

REGARD

sur la santé publique lanauchoise

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

Lanaudière est mobilisé

La population de Lanaudière a bien compris que l'amélioration de l'alimentation et du niveau d'activité physique chez les jeunes, c'est l'affaire de tous. Sachant que le mode de vie des individus est fortement influencé par des facteurs sociaux, économiques et environnementaux, tous les secteurs de la région se sont engagés, chacun à sa façon et à la mesure de ses moyens, à créer des conditions qui incitent les jeunes à manger mieux et à bouger plus. Dans ce numéro du *Regard*, des exemples d'actions vécues dans plusieurs milieux de vie témoignent de cet engagement.

Le réseau de la santé s'est aussi engagé dans la promotion des saines habitudes de vie. En 2006, le gouvernement du Québec lançait son Plan d'action gouvernemental (PAG) de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, intitulé *Investir pour l'avenir* (disponible sur www.msss.gouv.qc.ca). Parallèlement, le Gouvernement et la Fondation Lucie et André Chagnon créaient un fonds de 400 millions de dollars répartis sur dix ans, destiné au financement d'actions concrètes en habitudes de vie auprès des jeunes, menées dans les communautés par les communautés. Dans ce contexte, la Direction de santé publique et d'évaluation (DSPE) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (ASSSL) contribue à la promotion des saines habitudes de vie en mettant en place les conditions de succès nécessaires à la mise en œuvre du PAG, en sensibilisant la population et les partenaires sur la problématique et les stratégies efficaces, en mobilisant et en concertant les acteurs des divers secteurs et en les soutenant dans leurs actions. Elle remplit ce dernier rôle, notamment par la formation, l'expertise, le développement d'outils d'intervention et le soutien à la planification et à l'évaluation.

Il est connu depuis longtemps que la saine alimentation et la pratique régulière d'activités physiques ont des bienfaits immédiats et à long terme sur la santé globale et le développement des enfants et des adolescents. Avant de voir comment Lanaudière s'est mise « en action », examinons de plus près le portrait des jeunes en matière d'habitudes de vie.

Portrait de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes

Dominique Corbeil, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Luc Marsolais, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Les mauvaises habitudes de vie des jeunes font régulièrement « la une » des journaux. La malbouffe à la maison, les repas pris à la sauvette, les nombreuses heures passées devant la télévision, l'ordinateur et la console de jeux vidéos, ainsi que les déplacements en voiture sont pointés du doigt à cause de leur rôle déterminant dans le surplus de poids des jeunes. À cet effet, au Québec, on estime que 25 % des jeunes de 12 à 17 ans présentent un surplus de poids. Partout au Canada, la prévalence de l'obésité chez les jeunes a plus que doublé au cours des 25 dernières années.

Pourtant, les bienfaits d'une saine alimentation et de l'activité physique sur la santé des jeunes sont bien connus. En effet, une saine alimentation influe positivement sur la croissance, la santé et le sentiment de bien-être des jeunes tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. Entre autres, la consommation de fruits et de légumes aide à prévenir certains cancers et la consommation de produits laitiers favorise la santé dentaire et osseuse.

Quelques données

- 11 700 Lanaudois de 12 à 17 ans (34 %) n'atteignent pas le niveau recommandé de pratique de l'activité physique pour leur groupe d'âge, c'est-à-dire l'équivalent de 60 minutes de marche rapide à tous les jours. De plus, 41 % des filles et 26 % des garçons ne pratiquent pas suffisamment d'activités physiques de loisir pour en retirer des bénéfices appréciables pour leur santé.
- Plus de la moitié des Québécois de 4 à 18 ans ne consomment pas le minimum recommandé de 5 portions de fruits et légumes par jour. Chez les enfants de 4 à 8 ans, 40 % ne consomment pas le minimum de 2 portions de produits laitiers par jour et ce pourcentage grimpe à 61 % chez les filles de 14 à 18 ans.
- 34 à 44 % des Québécois de 12 à 17 ans consomment chaque jour des grignotines, bonbons ou boissons gazeuses.

L'activité physique améliore la condition physique, assure une croissance normale et a un effet favorable sur la masse et la densité osseuse. De plus, elle diminue le risque de maladies cardiovasculaires si le taux de pratique est maintenu jusqu'à l'âge adulte. Tout comme la saine alimentation, l'activité physique contribue au contrôle de la masse corporelle et peut donc prévenir l'embonpoint et l'obésité. Sa pratique régulière par les jeunes est aussi associée à une meilleure estime de soi et réduit l'anxiété et les symptômes de la dépression légère ou modérée.

