



## POIDS SANTÉ ET MODES DE VIE

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick est une initiative provinciale du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport. La collecte et l'analyse des données sont menées par le Groupe de recherche en santé et en éducation (Université du Nouveau-Brunswick et Université de Moncton), en collaboration avec le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et le ministère de l'Éducation. Le but de ce sondage est d'examiner les attitudes et les comportements des élèves de la 6e à la 12e année par rapport à la santé et au mieux-être.

L'excès de poids dû à une mauvaise alimentation et au manque d'activité physique constitue l'un des plus importants défis en matière de santé et un des plus importants facteurs de risques de maladies chroniques au 21e siècle (Organisation mondiale de la Santé, 2003).

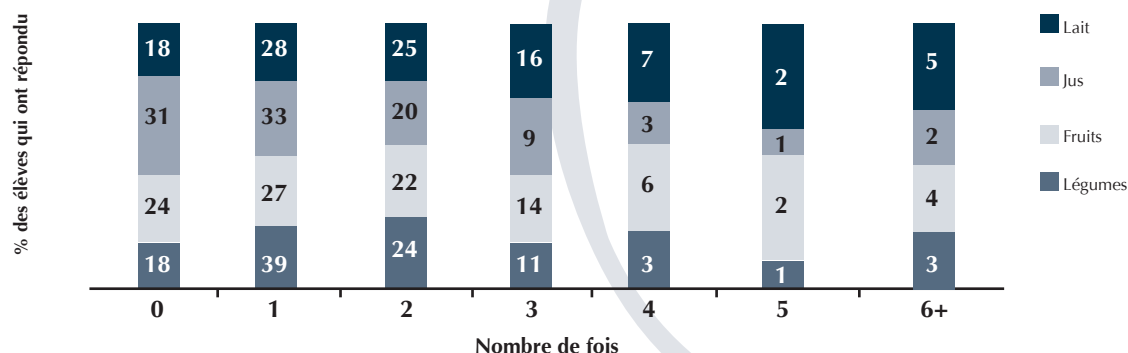
Depuis 25 ans, on note une augmentation substantielle des taux d'embonpoint et d'obésité chez les jeunes Canadiens. Le surpoids et l'obésité à l'adolescence persistent souvent à l'âge adulte. La consommation de repas rapides et la taille des portions ont augmenté de façon importante au cours des 20 dernières années (Shields, 2005).

### Les enfants et les adolescents qui consomment 5 portions ou plus de fruits et de légumes

Les enfants et les adolescents qui consomment 5 portions ou plus de fruits et de légumes par jour sont moins susceptibles à faire de l'embonpoint ou d'être obèses que ceux qui en consomment moins souvent (Shields, 2005).

- 73 % des élèves ont déclaré avoir mangé des bonbons, du chocolat ou des sucreries le jour précédant le sondage.
- 62 % des élèves ont déclaré avoir consommé des boissons sucrées non nutritives (p. ex., boissons gazeuses, boissons aromatisées) au moins une fois le jour précédant le sondage.
- 21 % des élèves ont déclaré avoir consommé des boissons sucrées non nutritives 3 fois ou plus le jour précédant le sondage.
- 24 % des élèves ont déclaré avoir consommé des fruits et des légumes au moins cinq fois (pour un total combiné) le jour précédant le sondage.
- 42 % des élèves ont déclaré avoir consommé des fruits, des légumes et des jus de fruits (faits à 100 % de jus de fruits) au moins cinq fois (pour un total combiné) le jour précédant le sondage.

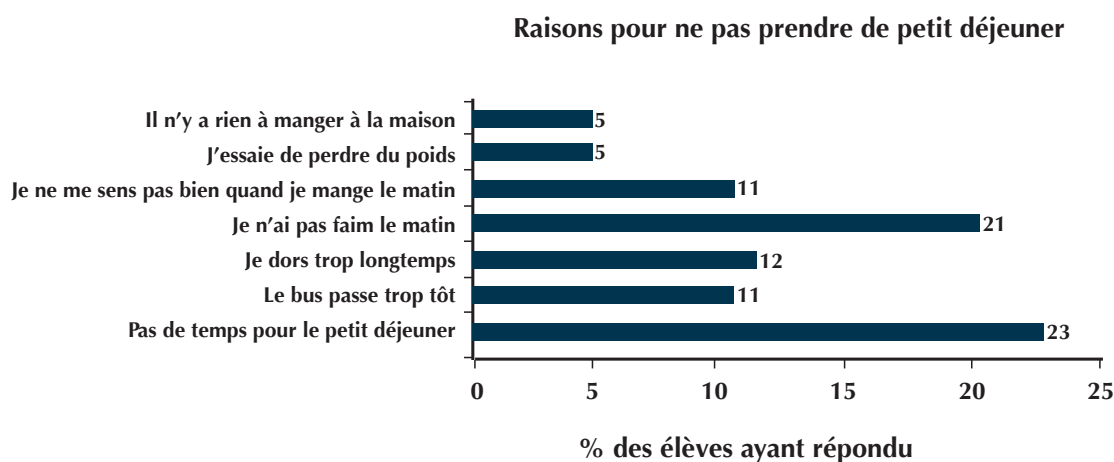
Indicateurs clés en matière d'alimentation saine



## Petit déjeuner

Les élèves qui prennent un petit déjeuner ont une meilleure mémoire, de meilleures capacités à résoudre des problèmes et sont plus créatifs (Santé Canada, 2007a). Selon les chercheurs, le petit déjeuner est essentiel à l'apprentissage (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams et Metz, 2005).

