

Guide d'animation du programme

A stylized smiley face graphic composed of several short, colorful dashes (orange, green, yellow, blue, pink) arranged in a semi-circle above the text, and a thick, dark blue horizontal line below it.

BRANCHÉ SANTÉ

Programme d'éducation à la santé visant à favoriser de saines habitudes de vie ainsi que le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes de 9 à 12 ans accompagnés de leurs parents.

Mars 2023

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

MOT DE LA DIRECTRICE DU PROGRAMME JEUNESSE

POINT DE DÉPART

REMERCIEMENTS

INTRODUCTION 6

À PROPOS DE BRANCHÉ SANTÉ 6

Clientèle visée 7

Objectifs généraux 7

Structure d'animation 7

Rôles et responsabilités des intervenants 9

OFFRIR BRANCHÉ SANTÉ 10

Promotion du programme 10

Inscription des participants 10

Création et gestion d'un dossier-groupe 10

Choix du lieu d'animation 11

Animation des ateliers 11

Déroulement des ateliers 11

Causeries 12

Documents à remettre aux participants 12

Bottin des ressources 12

Vue d'ensemble des ateliers 13

Progression des notions abordées 18

Matériel pour l'activité physique 19

Équipement pour les ateliers culinaires 19

Atelier de suivi - Facultatif 20

Formations complémentaires pour les intervenants - Facultatif 20

BON À SAVOIR POUR ANIMER BRANCHÉ SANTÉ 21

Habitudes de vie, poids et santé - **ATELIER 1, ATELIER 2** 22

Stigmatisation à l'égard du poids - **ATELIER 2** 24

Bénéfices d'un mode de vie physiquement actif - **ATELIER 2** 25

Recommandations pour la pratique d'activité physique - **ATELIER 2** 26

Pertinence et complémentarité alimentaire - **ATELIER 2** 26

Image corporelle et estime de soi - **ATELIER 3** 28

Repas en famille - ATELIER 4.....	30
Estime de soi - ATELIER 4.....	30
Attitude et langage liés aux aliments - ATELIER 4.....	31
Temps d'écran - ATELIER 4.....	32
Sommeil - ATELIER 4.....	33
Parcours et circuits d'exercices - ATELIER 4, ATELIER 5.....	33
Signaux de faim et satiété - ATELIER 5.....	33
Cohérence cardiaque - ATELIER 5.....	36
Changement de comportements et motivation - ATELIER 6.....	36
Jeu libre - ATELIER 6.....	37
Choix, habitudes et comportements alimentaires - ATELIER 7.....	37
Classification NOVA - ATELIER 7.....	XX
Saine hydratation - ATELIER 7.....	40
Intensités d'activité physique - ATELIER 7.....	42
Bénéfices des jeux d'équipe - ATELIER 8, ATELIER 9.....	43
Avantages et limites des outils technologiques - ATELIER 8.....	43
Littératie physique - ATELIER 9.....	44
Bien choisir à l'épicerie - ATELIER 9.....	46
Alimentation biologique - ATELIER 9.....	51
Marketing alimentaire - ATELIER 9.....	52

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES 54

Répertoire de ressources nationales et provinciales.....	55
Références.....	57

Guide d'animation du programme Branché Santé est une production de la Direction du programme jeunesse du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)

COMITÉ DE SUIVI DU PROGRAMME BRANCHÉ SANTÉ

Diane Thiffault, chef d'administration de programme Enfance Jeunesse, CCSMTL
Laurent Legault, M.D., FRCP, endocrinologue pédiatre, Hôpital de Montréal pour enfants, Centre universitaire de santé McGill
Josée Della Rocca, directrice partenariats, La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants
Martine Thériault, organisatrice communautaire, Santé publique et trajectoires de services de proximité, Direction des services généraux et des partenariats urbains, CCSMTL
Nadia Bujold, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Programme Santé Jeunesse, CCSMTL
Sonia Cisternas, chef continuum programme Petite Enfance et Jeunesse, CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal (COMTL)
Sandra Di Benedetto, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Programme Famille-Enfance-Jeunesse, COMTL

COORDINATION

Diane Thiffault, chef d'administration de programme Enfance Jeunesse, CCSMTL
Nadia Bujold, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Programme Santé Jeunesse, CCSMTL

RECHERCHE ET RÉDACTION

Nadia Bujold, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Programme Santé Jeunesse, CCSMTL
Danielle Delhaes, consultante en éducation
Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., conseillère principale, Association pour la santé publique du Québec, ASPQ
Sandra Di Benedetto, Dt.P., diététiste-nutritionniste, Programme Famille-Enfance-Jeunesse, COMTL
Charles Plamondon, travailleur social, Programme Enfance Jeunesse, CCSMTL
Andrée-Anne Lemaire, kinésiologue, Santé publique et trajectoires de services de proximité, Direction des services généraux et des partenariats urbains, CCSMTL
Yan Godeau, kinésiologue, Santé publique et trajectoires de services de proximité, Direction des services généraux et des partenariats urbains, CCSMTL

CONSULTATION

Danielle Delhaes, consultante en éducation
Vanessa Anastasopoulos, Ph.D., CE, consultante en évaluation et recherche appliquée
Nathalie Kishchuck, Ph.D., consultante en évaluation de programme

RÉVISION

Le document a été révisé en tout ou en partie par :
Anne-Marie Morel, Dt.P., M.Sc., conseillère principale, Association pour la santé publique du Québec
Anne-Sophie Robitaille, Dt.P., agente de développement, ÉquiLibre
Karah Stanworth Belleville, Dt.P., M.Sc., cheffe de projets, ÉquiLibre
Sofia Scuralli, Dt.P., M.Sc., agente de planification, de programmation et de recherche, Direction régionale de santé publique de Montréal, CCSMTL

RÉVISION LINGUISTIQUE

Nathalie Viens, réviseuse
Alexandra Dernis, pédagogue

RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS

Desneiges Paquin, conseillère en communication, CCSMTL

CONCEPTION GRAPHIQUE

Annick Bonin, conceptrice graphique, CCSMTL
Frédérique Arseneault Beauchamp, conceptrice graphique, CCSMTL
Marylène Sarrazin, conceptrice graphique, CCSMTL
Nadia Parée, conceptrice graphique, CCSMTL
Yasmine Taïbi, conceptrice graphique, CCSMTL

Le document « Guide d'animation du programme Branché santé » a été produit par la **Direction du programme jeunesse CCSMTL** et s'adresse aux organisations et aux intervenants qui souhaitent développer le programme Branché santé.

Ce document est disponible en ligne : branchesante.ca

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2023.

ISBN 978-2-550-94186-6 (PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Pour citer ce document :

BUJOLD N., DELHAES D., MOREL A.A., DI BENEDETTO S., et THIFFAULT D. (2023). Guide d'animation du programme Branché santé. *Programme d'éducation à la santé visant à favoriser de saines habitudes de vie ainsi que le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes de 9 à 12 ans accompagnés de leurs parents*. Direction du programme jeunesse du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

© **Gouvernement du Québec, 2023**

Note :

Dans ce document, les termes employés pour désigner des personnes professionnelles sont employés au sens générique; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin. Similairement, même si l'usage du féminin a été privilégié pour le terme nutritionniste conformément aux usages de la profession, celui-ci englobe l'ensemble de ces professionnels.

Ce guide a été rendu possible grâce au soutien financier de la **Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec**.

Nous remercions également la **Financière SunLife** et **La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants** pour leur collaboration.



MOT DE LA DIRECTRICE DU PROGRAMME JEUNESSE

Vous prenez aujourd'hui connaissance du guide d'animation du programme Branché santé, fruit du travail d'un collectif passionné par la santé et le bien-être des enfants, attentif à proposer un modèle novateur et porteur de changement en matière d'adoption de saines habitudes de vie dans les familles.

De nombreux collaborateurs, partenaires et donateurs ont cru à ce projet en lui accordant leur expertise, leur compétence ainsi que leur temps afin de produire un guide d'animation et des outils de promotion de la santé dont nous sommes très fiers.

Ce guide à l'intention des organisations et des professionnels de la santé vous offre un programme clé en main facilitant la mise en place d'activités de groupe parent/enfant, axées sur l'adoption d'une saine alimentation, sur le plaisir de bouger en famille et sur le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes.

Nous espérons que ce guide s'aura vous soutenir et vous inspirer dans la mise en place d'actions favorisant la santé et le bien-être chez les jeunes ainsi que le pouvoir d'agir des familles dans l'adoption d'un mode de vie sain.



Nathalie Bibeau, directrice
Direction du programme jeunesse

POINT DE DÉPART

En 2008, le Dr Laurent Legault, endocrinologue à l'Hôpital de Montréal pour enfants partage au Centre de santé et de services sociaux du Sud-Ouest-Verdun sa préoccupation quant à l'urgence d'agir en amont des problématiques à l'égard du poids chez les jeunes. Cet échange sera le point de départ de belles collaborations qui mèneront au développement d'un modèle d'intervention interdisciplinaire destiné aux familles sur la promotion de saines habitudes de vie et d'une image corporelle positive.

Le comité de suivi, porté par les témoignages positifs des parents et des jeunes qui ont participé aux groupes offerts sur les territoires Sud-Ouest-Verdun et Dorval-Lachine-Lasalle décide de partager le modèle aux organisations désireuses d'agir en prévention et promotion de la santé auprès des jeunes.

À partir de 2017, s'amorcent les travaux en collaboration avec le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal qui mèneront à la création du guide d'animation du programme Branché santé.

2023 marque une étape importante dans la concrétisation de ce projet ambitieux et nous tenons à remercier les auteurs, les collaborateurs et les partenaires qui ont permis sa réalisation.

Nous espérons que les retombées de ce guide soient le pas de plus qui permettra aux jeunes de nos communautés de s'épanouir en santé.

REMERCIEMENTS

Nous remercions tout d'abord **Nadia Bujold** pour son implication à chacune des étapes de l'élaboration du guide. Grâce à sa passion pour la santé des jeunes, sa persévérance, sa rigueur, de même que sa capacité à s'adjoindre d'autres professionnels de talents, Nadia a mené à bien ce projet vers la réalisation d'un outil pratique, actuel et clé en main. Merci Nadia ! Tu as toute notre reconnaissance.

Merci à **Danielle Delhaes**, pour son accompagnement dans la construction pédagogique du guide et pour l'élan qu'elle a su insuffler à l'équipe de rédaction.

Merci à **Nadia Bujold, Sandra Di Benedetto, Charles Plamondon, Andrée-Anne Lemaire et Yan Godeau**, qui par leur plume et leur domaine d'expertise respectif, ont pris part à la rédaction du contenu et des idées principales véhiculées par le présent guide.

Un merci spécial à **Anne-Marie Morel** pour son engagement, son expertise et sa généreuse contribution. Sa perspective unique a constitué un atout formidable qui nous a permis de progresser vers l'aboutissement de notre objectif.

Trop nombreux pour les nommer, merci à toutes les personnes qui, sans hésitation, ont participé à la consultation et la révision du guide. À la faveur de leurs expertises et leurs retours éclairants, elles ont contribué à son enrichissement et nous ont permis d'édifier la première version intégrale du programme *Branché santé*.

Merci à **Nathalie Viens** de s'être glissée aisément dans le style du texte et d'avoir posé un regard avisé sur l'ensemble de notre ouvrage.

Nous témoignons aussi toute notre reconnaissance à **Desneiges Paquin** de la Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques pour son accompagnement au cours des étapes de création et l'investissement que cela a nécessité. Nos remerciements s'étendent

également envers l'équipe derrière la conception graphique pour la qualité du travail et la créativité mise à profit afin de donner vie aux outils. **Marylène Sarrazin, Frédérique Arseneault Beauchamp, Yasmine Taïbi, Annick Bonin et Nadia Parée**, le défi était colossal et nos attentes ont été largement dépassées !

Merci à nos précieux partenaires, **La Fondation de l'Hôpital de Montréal pour enfants, le CIUSSS de l'Ouest de l'île de Montréal et la Coordination territoriale Santé publique et développement des communautés locales du CCSMTL**. Votre fidèle collaboration est importante pour nous.

Branché santé a pu voir le jour grâce au soutien financier de la **Fondation Bon départ de Canadian Tire du Québec** qui, par sa mission, contribue au développement de saines habitudes de vie. Merci pour votre générosité; merci de croire en notre programme. Votre soutien nous permet de poursuivre notre engagement envers la santé des jeunes.

Nous exprimons aussi nos vifs remerciements aux **animateurs** qui année après année, donnent vie au programme Branché santé avec une passion et un dévouement hors pair.

Merci aux **familles participantes** pour leur confiance, leur temps et leur ouverture. L'accès privilégié à leurs vécus lors des échanges est d'une richesse inestimable et contribue abondamment au succès et l'évolution du programme Branché santé.

Enfin, merci aux **futurs utilisateurs**, désireux de s'approprier le contenu du présent guide. Par votre contribution, les jeunes et leurs parents de la communauté auront l'opportunité d'instaurer des changements durables et de créer une dynamique familiale favorable à un mode de vie sain à travers une expérience positive.

Bonne animation !

Diane Thiffault, chef d'administration de programme Enfance Jeunesse, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Laurent Legault, M.D., FRCP, endocrinologue pédiatre, Hôpital de Montréal pour enfants, Centre universitaire de santé McGill

INTRODUCTION

Le présent guide contient l'ensemble des informations requises pour planifier et animer une session des ateliers de groupe du programme *Branché santé*¹. Il est le fruit d'un travail collaboratif visant à faciliter son appropriation par d'autres professionnels afin de rendre le programme accessible à un plus grand nombre de jeunes et de familles.

Vous y trouverez de l'information sur le programme et sa structure d'animation, les renseignements techniques utiles pour mettre en place une session d'ateliers et l'animer, de même qu'une section « **Bon à savoir pour animer *Branché santé*** » permettant de rafraîchir certaines notions théoriques. Des **fiches d'animation** décrivant chaque atelier, des **outils à remettre aux participants** et un **guide d'animation de la pause Nutri-Active** complètent la trousse d'animation du programme.

À PROPOS DE *BRANCHÉ SANTÉ*

Inspiré de divers programmes axés sur la promotion des saines habitudes de vie et des meilleures pratiques², *Branché santé* est un programme interdisciplinaire d'éducation à la santé qui vise à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie ainsi que le développement d'une image corporelle positive chez les enfants de 9 à 12 ans.

Branché santé convie les préadolescents et leurs familles à une série de 10 ateliers hebdomadaires de deux heures chacun afin d'instaurer des changements durables et de créer une dynamique familiale favorable à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif. Le contexte, parfois sérieux et parfois ludique, est toujours convivial et axé sur le respect de la personne. Les activités sont conçues pour maximiser la participation active et développer des liens entre les familles, dans une atmosphère de confiance et de respect. Les jeux, les discussions et le partage d'expériences favorisent le réseautage, le développement de la confiance et de l'estime de soi et le plaisir en famille. Une rétroaction ciblée sur les expériences et les apprentissages ainsi qu'un soutien à l'engagement vers le changement font aussi partie de l'expérience de *Branché santé*.

Au fil des ateliers, les activités outillent les participants pour qu'ils adoptent un mode de vie sain en renforçant leur capacité à faire des choix éclairés et à entreprendre des actions contribuant à leur santé globale. Elles les conscientisent également sur les valeurs qui guident les choix tant individuels que familiaux et engagent les participants dans une réflexion partagée permettant de découvrir des éléments de réponse à l'importante question suivante : « **Comment de saines habitudes de vie peuvent-elles contribuer à ma qualité de vie, à mon bien-être et à celui de ma famille ?** ». Enfin, *Branché santé* s'ancre dans la communauté locale et valorise les ressources existantes pour favoriser un maintien à long terme d'un mode de vie sain.

¹ *Branché santé* est le fruit de la refonte du programme MIAM (Manger Intelligemment Avec Mouvement) développé par le CSSS du Sud-Ouest-de-Verdun avec la collaboration du Dr Laurent Legault.

² Les principales sources d'inspiration de *Branché santé* sont les programmes [MEND](#) (Mind, Exercise, Nutrition, Do It!) de la Mend Foundation; [Live 5210](#) de l'Institut de recherche de l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique et Choisir de maigrir? d'[ÉquiLibre](#). Par ailleurs, bien qu'il vise la prévention de l'obésité, *Branché santé* s'appuie également sur les recommandations de l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS) pour le traitement de l'obésité https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/GuidePratique/Obesite/GPC_TraitementObesiteEnfantsAdolescents_Volet2.pdf.

CLIENTÈLE VISÉE

Branché santé cible les enfants de 9 à 12 ans à risque de surpoids ou de problèmes de santé liés au mode de vie, de même que leurs parents. Il peut être bénéfique à tous les préadolescents, quel que soit leur poids, puisque la majorité a des habitudes de vie à améliorer. Néanmoins, les jeunes les plus vulnérables sur le plan de la santé sont privilégiés.

