

L'amélioration des
saines habitudes de vie
chez les jeunes



RECOMMANDATIONS

RAPPORT PRÉSENTÉ AU MINISTRE
DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
PAR L'ÉQUIPE DE TRAVAIL POUR MOBILISER
LES EFFORTS EN PRÉVENTION

L'amélioration des
saines habitudes de vie
chez les **jeunes**

RECOMMANDATIONS

**RAPPORT PRÉSENTÉ AU MINISTRE
DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
PAR L'ÉQUIPE DE TRAVAIL POUR MOBILISER
LES EFFORTS EN PRÉVENTION**

Septembre 2005

Cette publication a été réalisée par l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention.
Elle a été éditée en quantité limitée.

Ce document peut être consulté sur le site Internet suivant : www.briller.gouv.qc.ca

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2005
Bibliothèque nationale du Canada, 2005
ISBN 2-550-45334-4 (version imprimée)
ISBN 2-550-45335-2 (PDF)

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

© Gouvernement du Québec

Mot du président

C'est avec plaisir que je vous présente le rapport final de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention. Ce rapport fait état des actions que l'équipe de travail recommande afin de promouvoir la santé chez les jeunes dans une perspective de prévention.

L'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention a été mandatée pour définir des approches préventives visant à offrir aux jeunes des environnements leur facilitant l'adoption de saines habitudes de vie, notamment sur les plans de l'alimentation et de l'activité physique. L'alimentation inadéquate, la sédentarité et l'augmentation des problèmes reliés au poids justifient les travaux de l'équipe de travail en raison de l'impact important qu'ils ont sur la santé de la population ainsi que du fardeau économique qu'ils représentent pour le système de santé. Ces problèmes sont d'autant plus inquiétants qu'ils touchent d'abord les jeunes, les affectent très tôt et constituent donc une menace pour leur état de santé à long terme.

Étant donné l'ampleur que prennent actuellement ces problèmes chez les jeunes, il importe d'agir, et ce, le plus tôt possible. Tous les dirigeants sont donc invités à mettre rapidement en place des actions visant à améliorer l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et, ainsi, à réduire chez eux la prévalence, déjà importante, des problèmes reliés au poids. L'équipe de travail est très optimiste quant à l'efficacité des mesures qu'elle recommande et aux résultats que peuvent entraîner les modifications qu'elle propose pour les différents milieux qui touchent les jeunes.

Pour que des résultats encore plus importants soient obtenus, la société doit également être sensibilisée et mise à contribution afin que des efforts émergent de toutes parts et que des initiatives concertées soient mises en place. Cela améliorera les chances des jeunes de grandir en santé.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jean Perrault', written in a cursive style.

Jean Perrault

Président

Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention

Sommaire

Plusieurs jeunes :

- Ont une alimentation inadéquate, c'est-à-dire qui ne correspond pas aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Sont sédentaires, c'est-à-dire qu'ils ne font pas au moins 60 minutes d'activité physique par jour.
- Présentent des problèmes reliés au poids tels que l'embonpoint, l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids.

Ces phénomènes entraînent des conséquences importantes sur l'état de santé, autant à court terme qu'à long terme. Ils sont largement déterminés par :

- Le statut socio-économique des individus et des familles.
- Le niveau de scolarité.
- Le rôle de la famille.
- Les modes de vie contemporains.
- La difficile conciliation travail-famille.
- L'accessibilité à une saine alimentation ou la disponibilité d'une saine alimentation.
- L'accessibilité à des installations et infrastructures pour la pratique d'activités physiques ou la disponibilité de telles installations et infrastructures.
- La place de la technologie, des jeux électroniques et de la télévision dans le quotidien des jeunes.
- Des aménagements et environnements dans les quartiers, municipalités et communautés qui ne favorisent pas la pratique d'activités physiques (éclairage, sécurité, trottoir, etc.).
- Les pressions sociales exercées par la publicité et les normes sociales.

À la lumière de ces constats, le Québec, comme plusieurs autres sociétés occidentales, fait face à une crise de santé publique. Pour surmonter celle-ci, il importe que des acteurs de plusieurs secteurs d'activité se mobilisent rapidement, articulent une vision et coordonnent des actions durables en vue d'offrir un avenir en santé aux jeunes ainsi qu'à leurs familles au Québec.