Au-delà du poids, il est bénéfique pour tout le monde de bouger plus et de manger sainement! Mais comment faire pour que les jeunes adoptent et maintiennent de saines habitudes de vie? À cet égard, les preuves sont faites. Afin d'avoir un impact durable, les actions doivent agir à la fois sur les comportements individuels et sur les environnements des individus, par une combinaison de moyens, agissant sur les différentes causes, dans plusieurs milieux de vie. Rappelons que plus on agit tôt dans la vie, plus on favorise les bonnes habitudes à long terme.

Les écoles en action

Gaëtan Goudreault, Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, régions de Laval, Laurentides et Lanaudière

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) contribue au PAG par le biais, entre autres, de sa Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif *Pour un virage santé à l'école*. L'adoption et le maintien de ces deux habitudes de vie sont au cœur du développement des jeunes et contribuent directement à leur réussite éducative. L'école étant un lieu de formation et de transmission de valeurs, la santé des jeunes et leurs habitudes de vie sont de réelles préoccupations pour le réseau de l'éducation.

La Politique-cadre poursuit deux buts : (1) soutenir les milieux scolaires à rendre leur environnement favorable à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif, et (2) développer les compétences personnelles des élèves à cet égard. La Politique-cadre se veut un moyen de :

- s'assurer que l'offre alimentaire, sous la responsabilité des milieux scolaires, favorise l'adoption de saines habitudes alimentaires;
- multiplier les occasions d'être physiquement actif à l'école pour l'ensemble des jeunes;
- susciter des initiatives d'éducation, de communication et de promotion favorisant l'acquisition de saines habitudes de vie à long terme;
- mobiliser les différents partenaires scolaires et communautaires pour entreprendre des actions globales et concertées dans tous les milieux de vie des jeunes visant l'adoption d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

Toutes les commissions scolaires et tous les établissements d'enseignement publics et privés sont appelés à s'approprier les orientations de la Politique-cadre et à les traduire par des actions concrètes adaptées à la réalité de leur milieu et en concertation avec différents ministères, organismes communautaires, municipalités, parents et autres partenaires. Dans Lanaudière, les commissions scolaires ont toutes révisé leur politique alimentaire en tenant compte des orientations de la nouvelle politique du MELS. Les distributeurs alimentaires, ainsi que les écoles, ont adapté leur offre alimentaire en proposant des aliments sains et nutritifs, des collations santé et des repas équilibrés. Cette année, les écoles lanaudoises mettront l'accent sur les occasions d'être actif physiquement, principalement à l'occasion des récréations, de l'heure du dîner, des périodes de service de garde et des activités parascolaires, de même qu'à la maison et dans le quartier.



L'approche *École en santé* est l'approche privilégiée par les réseaux de l'éducation et de la santé pour accompagner les écoles et leurs partenaires dans la mise en œuvre de la Politique-cadre. Cette démarche leur permet de planifier et de déployer les actions qui favorisent le plus la saine alimentation et la pratique régulière d'activités physiques auprès des jeunes, dans l'école, auprès de la famille et dans la communauté.

Nous sommes tous concernés par la réussite sociale, scolaire, spirituelle et professionnelle des jeunes et cette réussite éducative s'effectue entre autres par un **virage santé à l'école**. La Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* est disponible sur le site Internet www.mels.gouv.qc.ca

Les CSSS en action

Line Coulombe, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière
Caroline Michaud, Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière

Les jeunes ont plus de chance d'adopter de bonnes habitudes de vie si les adultes qui les entourent et les environnements dans lesquels ils évoluent leur offrent des opportunités d'appliquer leurs connaissances et leurs habiletés à faire des « choix santé ». Depuis plusieurs années, les deux centres de santé et de services sociaux (CSSS) de Lanaudière mobilisent et soutiennent les municipalités, les milieux de travail et les partenaires des communautés dans ce but précis. Ils œuvrent à sensibiliser ces milieux de vie à l'importance de leur rôle, ainsi qu'aux mesures qu'ils peuvent prendre pour rendre leur environnement plus favorable aux saines habitudes de vie et ils les soutiennent dans leurs initiatives. Ainsi, les CSSS agissent comme catalyseur et aident les milieux à rendre l'activité physique et la saine alimentation plus accessibles en tenant compte de leur réalité, leurs besoins, leurs forces et leurs ressources.

