

Fiches de renseignements provinciales 2013 – 2014

*Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick
Maternelle à la 5^e année*

Poids santé et modes de vie



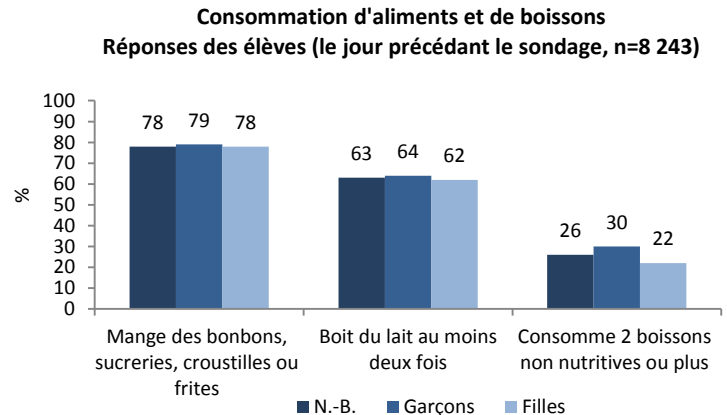
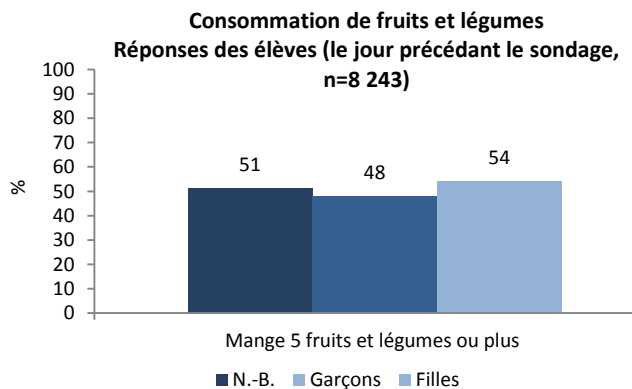
Introduction

L'obésité constitue un fardeau croissant dans notre société. Les taux d'obésité ont presque triplé parmi les jeunes Canadiens au cours des 30 dernières années.¹ De plus, les personnes qui développent de l'obésité à un jeune âge augmentent leurs risques d'être obèses à l'âge adulte. Plusieurs comportements ont davantage tendance à être associés avec un poids santé, y compris de manger des fruits et des légumes, de prendre un petit déjeuner équilibré le matin, de minimiser sa consommation d'aliments non nutritifs et le temps passé devant un écran, ainsi que de prendre part à des activités physiques autant que possible chaque jour.

Comportements alimentaires

Les fruits et légumes représentent un riche apport en minéraux, vitamines et fibres essentielles à notre corps. Ils peuvent également prévenir le développement de maladies chroniques, comme le cancer, le diabète, les maladies cardiaques, pour n'en nommer que quelques-unes.

- Les enfants et les adolescents qui mangent des fruits et des légumes cinq fois ou plus par jour sont moins susceptibles de souffrir d'embonpoint ou d'être obèses que ceux qui consomment moins de ces aliments sains.² Seulement 51 % des élèves de 4^e et 5^e année ont déclaré avoir mangé 5 fruits ou légumes ou plus le jour précédant le sondage.



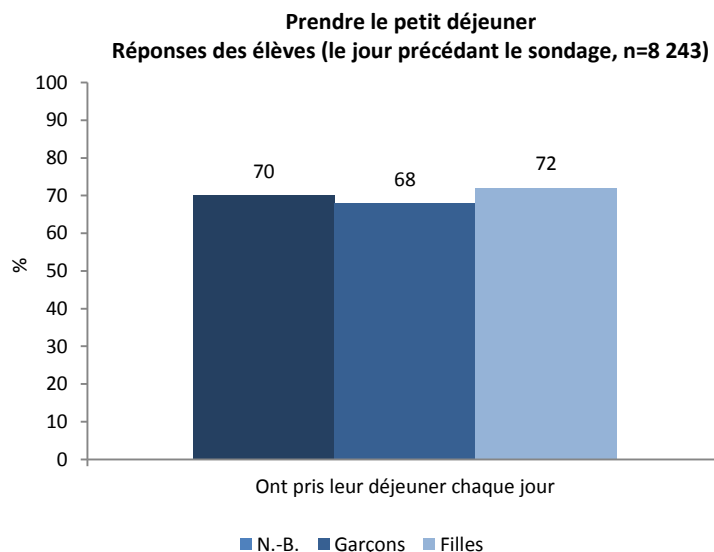
L'augmentation actuelle de consommation d'aliments non nutritifs est un facteur important de la croissance épidémique de l'obésité dans le monde.³ La consommation d'aliments non nutritifs accroît l'ingestion de calories et peut mener à un surpoids ou à l'obésité.

