

PRINTEMPS 2008



Canadiens en santé

Bulletin
électronique



UN BULLETIN VISANT À
ENCOURAGER LES FAMILLES
À VIVRE PLUS SAINEMENT ET
À CRÉER DES COLLECTIVITÉS
PLUS SAINES.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

1. Message de bienvenue du Cabinet du ministre
2. Quelle est votre connaissance des faits relatifs à l'étiquetage nutritionnel?
3. Les enfants, le temps passé devant un écran et l'obésité : existe-t-il un lien?
4. Les filles autochtones s'impliquent dans la partie

PRINTEMPS 2007

BULLETIN ÉLECTRONIQUE CANADIENS EN SANTÉ

Bienvenue!



L'honorable Tony Clement, ministre de la Santé, célèbre le lancement d'hiverActif avec un groupe d'étudiants à Huntsville.



Le bulletin *Canadiens en Santé* est publié par le gouvernement du Canada. Les ministères qui y contribuent sont les suivants : Agence de santé publique du Canada, Santé Canada, Patrimoine canadien (Sport Canada), Agence du revenu du Canada.

Composez le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) pour commander d'autres exemplaires du bulletin *Canadiens en santé*, ou visitez le site www.canadiensensante.ca pour consulter la version en ligne du bulletin. Pour obtenir plus d'information sur les familles saines ou des conseils pratiques sur la vie active saine, visitez le site www.canadiensensante.ca.

Message de bienvenue du Cabinet du ministre

Bienvenue au numéro du printemps de *Canadiens en santé*, un bulletin de nouvelles visant à fournir aux Canadiens l'information qui les aidera à mener une vie plus saine et à construire des communautés en meilleure santé. Je suis heureux de faire partie de cette initiative visant à donner aux familles canadiennes des idées qui leur permettront de vivre sainement.

La saine alimentation, l'activité physique et le sport sont les principes de base, faciles à appliquer, d'une vie saine. Ce numéro de *Canadiens en santé* comprend un questionnaire sur l'étiquetage des aliments au Canada qui vous aidera à faire des choix plus sains à l'épicerie.

De plus, lisez l'article *Les enfants, le temps passé devant un écran et l'obésité : existe-t-il un lien?* Il fournit d'intéressantes statistiques sur l'accroissement du nombre d'heures que passent les jeunes devant l'écran d'un ordinateur ou d'une télévision au lieu de profiter de ce temps pour bouger!

Il peut parfois être intimidant de pratiquer des sports ou de faire de l'activité physique, en particulier s'il s'agit de quelque chose que vous n'avez jamais fait. Mais il ne devrait pas être difficile de s'impliquer. Lisez un récit inspirant et constatez à quel point il peut être facile d'être actif au sein de votre communauté dans l'article *Les filles autochtones s'impliquent dans la partie*.

Le temps de l'impôt 2007 est arrivé. Au moment de remplir votre déclaration d'impôt, n'oubliez pas de réclamer le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants pour chaque enfant (de 16 ans ou moins) inscrit dans des programmes admissibles au cours de 2007. Il est possible d'obtenir de plus amples renseignements sur ce programme en consultant le site Web de l'Agence du revenu du Canada, à www.arc.gc.ca/conditionphysique.

Il n'est pas nécessaire que l'adoption de pratiques propices à une vie saine soit difficile, exige du temps ou coûte cher. Je vous encourage à trouver des façons simples d'intégrer une alimentation saine, la pratique d'une activité physique et la participation à un sport dans votre journée.

Même de petits changements apportés à la routine quotidienne peuvent faire une grande différence dans votre vie et celle de votre famille.

Tony Clement
Ministre de la Santé

Le nouveau crédit d'impôt pour la condition physique des enfants peut vous aider à faire bouger votre enfant. Pour obtenir des renseignements sur ce crédit d'impôt et sur les activités admissibles, visitez le site www.arc.gc.ca/conditionphysique ou composez le 1 800 959-7383.



Quelle est votre connaissance des faits relatifs à l'étiquetage nutritionnel?

Le tableau de la valeur nutritive, qui se trouve sur l'emballage de la plupart des aliments pré-emballés vendus dans les épiceries, est facile à trouver et à consulter. Évaluez vos connaissances de la valeur nutritive à l'aide du questionnaire « vrai ou faux » qui suit.

1. Puisque l'information nutritionnelle est fondée sur une quantité précise de nourriture, il est essentiel, lorsque vous utilisez le tableau de la valeur nutritive, de comparer la quantité inscrite dans le tableau avec la quantité que vous mangez.