Outre l'importance de relever les défis posés par un fonctionnement par secteur d'activité, ces acteurs doivent inclure au cœur de leur démarche les jeunes et leurs familles. Dans ce contexte, pour faciliter la coordination d'actions qui interpellent nécessairement plusieurs secteurs d'activité, l'équipe de travail croit que le gouvernement doit nécessairement appuyer des mécanismes de responsabilité locale pour qu'émanent des actions durables, cohérentes et adaptées aux besoins des jeunes et de leurs familles.

Les membres de l'équipe de travail reconnaissent que :

- L'épidémie d'obésité nécessite une intervention **urgente**.
- Le succès d'une telle démarche réside dans le développement de mesures à **court, moyen et long terme**.
- Les interventions doivent se réaliser selon l'angle de la **problématique du poids** dans son entier, ce qui englobe l'embonpoint, l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids.
- Les actions devront être mises en œuvre avec un souci **éthique** pour éviter toute forme de discrimination et de stigmatisation.
- Les **familles** jouent un rôle primordial dans le soutien des mesures mises en place concernant les jeunes.
- Il est nécessaire d'**agir tôt** au cours du développement de la personne pour atteindre des résultats à long terme.
- Il est impératif d'agir sur l'**ensemble des déterminants** de la santé : individuels, environnementaux et socio-économiques.
- Les actions doivent être véhiculées et mises en place par les acteurs des différents milieux et doivent être soutenues par de grandes **orientations gouvernementales** ainsi que par un financement adéquat.

Dans le but de mobiliser les acteurs des divers paliers gouvernementaux ainsi que les milieux intéressés de près ou de loin par la santé des jeunes, une volonté politique doit émerger des plus hauts niveaux décisionnels. En ce sens, les membres de l'équipe souhaitent :

- Que le gouvernement s'engage à atteindre l'objectif du **développement de jeunes en santé au Québec** en faisant de la prévention ainsi que de la promotion de l'activité physique et d'une saine alimentation une réelle priorité gouvernementale.
- Que la responsabilité concernant les jeunes, responsabilité déjà assumée par le premier ministre, soit élargie au regard de cet objectif et que les moyens envisagés à cette fin soient les suivants :
 - Mettre en place une instance interministérielle **décisionnelle**, relevant du premier ministre, qui coordonnera une stratégie nationale, les orientations, les politiques, les programmes et les budgets visant le bien-être et le développement des jeunes;
 - Inscire, dans chacun des plans stratégiques des ministères impliqués, les attentes signifiées et l'engagement à mettre en place des actions concrètes et concertées, et cela, à tous les niveaux : national, régional et local;
 - Encourager et soutenir la mobilisation des associations et organismes régionaux et locaux qui interviennent quotidiennement auprès des jeunes et des familles afin d'aider les acteurs des milieux à élaborer et à mettre en œuvre des stratégies d'action;
 - S'engager à long terme dans cette stratégie et assurer la pérennité ainsi que le financement des mesures déjà présentes et de celles qui seront mises en place.
- Que la préoccupation quant à la promotion et à la prévention en matière de santé soit élargie à l'ensemble de la population. Que les moyens pour atteindre cet objectif soient les suivants :
 - Élaborer une politique de mieux-être visant l'ensemble des Québécois afin de favoriser l'état de santé optimal de la population;
 - Appliquer des mesures afin d'agir sur la pauvreté et d'éliminer les inégalités sociales pour en arriver à réduire les écarts toujours présents entre l'état de santé des riches et l'état de santé des pauvres;
 - Soutenir les parents afin de les aider à faire face à la contingence des modes de vie contemporains en incluant, à la politique de conciliation travail-famille, une section visant l'adoption de saines habitudes de vie;
 - Inclure les familles dans les programmes mis en place afin de favoriser la poursuite des actions entreprises dans les milieux de garde et les établissements scolaires.

Parmi les orientations pouvant être mises en place au niveau national, le **financement** des actions visant la promotion de saines habitudes de vie demeure primordial. Le gouvernement, en plus de définir les orientations visant à soutenir les milieux qui touchent les jeunes, devra s'engager de façon significative dans le financement des actions proposées dans le présent rapport. Ce financement pourrait faire l'objet de partenariat public-privé.