Limiter les aliments et boissons riches en calories, en gras, en sucre et en sel (sodium) est une étape importante menant à une meilleure santé et un poids santé.⁴ Les enfants, en particulier, consomment considérablement plus de sucres ajoutés qui se présentent sous la forme de boissons gazeuses et autres boissons sucrées, bonbons, tablettes de chocolat, etc...⁵

Prendre le petit déjeuner

Le petit déjeuner est le plus important repas que l'on peut prendre dans une journée. Il procure l'énergie nécessaire à un bon début de journée et il a été démontré qu'il améliore le comportement, les humeurs et la mémoire.⁶ Il apparaît de plus en plus clairement que sauter le petit déjeuner peut être lié à un gain de poids et à l'obésité, particulièrement chez les jeunes.⁷ Prendre le temps de prendre un bon petit déjeuner chaque jour peut aussi aider les élèves à avoir un meilleur rendement à l'école.⁸

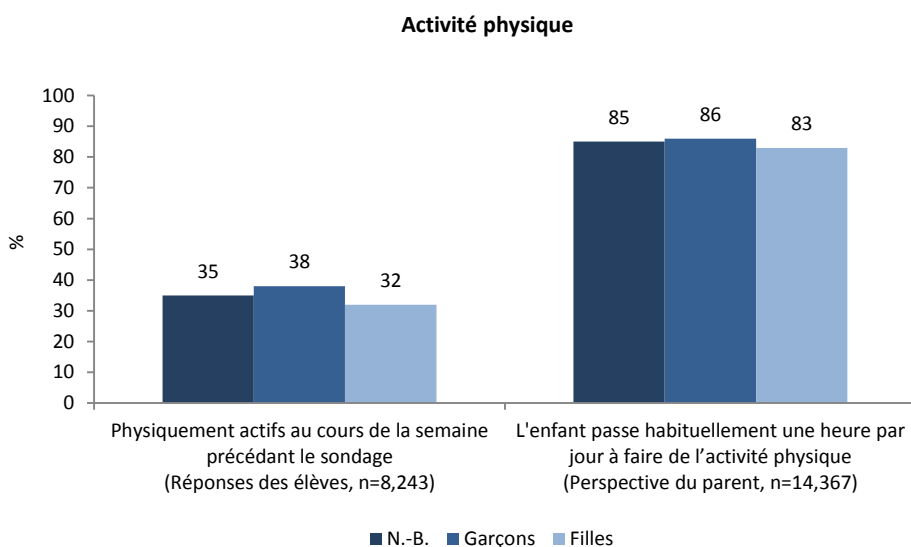
- 70 % des élèves de 4^e et 5^e année ont déclaré prendre le petit déjeuner chaque jour.
- 35 % des élèves de 4^e et 5^e année ont déclaré participer à un programme de petit déjeuner ou de collation à l'école la semaine précédant le sondage.



Prendre part à une activité physique

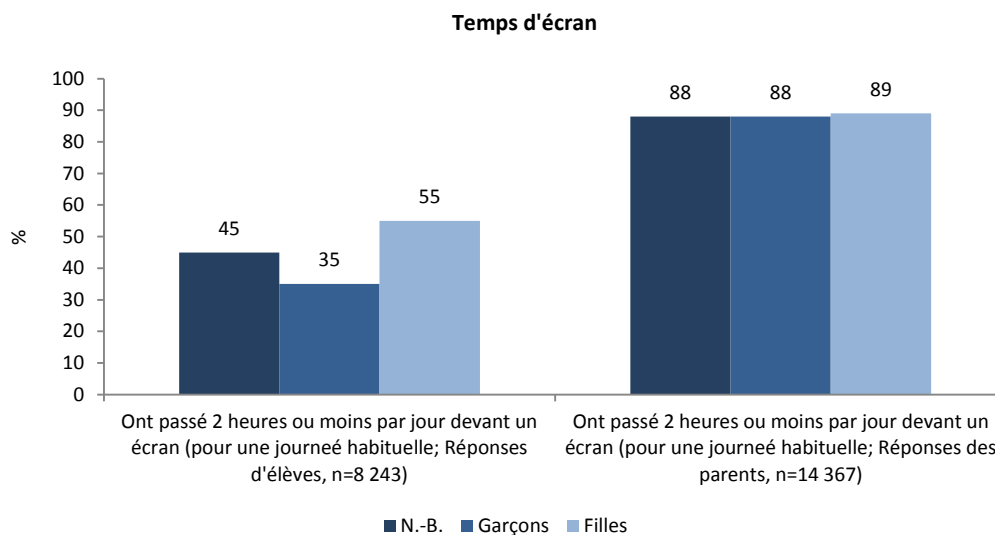
L'activité physique améliore à la fois le mieux-être physique et psychologique et a démontré qu'elle prolonge la durée de vie et accroît la productivité. L'activité physique augmente les niveaux d'énergie en plus de diminuer le stress. Lorsque questionnés sur leurs enfants, 85% des parents ont affirmés que leurs enfants ont passé au moins une heure la plupart des jours à prendre part à une activité physique, alors que 35% des élèves de 4^e et 5^e année ont rapporté passer au moins une heure par jour à faire de l'activité physique modérée ou intense. Il apparaît que les parents peuvent surestimer le niveau d'activité physique de leurs enfants, ce qui peut mener à une inaction dans la promotion de l'activité physique de la part des parents.⁹