☐ Vrai ☐ Faux

2. Le tableau de la valeur nutritive aide les consommateurs à comparer les aliments et à faire des choix plus sains.

☐ Vrai ☐ Faux

3. Des allégations nutritionnelles, comme « source très élevée de fibres », se trouvent sur certains emballages alimentaires. En autant que ces allégations ne fassent pas partie du tableau de la valeur nutritive, les fabricants peuvent faire les allégations nutritionnelles qu'ils veulent sur les emballages.

☐ Vrai ☐ Faux

4. Selon la valeur quotidienne en pourcentage dans le tableau de la valeur nutritive, fondée sur les recommandations pour une saine alimentation, tous les éléments nutritifs sont mesurés en fonction de la même échelle.

☐ Vrai ☐ Faux

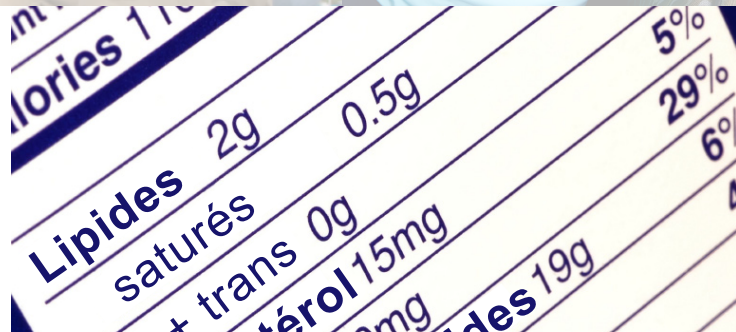
5. « Faible en gras » et « teneur réduite en calories » ont la même signification.

☐ Vrai ☐ Faux

6. Tout ce qu'il nous faut savoir au sujet d'un produit alimentaire se trouve dans le tableau de la valeur nutritive.

☐ Vrai ☐ Faux

Réponse



1. Vrai. La quantité peut être indiquée dans le tableau de la valeur nutritive par une phrase ou une unité de mesure domestique courante, comme une tranche de pain ou une tasse de lait, suivie de la mesure métrique, comme 35 g ou 250 ml. Comparez toujours la quantité précisée dans le tableau avec la quantité que vous consommez. Si le tableau de la valeur nutritive est fondé sur une portion de 10 craquelins alors que vous en mangez 20, vous consommez donc le double de la quantité de calories et d'éléments nutritifs affichés. Consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à l'adresse www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire pour obtenir de plus amples renseignements sur la quantité et le type de nourriture que vous devriez manger quotidiennement.
2. Vrai. Les éléments nutritifs se trouvent dans le tableau de la valeur nutritive sur ceux qui sont jugés les plus importants pour la santé. Choisissez des aliments contenant moins de gras saturés, de gras trans, de sodium, calcium et en fer. Comparez des produits semblables et examinez tous les éléments nutritifs afin de faire les meilleurs choix alimentaires.
3. Faux. Les allégations nutritionnelles, souvent en lettres à caractères gras sur le devant des emballages, sont réglementées par Santé Canada et doivent respecter les exigences en matière de formulation et d'autres critères précis. Vérifiez toujours le tableau de la valeur nutritive ainsi que la liste des ingrédients pour obtenir de plus amples renseignements.
4. Vrai. La valeur quotidienne en pourcentage rend facile la comparaison entre les aliments parce qu'elle place tous les éléments nutritifs sur une échelle de 0 à 100 pour cent. Consommez des aliments comportant un pourcentage plus élevé d'éléments nutritifs que vous voulez consommer, comme les fibres et le fer, et un plus faible pourcentage d'éléments nutritifs que vous voulez consommer en moins grande quantité, comme les matières grasses et le sodium.
5. Faux. Le mot « faible » signifie une très petite quantité de quelque chose. Dans ce cas, un produit à faible teneur en gras ne contient pas plus de trois grammes de gras pour une quantité précise (une portion) donnée dans le tableau de la valeur nutritive (mais souvenez-vous que la portion pourrait tout de même contenir une très grande quantité de calories!). L'expression « Teneur réduite en calories » signifie que l'aliment contient au moins 25 pour cent moins de calories que l'aliment auquel il est comparé.
6. Faux. Le tableau de la valeur nutritive comprend des renseignements importants au sujet des calories et 13 éléments nutritifs essentiels pour une quantité donnée d'aliments. Toutefois, la liste des ingrédients est aussi une source de renseignements utiles pour les personnes voulant éviter certains ingrédients ou voulant vérifier la présence d'un ingrédient dans l'aliment.