Attention à la stigmatisation !

L'invitation à participer au programme *Branché santé* doit se faire avec délicatesse et respect pour éviter les commentaires blessants et la stigmatisation non intentionnelle basée sur des attitudes et croyances négatives concernant le poids des individus.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le programme *Branché santé* vise à :

- Adopter une saine alimentation.
- Être actif au quotidien.
- Avoir une bonne estime de soi et une image corporelle positive.
- Connaître les ressources communautaires.
- Créer des liens avec d'autres familles dans la même situation.
- Vivre des moments de plaisir en famille.

STRUCTURE D'ANIMATION

Le programme *Branché santé* se distingue par son approche multidisciplinaire. Il fait appel à une équipe de base de trois professionnels de la santé comprenant une nutritionniste, un professionnel de l'activité physique ou PAP (kinésologue, enseignant d'éducation physique et à la santé, professionnel de l'exercice qualifié) et un intervenant social (ex. : travailleur social, technicien en travail social, psychologue, psychoéducateur, etc.). Un minimum de deux intervenants est présent à chaque rencontre, soit la nutritionniste accompagnée d'au moins un autre intervenant. Cela permet une complémentarité des expertises pour un maximum d'efficacité ainsi que l'animation parallèle d'activités où les parents et les enfants sont séparés.

Même si la présence de l'intervenant social n'est pas obligatoire aux rencontres durant lesquelles il n'anime pas d'activité et où les sujets sont moins susceptibles de déclencher des réactions émotives difficiles, elle est encouragée. Cela permet une observation approfondie des interactions intrafamiliales et du non-verbal des participants pendant les ateliers.

Il est possible que d'autres professionnels de la santé se greffent au noyau de base. Par exemple, une infirmière ou un médecin peuvent se joindre au second atelier pour animer ou coanimer avec la nutritionniste l'activité sur le lien entre les habitudes de vie et la santé ou pour proposer une courte capsule vidéo motivante soulignant une partie des messages clés à transmettre.

Temps minimum par professionnel, excluant la préparation des ateliers³ (en heures)

Atelier	Nutritionniste	Professionnel de l'activité physique (PAP)	Intervenant social
1	2	2	2
2	2	2	---
3	2	---	2
4	2	2	---
5	2	2	---
6	2	--	2
7	2	2	---
8	2	2	---
9	2	2	2
10	2	2	2
Temps minimum	20 heures	16 heures	10 heures

En plus de ce temps de présence, il faut prévoir un temps pour la préparation des ateliers et au moins 5 heures additionnelles pour couvrir les périodes de battement avant et après chaque atelier. En effet, au moins un des intervenants doit arriver de 15 à 20 minutes avant l'atelier pour s'assurer que les salles sont prêtes et accueillir les participants. L'un des intervenants doit aussi prévoir quitter au moins 15 minutes après l'atelier pour veiller à laisser le local dans une bonne condition après le départ des participants et laisser place à de brefs échanges informels favorables à la création de liens entre les participants, à l'appartenance et à la persévérance au sein du programme (ex. : partage de coordonnées, commentaires sur un vécu ou un défi commun, etc.).

³ La durée de préparation dépend de l'expérience du professionnel et des besoins de chaque atelier.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS

Les membres de l'équipe multidisciplinaire partagent l'organisation, la préparation, l'animation et le suivi des ateliers.

Intervenant	Rôles et responsabilités
Nutritionniste	La nutritionniste favorise les changements de comportements alimentaires des enfants et des parents pour promouvoir la saine alimentation tout en assurant le plaisir de manger. Elle répond aux questions des familles à propos de l'alimentation et leur offre des outils et des trucs pratiques afin de développer leurs connaissances et leurs compétences alimentaires et de faciliter des choix éclairés. Puisque les participants ont souvent été exposés à de fausses informations et à des régimes populaires, elle déconstruit également certaines croyances alimentaires et attitudes. Enfin, en raison de ses obligations déontologiques et de sa présence continue, cette professionnelle assure la protection des renseignements personnels et la confidentialité des dossiers des participants.
Professionnel de l'activité physique (ex.: kinésologue, enseignant en éducation physique et à la santé ou professionnel de l'exercice qualifié possédant une certification du PNCE)	Le rôle de cet expert est de promouvoir un mode de vie physiquement actif. Dans un cadre sécuritaire, il propose des jeux actifs ou des mouvements simples, attrayants et facilement reproductibles à la maison afin de permettre aux participants d'expérimenter le plaisir de bouger et de vivre des expériences positives dans une variété d'activités physiques. Il les aide également à acquérir davantage de compétences et de confiance en leurs capacités et les conseille pour surmonter les obstacles qu'ils rencontrent dans l'adoption d'un mode de vie actif.
Intervenant social (ex.: travailleur social, technicien en travail social, psychologue, psychoéducateur, etc.)	L'intervenant social anime des activités traitant d'image corporelle, d'estime de soi et de motivation. Il observe, écoute et reflète, avec les autres intervenants, la dynamique du groupe et favorise les échanges constructifs entre les participants. Enfin, puisque certains sujets peuvent faire émerger des émotions troublantes ou raviver le souvenir d'expériences douloureuses (ex.: intimidation, injures grossophobes, mauvais traitements), il accueille ces vécus et recadre les débordements potentiels qui pourraient altérer le bon déroulement de l'atelier. Au besoin, il recommande des interventions familiales ou individuelles.
Médecin (facultatif)	Le médecin participe à sensibiliser les parents sur l'importance d'intervenir sur les habitudes de vie de leurs enfants. Par son expertise, il répond aux questions et aux préoccupations des parents concernant la santé, le poids et les maladies liées au mode de vie.

OFFRIR BRANCHÉ SANTÉ

PROMOTION DU PROGRAMME

La promotion du programme *Branché santé* est essentielle pour recruter la clientèle visée et maximiser son impact. Elle peut se faire au sein des établissements de santé, en milieu scolaire, auprès des organismes jeunesse, sur les sites Web des institutions de santé, dans les journaux locaux, etc. Les participants s'inscrivent directement ou sont dirigés vers le programme par des professionnels de la santé ou des intervenants scolaires ou communautaires. La promotion doit être axée sur le mode de vie et non le poids.

INSCRIPTION DES PARTICIPANTS

Le programme *Branché santé* peut accueillir un maximum de 10 familles composées d'un enfant et d'un parent (20 personnes). Selon le nombre de familles inscrites dans un groupe, il est parfois possible d'accueillir les deux parents ou la fratrie. Cependant, il est important de noter que le programme a été développé pour des participants âgés de 9 à 12 ans.

Une fois le recrutement des participants complété, le programme prévoit deux étapes préalables à la première rencontre :

1. Communiquer les informations essentielles relatives au programme en transmettant aux familles le document « [Bienvenue au programme Branché santé](#) ».
2. Remplir avec le parent, lors d'un rendez-vous téléphonique, la « [Fiche d'inscription des participants](#) ».

CRÉATION ET GESTION D'UN DOSSIER-GROUPE

Tout en respectant la nature confidentielle de l'information, plusieurs documents et formulaires doivent être conservés tout en étant accessibles aux intervenants pendant le programme. Il est suggéré de créer un dossier-groupe et d'y réunir les documents de tous les participants, notamment :

- [Fiche d'inscription des participants](#);
- Formulaire « [Menez une vie plus active](#) »;
- [Questionnaire pour les parents : début de programme](#);
- [Questionnaire pour les enfants : début de programme](#);
- [Formulaire d'autorisation d'utilisation de photos et vidéos](#);
- [Questionnaire pour les parents : fin de programme](#);
- [Questionnaire pour les enfants : fin de programme](#);
- Etc.

Puisque la nutritionniste est présente à tous les ateliers et doit répondre à des obligations déontologiques de l'[Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec](#) concernant la tenue de dossiers, il est recommandé qu'elle soit responsable de la gestion du dossier-groupe.

CHOIX DU LIEU D'ANIMATION

Un milieu propice à l'animation des ateliers doit être sélectionné et réservé pour les 10 ateliers du programme. Puisque certaines activités divisent les parents et les enfants, deux salles à proximité l'une de l'autre sont requises aux ateliers 2, 4, 6 et 8. Des exemples de milieux à considérer incluent les écoles, les centres communautaires, les CLSC ou tout autre organisme public local.

Critères à considérer lors du choix du milieu d'animation :

- Local pouvant accueillir et asseoir confortablement un groupe de 20 personnes, en plus de trois intervenants (chaises et tables).
- Pour l'atelier 3, il est nécessaire d'avoir accès à un ordinateur, un projecteur et, idéalement, un réseau Internet.
- Accès à un espace actif pour la pratique d'activités physiques : un gymnase est un atout, mais il peut s'agir aussi d'une grande salle où le mobilier est déplacé pour faire place au jeu ou encore d'un terrain extérieur.
- Accès à une salle de bain ou à un lavabo à proximité.
- Si disponible, un accès à une cuisinette (ou cuisine) pouvant accueillir les enfants et un intervenant facilitera l'animation des ateliers culinaires.

ANIMATION DES ATELIERS

Branché santé est conçu de façon à être clé en main. Des **fiches d'animation** sont associées à chacun des 10 ateliers. Construites de manière conviviale, elles facilitent, pour les intervenants, la planification et la préparation du matériel requis pour les activités qu'ils s'approprient à animer. Elles incluent également les objectifs d'apprentissage, les messages à transmettre, la démarche privilégiée, le temps alloué à chaque activité ainsi que la liste des documents à distribuer.

DÉROULEMENT DES ATELIERS

Tous les ateliers suivent un **déroulement type** comprenant les étapes suivantes :

Accueil : cet espace sert à recevoir et saluer les participants, à poser le cadre de l'atelier en présentant son déroulement et à préciser les objectifs d'apprentissage. De plus, il permet aux participants de communiquer leurs besoins et leurs attentes. C'est enfin le moment de susciter une discussion ouverte avec les participants en faisant un retour sur le défi de la semaine précédente.

Activités thématiques : en fonction des objectifs d'apprentissage, les activités proposées abordent une thématique précise et font appel à différentes stratégies d'animation afin de stimuler la participation des jeunes et de leurs parents et de leur faire vivre une variété d'expériences. Ces stratégies peuvent être adaptées selon les besoins et les caractéristiques de chaque groupe. Pour certaines activités, les enfants et leurs parents sont séparés et travaillent sur des notions distinctes.

Pause Nutri-Active : elle incite les participants et les intervenants à prendre un moment pour faire le vide mentalement, se dégourdir et savourer une collation afin de leur redonner l'énergie nécessaire pour poursuivre les activités et retrouver leur concentration. Voir le [guide d'animation de la pause Nutri-Active pour en savoir davantage](#).

Synthèse : elle permet de faire une synthèse des sujets traités durant l'atelier afin de favoriser l'amélioration des apprentissages chez les participants et de proposer le défi de la semaine.

CAUSERIES

À la fin de chaque activité basée sur une causerie, un tableau « EN BREF » résume le contenu de l'échange avec les participants en présentant les questions suggérées et éléments de réponses recherchés. Au besoin, l'intervenant peut imprimer ce tableau en guise d'aide-mémoire pendant l'échange avec les participants.

De plus, dans le cas des causeries où l'on souhaite stimuler la participation du plus grand nombre, il est possible d'accorder le droit de parole en faisant circuler un objet (ex. : une pierre, une balle ou un ballon) d'un participant à l'autre. Les personnes qui préfèrent écouter ou laisser la parole aux autres passent l'objet au suivant. Ce type de stratégie d'animation permet aussi de varier la formule lors de « l'étape d'accueil » de certains ateliers.

DOCUMENTS À REMETTRE AUX PARTICIPANTS

Certains documents constituent des exercices qu'il est préférable d'imprimer aux fins pédagogiques du programme, d'autres documents sont remis à titre indicatif ou complémentaire ou encore pour référence ultérieure. Pour minimiser l'empreinte environnementale de *Branché santé*, il est recommandé de transmettre les documents d'information ou de référence par voie électronique (courriel ou espace de stockage infonuagique) à tous les participants disposant d'un accès à Internet.

BOTTIN DES RESSOURCES

Outre les différents outils spécifiques, un bottin général des ressources pouvant aider les participants à surmonter les obstacles liés aux saines habitudes de vie et à trouver des activités stimulantes est remis à l'atelier 8.

Le bottin répertorie des ressources nationales et provinciales et dirige vers certaines ressources locales. Les intervenants sont toutefois invités à le bonifier en créant leur propre répertoire communautaire ou en y ajoutant des bottins locaux, car les ressources sont sujettes à changement d'un territoire à l'autre. La connaissance des services communautaires par les intervenants est un atout pour l'animation de l'ensemble du programme.

VUE D'ENSEMBLE DES ATELIERS

ATELIER 1 - Ma santé, j'y participe !

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Objectifs et déroulement du programme. Attentes des participants et des intervenants. Contrat de groupe. Importance de l'activité physique en famille. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Décrire les objectifs et le déroulement du programme. Exprimer ses attentes. Expérimenter un jeu actif en famille. 	<p>Pratiquer au moins une fois une activité physique en famille.</p> <p>Compléter le document « Mon repas préféré ».</p>

ATELIER 2 - Je deviens branché(e) santé

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> Liens entre le poids, les habitudes de vie et la santé. <p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Importance du plaisir pour des changements durables. Bienfaits de l'activité physique et d'une saine alimentation. Principes de base d'une saine alimentation. 	<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprendre le rôle du poids et des habitudes de vie sur la santé. Distinguer les facteurs modifiables et non modifiables en lien avec la santé. <p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaître les bienfaits de l'activité physique et d'une saine alimentation. Composer un repas équilibré. 	<p>Manger au moins un légume [et/ou]* un fruit à chaque [souper/repas]*.</p> <p><i>* Le défi est choisi par la nutritionniste en fonction des questionnaires de début de programme.</i></p>

ATELIER 3 - Je suis unique et c'est magnifique

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Image corporelle. • Estime de soi. • Relation entre l'image corporelle, l'estime de soi et les habitudes de vie. • Modèles de beauté irréels et irréalistes. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuter de facteurs qui influencent l'image corporelle et l'estime de soi. • Développer un esprit critique à l'égard des représentations du corps véhiculées dans les médias et les réseaux sociaux. • Reconnaître et respecter la diversité corporelle. • Identifier ses forces, ses traits de personnalité, ses rêves et ses accomplissements. • Expliquer le lien entre l'image corporelle, l'estime de soi et les saines habitudes de vie. 	<p>À l'aide des billets « Les petits mots doux », préparer et remettre des messages à chacun des membres de sa famille.</p>

ATELIER 4 - Une vie saine, ça commence chez moi

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôle de modèle. • Importance du repas en famille. • Influence de l'attitude et du langage liés aux aliments et aux comportements alimentaires. • Risques relatifs à l'excès de temps d'écran de loisir. • Bénéfices du sommeil. <p>Enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes de base de la cuisine. • Accessibilité de l'activité physique. 	<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire différentes habitudes de vie qui influencent la santé. • Examiner son rôle de modèle en tant que parent. • Déterminer des stratégies facilitant l'adoption d'une saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif, d'une bonne hygiène de sommeil et d'une gestion adéquate des écrans. <p>Enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer ses compétences culinaires. • Créer et expérimenter un circuit d'exercices. 	<p>Compléter le document « Suis-je trop branché(e) ? ».</p>

ATELIER 5 - Je fais confiance à mon corps

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signaux de faim et de satiété. • Alimentation en pleine conscience. • Bénéfices de la variété en activité physique. • Importance de la relaxation et de la respiration 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître ses signaux corporels de faim et de satiété. • Distinguer les facteurs internes et externes qui influencent le choix de manger. • Apprécier les caractéristiques sensorielles des aliments. • Expérimenter différents types d'activité physique en famille. • Appliquer la technique de cohérence cardiaque. 	<p>Compléter le document « Manger? Avec plaisir! ».</p>

ATELIER 6 - Je maintiens ma motivation et mon engagement

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> • Processus du changement. • Objectifs SMART. • Sources de motivation. <p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu libre. <p>Enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avantages de la cuisine maison. 	<p>Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire les étapes d'un processus de changement. • Déterminer des sources de motivation. • Formuler des objectifs familiaux SMART. <p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter l'exploration des aliments sains avec tous les sens. • Pratiquer le jeu libre. 	<p>Choisir et mettre en œuvre un moyen d'atteindre un objectif SMART</p>

ATELIER 7 - De l'énergie, j'en mange et j'en dépense

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Principes clés d'une saine alimentation. Collations équilibrées. Boissons sucrées et saine hydratation. Intensités d'activité physique. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Énumérer les facteurs qui influencent les choix alimentaires. Analyser ses habitudes alimentaires. Établir la pertinence et la composition d'une collation équilibrée. Définir la saine hydratation et sélectionner des boissons saines. Expérimenter différents niveaux d'intensité lors d'un jeu actif. 	<p>Cuisiner au moins un repas ou une collation en famille.</p>

ATELIER 8 - Je planifie et j'agis

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Planification des repas. Jeu collaboratif. Planification d'un mode de vie sain. Défis saisonniers. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Composer un menu en fonction des besoins, des préférences alimentaires, des rabais, des activités prévues et du temps disponible. Présenter des ressources et des conditions favorables aux saines habitudes de vie en toutes saisons. Développer les habiletés sociales et le sens stratégique dans le cadre d'un jeu actif en groupe. 	<p>En famille, établir une banque d'au moins 12 idées de repas simples et appréciés de la famille, les équilibrer au besoin avec des accompagnements, puis planifier les 4 jours de menu restants.</p> <p>Autres tâches</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir, idéalement en famille, un plat à partager lors du dernier atelier. Au besoin, remplir le document « Branché santé à l'année ».

