

Sommaire du portrait de l'activité physique et de l'alimentation pour le regroupement Cœur des Vallées en Action

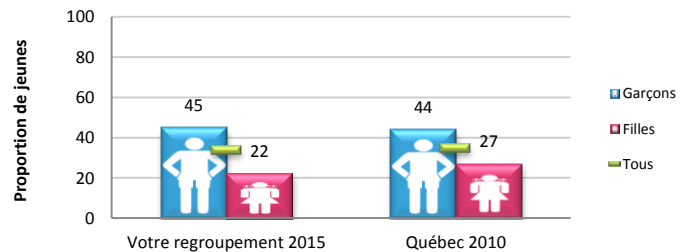
Le présent sommaire est issu d'un rapport faisant état des données recueillies en lien avec l'activité physique et l'alimentation des jeunes du Québec de niveau primaire (5^e et 6^e années) et secondaire. Ce projet a été mené par Québec en Forme, en collaboration avec le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel de l'Université de Waterloo. Vous trouverez ci-dessous un résumé de certaines données sur les habitudes des jeunes de votre regroupement.

34 % des jeunes de votre regroupement respectent les recommandations canadiennes en matière d'activité physique.

Votre regroupement peut encourager l'activité physique en :

- faisant participer les jeunes à la planification et à l'animation de certaines activités;
- intégrant l'activité physique à l'horaire et à la programmation habituelle;
- aménageant la cour d'école pour en faire un lieu où les jeunes sont invités à bouger;
- établissant des ententes avec la municipalité pour l'utilisation des installations et de l'équipement disponibles dans la communauté.

Proportion de jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique, selon le sexe



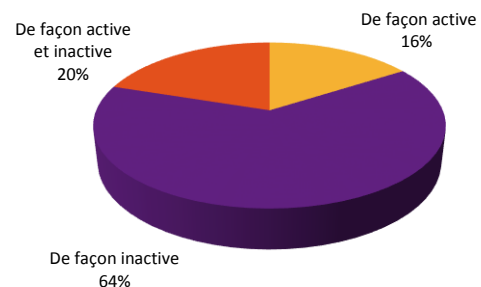
Les directives canadiennes en matière d'activité physique indiquent que : « pour favoriser la santé, les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée¹ ».

16 % des jeunes de votre regroupement se déplacent de façon active.

Votre regroupement peut encourager le transport actif en :

- se dotant de supports à vélo;
- demandant aux élus municipaux d'améliorer les environnements (aménagement piétonniers et cyclables sécuritaires, mesures d'atténuation de la circulation);
- offrant des programmes éducatifs, comme par exemple, Mon école à pied à vélo², Pedibus³, Trottibus⁴, etc.

Mode de transport habituel vers l'école

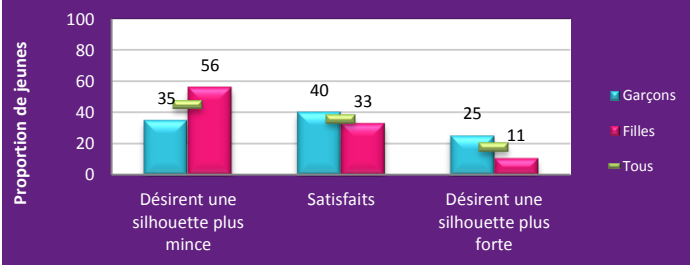


36 % des jeunes de votre regroupement se disent satisfaits de leur image corporelle.

Votre regroupement peut encourager l'estime de soi en :

- mettant en œuvre des programmes éducatifs, comme par exemple, Bien dans sa tête, bien dans sa peau⁵, Leader Académie, les 3^e cycles se prononcent⁶, etc.;
- participant à la campagne Ton influence a du poids⁷ et en lisant le blog du site d'Équilibre Derrière le miroir⁸.

Image corporelle souhaitée par rapport à la perception que les jeunes ont de leur image corporelle actuelle, selon le sexe



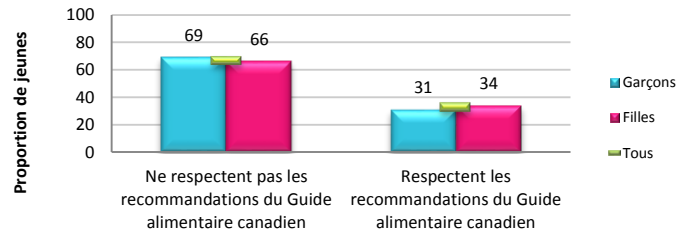
33 % des jeunes de votre regroupement ont mangé la quantité recommandée de fruits et de légumes, selon le Guide alimentaire canadien.