La Fondation Lucie et André Chagnon consent, conformément à ses orientations en matière d'investissement dans le mieux-être des jeunes et des familles, telles que présentées plus loin dans ce rapport, à verser une somme globale de 400 millions de dollars durant les 10 prochaines années afin de financer 50 % des dépenses relatives à la mise en œuvre et à l'évaluation du projet « Le développement de jeunes en santé au Québec », en partenariat avec le gouvernement, dans l'optique où celui-ci financerait l'autre 50 %. La participation d'autres partenaires pourrait également permettre de rassembler toutes les ressources nécessaires à l'atteinte de cet objectif.

L'équipe de travail recommande par la suite au gouvernement de mettre en place et de soutenir une série d'actions afin d'amener les milieux à s'engager dans la prévention et la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes.

Table des matières

Introduction	11
Mandat	12
Forum des générations	12
Mandat confié à l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention	13
Composition de l'équipe de travail	14
Constats.....	16
Les bénéfices associés aux saines habitudes de vie.....	16
L'alimentation inadéquate et la sédentarité chez les jeunes	18
Phénomène de société	19
Les problèmes associés au poids chez les jeunes.....	24
Crise de santé publique.....	26
Éléments à considérer	27
Mise en contexte.....	31
Recommandations.....	32
Application et suivi	40
Conditions de succès	42
Conclusion.....	44
Annexe I Déroulement des travaux.....	45
Annexe II Liste des recommandations.....	46
Références	51

Introduction

Ce rapport présente les résultats des travaux de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention, équipe qui a été formée à la suite des orientations issues du Forum des générations de l'automne 2004. C'est la première fois qu'un comité intersectoriel est mis sur pied afin de formuler au gouvernement des recommandations visant l'amélioration de la santé des jeunes. En ce sens, les membres de l'équipe de travail saluent le leadership du gouvernement et son engagement à définir des approches préventives visant à offrir aux jeunes des environnements leur facilitant l'adoption de saines habitudes de vie.

La mise sur pied d'une telle équipe démontre l'importance et l'urgence d'agir pour la santé des jeunes. Non seulement au Québec mais aussi à l'échelle mondiale, la problématique du poids prend de plus en plus d'ampleur. Cette dernière est étroitement liée à l'apparition de problèmes de santé importants : les maladies chroniques. Nous faisons donc face, en tant que société, à une situation alarmante, car les conséquences des problèmes reliés au poids diminuent considérablement l'espérance de vie en bonne santé des individus, tout en ayant des répercussions importantes sur le système de santé. Comme les jeunes n'échappent pas à ces problèmes, l'impact risque de se faire sentir encore longtemps. Il est donc important d'agir dès maintenant afin de renverser la situation en faveur d'un avenir en santé.

De nombreux facteurs, de nature autant individuelle qu'environnementale, sont responsables de l'augmentation des problèmes reliés au poids. Un éventail d'actions est possible afin de prévenir l'apparition de ces problèmes chez les jeunes et, ainsi, d'augmenter les chances des jeunes de maintenir un bon état de santé à long terme. L'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention s'est penchée plus spécifiquement sur deux habitudes de vie, soit la saine alimentation et la pratique d'activités physiques. Des recommandations d'actions pour les services de garde, les établissements scolaires, les municipalités ainsi que les secteurs agroalimentaire et socioculturel sont proposées.

Afin que les actions proposées connaissent le succès attendu, il est important que l'ensemble de la population se mobilise et soit sensibilisée à la santé des jeunes. Cela passe donc par l'implication des dirigeants gouvernementaux, des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux, des acteurs des associations et des organismes liés aux différents milieux et, bien entendu, des individus eux-mêmes.