ATELIER 9 - Le plaisir de choisir

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Étiquetage nutritionnel des aliments, allégations et tableau de valeur nutritive. Stratégies marketing. Achats alimentaires. <p>Enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilités motrices. Esprit d'équipe. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix sensés en tenant compte des critères nutritionnels lors de l'achat des aliments. Reconnaître les pièges du marketing alimentaire. <p>Enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier ses forces physiques et les habiletés à développer. Coopérer avec d'autres joueurs. Développer la confiance en soi à travers le jeu collectif. 	<p>Mettre en application les conseils offerts pour les achats alimentaires afin de tester ceux qui conviennent le mieux à leur famille.</p> <p>Autre tâche</p> <p>Préparer, idéalement en famille, le plat à partager pour l'atelier 10.</p>

ATELIER 10 - À notre santé!

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Fonction sociale de l'alimentation. Reconnaissance et fierté par rapport à ses accomplissements. Rappel des concepts clés. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Expérimenter le plaisir de partager un repas en groupe. Apprécier les caractéristiques sensorielles des aliments. Mesurer ses efforts et ses acquis. 	<p>Maintenir les acquis pour rester Branché santé à vie.</p>

ATELIER DE SUIVI - Les saines habitudes de vie, c'est pour la vie!

Atelier de suivi 3 à 6 mois après le programme - facultatif

Sujets abordés	Objectifs	Défi de la semaine
<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Réévaluation des motivations, bénéfiques, défis et besoins reliés aux objectifs SMART déterminés lors du programme. Activité(s) saine(s) plaisante(s) et stimulante(s). Rappel des concepts clés. 	<p>Parents et enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> Mesurer le niveau d'atteinte de ses objectifs et ses motivations à maintenir de saines habitudes de vie. Expérimenter une activité collective saine empreinte de plaisir et de camaraderie. Déterminer les ressources pouvant soutenir une démarche de changement vers de saines habitudes de vie. 	<p>N/A</p>

PROGRESSION DES NOTIONS ABORDÉES

Atelier	Saine alimentation	Activité physique	Autres
1		<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique en famille 	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Bienfaits • Principes de base d'une saine alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienfaits • Importance du plaisir de bouger 	<ul style="list-style-type: none"> • Relation entre le poids, les saines habitudes de vie et la santé
3			<ul style="list-style-type: none"> • Image corporelle • Estime de soi • Relation entre l'image corporelle, l'estime de soi et le mode de vie
4	<ul style="list-style-type: none"> • Importance du repas en famille • Attitude et langage liés aux aliments et aux comportements alimentaires • Principes culinaires de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps d'écran de loisir • Sommeil
5	<ul style="list-style-type: none"> • Signaux de faim et de satiété • Alimentation en pleine conscience 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuits • Variété • Respiration 	
6	<ul style="list-style-type: none"> • Avantages de la cuisine maison • Exploration sensorielle des aliments 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Objectifs SMART
7	<ul style="list-style-type: none"> • Saine hydratation • Collations • Principes clés d'une saine alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensité 	
8	<ul style="list-style-type: none"> • Planification des repas 	<ul style="list-style-type: none"> • Collaboration • Stratégie d'équipe 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Santé globale
9	<ul style="list-style-type: none"> • Achats alimentaires • Étiquetage nutritionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Esprit d'équipe • Parcours 	
10	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction sociale de l'alimentation 		<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaissance et fierté par rapport à ses accomplissements
Atelier de suivi	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le choix de l'activité de suivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le choix de l'activité de suivi 	<ul style="list-style-type: none"> • Réseautage • Introspection • Engagement • Plaisir

MATÉRIEL POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bien que certaines activités physiques soient réalisables avec peu ou pas de matériel, il est nécessaire de disposer d'une variété de matériel pour les circuits, les parcours et le jeu libre. En l'absence de matériel accessible dans l'espace actif choisi, il est possible de regrouper une grande variété de matériel léger dans un ou deux bacs à transporter par les intervenants. Voici quelques idées de matériel facilement accessible, que les familles pourront aussi aisément retrouver à la maison.

- Balles
- Ballons
- Bandes élastiques
- Cordes à sauter
- Cuillères à soupe et balles de ping-pong
- Foulards à jongler
- Frisbee
- Ruban-cache de peintre pour marquer temporairement le sol (ex.: des triangles ou des X peuvent substituer des cônes, une longue ligne droite peut remplacer une poutre)
- Tapis de yoga
- Volants et raquettes

ÉQUIPEMENT POUR LES ATELIERS CULINAIRES

En l'absence de cuisine, il est possible d'animer les ateliers culinaires des rencontres 4 et 6 dans une salle simplement munie de quelques tables. Le cas échéant, il sera impératif de prévoir un bac de plastique contenant l'ensemble du matériel de cuisine requis pour les activités, de même que le nécessaire pour nettoyer. Pour une préparation réussie, la consultation du guide [Guide pour réussir des ateliers culinaires](#) est fortement suggérée.

Contenu suggéré du bac destiné aux ateliers de cuisine pour un groupe de 10 enfants

POUR LA PRÉPARATION

- 10 couteaux d'office
- 10 planches à découper
- 5 ensembles de tasses à mesurer pour les solides
- 5 tasses graduées pour les liquides de 250 ml (1 tasse)
- 3 à 5 ensembles de cuillères à mesurer
- 5 bols à mélanger
- 5 cuillères de bois ou à mélanger
- 3 à 5 spatules
- 1 paire de ciseaux
- 1 ouvre-boîte
- 1 presse-agrumes
- 1 zesteur (facultatif)
- 1 passoire
- 1 fouet
- 1 brosse à légumes
- 1 robot culinaire (facultatif)
- 1 couteau du chef

POUR LE SERVICE ET LA DÉGUSTATION

- 24 fourchettes de métal
- 24 cuillères à thé
- 24 couteaux de table
- 24 bols de dégustation
- 24 assiettes de dégustation
- 24 verres de dégustation
- 2 pichets
- 2 cabarets de service
- 2 cuillères de service
- 1 pince de service
- 1 paquet de serviettes de table
- 1 plaque à biscuits

AUTRES

- 1 rouleau de pellicule de plastique
- 1 trousse de premiers soins

POUR LE NETTOYAGE

- 1 bouteille de savon pour les mains
- 1 bouteille de savon à vaisselle
- 1 lavabo ou bac de nettoyage
- 1 égouttoir à vaisselle
- 2 lavettes ou éponges
- 5 linges pour essuyer
- 1 rouleau d'essuie-tout
- Séchoir à mains, serviettes ou papier à main
- Poubelle, bac de recyclage, bac de compostage

ATELIER DE SUIVI - FACULTATIF

Sachant que la motivation au changement et le maintien des habitudes de vie requièrent du temps et présentent parfois des défis, l'ajout d'un atelier de suivi offert de 3 à 6 mois après la fin du programme pour les familles participantes est une excellente stratégie pour les soutenir.

Selon les moyens et les ressources disponibles, cet atelier peut prendre différentes formes : activités en plein air ou en gymnase, pique-nique, repas communautaire, fin de semaine dans un camp familial, etc. Se voulant rassembleur, cet atelier est offert dans un milieu propice aux échanges et à la camaraderie.

De plus, cette activité peut être un outil favorisant la rétention des participants au cours du programme en le leur présentant comme une récompense ou un bonus offert à tous ceux qui complètent le programme.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR LES INTERVENANTS - FACULTATIF

Au Québec, l'organisme [ÉquiLibre](#) offre des formations en ligne permettant aux intervenants d'intégrer l'approche axée sur les saines habitudes de vie, qui est privilégiée par ce programme et dont voici quelques constituants :

- Poids et image corporelle :
 - Mieux comprendre pour mieux intervenir ([Niveau 1](#)) — 4 heures
 - Intervenir sans nuire ([Niveau 2](#)) – 6,5 heures
- [Favoriser une image corporelle saine durant l'enfance](#) — 4 heures

**BON À SAVOIR POUR
ANIMER *BRANCHÉ SANTÉ***



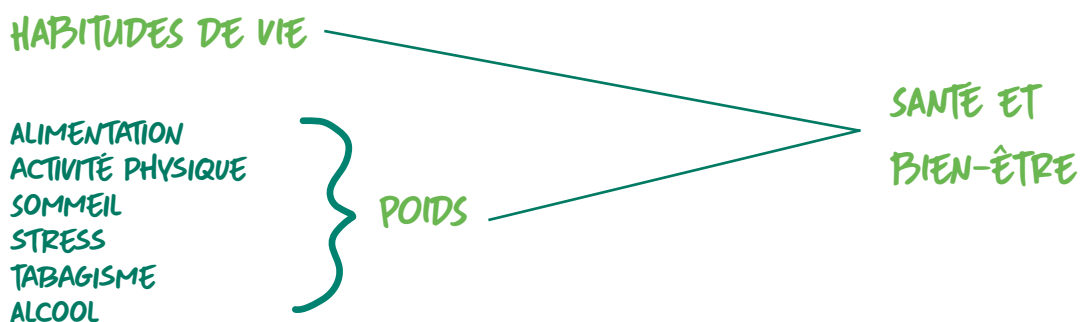
Les compétences de base des professionnels ciblés pour l'animation du programme peuvent suffire. Néanmoins, les intervenants sont invités à lire la section « Bon à savoir pour animer *Branché santé* » afin de revoir ou approfondir certaines notions importantes. Les ateliers dans lesquels les différents sujets sont principalement traités avec les participants sont identifiés à côté des titres.

HABITUDES DE VIE, POIDS ET SANTÉ

ATELIER 1, ATELIER 2

Bien qu'un excès de poids puisse augmenter le risque de développer certaines maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers ou l'arthrite, il s'agit d'un facteur de risque parmi plusieurs autres⁴. Il peut s'avérer difficile de réduire le poids. Ce processus peut aussi entraîner des conséquences néfastes à la santé physique ou mentale. Ainsi, pour améliorer sa santé et son bien-être, il est souhaitable de miser sur les déterminants de la santé sur lesquels l'individu a davantage de pouvoir d'agir, comme les habitudes de vie.

Les habitudes de vie sont des actions répétées régulièrement, telles que l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la gestion du stress, le tabagisme, la consommation d'alcool, etc. Elles ont un impact majeur sur la santé et la qualité de vie, et ce, sans égard au poids. Souvent, leur amélioration a un impact sur le tour de taille ou le poids, mais des bénéfiques sont présents même si ce n'est pas le cas. Tout le monde a donc avantage à adopter des habitudes de vie saines et durables.



Plusieurs facteurs individuels et environnementaux (ex. : politiques, conditions et milieux de vie, etc.) les influencent. L'environnement dans lequel nous vivons ne facilite pas toujours des choix favorables à un mode de vie sain. Par exemple, les aliments sains sont rares ou coûteux dans certains lieux et événements publics; il y a une abondance de publicité et d'offre de boissons sucrées et d'aliments peu nutritifs; le manque de trottoirs ou de pistes cyclables dissuade par ailleurs les déplacements actifs dans certains endroits.

LE POIDS : LA MAUVAISE CIBLE

Le poids est un des facteurs qui influence la santé parmi tant d'autres. L'ensemble des habitudes de vie qu'un individu adopte aura beaucoup plus de conséquences sur sa santé. Par exemple, une personne en surpoids qui a de bonnes habitudes de vie peut être en meilleure santé qu'une personne mince ou avec un indice de masse corporel normal, dont les habitudes de vie sont malsaines.

⁴ Afin d'avoir une vue d'ensemble des facteurs qui influencent la santé, consulter la carte de la santé et de ses déterminants, <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000540/>.

Quand la motivation à changer ses habitudes de vie est uniquement centrée sur le contrôle du poids ou l'apparence physique, les chances de succès à long terme sont faibles. Utiliser le poids comme seul indicateur de réussite mène parfois à un sentiment d'échec et de découragement.

Focaliser sur l'atteinte d'un poids normal selon l'indice de masse corporelle peut accroître l'insatisfaction corporelle et mener les gens à se tourner vers des méthodes fortement promues, mais inefficaces et nuisibles. L'utilisation de produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) risque de nuire à la santé physique en raison d'ingrédients nocifs ou de carences alimentaires, en plus de menacer la santé mentale en menant à l'effet yo-yo et à ses échecs dévastateurs pour l'estime de soi ou à une obsession relativement au poids.

Le désir de maintenir ou atteindre le modèle unique de beauté ou la crainte de devenir obèse par peur de se faire juger amènent certaines personnes, y compris des enfants, à avoir une préoccupation excessive à l'égard de leur poids.

À long terme, les moyens proposés pour perdre du poids sont inefficaces. La majorité des gens qui mincissent reprennent le poids perdu, et parfois davantage, dans les cinq années suivant la tentative d'amaigrissement⁵.

CAUSES DE L'OBÉSITÉ

Croire que l'obésité résulte d'une gourmandise excessive ou d'une paresse relativement à la pratique de l'activité physique est aussi simpliste que faux. Les préjugés contribuent à la stigmatisation des personnes grosses, alors il est important de démystifier l'obésité.

L'obésité est multifactorielle et ses causes ne reposent pas uniquement sur une responsabilité individuelle. Elle résulte d'un système complexe caractérisé par un large éventail de facteurs en interaction — des facteurs biologiques, comportementaux, sociaux, psychologiques, technologiques, environnementaux, économiques et culturels.

DÉTERMINANTS DU POIDS CORPOREL		
Biologiques	Socioculturels	Personnels
Âge Sexe Ethnie Héritéité Métabolisme (ex.: perturbation liée à l'effet yo-yo ou à l'arrêt tabagique) Glandes (ex.: dysfonction de la thyroïde) Maladies Médicaments	Environnement (urbanisme et services, offre alimentaire, publicités) Type de travail Statut socio-économique État matrimonial Éducation Soutien Encouragement ou pression des proches Normes de beauté	Attitude et traits de caractère Estime et affirmation de soi Image corporelle Bénéfices secondaires liés à l'obésité (ex.: protection face aux sollicitations de nature sexuelle, stature imposante, etc.) Émotions (ex.: stress, anxiété) Relations sociales Habiletés (physiques, cognitives et affectives)
Habitudes de vie et comportements		
Habitudes liées à l'alimentation et à l'activité physique, sédentarité et temps d'écran, sommeil, tabagisme, consommation d'alcool, gestion du stress, dynamique et habitudes familiales, préoccupation des parents à l'égard du poids, etc.		

⁵ ASPQ (2015). *La face cachée et l'imposture des produits, services et moyens amaigrissants. État des lieux 2008-2014*, www.aspq.org.

Certains facteurs sont modifiables, tandis que d'autres ne relèvent aucunement du contrôle de l'individu. La perte de poids n'est pas une simple question de volonté et, à l'inverse, la prise de poids ne traduit pas un manque de volonté.

Si le surpoids constitue un risque pour la santé d'une personne, il est indiqué d'en déterminer les causes en se basant sur l'histoire de vie et les caractéristiques de la personne et de son environnement et de proposer des solutions personnalisées.

Exemple : si un homme dépasse ses besoins nutritionnels et prend du poids, la solution requiert de comprendre les facteurs qui y contribuent pour travailler sur les éléments modifiables. Est-il dépendant des mets transformés parce qu'il ne sait pas cuisiner ? Connaît-il les principes de base de la saine alimentation ? Utilise-t-il la nourriture pour combler un autre besoin comme se reconforter ou combattre l'ennui ? A-t-il une estime suffisante pour avoir envie de prendre soin de lui ?

STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS

ATELIER 2

Que l'on soit jugé trop gros, trop mince, trop petit ou encore trop grand, la stigmatisation liée à l'apparence physique risque d'entraîner plusieurs conséquences néfastes chez les victimes, notamment ⁶ :

- Faible estime de soi;
- Insatisfaction corporelle ou obsession du poids;
- Symptômes dépressifs (ex. : tristesse, difficulté à dormir, manque d'énergie, perte de plaisir dans ses activités quotidiennes);
- Comportements alimentaires nuisibles à la santé (ex. : restrictions alimentaires, sauts de repas, régimes amaigrissants, utilisation de produits diurétiques, anorexie, boulimie);
- Isolement social, sentiment de solitude et de rejet;
- Diminution de la motivation à faire de l'activité physique;
- Être prêt à tout pour plaire, difficulté à mettre des limites (ex. : comportements sexuels à risque, consommation de drogues, manque d'affirmation de soi).

Promouvoir la diversité, éduquer dès le jeune âge et intervenir auprès des victimes, des témoins et des personnes qui ont des comportements hostiles sont essentiels pour lutter contre la stigmatisation et l'intimidation.

⁶ www.aspq.org.

BÉNÉFICES D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

ATELIER 2

La pratique régulière d'activité physique apporte de nombreux bienfaits directs et indirects⁷.

	Amélioration ↑	Diminution ↓
Condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • habiletés motrices • aptitude cardiorespiratoire • force, puissance et endurance musculaire • capacité anaérobique • flexibilité, coordination, agilité, équilibre 	
Santé physique	<ul style="list-style-type: none"> • santé cardiovasculaire • profil lipidique • santé osseuse 	<ul style="list-style-type: none"> • pression artérielle chez les personnes hypertendues • embonpoint et obésité • cancer du sein
Bien-être psychologique et santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • bien-être psychologique • image corporelle et estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> • stress, anxiété et symptômes de dépression
Compétences sociales	<ul style="list-style-type: none"> • réseau social • confiance envers les autres • habiletés à résoudre les conflits • esprit sportif 	<ul style="list-style-type: none"> • isolement • délinquance
Autres habitudes plus saines	<ul style="list-style-type: none"> • habitudes alimentaires • qualité du sommeil • activité physique à l'âge adulte 	<ul style="list-style-type: none"> • tabagisme
Habiletés cognitives et réussite scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • rendement scolaire • attention et concentration • résultats scolaires • sentiment d'appartenance à l'école 	

Éprouver du plaisir, du bien-être et de la satisfaction en bougeant est essentiel pour susciter le goût de la pratique d'activité physique et l'intégrer à sa vie quotidienne. Pour retirer un maximum de plaisir en bougeant, l'activité choisie doit :

- Permettre de relever des défis tout en progressant à son rythme;
- Respecter ses goûts, ses valeurs et ses envies;

⁷ Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec.* Disponible au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf.

- S'appuyer sur ses habiletés;
- Être axée sur la découverte plutôt que sur la performance;
- Miser sur la participation au lieu de la compétition.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ATELIER 2

Un mode de vie physiquement actif intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rapportent.

Les enfants âgés de 5 à 17 ans devraient faire au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours. Des activités de renforcement des muscles et des os devraient être incluses trois jours par semaine.

PERTINENCE ET COMPLÉMENTARITÉ ALIMENTAIRE

ATELIER 2

Le [Guide alimentaire canadien](#) est un outil simple et visuel qui suggère divers aliments et nutriments complémentaires à privilégier selon différentes proportions : **les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés**. À l'intérieur de chacune de ces trois catégories, les aliments similaires ont un profil nutritif unique. Voilà pourquoi la variété alimentaire est bénéfique pour la santé. Devant un tel monde de couleurs, de textures et de saveur, la variété est aussi une importante source de plaisir.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS	
Sont essentiels, car ils...	Exemples de légumes et de fruits
<ul style="list-style-type: none"> • Contiennent beaucoup de vitamines, de minéraux (ex. : A, B, C, K, potassium, calcium) et d'antioxydants qui : <ul style="list-style-type: none"> - Jouent un rôle protecteur dans la prévention de certaines maladies (ex. : maladies cardiovasculaires, hypertension, certains cancers). - Contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. • Renferment des glucides qui donnent de l'énergie. • Sont riches en fibres alimentaires qui : <ul style="list-style-type: none"> - Jouent un rôle sur la satiété et donnent un meilleur contrôle de l'appétit. - Participent au bon fonctionnement des intestins. - Protègent contre certaines maladies. 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits frais, surgelés, en compote ou en conserve
<p>POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ, CHOISIR UNE VARIÉTÉ DE LÉGUMES ET DE FRUITS AVANT DIFFÉRENTES TEXTURES, FORMES ET COULEURS.</p>	

LES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Sont essentiels, car ils...	Exemples d'aliments à grains entiers
<ul style="list-style-type: none">• Contiennent des glucides (énergie).• Renferment plusieurs vitamines (ex. : groupes B et E) et des minéraux (ex. : fer, zinc, cuivre et magnésium).• Sont riches en fibres alimentaires qui :<ul style="list-style-type: none">- Jouent un rôle sur la satiété et donnent un meilleur contrôle de l'appétit.- Participent au bon fonctionnement des intestins.- Protègent contre certaines maladies.	<ul style="list-style-type: none">• Pains de grains entiers• Céréales à grains entiers• Pâtes faites de grains entiers• Riz brun ou sauvage• Orge• Avoine• Seigle• Quinoa• Couscous• Boulgour• Sarrasin• Etc.
PLUS C'EST COMPLET, PLUS ÇA NOURRIT ET ÇA RASSASIE !	

LES ALIMENTS PROTÉINÉS

Sont essentiels, car ils...	Exemples d'aliments protéinés
<ul style="list-style-type: none">• Participent au développement et au maintien des os, de la peau et des muscles.• Jouent un rôle sur la satiété et donnent un meilleur contrôle de l'appétit.	<ul style="list-style-type: none">• Viandes• Volailles• Poissons• Fruits de mer• Œufs• Lait• Kéfir• Yogourt• Boissons de soya enrichies• Produits à base de soya (tofu, tempeh, fèves de soya)• Légumineuses• Noix, graines et leurs beurres
VARIER LES ALIMENTS PROTÉINÉS ET CHOISIR PLUS SOUVENT CEUX D'ORIGINE VÉGÉTALE.	

L'EAU	
Est indispensable, car elle...	Exemples de sources d'eau
<ul style="list-style-type: none"> • Joue un rôle sur la cognition. • Assure la survie et le bon fonctionnement de diverses fonctions du corps (ex.: transit intestinal). 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau nature, pétillante ou aromatisée « maison » • Boissons saines comme le thé ou la tisane • Légumes et fruits
<i>L'EAU EST LA BOISSON DE CHOIX AUX REPAS ET PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.</i>	

LES GRAS ESSENTIELS	
Sont indispensables, car ils...	Exemples d'aliments contenant des gras essentiels
<ul style="list-style-type: none"> • Protègent les organes vitaux. • Ne sont pas fabriqués par le corps. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles végétales : canola, olive, maïs, tournesol, arachide, soya, lin, carthame • Margarine non hydrogénée • Avocat • Poissons gras • Noix, graines et leurs beurres
<i>EN ÉVITANT LE GRAS, ON FAIT FAUSSE ROUTE : LES BONS GRAS SONT ESSENTIELS.</i>	

IMAGE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI

ATELIER 3

L'image corporelle est composée de deux éléments: la perception qu'une personne a de son propre corps et ce que cette personne croit que les autres perçoivent d'elle.

Les pensées, jugements, émotions et sensations qui constituent notre image corporelle peuvent être positifs ou négatifs et concerner la forme du corps, le poids, les capacités fonctionnelles de son corps ou le pouvoir d'attrance de son corps.

L'image corporelle se développe dès l'enfance et évolue au fil du temps. Plusieurs facteurs jouent un rôle dans la perception qu'une personne peut avoir de son corps et de celui des autres, dont les caractéristiques physiques, la personnalité, l'environnement socioculturel (ex.: normes sociales, milieux de vie et médias où il existe un modèle de beauté unique et irréaliste) et les expériences vécues par la personne.

FACTEURS INFLUENÇANT L'IMAGE CORPORELLE

FACTEURS INTERNES	EXEMPLES
Caractéristiques physiques et biologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Âge • Sexe • Génétique (ex. : taille, forme du corps et du visage, couleur de la peau, etc.) • Changements hormonaux (ex. : puberté, grossesse, ménopause, vieillesse, etc.) • Traits physiques individuels (ex. : cicatrice.) • Maladie, chirurgie ou traitement • Accident ou handicap
Poids	<ul style="list-style-type: none"> • Obésité, maigreur ou fluctuation de poids
Identité	<ul style="list-style-type: none"> • Identité du genre, sociale et différences interculturelles
Expériences liées au corps	<ul style="list-style-type: none"> • Intimidation : commentaires dénigrants • Préjugés, stigmatisation et discrimination • Abus, violence, traumatismes, etc.
Caractéristiques psychologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Traits de personnalité (ex. : personnalité globale, tempérament, humeur dépressive, perfectionnisme, estime de soi, etc.) • Dialogue interne (ex. : autocritique) qualité du discours intérieur • Internalisation ou rejet de l'idéal de beauté • Comparaison à soi et aux autres • Sentiments désagréables (ex. : découragement, stress, honte, culpabilité, colère, peur, etc.)

FACTEURS EXTERNES	EXEMPLES
Entourage	<ul style="list-style-type: none"> • Commentaires ou moqueries de la part de l'entourage • Comportements ou attitudes d'autrui à l'égard de son propre corps • Adoption de régimes extrêmes • Recommandations ou conseils (ex. : alimentation, activité physique, etc.)
Environnement socio-culturel	<ul style="list-style-type: none"> • Normes sociales • Stéréotypes de genre
Milieu du sport et des loisirs	<ul style="list-style-type: none"> • Impression de devoir modeler et entretenir sa silhouette pour se conformer à certains types de corps (ex. : faible poids, mince, musclé, etc.)
Industrie de la mode et de la beauté	<ul style="list-style-type: none"> • Mannequins, mode, publicités de produits amaigrissants et de mise en forme, sites Web, magazines, etc.
Médias	<ul style="list-style-type: none"> • Images et messages véhiculés par les médias de masse (ex. : émissions télévisées, journaux, radio, publicité, clips musicaux, jeux vidéo, sites internet, réseaux sociaux, etc.)

Les médias traditionnels et sociaux prônent une représentation fautive ou filtrée de la beauté souvent standardisée, erronée et inatteignable. Les concepts de beauté et de perfection sont alors confondus, et certaines personnes peuvent venir à croire que « ce qui n'est pas parfait n'est pas beau ».

En général, les médias véhiculent un modèle unique de beauté, qui se résume à des femmes minces et des hommes musclés. Pourtant, il existe une grande diversité corporelle qu'il est important de reconnaître et de valoriser.

Dans notre société, une grande importance est accordée à l'apparence au détriment de la vraie valeur d'une personne, à savoir ses traits de personnalité, ses qualités, ses forces, etc.

Le désir de se conformer aux normes de beauté irréalistes peut causer de l'insatisfaction corporelle et nuire à l'estime de soi. Cette insatisfaction corporelle amène certaines personnes à vouloir adopter des comportements dangereux pour leur santé physique et mentale.

Dans les médias sociaux, en raison de la multiplication des contacts avec des connaissances, nous courons plus le risque d'une exposition à des commentaires tant positifs que négatifs qui peuvent distordre notre perception de nous-même.

Une image corporelle positive permet d'avoir confiance en notre corps et de le valoriser pour tout ce qu'il est capable d'accomplir, par exemple il nous permet de vivre et découvrir de belles choses, de relever des défis, etc. Il s'agit d'un élément important d'une bonne estime de soi.

L'estime de soi se construit en travaillant et développant ses principales composantes, à savoir :

LA CONNAISSANCE DE SOI

C'est définir sa propre identité à travers un ensemble de caractéristique personnelles (ex.: capacités, forces, limites, valeurs, goûts, origines, etc.) afin de mieux se connaître soi-même et de se faire reconnaître par autrui.

L'AMOUR DE SOI

C'est porter une attention bienveillante envers soi-même et s'aimer de manière inconditionnelle.

LA CONFIANCE EN SOI

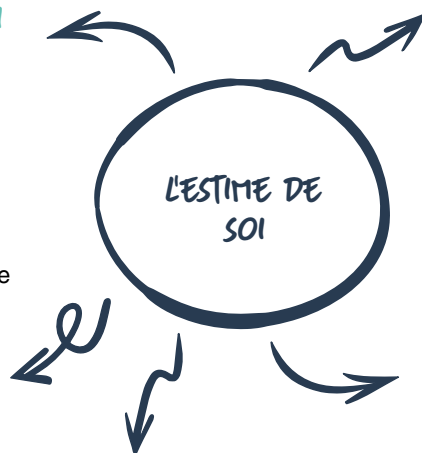
C'est se connaître suffisamment bien et croire en sa capacité d'agir adéquatement pour réussir ce qui est important pour soi.

L'IMAGE DE SOI

C'est le regard que l'on porte sur soi-même et la manière que l'on se perçoit et perçoit le monde. Elle comprend l'aspect physique, ce que l'on voit dans le miroir ainsi que l'appréciation de soi.

L'ACCEPTATION DE SOI

C'est de s'accepter tel que l'on est, malgré ses différences et ses limites. Cela ne signifie pas que l'on a rien à améliorer chez soi, mais simplement que dans l'immédiat, on vit bien avec qui l'on est.



Reconnaître sa valeur incite à vouloir faire de bonnes choses pour soi. Ainsi, affirmer son unicité, s'aimer et s'accepter, avec l'apparence qui est la sienne, aident à s'engager dans une démarche de changements favorisant de saines habitudes de vie à long terme et à entretenir un discours bienveillant envers soi-même.

REPAS EN FAMILLE

ATELIER 4

Les bienfaits des repas familiaux sont très nombreux. Les repas pris en famille sont généralement plus sains et plus complets que ceux pris seuls ou à la course. De plus, on remarque que les enfants qui mangent en famille ont une meilleure réussite scolaire et sont mieux outillés pour gérer divers aspects de leur vie, dont leurs comportements alimentaires. La prise de quatre repas en famille par semaine serait déjà suffisante pour noter des avantages.

Les repas partagés sont de belles occasions pour passer du temps de qualité, discuter en famille ainsi que développer et renforcer les liens parents-enfants. C'est parfois le seul moment où la famille est réunie dans une journée.

En prenant le temps de s'arrêter pour manger avec leurs enfants et en mangeant une variété d'aliments, les parents donnent l'exemple et montrent qu'ils accordent de l'importance à partager ce moment en famille. Il est important de faire en sorte que l'ambiance des repas soit agréable et harmonieuse. Il peut être utile d'instaurer des règles à respecter autour de la table (ex.: parler un à la fois, ne pas tenir de propos blessants, dialoguer sans crier, éviter les chicanes à la table, etc.). De plus, il est souhaitable de fermer tous les écrans.

ATTITUDE ET LANGAGE LIÉS AUX ALIMENTS

ATELIER 4

Les messages transmis aux enfants peuvent avoir des répercussions sur leur relation avec la nourriture et leur corps. Les types de messages suivants sont à éviter :

Lier aliments et poids	Ex.: « Le chocolat, c'est engraisant! », « Mange du céleri autant que tu en veux, il n'y a presque pas de calories là-dedans. »
Positionner le dessert en récompense et le repas en obligation	Ex.: « Finis ton assiette, sinon tu n'auras pas de dessert. »
Souligner que la principale raison de manger des aliments sains est la santé plutôt que leur goût agréable	Ex.: « Mange au moins la moitié de tes légumes, c'est bon pour la santé. »
Utiliser les aliments comme punition ou récompense	Ex.: « Comme tu n'as pas eu une bonne note dans ton examen, tu es privé de gâteau ce soir. »; « Si tu es gentil, je vais te donner un beau bonbon. »
Juger ou contrôler les quantités consommées	Ex.: « Tu manges encore? Tu manges plus que moi! »; « C'est beaucoup trop! Tu ne mangeras jamais tout ça. »

ASTUCES POUR ENTREtenir UNE RELATION Saine AVEC

LA NOURRITURE

- Laisser l'enfant se servir et déterminer par lui-même la quantité qu'il veut manger, en évitant de porter des jugements. Chacun a des besoins énergétiques différents et ils peuvent changer d'un jour à l'autre. Il est le mieux placé pour sentir sa faim.
- Offrir une variété d'aliments nourrissants tous les jours et permettre à l'occasion des aliments moins nutritifs.
- Ne pas rationaliser les aliments en fonction de leurs compositions nutritionnelles ni les catégoriser de « bons » ou « mauvais ». Parler plutôt de leurs caractéristiques (ex.: texture, couleur, goût, etc.), de leur provenance ou de la façon dont ils ont été cuisinés.
- Les interdits peuvent occasionner de la frustration et faire en sorte qu'on y pense davantage. Les enfants, comme les adultes, sont alors portés à en manger plus ou à manger en cachette lorsque les interdits sont accessibles.
- Appliquer les mêmes règles alimentaires pour tous les enfants de la famille. Ne pas défendre un aliment à un enfant parce qu'il a un surpoids.
- Il faut être vigilant pour éviter de transférer aux enfants des préoccupations personnelles à l'égard du poids ou de l'image corporelle.
- Plutôt que de mettre l'accent sur les calories ou les interdits, miser sur le plaisir de découvrir et de manger une variété d'aliments.

