7-8cf3-eab1f2d612a9_AHS-Healthy-Weights-Initiative.pdf