Mandat

Forum des générations

Au cours du Forum des générations, qui se tenait en octobre 2004, les participants ont été appelés, par le premier ministre, à faire équipe dans le but de trouver des solutions aux défis que représentent l'état des finances publiques et le fléchissement de la courbe démographique au Québec. Lors de cet événement, un certain nombre d'enjeux prioritaires ont été déterminés. La mobilisation coordonnée des efforts en prévention et en promotion de saines habitudes de vie est ressortie comme un **aspect incontournable**, notamment en raison du fait qu'elle favorise la santé et le mieux-être des individus. De plus, une population en meilleure santé sollicite moins son système de santé. Par conséquent, des économies notables sont à prévoir au chapitre de la demande de services et de soins en fonction du degré d'engagement de la société dans cette voie. Cet engagement dans la prévention est également souhaité par les individus. Effectivement, les commentaires reçus de la population lors des forums régionaux qui ont précédé le Forum des générations étaient unanimes : la population désire plus d'efforts en prévention afin que la pression sur le système de santé diminue à long terme.

Parmi les actions émanant du Forum des générations, on trouve, entre autres, la formation d'équipes de travail afin de poursuivre la réflexion et proposer au gouvernement des actions susceptibles d'aider à la résolution de certains problèmes auxquels nous devons faire face en tant que collectivité. Le ministre de la Santé et des Services sociaux s'est vu confier la responsabilité de créer l'une de ces équipes, soit l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention.

Mandat confié à l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention

Les membres de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention, formée en décembre 2004 par le Conseil des ministres, ont eu l'occasion de rencontrer M. Philippe Couillard, ministre de la Santé et des Services sociaux, au début des travaux. Après une mise en contexte, M. Couillard a spécifié à l'équipe de travail qu'il s'attendait à recevoir des recommandations d'actions concrètes répondant au mandat suivant :

Mobiliser les efforts en prévention en développant des approches en prévention visant à :

- **Offrir aux jeunes une saine alimentation à prix abordable, dans les centres de la petite enfance, les garderies privées et les écoles.**
- **Permettre aux jeunes de grandir dans des environnements favorisant la pratique d'activités physiques.**

Lors de la première rencontre, les membres de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention ont souhaité aller plus loin dans le mandat concernant l'alimentation. Effectivement, ils considèrent que pour obtenir des résultats au regard de la santé des jeunes, il faut aller au-delà de la notion de prix reliée à l'alimentation. Les membres ont donc abordé le mandat concernant l'alimentation de la même façon qu'ils ont abordé celui concernant la pratique d'activités physiques, c'est-à-dire en voulant **permettre aux jeunes de grandir dans des environnements favorisant une saine alimentation**. Cela se reflète dans les recommandations figurant dans le présent rapport.

À la suite de discussions, les membres ont convenu de conserver le terme *jeune* tout au long du rapport en gardant en tête qu'il inclut les 0-18 ans. Les actions qui seront mises en place devront donc viser la petite enfance, l'enfance ainsi que la période de l'adolescence. Sans que des recommandations spécifiques soient orientées vers la grossesse, les membres considèrent tout de même que cette période fait partie intégrante du développement des jeunes. De plus, en raison de l'influence des modèles présents chez les jeunes, il est nécessaire que les actions visent à impliquer beaucoup plus que les jeunes eux-mêmes. Effectivement, les membres croient que les familles et les intervenants œuvrant auprès des jeunes doivent être mis à contribution pour la mise en place d'actions visant le développement de jeunes en santé.

Composition de l'équipe de travail

- Le président : **M. Jean Perrault**, maire de la Ville de Sherbrooke

- Les membres :
 - **Mme Diane Miron**, présidente, Fédération des comités de parents du Québec
 - **M. André Caron**, président, Fédération des commissions scolaires du Québec
 - **M. Paul-Guy Duhamel**, président, Ordre professionnel des diététistes du Québec
 - **M. Michel Belzil**, président, Fédération québécoise des municipalités

 - **M. Raymond Côté**, président, Sports Québec

 - **M. André Chagnon**, président, Fondation Lucie et André Chagnon

 - **M. Luc Parlavecchio**, directeur général, Environnement jeunesse

 - **Mme Louise Lafrance-Lecours**, garderies

 - **M. Jean Côté**, directeur général, Centre de la petite enfance Le Champignon à Thetford Mines
 - **M. André Dontigny**, représentant, Association pour la santé publique du Québec

 - **Mme Lucie Charlebois**, députée de Soulanges

 - **M. Pierre Bouchard**, directeur des sports et loisirs, des parcs et des espaces verts, Ville de Montréal

 - **Mme Marguerite Blais**, présidente, Conseil de la famille et de l'enfance

 - Mme Carole Fortin, remplacée à compter du 11 mars 2005 par **Mme Sophie Perreault**, directrice générale par intérim, Association québécoise de la distribution des fruits et légumes

Les membres de l'équipe de travail soulignent la participation des personnes suivantes qui ont assuré le soutien des travaux. Ces personnes avaient le mandat de produire et de mettre à la disposition de l'équipe de travail certains documents, avis et états de situation nécessaires aux discussions ainsi qu'à l'élaboration des recommandations et des rapports.