Trop de temps d'écran peut nuire au développement cognitif et psychosocial de l'enfant, entraver son sommeil, compromettre sa constitution corporelle, contribuer à sa sédentarité et nuire à la vision.

Au Canada, les jeunes de 11 à 17 ans consacrent en moyenne 7,8 heures par jour aux écrans.

Pour réduire les méfaits liés à la surexposition aux écrans, la **Société canadienne de pédiatrie (SCP)** et les **Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire** ont émis les recommandations suivantes visant à limiter l'utilisation des écrans chez les enfants.

0 à 2 ans	Toute exposition aux écrans n'est pas recommandée.
2 à 4 ans	Limiter le temps d'écran à moins d'une heure par jour.
5 ans et +	Limiter le temps d'écran à moins de deux heures par jour.

Plusieurs risques ont été associés à une surexposition aux écrans. En plus du temps passé devant l'écran, le mode d'utilisation a également un impact.

Risques associés à une surexposition aux écrans	
Apprentissages	<ul style="list-style-type: none"> Retard de développement : <ul style="list-style-type: none"> - Langage - Communication - Habilités motrices Problèmes du développement cognitif : <ul style="list-style-type: none"> - Diminution du rendement scolaire - Difficultés d'attention et de concentration - Problèmes de mémoire à court terme
Santé physique	<ul style="list-style-type: none"> Comportements sédentaires Habitudes alimentaires malsaines Troubles de sommeil Surplus de poids et obésité Maladies chroniques à long terme (ex. : hypertension, diabète type 2, maladies cardiovasculaires) Maux de tête Troubles visuels Problèmes de posture
Santé mentale et comportement	<ul style="list-style-type: none"> Troubles de l'humeur (ex. : troubles anxieux, dépressifs, etc.) Troubles de comportement (ex. : isolement, hyperactivité, agressivité, violence) Dépendance aux écrans
Vie sociale	<ul style="list-style-type: none"> Quantité et qualité des relations avec les autres réduites Faible estime de soi Insatisfaction liée à l'image corporelle

SOMMEIL

ATELIER 4

Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité peut nuire à la santé physique et mentale des enfants ainsi qu'à leur réussite scolaire.

Un enfant d'âge scolaire de 6 à 13 ans devrait dormir entre 9 à 11 heures par nuit.

L'hyperactivité, la mauvaise humeur, l'impulsivité et une capacité de concentration limitée sont des signes qui peuvent démontrer qu'un enfant n'a pas assez dormi.

Par sa nature sédentaire, on pourrait croire que dormir est une activité qui contribue au gain de poids, mais c'est tout le contraire! Bien que le lien entre le sommeil et l'obésité soit complexe, un sommeil trop court perturbe l'équilibre des hormones régulatrices de l'appétit et augmente la faim. Parallèlement, le manque de sommeil réduit la motivation à faire de l'activité physique.

PARCOURS ET CIRCUITS D'EXERCICES

ATELIER 4, ATELIER 5

La création d'un parcours est une façon ludique de pratiquer de l'activité physique. La relation qui s'établit durant la réalisation du parcours permet aux gens de s'exprimer, de socialiser et de s'adapter à de nouvelles situations. Le choix des exercices est vaste, ce qui permet d'ajouter de la variété et de solliciter tous les muscles du corps.

L'entraînement en circuit permet de stimuler plusieurs aspects de la condition physique à la fois, au cours d'une même séance d'activité.

- L'activité physique d'aérobic améliore l'endurance à l'effort et augmente le niveau d'énergie.
- L'entraînement en pliométrie se traduit par la capacité des muscles à produire un mouvement explosif sur une courte période et de développer la puissance.
- Le renforcement musculaire permet de garder le tonus musculaire et d'augmenter la résistance à l'effort.
- Les exercices de coordination effectués avec un partenaire apportent une interaction amusante favorable à la motivation à pratiquer l'activité physique
- Les exercices de flexibilité améliorent la souplesse et la mobilité des articulations.

SIGNAUX DE FAIM ET SATIÉTÉ

ATELIER 5

Les signaux de faim et satiété sont le fonctionnement normal et naturel du corps. Être à leur écoute est le meilleur moyen pour respecter ses besoins.

Manger en présence de faim et s'arrêter lorsque la satiété est ressentie peut sembler un concept simple. Pourtant, plusieurs raisons mènent les gens à être moins attentifs à leurs signaux corporels (ex.: vitesse du repas, manger devant l'écran, habitudes, etc.) et, au fil du temps, certaines personnes peuvent même finir par éprouver de la difficulté à les reconnaître. Il est possible d'aider ces personnes à reconnecter avec leur corps.

FAIM

La faim n'est pas une ennemie, c'est un signal normal qui est déclenché lorsque les cellules commencent à manquer d'énergie et que le corps a alors besoin de nourriture. Elle peut varier d'un jour à l'autre, et même d'un repas à l'autre, alors les quantités d'aliments consommés pour la combler seront aussi variables.

La faim se manifeste graduellement par des facteurs internes comme des gargouillements, une sensation de vide dans l'estomac, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, des maux de tête, des changements d'humeur, etc.

Quand on attend trop longtemps pour manger, ces facteurs s'amplifient et la faim devient intense et désagréable. On risque davantage de manger rapidement et beaucoup plus qu'à l'habitude. C'est une raison pour laquelle il est préférable de ne pas se rendre jusque-là.

La croissance, la pratique d'activité physique et les aliments consommés au cours de la journée sont des facteurs qui influencent le niveau de faim.

ENVIE DE MANGER

Quant à l'envie de manger, elle est souvent temporaire et peut disparaître en éliminant la cause. Elle est stimulée plutôt par des facteurs externes et quelques facteurs internes* tels que :

Facteurs sensoriels	<ul style="list-style-type: none">• La pensée d'un aliment favori• La vue ou l'odeur d'un aliment• Le fait d'entendre ou de voir quelqu'un manger• La publicité
Facteurs psychoaffectifs	<ul style="list-style-type: none">• Les émotions (ex. : joie, peur, angoisse, tristesse, colère, frustration, stress, dépression, etc.)• L'ennui et la solitude• L'envie de se faire plaisir et de se récompenser• Les restrictions alimentaires
Facteurs physiologiques*	<ul style="list-style-type: none">• Le niveau d'hydratation• Le sommeil• La sécrétion hormonale (ex. : cortisol, leptine, ghréline)
Facteurs comportementaux	<ul style="list-style-type: none">• L'heure à laquelle on mange• La vitesse à laquelle on mange• Les habitudes apprises pendant l'enfance (ex. : terminer son assiette)• Manger en faisant une autre activité (ex. : regarder la télévision)
Facteurs environnementaux	<ul style="list-style-type: none">• Le lieu où l'on mange (ex. : cinéma)• Les gens avec qui on mange
Autres facteurs	<ul style="list-style-type: none">• Certaines maladies• Certains médicaments

Les envies de manger peuvent souvent cacher de vrais besoins auxquels on n'a pas répondu.

Les envies de manger peuvent souvent cacher de vrais besoins auxquels on n'a pas répondu.

Il ne faut pas oublier que manger sert aussi à répondre à des besoins psychologiques et sociaux. Il est donc normal de manger avec émotion et de rechercher du réconfort dans la nourriture. Cela devient problématique et nécessite une intervention lorsque cette source de réconfort devient la seule stratégie pour gérer et apaiser une émotion positive ou négative.

De même, si l'acte de manger et la place que prend la nourriture dans la vie d'un individu sont trop importants par rapport aux autres sphères de sa vie ou affecte ses relations sociales, il est important d'aborder le problème et de recommander l'accompagnement d'un professionnel.

SATIÉTÉ

La satiété est un signal envoyé par le corps pour informer que la quantité de nourriture consommée est suffisante pour refaire le plein d'énergie jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation. Elle se manifeste par un regain d'énergie, une sensation de rassasiement et de confort. Les aliments deviennent moins savoureux.

Parfois, il arrive que les signaux de satiété n'aient pas été respectés en mangeant.

- Lorsque la satiété est dépassée, une sensation d'être trop « plein » surgit. Des maux de ventre, des nausées et des bouffées de chaleur peuvent également être ressentis.
- Quand la satiété n'est pas atteinte, la sensation de faim demeure.

APPÉTIT

Pour répondre au besoin psychologique de l'alimentation, il est également important d'être à l'écoute de notre appétit, c'est-à-dire de manger les aliments dont nous avons envie et qui nous procurent du plaisir!

RASSASIEMENT

Le besoin énergétique n'est pas le seul élément dont le cerveau tient compte pour faire savoir au corps qu'il est rassasié. Les sens semblent aussi avoir un rôle important à jouer dans la perception de la satiété. C'est lorsque nous comblons tous nos besoins liés à l'acte de manger que nous pouvons terminer un repas en ressentant de la satisfaction.

La cohérence cardiaque est une méthode de relaxation basée sur la respiration. Lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière, elle entraîne plusieurs bienfaits sur la santé, notamment une :

- Sensation immédiate de bien-être et de calme;
- Meilleure gestion du stress et des émotions;
- Favorisation de la mémoire et la concentration;
- Amélioration du sommeil.

En prenant une respiration volontaire et contrôlée, les inspirations et les expirations deviennent amples et régulières. C'est à ce moment-là que les battements du cœur se synchronisent avec la respiration.

S'adonner à une séance régulière de cinq minutes à un tempo de six respirations par minute permet d'entrer en cohérence cardiaque.

CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS ET MOTIVATION

Cheminer vers un mode de vie sain est un processus qui nécessite du temps. Il n'est jamais trop tard pour incorporer de petits changements dans la routine quotidienne familiale pour aider son enfant à grandir sainement et à maintenir une bonne santé.

Pour persévérer dans un mode de vie sain et en tirer les meilleurs bénéfices, il est essentiel de donner un sens au changement souhaité en déterminant ses motivations ou les avantages associés.

Il existe deux types de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque.

- La **motivation intrinsèque** est une pulsion intérieure qui pousse une personne à entreprendre une action par plaisir, sans attente de récompense externe.
- La **motivation extrinsèque** résulte d'une influence extérieure qui conduit à agir pour atteindre un résultat, obtenir une récompense externe ou éviter une punition. Au lieu d'apporter du plaisir, elle ressemble plutôt à une obligation.

Sources de motivation intrinsèques	Sources de motivation extrinsèques
<ul style="list-style-type: none">• Avoir du plaisir, rire et s'amuser.• Vivre un sentiment d'accomplissement, de satisfaction ou de fierté.• Éprouver une sensation de bien-être.• Découvrir une nouvelle activité.• Relever un défi.• Socialiser et créer des liens d'amitié.• Se détendre.• Partager des moments agréables en famille ou entre amis.• Améliorer sa santé.• Avoir une meilleure qualité de vie.	<ul style="list-style-type: none">• Changer son apparence pour plaire à quelqu'un d'autre.• Être influencé par ses pairs ou parce qu'un sport est populaire.• Obtenir une récompense.• Éviter une punition ou la perte d'un privilège.

Par exemple, le plaisir de bouger ou de manger sainement n'est pas au rendez-vous lorsqu'on fait une activité dans l'unique but de perdre du poids, de changer son apparence ou de plaire aux autres.

Miser seulement sur des sources de **motivation extrinsèques ou extérieures** peut même mener à :

- un sentiment d'incompétence;
- une perception négative de soi;
- une baisse d'estime de soi;
- l'isolement;
- une diminution du plaisir d'être actif;
- l'abandon de la pratique d'activité physique.

Les chances de réussite sont plus grandes lorsque la source de motivation est **intrinsèque** et repose sur le plaisir, le bien-être et la satisfaction.

JEU LIBRE

ATELIER 6

Le jeu libre consiste à pratiquer une activité spontanée, sans règle préétablie, exécutée pour le plaisir et non dirigée par un adulte. Il présente plusieurs avantages autant pour les enfants que pour les familles.

<i>LES AVANTAGES DU JEU LIBRE</i>	
Chez les enfants	Chez les familles
<ul style="list-style-type: none">• Développer l'autonomie.• Développer la confiance en soi.• Connaître ses capacités, ses limites et ses intérêts.• Cultiver l'imagination et la créativité.• Favoriser l'esprit d'équipe et de collaboration.• Stimuler l'intelligence.	<ul style="list-style-type: none">• Développer la collaboration entre les membres de la famille.• Développer l'esprit d'équipe et le dialogue.• Développer la confiance entre les membres de la famille.• Développer le respect des capacités physiques de chaque membre de la famille.

CHOIX, HABITUDES ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

ATELIER 7

De nos jours, il est possible de s'alimenter n'importe où et n'importe quand, à n'importe quelle heure, sans y consacrer trop de temps. Plusieurs facteurs influencent néanmoins nos comportements alimentaires.

FACTEURS INFLUENÇANT LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES	
Facteurs physiologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Faim • Besoins nutritionnels • État de santé
Facteurs individuels	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances et compétences • Goûts et préférences alimentaires • Attitudes et comportements • Mythes et croyances • Recommandations nutritionnelles (ex. : intolérances)
Facteurs socioculturels	<ul style="list-style-type: none"> • Habitudes familiales • Valeurs • Cultures et traditions alimentaires • Religion • Influence des pairs (ex. : famille, amis, etc.) • Normes sociales • Médias et publicités
Facteurs physiques et démographiques	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité et disponibilité • Horaire, lieu et durée des repas • Outils et équipement de cuisine • Climat • Production agricole et alimentaire
Facteurs économiques	<ul style="list-style-type: none"> • Revenu • Prix des aliments
Facteurs politiques	<ul style="list-style-type: none"> • Règlements, lois et politiques

La classification NOVA divise les aliments selon leur degré de transformation et encourage à éviter, autant que possible, les aliments hautement transformés. Néanmoins, lorsqu'ils sont consommés avec modération, c'est-à-dire moins souvent et en bien plus petites quantités que les aliments sains, ces aliments peuvent avoir leur place dans une alimentation équilibrée.

L'équilibre alimentaire s'évalue par une vue d'ensemble de plusieurs repas et collations au cours d'une journée, voire d'une semaine. Ce n'est pas parce qu'on mange des aliments hautement transformés à un repas qu'il faut se culpabiliser.

Un aliment (ou un nutriment) à lui seul n'est pas à l'origine de la bonne ou de la mauvaise santé.

CLASSIFICATION NOVA

ALIMENTS OU BOISSONS

Frais ou peu transformés	Ingrédients culinaires	Transformés	Hautement transformés
<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits • Lait, yogourt nature • Œufs • Viandes, volailles, poissons et fruits de mer • Noix et graines • Légumineuses sèches • Farine • Riz, pâtes alimentaires, couscous, etc. • Eau • Café, thé, tisane 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Huile • Vinaigre • Herbes • Épices • Sel • Sucre • Miel • Sirop d'érable 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes et fruits en conserve • Fromage • Viandes fumées et poissons fumés ou en conserve • Noix et graines sucrées/salées • Beurres de noix/graines naturels • Légumineuses en conserve • Pains frais • Lait, yogourt aromatisé • Bière, cidre, vin 	<ul style="list-style-type: none"> • Aliments frits • Aliments assaisonnés • Crème glacée et desserts congelés • Viandes transformées (ex.: saucisses et produits de charcuterie) • Fromage à tartiner • Céréales de petit-déjeuner sucrées, gruau aromatisé et barres de céréales • Produits de boulangerie (ex.: biscuits, muffins, gâteaux, etc.) • Plats emballés prêts à chauffer ou prêts à servir • Soupes prêtes à manger • Sauces préparées • Chocolats et friandises • Croustilles et bretzels • Boissons sucrées
Caractéristiques			
<ul style="list-style-type: none"> • Frais, séchés ou surgelés • Aucun ajout de sel, sucre, gras ou substance artificielle 	<ul style="list-style-type: none"> • Servent à préparer, assaisonner et cuire les plats cuisinés 	<ul style="list-style-type: none"> • Fabriqués à partir d'aliments frais ou peu transformés • Préparés avec des ingrédients culinaires habituellement utilisés en cuisine 	<ul style="list-style-type: none"> • Contiennent des ingrédients que l'on ne retrouve pas dans le garde-manger pour augmenter la durée de conservation, rehausser la saveur, changer la texture et l'apparence. <ul style="list-style-type: none"> - additifs alimentaires - agents de conservation - colorants artificiels • Contiennent plus de sel, de sucre ou de gras ajoutés • Longue liste d'ingrédients
Degré de transformation			
Subit une légère transformation (ex.: séchage, congélation, etc.)	Subit des transformations physiques et chimiques (ex.: pressage, raffinage, meulage, etc.)	Subit des transformations simples	Subit plusieurs degrés de transformations industrielles

Il est important de retenir que certains aliments transformés à des fins de conservation (ex.: séchage, congélation, conservation, pasteurisation, etc.) peuvent avoir une bonne valeur nutritive.