- 41 % des élèves ont déclaré prendre un petit déjeuner tous les jours.
- 22 % des élèves ont déclaré avoir pris un petit déjeuner le jour précédant le sondage.
- 39 % des élèves ont déclaré avoir pris un petit déjeuner moins de 5 fois dans la semaine précédant le sondage.



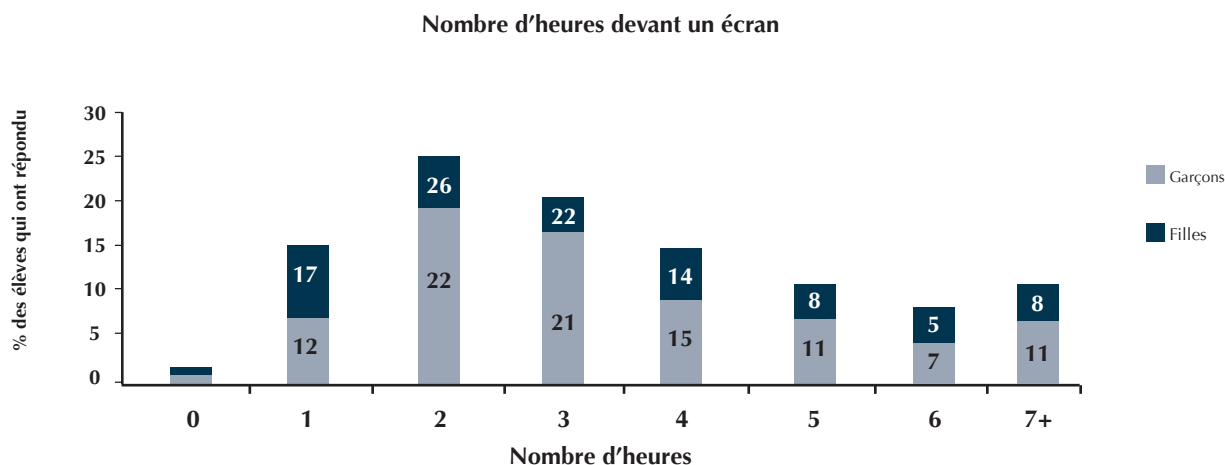
## Activité physique

L'activité physique permet aux élèves d'être actifs et de nouer des relations qui renforcent les attitudes et les comportements sains. Au Canada, les élèves consacrent actuellement 40 % moins de temps à l'activité physique qu'il y a 15 ans (ACSEPLD, 2005). L'activité physique peut aider les élèves à atteindre et maintenir un poids santé, réduire le stress, accroître le niveau d'énergie et favoriser une philosophie de vie positive (Santé Canada, 2007b).

- 37 % des élèves ont déclaré prendre part à des activités non compétitives organisées à l'école (p. ex., sports à l'école).
- 39 % des élèves ont indiqué participer à des sports compétitifs (p. ex., junior et universitaire).
- 2 % des élèves ont indiqué n'avoir fait aucune activité physique dans la semaine précédant le sondage.
- Parmi ceux qui ont déclaré faire des activités physiques modérées ou intenses, 60 % ont fait moins que le minimum quotidien de 90 minutes recommandé par le Guide d'activité physique canadien (ASPC 2002), ce qui correspond à environ 16 500 pas par jour.
- En janvier 2011, la Société canadienne de physiologie de l'exercice a publié de nouvelles lignes directrices en matière d'activité physique, qui recommandent aux enfants et aux jeunes de 5 à 17 ans de faire au moins 60 minutes d'activité physique (modérée à intense) par jour pour en tirer des avantages mesurables sur la santé (Agence de la santé publique du Canada, 2011). Au Nouveau-Brunswick, 57 % des élèves ont déclaré respecter cette ligne directrice.