- Rédaction : Sylvie Roy, secrétaire, Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention
- Direction :
 - Alain Poirier, directeur national de santé publique et sous-ministre adjoint, ministère de la Santé et des Services sociaux
 - Denis Drouin, directeur, Direction de la promotion de la santé et du bien-être, ministère de la Santé et des Services sociaux
- Collaboratrices principales :
 - Lilianne Bertrand, ministère de la Santé et des Services sociaux
 - Brigitte Lachance, ministère de la Santé et des Services sociaux
- Comité de soutien^a :
 - Jean-Pierre Bastien, sous-ministre adjoint, Secrétariat au Loisir et au Sport, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir
 - Alain Veilleux, directeur, Direction de la planification et de la coordination, ministère de l'Éducation
 - Jocelyn Cantin, sous-ministre adjoint, Direction générale de l'alimentation, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
 - Pierre Lamarche, sous-ministre adjoint, Agence des services à la famille, ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille
 - Catherine Ferembach, secrétaire adjointe, Secrétariat à la jeunesse
- Répondants ministériels :
 - Diane Le May, ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir
 - Yvan D'Amour, ministère de l'Éducation
 - Jean-Pierre Mailhot, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
 - Carmen Hatin, ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille
 - Nathalie Bolduc, Secrétariat à la jeunesse

^a En raison du remaniement ministériel du 18 février 2005, certains noms de ministères ont été modifiés. Les noms figurant sur cette page-ci sont ceux qui étaient en vigueur lors de la nomination des personnes. Les modifications suivantes ont eu lieu :

- Le ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir est devenu le ministère des Affaires municipales et des Régions;
- Le ministère de l'Éducation est devenu le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- Le ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille est devenu deux ministères, soit le ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine ainsi que le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Constats

Les bénéfices associés aux saines habitudes de vie

De façon générale, de saines habitudes de vie concourent au maintien de la santé et retardent l'apparition et le développement de diverses maladies chroniques. Les bénéfices de la saine alimentation et de la pratique régulière d'activités physiques sont démontrés par plusieurs études, et ce, autant pour les jeunes que pour les adultes. Une saine alimentation tout comme la pratique d'activités physiques contribuent au développement optimal des individus tant sur le plan physique que sur les plans psychologique et social^{1,2}.

Une saine alimentation contribue à la croissance et au développement des jeunes, en plus de favoriser la réussite scolaire. Effectivement, un apport adéquat en énergie et nutriments est essentiel à la croissance de même qu'à la maturité des tissus et est nécessaire au fonctionnement de l'organisme ainsi qu'au maintien d'un niveau d'activité adéquat³. De plus, une saine alimentation permet aux jeunes d'être attentifs et concentrés en classe, ce qui amène de meilleurs résultats scolaires. Il est également prouvé que la saine alimentation a un impact sur la prévention des maladies chroniques à long terme⁴. Une saine alimentation amène un meilleur profil lipidique et fournit les nutriments qui ont un effet protecteur pour l'organisme. Cette protection touche l'organisme au-delà de la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers, prévenant aussi le diabète, l'ostéoporose et l'obésité⁵. Les fruits et légumes sont reconnus comme des composantes importantes d'une saine alimentation. Leur consommation, sur une base quotidienne, joue un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains types de cancers⁶.