Ressources

Le site Web de Santé Canada sur l'étiquetage nutritionnel présente des renseignements et des ressources utiles, y compris une partie intitulée L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz.

Les diététistes du Canada, en partenariat avec l'Association canadienne du diabète, offrent la visite d'une épicerie virtuelle.

Vous pouvez vous procurer des copies de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien en composant le 1-800 O Canada (1-800-622-6232).

Pour de plus amples renseignements, visitez le site www.canadiensensante.ca.

Les enfants, le temps passé devant un écran et l'obésité : existe-t-il un lien?

Les faits :

- Selon Statistique Canada, le pourcentage de ménages canadiens possédant des ordinateurs est passé de 55 % en 2000 à 69 % en 2004.
- La proportion de personnes ayant accès à Internet est passée de 42 % à 60 %.
- En 2004, les ménages canadiens avaient une télévision en couleurs dans une proportion de 99 %.
- Les taux d'obésité chez les enfants ont crû de façon importante au cours des 25 dernières années, selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. En 2004, 8 % (environ 500 000) des enfants et des jeunes étaient obèses, comparativement à 3 % en 1978-1979.

De plus, les faits suivants sont extraits du *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes – 2007* (disponible à www.activehealthykids.ca/francais.cfm).

- Les jeunes Canadiens de 10 à 16 ans passent six heures par jour devant un écran.
- Les enfants et les jeunes indiquent passer deux fois plus de temps devant un écran qu'à faire de l'activité physique.
- En général, les garçons sont plus actifs physiquement que les filles.
- Dans l'ensemble, les niveaux globaux d'activité physique diminuent au fur et à mesure que les enfants vieillissent.
- De 2003 à 2006, le nombre d'enfants et de jeunes obèses a crû de 35,7 %.

Les conclusions indiquent aussi que l'augmentation du temps passé devant un écran peut mener à l'anxiété, à la dépression, à un faible sentiment d'appartenance et à une faible estime de soi.

Tout ce temps passé devant un écran est-il lié à l'accroissement des taux de surpoids et d'obésité chez les enfants? Il semble que ce soit le cas. Les recherches montrent que les enfants de 6 à 11 ans qui passent plus de deux heures par jour devant un écran sont deux fois plus susceptibles de présenter un excédent de poids ou d'être obèses, comparativement aux personnes qui passent une heure ou moins par jour devant un écran.¹



La présence d'une télévision dans la chambre est fortement associée à l'obésité, même chez les enfants d'âge préscolaire. Ce lien peut se produire parce que le temps passé devant des écrans (télévisions, ordinateurs et jeux vidéo) élimine le temps qui pourrait être consacré à l'activité physique et à la pratique de sports.

Même s'il est souvent impossible d'éliminer le temps passé devant un écran, il est bien de réduire la quantité de temps accordé aux loisirs sédentaires. La bonne nouvelle réside dans le fait que la pratique régulière d'une activité physique, même une activité physique non structurée, contribue à assurer une protection contre un gain pondéral malsain et à améliorer l'état de santé en général.

Il existe de nombreuses façons d'intégrer l'exercice à nos habitudes quotidiennes : marcher pour aller rendre visite à un ami, se rendre à l'école à vélo, monter une seule série de marches en remplacement de l'ascenseur ou marcher pendant que l'ascenseur est en mouvement...et beaucoup d'autres façons!

Poursuivez votre lecture afin de découvrir comment quatre petites communautés se sont engagées à donner un élan à la pratique de sports et à accroître les niveaux d'activité physique chez les jeunes.

¹L'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes, 2006



Le site web de Santé Canada contient de l'information et des ressources sur l'étiquetage nutritionnel, et le site web de l'Agence de la santé publique du Canada contient de l'information et des ressources sur l'activité physique. Pour recevoir des copies du Guide alimentaire canadien et du Guide d'activité physique composez le 1 800 O-Canada ou visitez le site www.canadiensensante.ca





Les filles autochtones s'impliquent dans la partie

Esprit d'équipe : les filles autochtones et le sport

Tallcree est un regroupement de quatre petites communautés de Premières nations situé à quelque 700 km au nord d'Edmonton (Alberta). Environ la moitié des 500 résidents ont moins de 30 ans.

Il y a trois ans, Nadine Bouvette est déménagée dans la communauté des Premières nations Tallcree afin de diriger le nouveau département de la jeunesse et de poursuivre le travail qu'elle avait commencé avec le programme albertain des dirigeants de demain cet été-là. À l'époque, il n'y avait pas d'activités ou de sports organisés pour les jeunes dans les communautés.