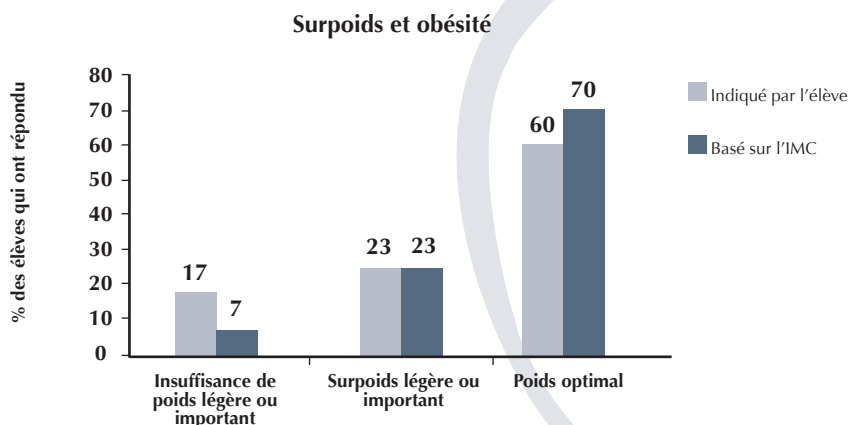
## Temps passé devant un écran

L'augmentation du « temps passé devant un écran » chez les enfants et les jeunes contribue à l'épidémie d'embonpoint et d'obésité (Santé Canada, 2007b). Il serait bon d'inciter les élèves à réduire les habitudes sédentaires après l'école (p. ex., temps passé devant un écran) et à faire des loisirs ou avoir des passe-temps plus actifs physiquement.



## Surpoids et obésité

Le poids santé est déterminé au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC est une mesure du poids d'une personne par rapport à sa taille. Les termes surpoids et obésité ont été définis pour chaque groupe d'âge, aussi bien pour les garçons que pour les filles, en fonction de l'IMC (Cole, Bellizzi, Flegal et Dietz, 2000). On a demandé aux élèves de la 6e à la 12e année au Nouveau-Brunswick d'indiquer leur taille et leur poids et de décrire leur poids (voir le graphique suivant).



## Comparaison des résultats du Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B.

Le tableau suivant compare les résultats 2006-2007 et 2009-2010 de certains indicateurs de la stratégie provinciale sur le mieux-être liés au poids santé et aux modes de vie.

| Objectif | Indicateurs de mieux-être   | 2006-2007<br>Référence | 2009-2010<br>Résultats | Progrès |
|----------|---|------------------------|------------------------|---------|
| ↑        | Jeunes qui consomment des légumes et des fruits au moins 5 fois par jour  | 26%                    | 24%                    | 👎       |
| ↓        | Jeunes qui consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives   | 65%                    | 62%                    | 👍       |
| ↑        | Jeunes qui prennent un petit déjeuner tous les jours  | 37%                    | 41%                    | 👍       |
| ↑        | Jeunes qui consacrent au moins 90 minutes par jour à des activités physiques modérées à intenses  | 31%                    | 40%                    | 👍       |
| ↑        | Jeunes qui consacrent deux heures par jour ou moins à des activités sédentaires (p. ex. regarder la télévision ou utiliser un ordinateur) | 47%                    | 40%                    | 👎       |

### Références

- Éducation physique et santé Canada, Agir : à l'intention du personnel enseignant, 2005. Retrieved from: <http://www.cahperd.ca/eng/advocacy/action/teachers.cfm>
- 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*. British Medical Journal, 320:1-6.
- Santé Canada, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Retrieved from [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/eating\\_well\\_bien\\_manger-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/eating_well_bien_manger-eng.php)
- Health Canada. (2007b). *Santé Canada, Vers de nouveaux sommets - Rapport de la conseillère en santé des enfants et des jeunes*. Retrieved from <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/child-enfant/advisor-conseillere/index-eng.php>
- Agence de santé publique du Canada, Guide d'activité physique canadien, 2002, Ottawa. Gouvernement du Canada.
- Agence de santé publique du Canada, Le gouvernement du Canada appuie les nouvelles lignes directrices en matière d'activité physique. Communiqué du 24 janvier 2011. Retrieved January 25, 2011, from [http://www.phac-aspc.gc.ca/media/nr-rp/2011/2011\\_0124-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/media/nr-rp/2011/2011_0124-eng.php)
- Rampersaud, G., Pereira, M., Girard, B., Adams M. & Metz, A. (2005). *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. Journal of the American Dietetic Association, 105(5), 743-760.
- Shields, M., Obésité mesurée : L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada, no 82-620-MWE2005001 au catalogue de Statistique Canada, 2005
- Organisation mondiale de la Santé, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, Série de rapports techniques de l'OMS, no 916, 2003.
- Williams, S.R. (1995). *Basic nutrition and diet therapy*. (10th ed.) St. Louis, MI: Mosby-Year Book, Inc.

Les fiches de renseignements du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick sont accessibles au <http://www.unbf.ca/education/herg/sante/grades-6-12-sante.php>

- 127 écoles ont participé au Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2009-2010.
- Les données du sondage ont été recueillies auprès de 21 078 élèves au Nouveau-Brunswick.
- Le sondage a été effectué auprès d'élèves de la 6e à la 12e année.

Health & Education  
Research Group



Groupe de Recherche  
en Santé et en Éducation

New Brunswick  
Nouveau Brunswick