Par ailleurs, la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes comporte de nombreux bienfaits. Elle apporte une amélioration de la condition physique générale (endurance cardiovasculaire, résistance musculaire, flexibilité et posture), favorise la croissance osseuse et musculaire et permet un meilleur contrôle du poids lorsqu'elle est combinée à une saine alimentation^{7,8}. En amenant un meilleur profil lipidique et en augmentant la densité osseuse, l'activité physique permet aussi de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et d'ostéoporose⁹. Le risque de souffrir de diabète ou d'hypertension et de développer certains cancers est également plus faible chez les individus qui auront maintenu un mode de vie actif dès l'enfance^{10,11}. Il est également prouvé que les jeunes actifs présentent une meilleure santé sur le

plan psychologique et ont généralement un mode de vie plus sain¹². Effectivement, on note une amélioration de la concentration, de la créativité, de la capacité à résoudre des problèmes ainsi que de l'humeur à la suite d'une période d'activité physique¹³. À long terme, les jeunes actifs auront une plus grande estime de soi, une meilleure confiance en eux et en leurs capacités ainsi qu'un sentiment de bien-être et réussiront mieux à l'école¹⁴.

À l'école, la participation aux activités sportives, autant dans les cours d'éducation physique que lors des activités parascolaires, apporte également des éléments bénéfiques. Les jeunes actifs ont une meilleure perception du climat scolaire ainsi que de leurs études et développent un sentiment d'appartenance au milieu¹⁵. Cela se traduit par une plus grande implication dans l'établissement scolaire et amène une meilleure réussite tant sur le plan des résultats que sur celui des aspirations futures. L'activité physique a également un rôle dans la prévention de la dépression, des idées suicidaires, des comportements délinquants, tels que la consommation d'alcool et de drogues, ainsi que des comportements violents. Effectivement, l'activité physique est fréquemment utilisée par les policiers ou autres intervenants pour prévenir les comportements délinquants¹⁶. À cet effet, il est intéressant de noter que dans les écoles dont les élèves sont plus actifs, il existe beaucoup moins de problèmes de violence.

L'alimentation inadéquate et la sédentarité chez les jeunes

Alors que la littérature explique les bienfaits associés aux saines habitudes de vie, de nombreuses études démontrent que les jeunes bougent actuellement très peu et ont bien souvent des habitudes alimentaires inadéquates. Par exemple, en 2003, la proportion des jeunes de 12-17 ans qui atteignaient le niveau recommandé d'activité physique^b durant leurs loisirs était de 52 % chez les garçons, alors qu'elle était de seulement 35 % chez les filles¹⁷. Au cours des dernières années, le temps consacré à l'éducation physique dans les écoles est passé de 120 minutes à 60 minutes par semaine¹⁸, diminuant ainsi, de façon considérable, les occasions d'être actifs pour les jeunes. À cet effet, le gouvernement a annoncé que le temps consacré à l'éducation physique sera augmenté au primaire. En 2006, le nombre de cours d'éducation physique et à la santé passera d'une à deux périodes par semaine. Le programme d'éducation physique et à la santé comportera un volet relatif aux saines habitudes de vie. Ce changement au programme est un pas dans la bonne direction, mais il importe de chercher encore d'autres moyens de rendre les jeunes actifs selon les normes recommandées qui visent une heure d'activité physique par jour.

En matière d'habitudes alimentaires, les jeunes québécois n'atteignent pas les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. En 2003, 45 % des jeunes de 12 à 17 ans ne consommaient pas quotidiennement les cinq portions minimales de fruits et légumes recommandées^{c,19}. Une autre enquête effectuée en 1999 chez les 6 à 16 ans, indique qu'une faible proportion de jeunes consomme quotidiennement les portions recommandées, pour les autres groupes alimentaires, par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*²⁰. Ces quelques exemples, tirés de la littérature, confirment ce que les intervenants qui œuvrent auprès des jeunes constatent relativement facilement, principalement dans les milieux de garde et les établissements scolaires. Les jeunes grandissent et se développent actuellement en adoptant des habitudes de vie inadéquates et non conformes au maintien d'un état de santé et de bien-être optimal à long terme.

^b Les recommandations entérinées 2004 par le comité scientifique de Kino-Québec, visent à ce que les jeunes réalisent au moins l'équivalent d'une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée²³

^c Cette donnée est issue du fichier de partage de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes qui inclut seulement les répondants qui ont accepté de partager les données avec la province, c'est-à-dire 93 % de l'échantillon initial.