Votre regroupement peut encourager une saine alimentation en :

- s'assurant de l'application de la Politique cadre « Pour un virage santé à l'école⁹ »;
- formant les intervenants pour qu'ils transmettent les bons messages, qu'ils organisent des activités éducatives et plaisantes, et qu'ils représentent des modèles de saine alimentation.

Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 6 portions de fruits et légumes pour les garçons et les filles de 9 à 13 ans. Les filles de 14 à 18 ans devraient quant à elles consommer 7 portions de fruits et légumes et les garçons du même âge 8 portions par jour¹⁰.

La consommation de fruits et légumes parmi les jeunes, selon le sexe



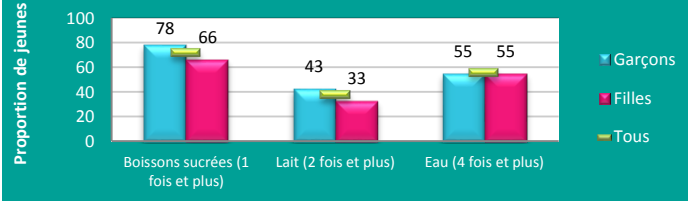
72 % des jeunes de votre regroupement ont consommé une portion et plus de boissons sucrées.

Votre regroupement peut encourager une saine alimentation en :

- se prononçant en faveur d'un accès restreint aux boissons sucrées et énergisantes, en collaboration avec d'autres secteurs.

Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 2 portions de lait avec 2 % ou moins de matières grasses pour les jeunes de 9 à 18 ans, puisqu'il s'agit de la principale source alimentaire de vitamine D. De plus, il est essentiel de boire un à deux litres d'eau par jour, ce qui représente 4 portions et plus¹⁰.

Proportion de jeunes qui consomment au moins une boisson sucrée et qui respectent les recommandations en matière de consommation de lait et d'eau

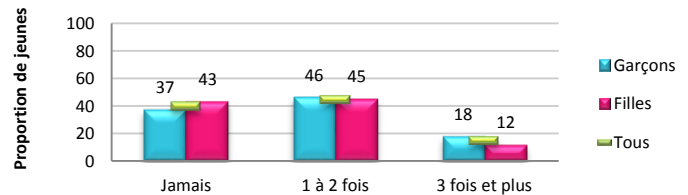


15 % des jeunes de votre regroupement consomment de la nourriture provenant d'une chaîne de restauration rapide 3 fois et plus au cours d'une semaine régulière (du lundi au dimanche).

Votre regroupement peut encourager la saine alimentation en :

- revoyant avec les municipalités, les règlements de zonage pour restreindre l'implantation de restaurants-minute près des écoles et réglementant leur nombre;
- offrant des ateliers sur la saine alimentation.

Consommation de nourriture dans une chaîne de restauration-rapide au cours d'une semaine habituelle, selon la fréquence et le sexe



ENSEMBLE, FAISONS LA DIFFÉRENCE!

Pour en savoir plus, visitez le site Web : <http://www.quebecenforme.org/outils.aspx>

RÉFÉRENCES ET RESSOURCES

¹ Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2012). Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire. Consultable en ligne : <http://www.csep.ca/francais/view.asp?x=804>, le 3 décembre 2012.

² Mon école à pied à vélo! Consultable en ligne : <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/a-pied-a-velo-ville-active>

³ Pedibus. Consultable en ligne : <http://www.velo.qc.ca/transport-actif/a-ecole/Pedibus>

⁴ Trottibus. Consultable en ligne : <http://www.quebecenforme.org/que-faisons-nous/projets/projets-soutenus/trottibus-l-autobus-qui-marche.aspx>

⁵ Bien dans sa tête, bien dans sa peau. Consultable en ligne : <http://www.equilibre.ca/programmes-et-ateliers/>

⁶ Leader Académie, les 3e cycles se prononcent. Consultable en ligne : <http://www.educationnutrition.org/programmes-education/section/3-cycle.aspx>

⁷ La campagne Ton influence a du poids. Consultable en ligne : <http://carrefour-education.qc.ca/nouvelles/la-campagne-ton-influence-a-du-poids-de-l-organisme-%C3%A9quilibre>

⁸ Le blog du site d'Équilibre Derrière le miroir. Consultable en ligne : <http://www.derrierelemiroir.ca/on-blogue/>

⁹ La Politique cadre « Pour un virage santé à l'école ». Consultable en ligne : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/>

¹⁰ Santé Canada. (2011). Bien manger avec le guide alimentaire canadien. Consultable en ligne : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>, le 3 décembre 2012.