



## POIDS SANTÉ ET MODES DE VIE

Le Sondage sur le mieux-être des élèves au Nouveau-Brunswick (SMEENB), le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance, est mené par le Groupe de recherche en santé et en éducation (University of New Brunswick et Université de Moncton). Comme un élément clé financé par l'entremise de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick « 2009-2013 », le SMEENB surveille les attitudes et les comportements des élèves de la 4<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, ainsi que des parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année.

Depuis 25 ans, on note une augmentation substantielle des taux de surpoids et d'obésité chez les jeunes Canadiens. Le surpoids et l'obésité à l'adolescence persistent souvent à l'âge adulte (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2006). Le poids santé repose sur une alimentation saine et l'activité physique. Bien que l'obésité mesurée se soit multipliée par 2,5 fois au courant des dernières décennies, l'obésité auto-déclarée s'est stabilisée parmi les jeunes de 12 à 17 ans ces dernières années (ICIS, 2011).

### Consommation de légumes et de fruits

Les enfants et les adolescents qui consomment cinq portions ou plus de légumes et de fruits par jour sont moins susceptibles à faire de l'embonpoint ou d'être obèses que ceux qui en consomment moins souvent (Tjepkema, 2004; Shields, 2005). Seulement 50 % des élèves en 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années ont déclaré avoir consommé ce nombre de portions de légumes et de fruits le jour précédant le sondage.

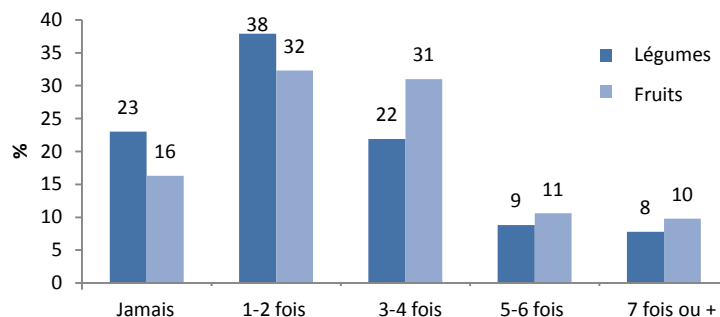
- 61 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré avoir mangé des légumes deux fois ou moins et 48 % des fruits deux fois ou moins, le jour précédant le sondage;
- 83 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré que leur enfant consommait moins de cinq fois par jour des fruits ou des légumes;
- 64 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré croire qu'un enfant doit manger cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour pour son bien-être et sa santé; par contre, seulement 17 % des parents ont déclaré que leur enfant satisfait cette norme.

### Consommation du petit déjeuner

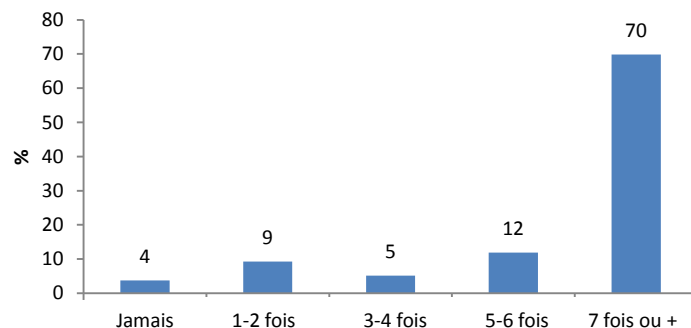
On considère le petit déjeuner comme étant le repas le plus important de la journée. Les enfants qui prennent un petit déjeuner ont tendance à avoir un poids santé, à consommer des nutriments essentiels et à mieux réussir à l'école (Les diététistes du Canada, 2010).

- 93 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré prendre un petit déjeuner le jour précédant le sondage;
- 86 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré prendre un petit déjeuner le jour précédant le sondage;
- 70 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré avoir pris un petit déjeuner chaque jour de la semaine précédant le sondage; et 13 % ont déclaré avoir pris un petit déjeuner 2 fois ou moins cette semaine-là.