Phénomène de société

Le problème de l'alimentation inadéquate et de la sédentarité ne touche pas seulement les jeunes, mais également leurs familles et l'ensemble des individus. Si les jeunes s'alimentent moins bien et sont peu actifs, leurs parents sont bien souvent dans la même situation. En effet, 56 % des adultes ne consomment pas le minimum de 5 portions de fruits et légumes recommandées chaque jour et 63 % de ces adultes n'atteignent pas le niveau recommandé d'activités physiques de loisirs, qui correspond à 30 minutes par jours d'activités physiques d'intensité modérée²¹. Les parents, tout comme les dirigeants gouvernementaux ainsi que l'ensemble des individus et des intervenants des milieux et du réseau de la santé, ont un rôle à jouer. Les causes des problèmes reliés au poids sont nombreuses et issues de plusieurs facteurs. Certaines sont de nature individuelle, alors que d'autres sont reliées aux environnements dans lesquels nous évoluons. Alors que nous savons que les jeunes devraient réaliser une heure d'activité physique par jour²² et avoir une alimentation comportant le nombre adéquat de portions de chacun des groupes alimentaires, les environnements dans lesquels ils évoluent les entraînent dans une toute autre direction. Les jeunes sont exposés, dans leur quotidien, à un ensemble d'éléments qui affectent leur développement. Le contexte social actuel dans lequel les jeunes évoluent a énormément changé au cours des dernières décennies et n'est plus du tout le même que celui qui existait pour les générations précédentes, ce qui a des impacts sur leur santé. L'équipe de travail s'est donc penchée sur certains de ces éléments qui font partie d'un ensemble de facteurs encore plus grands qui entourent les jeunes d'aujourd'hui dans leur quotidien et les amènent à adopter des habitudes de vie qui sont contraires à celles associées à des choix santé.

Le statut socio-économique

L'état de santé des individus est fortement lié aux conditions socio-économiques. Au Québec, comme à l'échelle internationale, la pauvreté et les inégalités sont des problèmes vécus par de nombreux individus²³. Ces derniers, vivant en situation précaire, présentent généralement un écart de santé important par comparaison avec les individus aisés et ont ainsi une espérance de vie diminuée.

La pauvreté influence la santé en raison des privations qu'elle entraîne et comporte de nombreuses dimensions. Les individus et les familles vivant en situation de pauvreté ont de la difficulté à se loger et se nourrir convenablement, présentent généralement un niveau de

scolarité plus faible, sont souvent victimes d'exclusion sociale et sont davantage exposés à des environnements considérés comme à risque²⁴. Ces quelques facteurs reflètent malheureusement une infime partie des problèmes qu'éprouvent ces individus. Les parents ayant à composer quotidiennement avec une telle situation ont bien évidemment de la difficulté à fournir à leurs enfants une saine alimentation ainsi qu'à leur offrir diverses façons d'être actifs (sport organisé, cours, équipement, etc.).

Le mode de vie

Les modes de vie des individus ont beaucoup changé. Aujourd'hui, dans la majorité des cas, les parents travaillent tous les deux, et bien des jeunes grandissent également au sein de familles éclatées ou reconstituées. La conciliation travail-famille est plus difficile, et les parents ont moins de temps à accorder aux repas et aux activités familiales, par exemple. Les réseaux d'entraide au sein des communautés étant également moins présents, les individus ne savent pas vers quelles ressources se diriger lorsqu'ils ont besoin de soutien pour mieux s'organiser et pour répondre aux exigences de leur vie professionnelle, personnelle et familiale.

La société évolue à un rythme effréné. Le contexte de mondialisation exerce beaucoup de pression sur les milieux de travail. Et ce sont les individus qui subissent cette pression, ceux-ci devant adapter leur rythme de vie en fonction de leur vie professionnelle. Les familles cherchent donc des solutions de toutes sortes afin d'arriver à répondre à la demande.

Tous ces changements sociaux n'ont pas seulement des répercussions sur la santé physique des jeunes, mais aussi sur leur santé psychosociale. Plusieurs jeunes ont de la difficulté à s'adapter aux nouveaux modes de vie ainsi qu'au fonctionnement de la société, et ce, autant dans les milieux défavorisés que dans les milieux aisés. Cela peut entraîner chez les jeunes des problèmes de comportement et d'apprentissage ainsi que les amener vers des problèmes de délinquance plus graves. Il importe donc que les mesures proposées servent aussi à renforcer l'attachement et le sentiment d'appartenance des jeunes à leurs milieux tels que la famille, l'école et les groupes de jeunes.