- On recommande que les enfants soient physiquement actifs durant un minimum de 60 minutes par jour afin d'optimiser leur croissance et leur développement.¹⁰



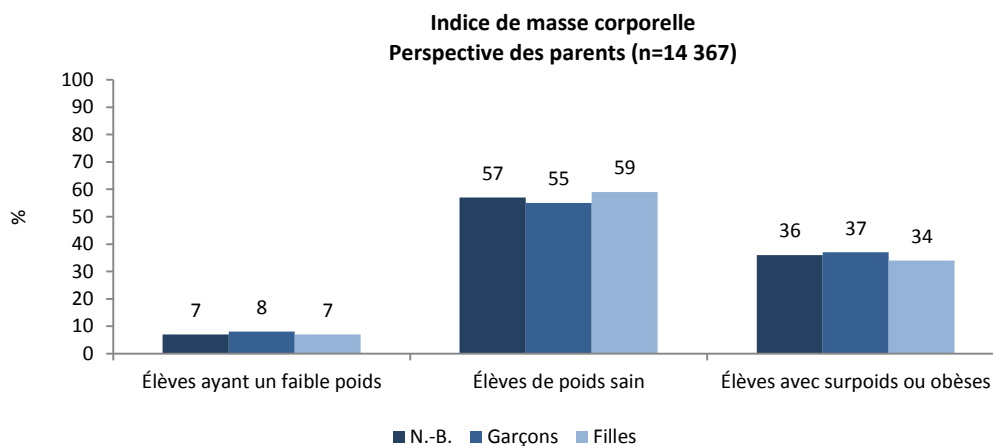
Le temps passé devant un écran

On associe les comportements sédentaires au développement de l'obésité et de maladies métaboliques.¹¹ La dépendance au temps passé devant l'écran après l'école réduit les niveaux de forme physique et réduit le temps que l'on pourrait passer à être physiquement actif. Les *Directives en matière de comportement sédentaire d'avant-garde pour les enfants et les adolescents* poussent les élèves à se consacrer pas plus de deux heures par jour en mode sédentaire, comme regarder la télévision ou utiliser un ordinateur.¹² Regarder la télévision ou jouer à des jeux sur ordinateur enlève du temps qui pourrait être investi dans une activité physique.¹³



Poids corporel santé

Surveiller les *types* d'aliments consommés, varier son *alimentation* et contrôler les *portions* que l'on mange, tout en demeurant *physiquement actif* durant le jour a démontré que cela contribue à diminuer les risques que les enfants développent un problème d'obésité.¹⁴ On peut estimer un poids corporel santé en utilisant l'Indice de masse corporelle (IMC), qui est une mesure du poids de la personne en regard de sa taille. On a établi des définitions internationales de l'embonpoint et de l'obésité selon la distribution de l'indice de masse corporelle chez les hommes et les femmes à chaque âge.¹⁵ Les parents des élèves de la maternelle à la 5^e année ont fourni l'âge, la taille et le poids de leurs enfants, ce qui a résulté dans les calculs d'IMC suivants*(voir le tableau ci-dessous).



**L'Enquête canadienne sur les mesures de santé (ECMS) de 2007 à 2009 a trouvé que les parents sous-évaluent la taille et le poids de leurs enfants âgés de 6 à 11 ans, ce qui résulte en une sous-estimation de l'indice de masse corporelle (IMC) chez les enfants de 6 à 8 ans (Shields M., Connor Gorger S., Janssen I. & Tremblay M.S., 2011). C'est pourquoi l'IMC doit être considéré avec prudence.*

**Fiches de renseignements provinciales 2013-2014 Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick –
Maternelle à la 5^e année Poids santé et modes de vie**

Réponses des élèves, 4^e et 5^e année : Comme l'ont rapporté à leur propre sujet les élèves de 4^e et de 5^e année; Réponse des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) à leur propre sujet; Perspective des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) au sujet de leurs enfants.