**Consommation de légumes et de fruits  
(jour précédant le sondage)  
Réponses des élèves, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années**



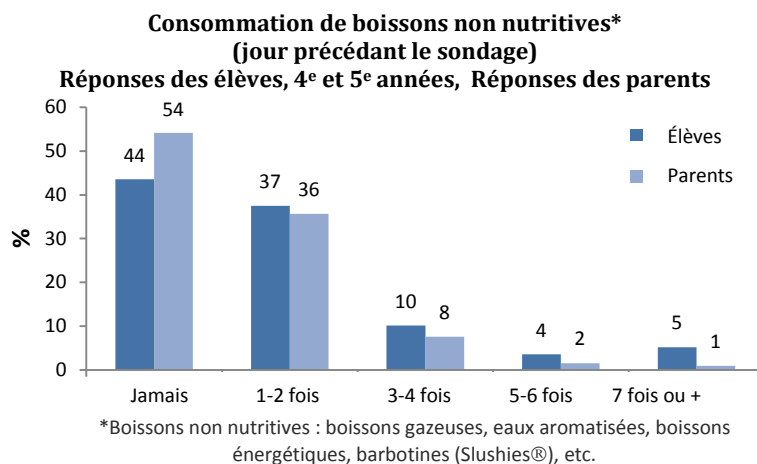
**Consommation du petit déjeuner  
(semaine précédant le sondage)  
Réponses des élèves, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années**



## Consommation d'aliments non nutritifs

Le fait de limiter sa consommation d'aliments et de boissons riches en calories, lipides, sucre et sel (sodium) est une étape importante vers une meilleure santé et un poids sain (Santé Canada, 2007). Les enfants, tout particulièrement, consomment beaucoup plus de sucre ajouté (boissons gazeuses, autres boissons sucrées, bonbons et barres de chocolat). Malgré les efforts déployés pour limiter l'accès aux aliments non nutritifs dans les écoles (ex. : la politique 711, en vigueur depuis 2005), un pourcentage élevé d'enfants néo-brunswickois continue de consommer ces aliments.

- 75 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré avoir mangé des bonbons, sucreries, croustilles et frites au moins 1 fois ou plus le jour précédant le sondage.
- 71 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré avoir mangé des bonbons, sucreries, croustilles et frites au moins 1 fois ou plus le jour précédant le sondage.
- 56 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré avoir consommé des boissons sucrées non nutritives au moins 1 fois le jour précédant le sondage.
- 47 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré avoir consommé des boissons sucrées non nutritives au moins 1 fois le jour précédant le sondage.



## Participation à des activités physiques

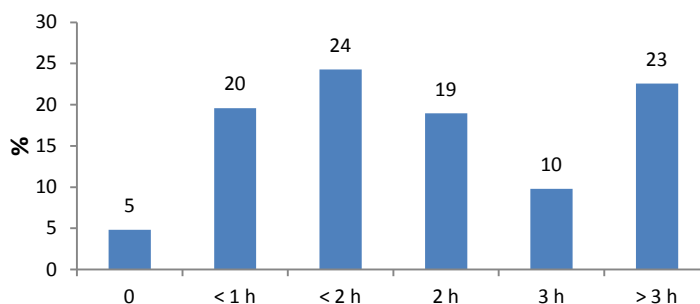
L'activité physique n'est pas seulement bénéfique pour la santé physique des enfants. Des études montrent que l'activité physique est également liée à l'amélioration du bien-être psychologique, la réduction des symptômes de dépression et d'anxiété, la diminution des actes d'intimidation et l'augmentation de l'estime de soi (Jeunes en forme Canada, 2010).

- 75 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils sont actifs physiquement plus d'une heure la plupart du temps.
- 77 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils sont actifs physiquement à l'école, soit avant les cours, pendant la récréation ou sur l'heure du midi.
- 58 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils sont actifs physiquement à l'école et aussitôt après avoir terminé les cours.

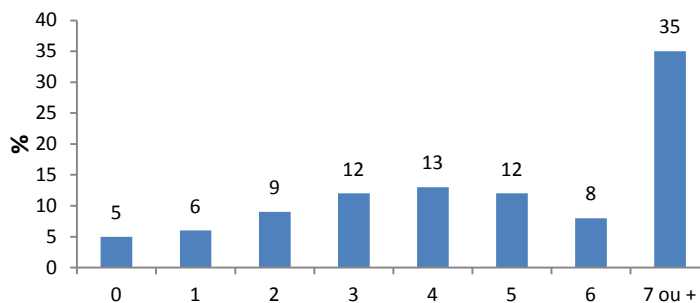
On recommande que les enfants soient actifs physiquement pendant au moins 60 minutes par jour pour une croissance et un développement optimal. On recommande également qu'ils soient très actifs physiquement (ex. : course ou natation, c.-à.-d une activité qui provoque de la sueur et rend essoufflé) pendant 30 minutes, au moins trois jours par semaine (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011a)

- 80 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils étaient très actifs physiquement pendant 30 minutes la semaine précédant le sondage.