Les aliments transformés ne contiennent pas tous du sel, du sucre ou du gras saturé ajouté.

L'eau est essentielle à la vie et doit être la boisson de choix aux repas, aux collations et tout au long de la journée. Elle permet :

- d'assurer le bon fonctionnement du corps;
- d'éteindre la soif;
- d'améliorer le niveau de concentration;
- de demeurer hydraté.

QUANTITÉ DE LIQUIDES À CONSOMMER CHAQUE JOUR	
Enfants	1 à 1,2 L
Femmes	2 L
Hommes	3 L

Les besoins hydriques varient d'une personne à l'autre. Certains facteurs comme l'âge, l'activité physique et l'exposition à des chaleurs extrêmes peuvent accroître les besoins. Les jeunes et les personnes âgées sont plus à risque de déshydratation. Le plus important pour rester en santé et prévenir la déshydratation, c'est de boire suffisamment d'eau, et ce, avant même de ressentir la soif.

SYMPTÔMES ASSOCIÉS À LA DÉSHYDRATATION		
<ul style="list-style-type: none">• Soif extrême• Bouche sèche• Mauvaise haleine• Peau sèche	<ul style="list-style-type: none">• Fatigue• Maux de tête• Étourdissements• Sautes d'humeur	<ul style="list-style-type: none">• Urine jaune foncé• Constipation• Palpitations• Crampes musculaires

LIMITER LES BOISSONS SUCRÉES

Les boissons sucrées ont des conséquences néfastes sur la santé lorsqu'elles sont bues régulièrement. Elles peuvent notamment contribuer au gain de poids, au développement du diabète de type 2, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire.

Ne comblant pas la faim, procurant une grande quantité de sucre rapidement et offrant souvent très peu d'éléments nutritifs, les boissons sucrées se rangent parmi les aliments hautement transformés et devraient être limitées.

Les boissons sucrées comprennent :

- les jus de fruits 100 % purs;
- les boissons aromatisées aux fruits (ex. : punch ou cocktail à saveur de fruits);
- les boissons gazeuses;
- les boissons dites « pour sportifs » (ex. : Gatorade, Powerade);
- les boissons énergisantes;
- les eaux aromatisées (ex. : Vitamin Water);
- les laits et boissons sucrées d'origine végétale (ex. : lait ou boisson de soya au chocolat);
- les thés et cafés sucrés, chauds ou froids, le chocolat chaud ou autres boissons de spécialité (ex. : thé glacé, boisson froide à base de café).

Les édulcorants artificiels comme l'aspartame et le sucralose sont ajoutés aux boissons communément appelées « diètes ». Leurs effets à long terme, notamment sur le microbiote, demeurent inconnus. Consommer ces produits entretient le goût pour les boissons sucrées et le sucre en général.

Les boissons dites « pour sportifs » sont des boissons sucrées. Lors d'une activité physique d'intensité faible ou modérée de moins d'une heure, boire de l'eau suffit.

Les boissons énergisantes contiennent autant de sucre que les boissons gazeuses et sont riches en caféine. L'énergie ressentie lorsqu'on boit une boisson énergisante est suivie d'une chute d'énergie. De plus, ces boissons contiennent des additifs comme la caféine, le guarana, la yerba maté et la taurine qui ne sont pas recommandés pour les enfants.

Certaines boissons sucrées contiennent de la caféine; c'est le cas pour les boissons gazeuses de type cola ou Mountain Dew, les cafés/thés aromatisés et les boissons énergisantes. La caféine est un stimulant qui peut avoir des effets négatifs sur le bien-être des enfants et modifier leurs comportements : accélération de la fréquence cardiaque, troubles du sommeil, hyperactivité, maux de tête, irritabilité, etc.

Les acides sont des substances chimiques ajoutées ou naturellement présentes dans la plupart des boissons sucrées et diètes qui modifient le goût et servent d'agents de conservation. Ils sont nuisibles à la santé buccale et contribuent à la formation de la carie dentaire.

Les jus purs à 100% sont constitués de sucres naturellement présents dans les fruits, sous une forme concentrée. Ils contiennent une quantité de sucre semblable à celle des boissons sucrées, qui se rend rapidement dans le sang. Il est suggéré de limiter la consommation de jus de fruits en privilégiant la consommation de fruits frais.

Le lait et les boissons de soya enrichies contiennent des éléments nutritifs qui contribuent à la croissance et au développement, tels que le calcium, la vitamine D et les protéines. Les versions originales (naturelles) sont à privilégier sur une base quotidienne, tandis que les versions aromatisées devraient être limitées puisqu'elles contiennent du sucre ajouté.

INTENSITÉS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ATELIER 7

L'intensité, c'est-à-dire l'énergie qu'une personne déploie lorsqu'elle pratique une activité physique, dépend de l'expérience et du niveau de forme physique de celle-ci. Certaines activités physiques sont naturellement plus exigeantes, mais on peut aussi modifier la vitesse ou l'intensité dans un même mouvement.

Pratiquer tous les jours au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandé pour les enfants âgés de 5 à 17 ans. Des activités de renforcement des muscles et des os devraient être incluses trois jours par semaine.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUVANT OFFRIR DIFFÉRENTES INTENSITÉS		
Activités cardiovasculaires	Efforts perçus dans le corps	Exemples d'activités*
Intensité moyenne	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquence cardiaque augmente modérément • Essoufflement modéré • Capable de parler, mais pas de chanter • Transpiration légère 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide • Patin • Vélo • Saut à la corde • Danse
Intensité élevée	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquence cardiaque rapide • Essoufflement important • Difficulté à parler • Transpiration importante 	<ul style="list-style-type: none"> • Course • Basketball • Jouer à la tague
Activités de renforcement	Efforts perçus dans le corps	Exemples d'activités
Renforcement des muscles	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation de fatigue musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Monter des escaliers • Redressements assis • Squats • Push-ups
Renforcement des os	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiment de force d'impact, de pression ou de tension sur les os 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Saut à la corde • Jumping Jack • Course à pied

* Les exemples d'intensité sont proposés à titre indicatif et varient d'une personne à l'autre.

BÉNÉFICES DES JEUX D'ÉQUIPE

ATELIER 8, ATELIER 9

Les jeux d'équipe sont de belles façons de développer des habiletés sociales. Ils permettent :

- d'apprendre à communiquer plus efficacement;
- d'avoir le sentiment de faire partie d'un groupe en partageant le même intérêt relativement à une activité;
- de socialiser;
- d'atteindre des objectifs en collaborant avec les autres coéquipiers;
- de développer sa confiance en soi et envers les autres.

AVANTAGES ET LIMITES DES OUTILS TECHNOLOGIQUES

ATELIER 8

La technologie visant à favoriser la pratique d'activité physique est en constante évolution. Pour certaines personnes, les outils technologiques augmentent la motivation à bouger et la régularité des séances. Elles permettent aussi de mesurer la progression.

Voici quelques caractéristiques des appareils les plus courants. Ces informations sont susceptibles de changer rapidement et sont offertes à titre indicatif. Il est suggéré de s'informer auprès d'un magasin d'électronique ou de sports pour obtenir les dernières mises à jour.

Outils technologiques	Avantages	Limites
Podomètre	<ul style="list-style-type: none"> • Calcule le nombre de pas effectués. • Peu coûteux. • Simple à utiliser. • Se porte au niveau de la ceinture, devant la hanche et aligné au genou. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relativement sensible. • Peut surestimer le nombre de pas. • L'appareil est plus efficace si on marche sur de plus longues distances. • Le compteur doit être remis à « zéro » tous les jours et les données doivent être retranscrites manuellement si l'on souhaite évaluer les progrès.
Ne permet pas de détecter l'intensité ou le type d'effort effectué.		
Accéléromètre (Ex. : bracelets, montres, téléphones intelligents)	<ul style="list-style-type: none"> • Détecte et mesure des mouvements du corps dans l'espace (ex. : activités de la vie quotidienne ou sportives) • Collecte les informations tout au long de la journée. • Plus précis que le podomètre. Il peut enregistrer l'intensité de l'activité sur un temps donné. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne fait pas la différence entre un individu immobile et un appareil non porté. • Pour une utilisation efficace, il doit être porté en tout temps.
Fournit le profil quotidien de l'activité sédentaire et des mouvements d'intensité légère, moyenne et élevée.		

Outils technologiques	Avantages	Limites
Applications mobiles	<ul style="list-style-type: none"> • Multitudes de choix. • Accessibles en tout temps. • Gratuites ou payantes. • Nécessitent peu ou pas de matériel. • Séances d'entraînement courtes et de haute intensité ou plus soutenues. • Entraîneur virtuel. • Esprit de communauté pour augmenter la motivation. • Analyse les données captées par les moniteurs d'activité physique et donne un compte-rendu convivial (fréquence, intensité, durée, type d'activité physique, etc.) • La plupart des téléphones intelligents sont munis d'une application santé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Risque d'en venir à focaliser sur la performance et de perdre la notion du plaisir de bouger. (Ex. : dépense calorique, durée, intensité, etc.) • Augmente le risque d'isolement.
<p>Le niveau d'intensité est variable et ajustable en fonction des capacités et objectifs de chaque personne.</p>		
Console de jeux vidéo (Ex. : Wii Fit, Just Dance)	<ul style="list-style-type: none"> • Permet aux gens de bouger davantage. • Permet de réduire le temps assis devant l'écran et d'augmenter la dépense énergétique. • Permet de s'entraîner sans sortir de chez soi. • Favorise l'émulation et la compétition entre les amis et la famille. • Brise l'image du joueur solitaire. • Permet d'évaluer les progrès. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux. • La sensation physique procurée demeure différente de celle pratiquée en plein air.
<p>L'intensité des mouvements proposés est de faible à moyenne.</p>		

LITTÉRATIE PHYSIQUE

ATELIER 9

Même si le terme peut paraître intimidant, le concept est simple : la littératie physique consiste à développer les habiletés motrices dont les enfants ont besoin pour s'adonner à différents sports, activités physiques et jeux.

Selon ParticipACTION, la littératie physique se définit par :

« la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie ».

Développer les habiletés motrices permet d'être actif et de bouger en toute confiance à chaque étape de la vie, peu importe l'environnement.

C'est à travers une variété d'activités encadrées ou libres que les enfants et les jeunes peuvent développer leurs habiletés motrices.

Les activités sportives planifiées favorisent l'atteinte de cet objectif, car elles ont l'avantage d'être régulières dans l'horaire. Toutefois, elles ne sont pas obligatoires puisqu'être actif peut aussi vouloir dire bouger tout au long de la journée. Par exemple, en jouant dehors à l'école et après les classes, en marchant ou en allant à vélo à l'école, en aidant maman ou papa à bricoler dans la cour, etc.

Il n'est jamais trop tard pour développer la littératie physique et s'engager à être actif régulièrement.

PARAMÈTRES ET HABILITÉS TRAVAILLÉS PAR LE PARCOURS DE L'ATELIER 9		
Choix de l'exercice	Paramètres de la condition physique	Habiletés motrices
(courir, dribler, ramper, être en équilibre, faire des roulades, lancer, attraper et sauter)	(vitesse, endurance, orientation spatiale, proprioception, mobilité, adresse et agilité)	(stabilisation, locomotion et manipulation)
Être en équilibre Marcher sur une poutre.	<ul style="list-style-type: none"> • Proprioception • Adresse 	Stabilisation
Faire des roulades Faire une roulade avant ou latérale.	<ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Proprioception 	Locomotion
Dribler Contourner des cônes en driblant avec un ballon.	<ul style="list-style-type: none"> • Agilité • Adresse • Vitesse 	Manipulation
Sauter Faire 10 sauts à la corde.	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation spatiale • Adresse • Vitesse • Endurance 	Locomotion
Équilibre Tourner 5 fois autour d'un cône en gardant la balle en équilibre sur une raquette de tennis.	<ul style="list-style-type: none"> • Adresse • Orientation spatiale • Agilité 	Stabilisation
Ramper Ramper au sol sur une distance linéaire de 10 mètres.	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilité • Agilité • Vitesse • Endurance 	Locomotion
Lancer Lancer 3 poches vers un bac à une distance de 2,5 mètres. <i>Option: Soustraire au temps chronométré 5 secondes par poche rentrant dans le bac pour agrémenter l'activité.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation spatiale • Adresse 	Locomotion

<p>Lancer</p> <p>À l'aide d'un bâton de hockey, lancer une balle afin d'atteindre la cible (cône) installée devant un filet, jusqu'à concurrence de 5 lancers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation spatiale • Adresse 	Manipulation
<p>Sauter</p> <p>Sauter vers l'avant d'un pied à l'autre dans des cerceaux disposés de gauche à droite le long d'une ligne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse • Agilité • Proprioception • Endurance 	Locomotion
<p>Courir</p> <p>Sprinter/courir jusqu'à la ligne d'arrivée, sur une distance d'environ 20 mètres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse • Endurance 	Locomotion

BIEN CHOISIR À L'ÉPICERIE

ATELIER 9

Les décisions prises lors des achats ont une influence sur les habitudes alimentaires de toute la famille ! Toutefois, on n'a pas toute la journée à consacrer à regarder, analyser et comparer des produits.

À la base, le panier d'épicerie devrait ressembler à l'assiette équilibrée et idéalement contenir :

Plus de produits frais ou peu transformés tels que :	Moins de produits hautement transformés tels que :
<ul style="list-style-type: none"> • les légumes et des fruits • les aliments à grains entiers • les aliments protéinés • les aliments contenant des gras essentiels (ex. : noix et graines, avocat, poisson gras, huiles végétales, margarines non hydrogénées, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • les produits de boulangerie (ex. : biscuits, muffins, gâteaux, etc.) • les céréales de petit-déjeuner sucrées et les barres de céréales • les viandes transformées (ex. : saucisses et produits de charcuterie) • les plats emballés prêts à chauffer ou prêts à servir • les aliments assaisonnés • les soupes prêtes à manger • les sauces préparées • les aliments frits • les boissons sucrées • les chocolats et les friandises • la crème glacée et les desserts congelés

Il est important de se rappeler que plus les aliments sont transformés, plus ils requièrent une analyse approfondie ! Le tableau de la valeur nutritive permet de comparer les produits et de choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Néanmoins, la fréquence et la quantité à consommer doivent varier en fonction du type d'aliment.

QUOI MANGER ? QUOI ACHETER ?