Résultats et progression des indicateurs de mieux-être clés ou choisis tirés du Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du Nouveau-Brunswick

Indicateur de mieux-être	Résultats 2010-2011	Résultats 2013-2014	Progrès
Enfants qui mangent des fruits et des légumes au moins 5 fois par jour	51 %	51 %	--
Enfants qui consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives	56 %	26 %	👍
Enfants qui prennent un petit déjeuner chaque jour	93 %	70 %	👎
Enfants qui passent au moins 60 minutes chaque jour à une combinaison d'activités physiques modérées à intensives*	74,3 %	85 %	👍
Enfants qui passent deux heures ou moins par jour à des activités devant l'écran, comme regarder la télévision ou utiliser un ordinateur	39 %	45 %	👍

* Selon les réponses des parents.

- Au cours de l'année académique 2013-2014, un échantillon provincial de 136 (62 %) écoles primaires a répondu aux sondages sur le mieux-être des élèves. En tout, 8 243 élèves de 4^e et 5^e années et 14 367 parents ont participé au sondage.

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick (SMEENB) est un projet provincial du ministère du Développement Social mené avec la collaboration du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance. La collecte et l'analyse des données ont été effectuées par le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB), et ce, selon ses exigences. Le but de ce sondage est d'examiner les attitudes et les comportements liés à la santé et au mieux-être des élèves de 4^e et 5^e année et des parents d'élèves de la maternelle à la 5^e année.

Références :

- Gouvernement du Canada. (2013) Obésité juvénile. Extrait de <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/obesity-obesite/risks-risques-eng.php>
- Tjepkema M. & Shields M. (2005). *Nutrition: Findings from the Canadian Community Health Survey Overweight Canadian children and adolescents* (Catalogue 82-620-MWE2005001). Ottawa: Statistique Canada
- Ludwig DS. (2007) *Childhood Obesity – The Shape of Things to Come*. *New England Journal of Medicine*, 357: 2325-2327. DOI: 10.1056/NEJMp0706538. Extrait de <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp0706538>
- Santé Canada. (2007). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien: Ressources à l'intention des éducateurs et communicateurs. (Cat. : H164-38/2-2007E-PDF, ISBN: 0-662-44470-1). Ottawa: Publications Santé Canada.
- Statistique Canada. (2014) Consommation de sucre chez les Canadiens de tous âges, extrait de : <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011003/article/11540-fra.htm>
- Conseil canadien de la sécurité. (2011) Campagnes nationales de la sécurité – Commencez la journée du bon pied en prenant un petit déjeuner! La Semaine nationale de la sécurité scolaire. Extrait de <https://canadasafetycouncil.org/fr/campagnes/commencez-la-journee-du-bon-pied-en-prenant-un-petit-dejeuner>
- Harvard School of Public Health. (2015) *Obesity Prevention Source – Obesity Causes – Food and Diet*. Extrait de <http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/diet-and-weight/>
- Adolphus K, Lawton CL, and Louise D. (2013) *The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7: 425. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00425.
- Agence de la santé publique du Canada. (2011) Promotion de la santé – Modes de vie sains – Activité physique. Extrait de <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>
- Organisation mondiale de la santé (OMS). *The Joint WHO/FAO Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: process, product and policy implications*. *Public Health Nutrition*, 7(1A) : 245-250. DOI: 10.1079/PHN2003592. Disponible en ligne : http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN7_1a%2FS1368980004000230a.pdf&code=58fab2ca950d0c9b0244640216120c97
- Statistique Canada. (2014) Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : Résultats d'accélérométrie 2007-2009 de l'Enquête canadienne sur les mesures de santé. Extrait de <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397-fra.htm>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011b). Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans et des jeunes âgés de 12 à 17 ans. Disponible en ligne : <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=899>
- American Dietetic Association (2010). *Childhood Obesity: How to Achieve and Maintain a Healthy Weight in Children and Teens*. Chicago: ADA Evidence Analysis Library.
- Agence de la santé publique du Canada. (2009). *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Extrait de : <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>
- Cole T. J., Bellizzi M. C., Flegal K. M., & Dietz W. H. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. *Br Med J* 320:1-6.

Fiches de renseignements provinciales 2013-2014 Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick – Maternelle à la 5^e année Poids santé et modes de vie

Réponses des élèves, 4^e et 5^e année : Comme l'ont rapporté à leur propre sujet les élèves de 4^e et de 5^e année; Réponse des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) à leur propre sujet; Perspective des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) au sujet de leurs enfants.