Soucieuses de la qualité de vie et de la santé de leurs citoyens, les municipalités peuvent contribuer à la saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif de nombreuses façons. Des trottoirs et des voies cyclables ou pédestres donnant accès à la marche et au vélo, une programmation diversifiée d'activités sportives et de loisir, et l'offre d'aliments de bonne valeur nutritive dans tous les lieux appartenant à la municipalité ne sont que quelques exemples de moyens efficaces. Les conseillères en saines habitudes de vie des CSSS soutiennent les municipalités dans leur rôle en leur offrant de la formation, des outils concrets, de l'expertise et de l'accompagnement.

En milieu de travail, les gestionnaires font appel aux CSSS pour les aider à rendre l'environnement physique, social et organisationnel des employés plus favorable aux saines habitudes de vie. Par exemple, plusieurs entreprises organisent des clubs de marche, des ateliers thématiques pour conseiller leurs employés à adopter une pratique régulière de l'activité physique ou participent aux campagnes comme le *Défi Santé 5/30*.

Les organismes communautaires, les commerces et d'autres partenaires de la communauté jouent aussi un rôle important dans la création d'environnements plus favorables aux saines habitudes de vie. Par exemple, la campagne *Fruits et légumes en vedette*, qui a lieu dans les restaurants en mars de chaque année, sensibilise toute la population aux bienfaits de la consommation de fruits et de légumes tout en améliorant l'offre alimentaire dans les restaurants.

En somme, les parents, les adultes significatifs qui entourent les jeunes, ainsi que les décideurs dans leurs milieux de vie, sont indispensables pour optimiser l'impact des actions auprès des jeunes.

Les centres de la petite enfance en action

Chantal Dinel, Action régionale des centres de la petite enfance de Lanaudière

Préoccupée par la saine alimentation des tout-petits et convaincue de l'importance du rôle que les centres de la petite enfance (CPE) occupent en complémentarité à celui des parents en matière d'alimentation, l'Action régionale des CPE de Lanaudière (ARCPEL) a développé une politique alimentaire pour son réseau de CPE.

Cette politique « clé en main », réalisée avec la collaboration des CPE et le soutien de différents partenaires, s'appuie sur les normes actuelles régissant l'alimentation des 0-5 ans dont :

- la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les Règlements du ministère de la Famille et des Aînés (MFA);
- les recommandations du Guide alimentaire canadien, version mise à jour en mai 2007;
- les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ).

La politique propose en fait un cadre normatif lié à l'offre alimentaire en service de garde. On y aborde, entre autres, les principes d'une saine alimentation, la quantité et la qualité nutritive des aliments à offrir, l'élaboration de menus, les restrictions alimentaires, les événements spéciaux, ainsi que l'hygiène et la salubrité. Un cd-rom, sur lequel on retrouve 23 outils d'application, fournit aux milieux de garde des moyens concrets pour traduire les orientations de la politique en actions aux couleurs de leur milieu.

Tous les CPE membres de l'ARCPEL, ainsi que les responsables en milieu familial de Lanaudière, ont reçu un exemplaire gratuit de la politique. L'ARCPEL les convie à appliquer cette politique dans leur milieu sur une base volontaire. Il en résultera un processus d'application variable, mais qui s'inscrit dans une démarche collective bénéficiant d'un accompagnement de l'ARCPEL. On peut se procurer la politique alimentaire de l'ARCPEL sur le site Internet www.arcpel.com

Les communautés locales en action

Nathalie Côté, Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière

Modifier les habitudes de vie des gens et mettre en place des environnements qui soutiennent ces comportements est un travail de longue haleine. Afin de produire des résultats durables, les efforts doivent converger à l'intérieur d'une démarche systématique de planification concertée avec les partenaires, qui comprend la mobilisation, l'analyse de la situation, l'élaboration d'un plan d'action, l'implantation et l'évaluation. L'approche *École en santé*, les démarches d'animation territoriale et le programme 0.5.30 COMBINAISON PRÉVENTION en milieu de travail sont des exemples de ce type de démarche dans Lanaudière. Également, *Québec en forme* propose aux communautés locales une démarche de planification concertée et du soutien pour le développement de services.