### Temps consacré à l'activité physique (la plupart du temps) Réponses des élèves, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années



### Fréquence d'activité physique intense (semaine précédant le sondage) Réponses des élèves, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années



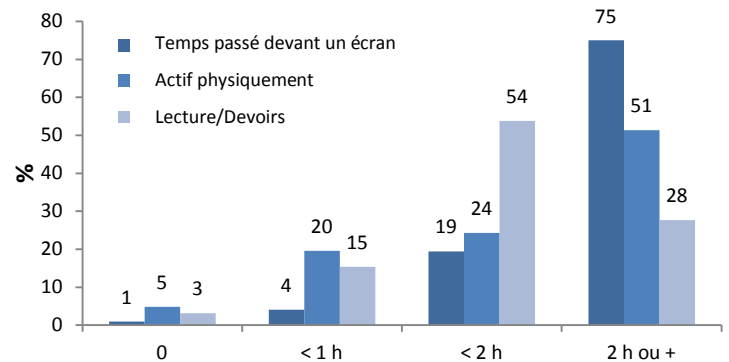
- 77 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré croire qu'un enfant doit faire 60 minutes ou plus d'activité physique par jour pour son bien-être et sa santé.
- 74 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré que leur enfant s'adonne à 60 minutes ou plus d'activité physique par jour.
- 75 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils sont actifs physiquement au moins 1 heure par jour la plupart du temps.

## Temps passé devant un écran

Les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes* recommandent que les élèves limitent à 2 heures le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires, comme regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011b). Regarder la télévision ou jouer des jeux à l'ordinateur enlève du temps de loisir qui pourrait être consacré à l'activité physique. De plus, l'inactivité augmente la probabilité de prendre du poids (American Dietetic Association, 2010).

- 75 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) ont déclaré qu'ils passent la plupart du temps 2 heures ou plus devant un écran à jouer des jeux vidéo, à utiliser l'ordinateur (usage non scolaire) ou à regarder la télévision ou des films.
- 30 % des parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année) ont déclaré qu'ils passent la plupart du temps 2 heures ou plus devant un écran à jouer des jeux vidéo, à utiliser l'ordinateur (usage personnel) ou à regarder la télévision ou des films.
- Presque 39 % des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années) passent la plupart du temps 2 heures ou plus à regarder la télévision ou des films, 25 % passent 2 heures ou plus à jouer des jeux vidéo, et 20 % passent 2 heures ou plus à l'ordinateur (usage non scolaire).

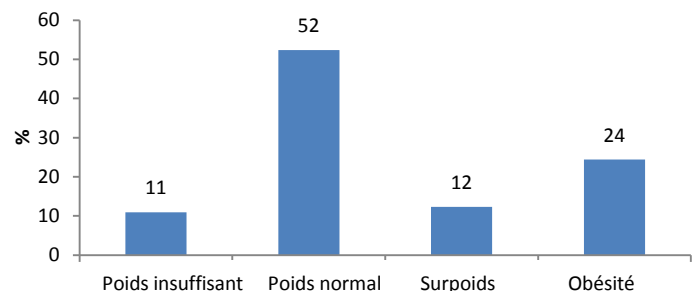
**Temps consacré aux activités quotidiennes  
(la plupart du temps)  
Réponses des élèves, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années**



## Poids santé

Plusieurs facteurs ont contribué à élever les risques d'obésité chez les jeunes : l'augmentation de la consommation de glucides et de monosaccharides, de plus grosses portions et une plus grande consommation d'aliments prêt-à-manger riches en calories (Agence de la santé publique du Canada, 2009). Le poids santé est déterminé au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC), 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 et al., 2000). Les parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année ont fourni l'âge, la grandeur et le poids de leur enfant, ce qui nous a permis de calculer les IMC suivants\*.

**Indice de masse corporelle des élèves  
Perspective parentale\* des enfants  
de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année**



\*L'enquête canadienne sur les mesures de santé (2007-2009) montre que les parents sous-estiment la grandeur et le poids des enfants de 6 à 11 ans, d'où la surestimation de l'indice de masse corporelle (IMC) des enfants de 6 à 8 ans (Shields et al., 2011).