Aujourd'hui, les choses sont différentes grâce au département de la jeunesse, à l'action communautaire et à un peu d'aide provenant d'un nouveau programme prometteur appelé « Esprit d'équipe : les filles autochtones et le sport ». Ce programme est conçu pour donner aux filles et aux jeunes femmes plus d'occasions de pratiquer un sport ou une activité physique et exceller dans ces domaines.

« Cela va au-delà du simple apprentissage du lancer au basket-ball ou du service au volley-ball », explique Nadine. « Les filles aiment vraiment participer et ont souvent hâte à la prochaine pratique. Elles s'encouragent toujours. Il s'agit d'un véritable travail d'équipe ».

Ce travail d'équipe va au-delà des portes du nouveau gymnase; il touche l'ensemble de la communauté. Les parties organisées entre les communautés voisines sont d'importants événements sociaux pour les filles et les autres membres des communautés.

Nadine affirme que « les gens fabriquent des bannières, et la foule encourage toujours les équipes ». Elle a aussi remarqué que plus d'adultes se rendent au gymnase pour y jouer au basket-ball et participer à d'autres activités. « Il s'agit d'assurer l'accès et d'offrir des activités », dit Nadine. « De nombreux membres de la communauté cherchaient aussi une façon d'être actifs, et maintenant ils l'ont ».

Les communautés isolées et éloignées doivent affronter de nombreux obstacles pour faire participer les jeunes à des sports récréatifs, en particulier les filles. Les familles et les communautés doivent contribuer à l'élimination de ces obstacles.

Comment les gens peuvent-ils y parvenir? Voici quelques suggestions de Nadine concernant la façon dont les autres communautés peuvent tirer des leçons de l'expérience de Tallcree et faire participer davantage les filles aux sports et à l'activité physique.

- Commencez par des étapes faciles à suivre. Ne voyez pas trop grand, trop vite.

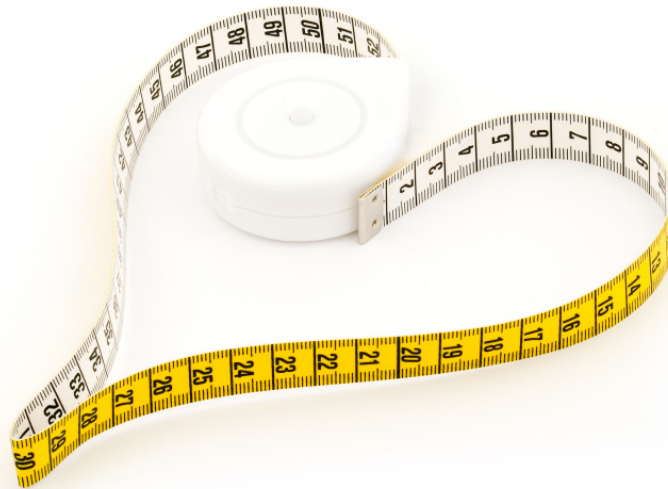


- Faites participer les jeunes au processus, du début à la fin. Créez des activités à partir de ce qu'elles veulent.
- Découvrez les activités qui intéressent les filles. Présentez-les à d'autres aussi. Aidez-les à en savoir un peu plus sur une activité ou un sport et voyez si elles aiment cela.
- Les nouvelles activités doivent être simples. Si elles connaissent du succès, ajoutez des éléments à la structure.
- Souvenez-vous que ce n'est pas tout le monde qui aimera tout ce que vous ferez. Variez vos activités. Organisez des activités différentes en fonction du moment de la journée.

En 2006, trois filles de Tallcree se sont qualifiées pour les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord, à Denver (Colorado). Elles quittaient leur communauté pour la première fois, et cela s'est avéré une occasion extraordinaire de développer leur leadership, d'apprendre et de grandir.

« Ce programme vise à concentrer les efforts sur les filles et à leur offrir des occasions dans le domaine des sports et dans la vie » explique Nadine. « Toutes les filles et les jeunes femmes méritent cela ».

Les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2008 se tiendront du 2 au 10 août, à Cowichan (Colombie-Britannique). Plus de 7 000 athlètes compétitionneront dans 16 sports. Visitez le site www.cowichan2008.com pour obtenir de plus amples détails sur les Jeux.



Le projet « Esprit d'équipe : les filles autochtones et le sport » est parrainé par l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS : www.caaws.ca/f/index.cfm), le Cercle sportif autochtone (www.aboriginalsportcircle.ca) et Patrimoine Canadien (Sport Canada).



Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation saine et l'activité physique, veuillez visiter le site www.canadiensensante.ca