Par exemple, dans le territoire Sud de Lanaudière, deux groupes de partenaires — l'un dans la MRC Les Moulins et l'autre dans la MRC de l'Assomption — provenant des municipalités, du milieu scolaire, de la santé et des services sociaux, des groupes communautaires et des services de garde, travaillent actuellement à élaborer des projets sur les saines habitudes de vie dans le cadre d'une telle démarche de planification concertée. Chaque communauté ayant ses particularités, la première tâche des partenaires dans les deux cas a consisté à dresser un portrait de la situation actuelle au regard de la pratique de l'activité physique et de l'alimentation chez les jeunes. Toutefois, dans un contexte où chacun est très occupé et connaît bien son champ d'activités, il peut être tentant de faire l'économie de cette étape afin de passer plus rapidement à l'action. Pourtant, l'exercice est incontournable pour s'assurer que les actions qui seront mises en place correspondent réellement au profil et aux besoins de la communauté, tant dans leur nature que dans la façon de les organiser. De plus, si l'état de situation est un moyen d'identifier l'objet des interventions et les manques dans les services offerts, il est également un formidable outil pour prendre en compte les ressources déjà disponibles et pour bâtir sur les forces d'une communauté.

Dans les deux démarches en cours sur le territoire Sud de Lanaudière, la provenance variée des partenaires impliqués a permis à chacun d'aller au-delà de son cadre habituel d'activités et de bâtir une vision plus globale et partagée de la situation. Il s'agit là d'un ancrage solide pour le plan d'action en élaboration.

Lanaudière en action

Louise Desjardins, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière
Donald Dessureault, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Le paysage de l'intervention en promotion des saines habitudes de vie évolue rapidement depuis quelques années. Les connaissances sur la problématique et sur les interventions efficaces s'améliorent. Le PAG offre un cadre pour l'intervention gouvernementale. Des fonds sont disponibles pour financer les communautés locales dans leurs actions. De nouveaux acteurs sont maintenant présents, comme *Québec en forme*, et les milieux de vie des jeunes sont mobilisés et en pleine action.

En 2007, sous l'initiative de la DSPE, ce contexte complexe et fourmillant a amené une trentaine de partenaires préoccupés par les habitudes de vie et la qualité de vie des jeunes, provenant des secteurs municipal, communautaire, de l'éducation et de la santé, à former une table de concertation régionale en promotion des saines habitudes de vie. Le *Plateau intersectoriel régional* (appelé le *Plateau*) s'est donné deux grands objectifs : la concertation dans les actions de ses partenaires et le soutien aux initiatives locales en promotion de saines habitudes de vie. Depuis la création du Plateau en novembre 2007, son équipe de soutien a épaulé plusieurs regroupements de partenaires dans l'élaboration de projets locaux. Par ailleurs, les représentants régionaux des sept ministères interpellés par le PAG travaillent actuellement à harmoniser leurs interventions et à élaborer des projets communs. Aussi, le *Plateau* collabore à l'analyse des projets lanaudois soumis à *Québec en forme* pour obtenir du financement.

Investir à long terme en promotion des saines habitudes de vie, c'est aussi investir temps et énergie dans la concertation et le soutien à l'action, deux conditions incontournables pour la pérennité des résultats.

Ce bulletin, produit deux fois par année, est publié par la Direction de santé publique et d'évaluation (DSPE) de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

Les textes publiés dans ce bulletin peuvent être reproduits sans autorisation si la source est mentionnée.

Afin d'alléger le texte, les références bibliographiques ont été volontairement omises. Les lecteurs intéressés à se les procurer, ainsi que les personnes désirant obtenir tout renseignement additionnel, peuvent communiquer avec Pascale Lamy au 450 759-1157, poste 4437 ou à l'adresse électronique suivante : pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca

Pour des statistiques sur la population et les déterminants de l'état de santé, nous vous invitons à visiter le SYLIA sur le site Web de l'Agence à l'adresse www.agencelanaudiere.qc.ca.

Coordination et harmonisation des textes : Louise Desjardins

Comité de lecture : Dominique Corbeil, Chantal Gosselin, Luc Legris et Luc Marsolais.

Comité d'édition : Élyse Brais, Sylvie Fournier, André Guillemette, Ginette Lampron, Pascale Lamy, Laurent Marcoux et Pierre Robillard.

Révision et mise en page : Josée Charron