## Résultats du Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du N.-B.

Les résultats du SMEENB contribuent à l'évaluation de l'état des cibles et des indicateurs de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick qui ont été établis pour la santé et le mieux-être des enfants. Le tableau ci-dessous présente les résultats 2007-2008 et 2010-2011 de certains indicateurs liés aux poids santé et aux modes de vie.

Cible	Indicateur de mieux-être	2007-2008 Référence	2010-2011 Résultats	Progrès
90 %	Enfants qui consomment des fruits et légumes au moins 5 fois par jour	61 %	51 %	👎
30 %	Enfants qui consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives	65 %	56 %	👍
100 %	Enfants qui prennent un petit déjeuner tous les jours	94 %	93 %	👎
80 %	Enfants qui consacrent au moins 90 minutes par jour à des activités physiques modérées à intenses*	48 %	45 %	👎
70 %	Enfants qui consacrent 2 heures par jour ou moins à des activités sédentaires (ex. : regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur)	43 %	39 %	👎

\* Selon les déclarations des parents d'enfants de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année. La prudence est recommandée puisqu'une récente étude de Colley, R. et al (avril 2012) a démontré que les parents surestiment l'activité physique effectuée par leurs enfants.

La prudence est cependant de mise lors de l'examen des résultats et l'établissement de tendances en raison des écarts entre les échantillons du sondage.

Le sondage 2007-2008 : 23 écoles, 1 012 élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années), 2 992 parents (des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année). L'échantillonnage a été pondéré pour l'analyse, c'est-à-dire, ajusté pour être représentatif de la population. Sondage 2010-2011 : 203 écoles, 11 784 élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années); 219 écoles, 19 739 parents (d'élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année).

### Références

- Agence de la santé publique du Canada. (2009). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Information disponible sur le site de l'Agence [<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>]
- American Dietetic Association. (2010). *Childhood Obesity: How to Achieve and Maintain a Healthy Weight in Children and Teens*. Chicago: ADA Evidence Analysis Library.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M. et Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ*, 320(7244), 1240–1243.
- Colley, R.C., Wong, S.L., Garriguet, D., Janssen, I., Conner Gorber, S. et Tremblay M S.(2012). Activité physique, comportement sédentaire et sommeil chez les enfants au Canada, selon les déclarations des parents et les mesures directes, et associations relatives avec les risques pour la santé. *Rapport sur la santé*, 23(2) (Cat.: 82-003-XPE20120602). Ottawa: Statistics Canada. [<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2012002/article/11648-fra.htm>]
- Fondation des maladies du coeur du Canada. (2006). *Overweight Canadian Children and Adolescents*. Heart and Stroke Foundation of Canada Position Statement.
- Institut canadien d'information sur la santé. (2011). *L'obésité au Canada* (Rapport conjoint de l'Agence de la santé publique du Canada et de l'Institut canadien d'information sur la santé). [<https://secure.cihi.ca/estore/productFamily.htm?locale=en&pf=PFC1636>]
- Jeunes en forme Canada. (2010). *Les jeunes qui font de l'activité physique apprennent mieux : Bulletin de l'activité physique chez les jeunes*. Toronto, ON.
- Les diététistes du Canada. (2010). *Mange bien. Goûte la vie... à la maison!* (17 oct. 2010) [cité 2012-02-15]. [<http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Factsheets/Toddlers-and-School-Age/Eat-Well-Play-Well-At-Home.aspx>]
- Santé Canada. (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*. (Cat. : H164-38/2-2011F, ISBN : 978-1-100-98307-3). Ottawa.
- Shields, M., Connor Gorber, S., Janssen, I. et Tremblay, M. S. (2011). Estimations de l'obésité chez les enfants fondées sur les mesures déclarées par les parents et sur les mesures directes. *Rapport sur la santé*, 22(3). (Cat. : 82-003-XPE2011003). Ottawa: Statistics Canada. [<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011003/article/11534-fra.htm>]
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011a). *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants et des jeunes*. [<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>]
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011b). *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes*. [<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>]
- Tjepkema, M. et Shileds, M. (2005). *Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (Catalogue 82-620-MWE2005001). Ottawa: Statistics Canada.

Les fiches de renseignements provinciales du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick sont disponibles à l'adresse suivante : [www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp](http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp).

Au total, 203 écoles primaires ont participé au Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du Nouveau-Brunswick 2010-2011 :

- Sondage sur le mieux-être des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années; n=11 784)
- Sondage sur le mieux-être des familles (parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année; n= 19 739)