Choix d'aliments ou de boissons	Astuces pratiques
Légumes et fruits	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des légumes et fruits frais, surgelés ou en conserve • des légumes et fruits de saison • des légumes et fruits surgelés ne contenant pas de sucre, d'assaisonnements, de chapelure ou de sauce riches • des légumes en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté • des fruits en conserve contenant peu ou pas de sucres ajoutés
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Égoutter et rincer les légumes en conserve pour réduire leur teneur en sel et les agents de conservation • Privilégier les fruits entiers ou tranchés aux jus de fruits
Pains, céréales, barres de céréales, craquelins et autres produits de boulangerie	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des aliments à grains entiers (ex. : pains, pain plat, céréales, avoine, orge, quinoa, riz sauvage ou à grains entiers, pâtes à grains entiers, etc.) • des aliments qui contiennent plus de fibres • des aliments qui contiennent peu ou pas de sel, sucres ou gras saturés ajoutés
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir les aliments dont la liste d'ingrédients contient le mot « grains entiers » précédé ou suivi par le nom du grain dans la liste d'ingrédients. (Ex. : blé à grains entiers, avoine à grains entiers) • Les aliments de « blé entier » ou « multigrains » ne sont pas toujours faits à base de grains entiers, mais par leur teneur en fibres, représentent un choix plus sain comparativement aux aliments à base de grains raffinés • Faire attention aux faux logos santé !
Viandes, volailles et gibiers	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des coupes de viandes maigres de bœuf, veau, porc, poulet, gibier • de la viande fraîche ou congelée et de la volaille sans sauce riche • de la viande préparée avec peu ou pas de sodium ou de gras saturé ajouté (ex. : assaisonnement, marinades, sauces riches, etc.)
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les coupes suivantes : bifteck ou rôti de surlonge, rôti d'intérieur et d'extérieur de ronde, longe de porc, poitrine de poulet, volaille hachée, gibier • Savoir que même si les viandes transformées portent la mention « naturelles », elles contiennent des agents de conservation qui augmentent la teneur en sodium

Choix d'aliments ou de boissons	Astuces pratiques
Poissons et fruits de mer	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • du poisson en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté • du poisson ou des fruits de mer frais ou congelés qui n'ont pas été frits, panés ou enrobés de pâte
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les poissons gras (ex.: truite, hareng, saumon, maquereau) • Faire attention aux poissons en conserve assaisonnés, car ils contiennent plus de sodium • Les produits « simili » fruits de mer peuvent être des produits de dépannage, mais il faut retenir qu'ils contiennent des agents de conservation
Œufs	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des œufs frais, dont la coquille n'est pas fissurée
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les œufs liquides (blancs ou entiers) pasteurisés sont de bonnes alternatives pour la préparation de recettes et se congèlent bien
Lait et produits laitiers	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • du fromage • du lait • du yogourt <p><i>NOTE: À moins d'avoir des problèmes de santé qui obligent une personne à regarder la quantité de matières grasses, les produits faibles en gras ne sont pas suggérés.</i></p>
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acheter du fromage en brique et le couper ou le râper soi-même • Créer des collations ou des desserts nourrissants à base de fromage cottage ou ricotta • Optimiser l'apport en protéines en optant pour du yogourt grec • Mélanger du yogourt grec nature au yogourt aromatisé pour augmenter la quantité de protéines et limiter la quantité de sucre ajouté • Ajouter des petits fruits, de la confiture ou du sirop d'érable au yogourt nature pour une petite touche sucrée naturelle • Les yogourts à boire ont une valeur plus élevée en sucres que les yogourts traditionnels aromatisés. Diluer les yogourts aromatisés avec du lait pour en faire des yogourts à boire maison
Produits de soya et boissons de soya enrichies	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des produits à base de soya à faible teneur en sodium • des boissons de soya enrichies sans sucre ajouté
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier le tofu extra ferme au tofu mou pour optimiser l'apport en protéines • Augmenter l'apport en fibres en optant pour le tempeh plutôt que le tofu

Choix d'aliments ou de boissons	Astuces pratiques
Légumineuses	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des légumineuses à faire tremper puis à faire cuire à la maison • des légumineuses en conserve faibles en sodium
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rincer et égoutter les légumineuses en conserve afin de réduire la quantité de sel et d'agents de conservation
Noix et graines	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des graines et noix naturelles • du beurre d'arachides ou d'autres beurres de noix 100 % naturels ou un produit contenant peu ou pas de sel, de sucres ou de gras saturé ajoutés
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les beurres de noix 100 % naturels au réfrigérateur
Huiles et matières grasses	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des huiles et des margarines molles (non hydrogénées) • des huiles extra vierges • des avocats • des mayonnaises contenant peu de sodium et de gras saturés
	<p>Limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • huiles végétales et tropicales (ex. : palme, noix de coco) • margarines dures (hydrogénées) • beurre • crème • crème glacée • lard, saindoux, shortening • lait de coco ou la crème de coco en conserve
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des sauces ou des trempettes à base de yogourt • Préparer sa vinaigrette maison • Être vigilant à l'égard des produits qui s'affichent « faibles en calories », où le gras est remplacé par du sucre ou du sodium • Les notions « légères » et « extra légères » font référence au goût et non à la teneur en calories de l'huile • Retenir que les margarines à l'huile d'olive contiennent seulement 10 % d'huile d'olive

Choix d'aliments ou de boissons	Astuces pratiques
Aliments hautement transformés	<p>Choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés
	<p>Limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> les produits de boulangerie (ex. : biscuits, muffins, gâteaux, etc.) les céréales de petit-déjeuner sucrées et les barres de céréales les viandes transformées (ex. : saucisses et produits de charcuterie) les plats emballés prêts à chauffer ou prêts à servir les aliments assaisonnés les soupes prêtes à manger les sauces préparées les aliments frits les boissons sucrées les chocolats et les friandises la crème glacée et les desserts congelés
	<p>Astuces :</p> <p>Pour limiter la consommation d'aliments transformés, essayer :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'en consommer moins souvent et en plus petites quantités de les remplacer par des choix plus sains de les préparer vous-même en faisant participer les enfants
Boissons	<p>Limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les boissons qui contiennent trop de sodium, de sucre ou de gras ajouté, telles que les jus de légumes, les boissons sucrées, les chocolats ou cafés aromatisés et les boissons alcoolisées Limiter les boissons qui contiennent de la caféine comme le thé, le café, les colas et les boissons énergisantes
	<p>Astuces :</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire de l'eau sa boisson de choix

Voici quelques mots à repérer dans la liste d'ingrédients pour savoir mieux identifier certains nutriments qui contribuent moins à une saine alimentation s'ils composent majoritairement l'aliment.

Nutriments	Mots utilisés
Sucre	<ul style="list-style-type: none"> • Mots se terminant par — OSE (glucose, sucrose, fructose, dextrose, galactose, maltose, etc.) • Miel, mélasse, cassonade • Sirop (agave, érable, de maïs, de malt, de riz brun, etc.) • Sucre, sucre de canne, sucre inverti
Lipides saturés	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Beurre de cacao • Crème • Gras de poulet, de bœuf, de porc • Huile de coco, huile de coprah, noix de coco, • Huile de palme ou de palmiste • Lard • Saindoux • Shortening • Suif
Lipides trans	<ul style="list-style-type: none"> • Huiles, graisses, shortening ou margarines hydrogénées ou partiellement hydrogénées
Sodium	<ul style="list-style-type: none"> • Additifs et agents de conservation contenant le mot « sodium » : • Assaisonnements • Bicarbonate de soude ou de sodium • Glutamate monosodique (GMS) • Poudre à pâte • Sauce soya, sauce de poisson • Sel d'ail, d'oignon, de céleri • Sel de mer, sel casher, etc.

ALIMENTATION BIOLOGIQUE

ATELIER 9

Au Canada, les aliments certifiés biologiques sont réglementés et doivent respecter certaines normes agricoles.

La différence entre les aliments biologiques et non biologiques réside principalement dans la façon dont ils sont produits :

- sans engrais, pesticides, ni herbicides synthétiques;
- sans antibiotiques;
- sans hormones de croissance;
- sans organismes génétiquement modifiés (OGM);
- sans irradiation.

L'empreinte environnementale de ces aliments est ainsi moins importante lorsqu'ils sont consommés localement. Cependant, cet avantage peut s'effriter quand les aliments biologiques proviennent d'une contrée lointaine et sont généreusement emballés dans du plastique...

Les agriculteurs traditionnels peuvent aussi opter pour une combinaison de pratiques agricoles biologiques.

Si plusieurs avantages sont mis de l'avant pour l'adoption d'un mode alimentaire « bio », il demeure néanmoins difficile de démontrer que les aliments issus d'une agriculture biologique sont meilleurs pour la santé globale.

- Aucune différence remarquable n'a été observée quant à la valeur nutritive. Les aliments « bio » ne sont donc pas plus nutritifs.
- Bien que les aliments bio contiennent moins de résidus de pesticides, la certification « biologique » ne garantit pas l'absence de traces de pesticides.

Manger bio coûte en moyenne plus cher et n'est pas accessible à tous.

MARKETING ALIMENTAIRE

ATELIER 9

.....

Tout est pensé dans l'aménagement d'un magasin afin d'attirer le consommateur et l'influencer à consommer davantage. Des planogrammes déterminent l'emplacement de chaque produit. Plusieurs de ces endroits sont monnayés, car les grandes compagnies paient le gros prix pour profiter des emplacements les plus vendeurs : hauteur des yeux, bouts d'allées, présentoirs, proximité des caisses.

Les marchands :

- mettent à la disposition de leur clientèle des paniers très grands pour l'inciter à faire plus d'achats;
- tentent de stimuler la faim en plaçant des produits fraîchement cuisinés sur place (ex.: l'odeur du pain frais);
- offrent des dégustations sur place pour inciter les gens à acheter le produit en promotion et faire gonfler la facture d'épicerie;
- vaporisent les fruits et légumes d'eau pour que ceux-ci paraissent plus frais aux yeux des clients;
- forcent la clientèle à faire le tour du magasin lors d'une visite rapide en plaçant les produits essentiels à l'autre bout du magasin. De cette manière, il est quasi garanti que le client ressorte avec quelque chose qui n'était pas sur la liste;
- disposent les produits nouveaux ou populaires à la hauteur des yeux, les produits économiques ou moins connus sur les tablettes du haut et les produits de base sur celles du bas;
- ciblent les enfants en positionnant les produits qui leur sont destinés à leur niveau;
- incitent le consommateur à acheter plus en plaçant les produits complémentaires l'un en face de l'autre (ex.: fromage en grains près des frites, chocolat à fondue dans le rayon des fruits, etc.);
- proposent des achats multiples plus économiques alors qu'en réalité, le client n'en veut qu'un seul;
- donnent une impression qu'un article est en solde alors que ce n'est pas nécessairement le cas, par exemple par l'utilisation d'étiquettes rouges qui inconsciemment sont associées à une aubaine ou par l'utilisation d'autres étiquettes telles que « Bas prix de tous les jours », « Rabais du patron », etc.

Les producteurs et distributeurs :

- utilisent des emballages attrayants, colorés, plus pratiques, des slogans accrocheurs pour que le client consomme davantage;
- multiplient les allégations sur le devant de l'emballage.

LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

Certains produits emballés peuvent comporter des messages visant à mettre le produit en valeur, que l'on nomme les allégations nutritionnelles et de santé. Celles-ci misent sur :

- la quantité de nutriments contenue
 - Ex.: « 30% moins de sel que la version originale », « sans cholestérol », « source de fibres », etc.
- les effets bénéfiques d'un aliment sur la santé
 - Ex.: « Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer ».

Même si la façon de formuler de telles allégations est encadrée par Santé Canada, il reste que celles-ci sont facultatives et employées à des fins de marketing. Les compagnies mettent alors seulement de l'avant les bons côtés d'un produit en se gardant bien de souligner les éléments moins intéressants de celui-ci.

De plus, leur présence ne signifie pas que le produit est un bon choix. De nombreux produits sans emballage, et donc sans allégations, sont de bien meilleurs choix. On ne peut pas s'y fier pour choisir un aliment.

RESSOURCES ET RÉFÉRENCES



RÉPERTOIRE DE RESSOURCES NATIONALES ET PROVINCIALES

Ce répertoire est un outil de référence destiné aux animateurs de *Branché santé* afin qu'ils puissent mieux orienter et soutenir les parents à **bâtir un environnement familial sain et favorable** au développement de leurs enfants.

NATIONALES

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
Découvrez les aliments	X				www.unlockfood.ca
Diététistes du Canada	X				www.dietitians.ca
Directives en matière de mouvement sur 24 heures		X			www.csepguidelines.ca
Habilo Médias				X	www.habilomedias.ca
ParticipACTION		X			www.participaction.com
Prévenir pour devenir	X	X	X	X	www.prevenirpourdevenir.ca
Producteurs laitiers du Canada	X				www.plaisirslaitiers.ca
Santé Canada	X	X	X	X	www.canada.ca

PROVINCIALES

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
100°	X	X			www.centdegres.ca
Allergies Québec	X				www.allergies-alimentaires.org
Anorexie et boulimie Québec (ANEB)			X		www.anebquebec.com
Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)	X	X	X	X	www.aspq.org

NOM DE L'ORGANISME	Saine alimentation	Mode de vie physiquement actif	Santé et bien-être	Autre	SITE WEB
Association québécoise de la garde scolaire	X				www.gardescolaire.org
Coalition Poids	X	X			www.cqpp.qc.ca/en
Comité scientifique de Kino-Québec (CSKQ)		X			www.kino-quebec.qc.ca/
Équilibre			X		www.equilibre.ca
Équiterre	X				www.equiterre.org
J'ai soif de santé	X				www.soifdesante.ca
J'aime les fruits et légumes	X				www.jaimefruitsetlegumes.ca
Méfiez-vous des apparences trompeuses			X	X	www.apparencstrompeuses.ca
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)	X				www.mapaq.gouv.qc.ca
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur		X	X	X	www.education.gouv.qc.ca
Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)			X		www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/
Pause				X	www.pausetonecran.com
TOUGO	X	X	X		www.montougo.ca
VIFA	X	X	X		www.vifamagazine.ca
YMCA		X			www.ymcaquebec.org

RÉFÉRENCES

- ABOUT KIDS HEALTH (2020). "Sleep Benefits and Recommended Amounts", [en ligne], <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=645&language=English>.
- ABSIL G., VANDOORNE C. et DEMARTEAU M. (2012). *Bronfenbrenner, écologie du développement humain. Réflexion et action pour la promotion de la santé*, [Université de Liège], ORBi, [en ligne], <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/114839/1/ELE%20MET-CONC%20A-243.pdf>.
- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2016). *MEND Program (Mind, Exercise, Nutrition, Do it!) Program – MEND 7-13*, Le portail canadien des pratiques exemplaires, [en ligne], [https://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/interventions/mend-mind-exercise-nutritiondo-it-program-mend-7-13/#:~:text=The%20MEND%20\(Mind%2C%20Exercise%2C,adopt%20and%20maintain%20healthy%20lifestyles](https://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/interventions/mend-mind-exercise-nutritiondo-it-program-mend-7-13/#:~:text=The%20MEND%20(Mind%2C%20Exercise%2C,adopt%20and%20maintain%20healthy%20lifestyles).
- AL-KHALIFAH R., MOK E., LEGAULT L., LEBLANC C. A. et CONSTANTIN E. (2016). "Using '5, 2, 1, 0' to Promote Healthy Active Living among School-Aged Children Attending a Pediatric Resident Clinic: A Prospective Study", *Paediatrics & Child Health*, 21(05), 43-47.
- ALLIANCE SHERBROOKOISE POUR DES JEUNES EN SANTÉ (2017). Planifier des repas, j'en mange!, [trousse éducative], [en ligne], https://alliancesherbrookoise.ca/wp-content/uploads/2017/10/Trousse_planification_repas.pdf.
- ASSAAD J. M. et KAYSER J. (mai 2012). *Introduction à l'entrevue motivationnelle – Formation (Niveau 1)*, [présentation PowerPoint], PsyMontréal: http://psymontreal.com/7CpBmtSW/uploads/PsyMontreal_presentation_entrevue_motivationnelle_Niveau_I_mai2012.pdf.
- ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2015). *La face cachée et l'imposture des produits, services et moyens amaigrissants. État des lieux 2008-2014*, [en ligne], <http://www.aspq.org>.
- ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2020). *Poids*, [en ligne], <https://aspq.org/priorite/poids/>.
- BERJE J. M., WALL M., TSUN-FANG H., FULKERSON J. A., LARSON N. et NEWMARK-SZTAINER D. (2015). "The Protective Role of Family Meals for Youth Obesity: 10 Year Longitudinal Associations", *The Journal of Pediatrics*, 166(2), 296-301, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.08.030>.
- BERNIER S. (8 décembre 2015). « Pour un Québec en forme : Pourquoi le jeu libre et actif favorise-t-il le développement moteur de l'enfant: 3 raisons », [billet de blogue], *Québec en forme*, [en ligne], <http://pourunquebecenforme.org/2015/12/pourquoi-le-jeu-libre-et-actif-favorise-t-il-le-developpement-moteur-de-lenfant-3-raisons/>.
- BERNIER S. (12 janvier 2016). « Pour un Québec en forme : 6 façons de contribuer au développement moteur de l'enfant », [billet de blogue], *Québec en forme*, [en ligne], <http://pourunquebecenforme.org/2016/01/6-facons-de-contribuer-au-developpement-moteur-de-lenfant/>.
- CHAPUT J. P. et TREMBLAY A. (2018). « L'obésité précoce et ses impacts sur le développement de l'enfant », *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants*, [en ligne], <http://www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/textes-experts/fr/83/lobesite-precoce-et-ses-impacts-sur-le-developpement-de-lenfant.pdf>.
- CHILDHOOD OBESITY FOUNDATION (s. d). What Every Family Can Do: The 5-2-1-0 Rule, [en ligne], <https://childhoodobesityfoundation.ca/families/simple-steps-families-can-take/#tab-id-1>.
- CHILDHOOD OBESITY FOUNDATION (décembre 2019). What Are the Complications of Childhood Obesity?, [en ligne], <http://childhoodobesityfoundation.ca/what-is-childhood-obesity/complications-childhood-obesity/>.

- COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS (s. d.). *J'ai soif de santé à la maison*, [en ligne], <https://soifdesante.ca/maison/>.
- COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*, [en ligne], http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf.
- COMMISSION SCOLAIRE DE MONTRÉAL, DIRECTION RÉGIONALE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL, ÉQUITERRE et LES DIÉTÉTISTES DES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA (2018). *Recette pour réussir des ateliers culinaires. Guide pratique pour l'organisation et l'animation d'ateliers culinaires en milieu scolaire primaire*, [en ligne], <https://equiterre.org/projet/ecoles-enracinees/recette-pour-reussir-des-ateliers-culinaires>.
- COUILLARD K. (7 octobre 2015). « Sommeil des enfants : les médicaments en vente libre déconseillés », [billet de blogue], *Naître et grandir*, [en ligne], <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2015/10/07/20151007-troubles-sommeil-enfant-medicaments-vente-libre/>.
- CROTEAU M. (2011). *Le repas familial : être en famille autour d'un menu rassembleur. Étude de cas des repas familiaux de deux familles de la région de Québec*, [mémoire de maîtrise], Université Laval, [en ligne], <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/22499/1/28128.pdf>.
- DIÉTÉTISTES DU CANADA (9 octobre 2016). « Comment décoder l'étiquette nutritionnelle : conseils pour les diabétiques », *Découvrez les aliments*, [en ligne], www.unlockfood.ca/fr/Articles/La-prevention-du-diabete/Comment-decoder-l%E2%80%99etiquette-nutritionnelle-Conse.aspx.
- DIÉTÉTISTES DU CANADA (1er mai 2018). « L'hydratation, ça coule de source », *Découvrez les aliments*, [en ligne], <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Eau/L-hydratation,-ca-coule-de-source.aspx>.
- DIÉTÉTISTES DU CANADA (3 décembre 2018). « À la découverte des aliments biologiques », *Découvrez les aliments*, [en ligne], <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Agriculture-Production-alimentaire/Aliments-biologiques-et-methodes-de-culture.-FAQ.aspx>.
- DIRECTION RÉGIONALE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL (2018). *Portrait des jeunes montréalais de 6^e année. Résultats de l'enquête TOPO 2017 de la Direction régionale de la santé publique*, [en ligne], https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_ assmpublications/pdf/publications/9782550812258.pdf.
- ÉQUILIBRE (s. d.). *L'approche Équilibre*, [en ligne], <https://equilibre.ca/notre-approche/lapproche-dequilibre/>.
- ÉQUILIBRE (s. d.). *Poids et image corporelle : Mieux comprendre pour mieux intervenir – Niveau 1*, [formation en ligne], <https://equilibre.ca/product/poids-et-image-corporelle-mieux-comprendre-pour-mieux-intervenir-niveau-1/>.
- ÉQUILIBRE (1982). Programme Choisir de maigrir ?
- ÉQUILIBRE (2015). *Branché sur mes signaux de faim et de satiété*, Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (2001-2016), [atelier d'apprentissage en ligne], <http://www.equilibre.ca>.
- ÉQUILIBRE (2015). *La vraie valeur d'une personne*, Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (2001-2016), [atelier d'apprentissage en ligne], <http://www.equilibre.ca/publications/ateliers-d-apprentissage-programme-bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau-primaire/la-vraie-valeur-d-une-personne-5e-annee/> et <https://equilibre.ca/product/la-vraie-valeur-d-une-personne/>.
- ÉQUILIBRE (2016). *Explorer mes cinq sens pour manger avec plaisir!*, Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau (2001-2016), [atelier d'apprentissage en ligne], <http://www.equilibre.ca>.

- ÉQUILIBRE (2016). *Un repas plein de sens*, [outil de sensibilisation en ligne], <http://www.equilibre.ca>.
- ÉQUITERRE (2018). *50 fiches-recettes pour mettre les fruits et légumes locaux au menu du jour*, [en ligne], http://www.equiterre.org/sites/fichiers/50_recettes_equiterre.pdf.
- EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (27 novembre 2012). *La télévision et le poids de vos enfants*, [en ligne], <http://www.extenso.org/article/la-television-et-le-poids-de-vos-enfants/>.
- EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (27 avril 2015). *Le poids : source de préjugés et de discrimination*, [en ligne], <http://www.extenso.org/article/le-poids-source-de-prejuges-et-de-discrimination/>.
- EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (30 avril 2015). *Alimentation : les mots à ne pas dire*, [en ligne], <http://www.extenso.org/article/alimentation-les-mots-a-ne-pas-dire/>.
- EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (28 juillet 2016). *Obésité : un phénomène complexe*, [en ligne], <https://extenso.org/article/obesite-un-phenomene-complexe/>.
- EXTENSO – CENTRE DE RÉFÉRENCE SUR LA NUTRITION DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (4 mars 2019). *Manger sainement : équilibrez le contenu de votre assiette*, [en ligne], <https://extenso.org/article/equilibrez-le-contenu-de-votre-assiette/>.
- FÉDÉRATION DE LA JEUNESSE FRANCO-ONTARIENNE (s. d). *Animation de petit groupe*, [en ligne], https://fesfo.ca/wp-content/uploads/2014/09/guides/animation_petit_groupe.pdf.
- FONDATION OLO (s. d.). *Compose ta collation idéale*, [en ligne], <http://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2016/11/fondation-olo-outil-tableau-collation.pdf>.
- GAGNIER N. et GEHAMI M. (2015). *J'aime pas ça, j'en veux encore*, Montréal, Québec. Éditions La Presse, 192 p.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MAPAQ] (2018). *Guide du consommateur de l'épicerie à la maison*, [en ligne], https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MSSS] (2010). *Cadre conceptuel de la santé et ses déterminants. Résultat d'une réflexion commune*, [en ligne], <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-202-02.pdf>.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MSSS] (2011). *Carte de la santé et ses déterminants*, [en ligne], <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-09.pdf>.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MSSS] (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids*, [en ligne], <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MSSS] (15 octobre 2019). *Alimentation des enfants*, [en ligne], <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-des-enfants/#c487>.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC [MSSS] (2019). *Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau*, [en ligne], <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-289-04W.pdf>.
- GRUBER R. (s. d.). *Sommeil et enfant : données scientifiques*, Centre de recherche Douglas, [en ligne], <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-donnees-scientifiques>.

- GRUBER R. (s. d.). *Sommeil et enfant: répercussions du manque de sommeil sur la vie quotidienne*, Centre de recherche Douglas, [en ligne], <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/sommeil-et-enfant-repercussions-du-manque-de-sommeil-sur-la-vie-quotidienne>.
- HARRISON M. E., NORRIS M. L., OBEID N., FU M., WEINSTANGEL H. et SAMPSON M. (2015). « Révision systématique des effets de la fréquence des repas en famille sur les résultats psychosociaux chez les jeunes », *Le médecin de famille canadien*, 61(2), 107-118, [en ligne], <http://www.cfp.ca/content/61/2/e107.full>.
- HUMBEECK B. et BERGER M. (2014). *L'estime de soi pour aider à grandir: les outils de la résilience*. Éditions MOLS, 88 p.
- INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL POUR ENFANTS DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE (2009). Live 5210, [en ligne], <https://www.live5210.ca/>.
- INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX (2012). *Traitement de l'obésité des enfants et des adolescents en 1^{re} et 2^e ligne. Guide de pratique clinique. Volet I*, [en ligne], https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/GuidePratique/Obesite/GPC_TraitementObesiteEnfantsAdolescents_Volet1.pdf.
- INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX (2012). *Traitement de l'obésité des enfants et des adolescents en 1^{re} et 2^e ligne. Guide de pratique clinique. Volet II*, [en ligne], https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/GuidePratique/Obesite/GPC_TraitementObesiteEnfantsAdolescents_Volet2.pdf.
- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2012). « Le sommeil et les problèmes de poids: une nouvelle piste pour l'intervention? », TOPO – Les synthèses de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids, no 4, sept. 2012, [en ligne], https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1545_SommeilProbPoidsNouvPistInte.pdf.
- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (2016). « Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé », TOPO – Les synthèses de l'équipe Nutrition – Activité physique – Poids, no 12, sept. 2016, [en ligne], https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf.
- JUNEAU M. (2017). *La cohérence cardiaque*, Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal, [en ligne], <https://observatoireprevention.org/2017/08/02/la-coherence-cardiaque/>.
- KINO-QUÉBEC et DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DE LANAUDIÈRE (2001). *Répertoire de jeux actifs pour la cour d'école*, [en ligne], www.santecom.qc.ca/BibliothequeVirtuelle/Lanaudiere/2894750994.pdf.
- LAMARCHE S. (s. d.). *Ballon planète*, Centre de service scolaire des Hautes-Rivières, [en ligne], <https://lacapitainerie.files.wordpress.com/2013/09/ballon-planc3a8te1.pdf>.
- MEND FOUNDATION (2004). *MEND Program* (Mind, Exercise, Nutrition, Do It!), [en ligne], <https://www.mendfoundation.org/>.
- MONTEIRO C. A., CANNON G., LEVY R. B. et autres (2016). "NOVA. The Star Shines Bright", [Food classification. Public health], *World Nutrition*, janv.-mars 2016, 7(1-3), 28-38, [en ligne], <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4>.
- MOUBARAC J. C. (décembre 2017). *Ultra-Processed Foods in Canada: Consumption, Impact on Diet Quality and Policy Implications*, Université de Montréal, [en ligne], <https://www.coeuretavc.ca/-/media/pdf-files/canada/media-centre/hs-report-upp-moubarac-dec-5-2017.ash?la=fr-ca&hash=AA3D5A56682D233B51370FBC2F5199C67ED84D93>.
- NAÎTRE ET GRANDIR (juin 2019). *Les écrans et les enfants*, [en ligne], https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.asp?doc=ecrians-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette&gclid=Cj0KQCQjwyLDpBRCxARIsAEENsrL

ppNnzMIWuq2hqg0o9kk8tY8xXKfouX1sLzF51Uhg3exW9KxEBx_EaAno4EALw_wcB.

- NOS PETITS MANGEURS (2013). *Reconnaître les signaux de faim et de satiété*, [en ligne], <http://www.nospetitsmangeurs.org/reconnaitre-les-signaux-de-faim-et-de-satiete/>.
- NOS PETITS MANGEURS (2016). *Manger en pleine conscience en famille*, [en ligne], <http://www.nospetitsmangeurs.org/manger-en-plein-conscience-en-famille/>.
- NOS PETITS MANGEURS (2016). *Un sommeil de qualité pour prévenir l'obésité*, [en ligne], <http://www.nospetitsmangeurs.org/un-sommeil-de-qualite-pour-prevenir-lobesite/>.
- NIEMAN P., LEBLANC C. M. A. et SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, COMITÉ D'UNE VIE ACTIVE SAIN ET DE LA MÉDECINE SPORTIVE (2012). « Les aspects psychosociaux de l'obésité chez les enfants et les adolescents », *Société canadienne de pédiatrie*, [en ligne], <http://www.cps.ca/fr/documents/position/psychosociaux-obesite-enfants-adolescents>.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (s. d.). *Surpoids et obésité de l'enfant*, [en ligne], <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/>.
- PARTICIPACTION (s. d.). *Guide pratique de la littératie physique*, [en ligne], https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2Fa91e8390-f93d-4045-a780-acdcf607938b_guide-pratique-de-litteratie-physique-fr.pdf.
- PARTICIPACTION (janvier 2016). *Déclaration de consensus canadien sur la littératie physique*, [en ligne], https://participaction.cdn.prismic.io/participaction%2F57e1f57a-32ef-4495-abb5-8f73e8cdb90e_declaration-de-consensus-sur-la-litteratie-physique-fr.pdf.
- PAUL, J. (2018). *Réseaux sociaux et image corporelle*, [mémoire de maîtrise], Université d'Ottawa, [en ligne], https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38296/1/Paul_Jolianne_2018_memoire.pdf.
- PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA (5 septembre 2019). *Manger en pleine conscience : être à l'écoute des signaux qu'envoie le corps*, [en ligne], <https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/sante-et-bien-etre/manger-en-pleine-conscience-etre-lecoute-des-signaux-quenvoie-le-corps>.
- PSYMONTRÉAL (2017). Outils d'entrevue motivationnelle pour les professionnels de la santé, <https://psymontreal.com/pour-les-professionnels-de-la-sante/>.
- QUÉBEC EN FORME (s. d.). « Tag Zombie », *Wixx*, [en ligne], <http://wixx.ca/activite/253-Tag-Zombie>.
- SACHER P. M., KOLOTOUROU M., CHADWICK P. M., COLE T. J., LAWSON M. S., LUCAS A. et SINGHAL A. (2010). "Randomized Controlled Trial of the MEND Program: A Family-Based Community Intervention for Childhood Obesity", *Obesity Journal*, 18(1), 62-68, doi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2009.433>.
- ST-PIERRE E., TURMEL C. et GAUTHIER A. (2 février 2015). *Tu es parfait-e*, [vidéo], <https://www.youtube.com/watch?v=rzvu1nxvuo>.
- SANTÉ CANADA (2013). *Modes de vie sains*, [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains.html>.
- SANTÉ CANADA (2015). *Concentrez-vous sur les faits*, [en ligne], www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-fra.pdf.
- SANTÉ CANADA (2018). *Sucres*, [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sucres.html#si>.

- SANTÉ CANADA (2019). *Comprendre l'étiquetage des aliments*, [en ligne], <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments.html>.
- SANTÉ CANADA (2019). *Guide alimentaire canadien*, [en ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.
- SANTÉ CANADA (2019). « Les boissons sucrées », *Guide alimentaire canadien*, [en ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/les-boissons-sucrees/>.
- SANTÉ CANADA (2019). « Faites de l'eau votre boisson de choix », *Guide alimentaire canadien*, [en ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>.
- SANTÉ CANADA (2019). « Limitez la consommation d'aliments hautement transformés », *Guide alimentaire canadien*, [en ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>.
- SANTÉ CANADA (2019). « Planification des repas », *Guide alimentaire canadien*, [en ligne], <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/planification-repas/>.
- SATTER E. (2019). The Division of Responsibility in Feeding, [en ligne], <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE, GROUPE DE TRAVAIL SUR LA SANTÉ NUMÉRIQUE, OTTAWA (Ontario) (septembre 2019). « Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents », *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 409–417, doi: <https://doi.org/10.1093/pch/pxz096>.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (2017). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*, [en ligne], https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/05/Canadian24HourMovementGuidelines2016_FRE.pdf.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (2017). Questionnaire : Menez une vie plus active, [en ligne], http://www.csep.ca/CMFiles/publications/Questionnaire_Menez_une_vie_plus_active_SCPE.pdf.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (2018). *Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans*, [en ligne], https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/04/CSEP_PAGuidelines_adults_fr.pdf.
- TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (s. d.). *Définition d'un mode de vie sain*, [en ligne], <https://tmvpa.com/definition-un-mode-de-vie-physiquement-actif>.
- TABLE SUR LE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (s. d.). *Susciter la passion*, [en ligne], <http://www.rseqmontreal.com/fichiersUpload/fichiers/20160218103650-feuillet-susciter-la-passion-couleur.pdf>.
- THIBAUT S. (s. d.). *Comment inculquer une saine relation avec les aliments aux tout-petits?*, [billet de blogue], ANEB – Anorexie et boulimie Québec, [en ligne], <https://anebquebec.com/alimentation-2/comment-inculquer-une-saine-relation-avec-les-aliments-aux-tout-petits>.

Applications mobiles et vidéos :

- COHÉRENCE CARDIAQUE INFO - DAVID O'HARE (2019). *Cohérence cardiaque : 5 minutes d'exercices au bord de la mer*, [vidéo], https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A.
- DOVE [Tim Piper]. (2006). *Un film de Dove : Évolution* [vidéo], <https://www.youtube.com/watch?v=TT2AHZpnh0>.
- ÉQUILIBRE (2015). *Dégustation sensorielle de chocolat*, [capsule audio], <http://equilibre.ca/documents/files/capsulevideojisd-chocolat.mp4>.
- SYMBIOFI (2015). *CardioZen* (version 1.2.6), [application mobile], App Store: <https://apps.apple.com/be/app/cardiozen-cardiac-coherence-everywhere/id593054863>.
- THERMES D'ALLERVARD (2017). *RespiRelax+* (version 1.12), [application mobile], App Store: <https://apps.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420>.
- VITAL-EQ (2020). *Respiroguide Pro* (version 1.3.1), [application mobile], App Store. <https://apps.apple.com/ca/app/vital-eq-respiroguide-pro/id395697237>.
- VITAL-EQ (2020). *Respiroguide Pro* (version 1.1.10), [application mobile], Google Play. https://play.google.com/store/apps/detail?id=com.tremend.respiroguide&hl=en_CA.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 