L'alimentation

Beaucoup de parents ont de moins en moins le temps de préparer les repas. De plus, on note une perte de culture et de connaissances en ce qui concerne le choix des aliments et leur préparation. Ainsi, le nombre de repas préparés et consommés à la maison diminue au profit de

ceux consommés au restaurant ou dans divers services alimentaires. Les parents privilégient souvent les repas déjà préparés et prêts à consommer, en vente dans les supermarchés, afin de gagner du temps. Ces solutions, choisies par les individus, les amènent à consommer des portions dépassant largement leurs besoins énergétiques (30 % plus de calories sont consommés devant une portion plus grosse²⁵). Ces aliments sont également souvent pauvres en nutriments et riches en gras, sel et sucre. Les jeunes sont donc souvent exposés à une alimentation de moindre qualité, et leurs parents n'ont pas le temps de leur apprendre des notions à ce sujet ou n'ont pas les connaissances pour le faire.

La nourriture est également omniprésente dans l'environnement, et bon nombre des produits offerts ont une faible valeur nutritive et ne font pas partie d'une saine alimentation. Effectivement, des établissements de restauration rapide se trouvent à proximité des zones scolaires, des distributeurs de boissons gazeuses et de grignotines sont présents dans les écoles et le *junk food* fait partie des repas servis à la cafétéria. De son côté, l'industrie agroalimentaire a considérablement augmenté la variété des produits offerts dans les épiceries : de 20 000 à 30 000 produits se trouvent dans un supermarché moyen²⁶. Pour de nombreuses raisons, notamment pour leur accessibilité, les individus choisiront ces produits au détriment d'aliments sains ayant un meilleur impact sur leur santé.

Il est important d'indiquer que le nombre de repas consommés devant le téléviseur est élevé chez les jeunes. En effet, un garçon sur quatre et 18 % des filles de 10 ans mangent au moins un repas par jour devant la télé²⁷. Devant le petit écran, les jeunes consomment des aliments à faible valeur nutritive (croustilles, chocolat) et des portions plus grandes. Cette habitude a aussi pour conséquence de diminuer les contacts sociaux et la qualité des relations familiales. Certains experts croient même que le téléviseur est en partie responsable des nouvelles mœurs familiales²⁸ (effritement de la famille traditionnelle, comportement individualiste, etc.).

Il est nécessaire d'ajouter que dans les quartiers défavorisés, on ne trouve souvent pas d'épiceries à proximité des immeubles d'habitation, par exemple. Les épiceries réalisent des études de marché afin de déterminer les endroits où elles s'installeront. Bien entendu, les quartiers défavorisés ne répondent pas aux critères financiers qu'elles recherchent. Alors que l'alimentation est un droit et que chaque individu devrait vivre en situation de sécurité

alimentaire^d, les familles défavorisées ont ainsi un accès limité à une alimentation adéquate tant physiquement que financièrement²⁹.

L'activité physique

L'arrivée de la technologie a profondément modifié les loisirs des jeunes et des familles. La télé, l'ordinateur et les jeux vidéo ont remplacé les jeux à l'extérieur et les activités sportives. Si la pratique d'activités physiques de loisirs a diminué, il en est de même pour l'activité physique de transport. Dans un souci de gagner du temps et aussi par sécurité, les jeunes se rendent à l'école en autobus ou en voiture plutôt qu'à pied ou à vélo. Certains jeunes fréquentent également des établissements qui se trouvent loin de leur domicile, ce qui rend impossibles les modes de déplacement actifs décrits plus haut. C'est le cas, par exemple, de petites municipalités qui ont vu fermer leurs écoles et dont les jeunes doivent fréquenter un établissement d'une autre municipalité. De plus, la réduction des cours d'éducation physique dans les établissements scolaires a diminué la perception selon laquelle la pratique quotidienne d'activités physiques est un élément important de l'éducation. Cela sera en partie amélioré avec la réforme de l'éducation, mais il reste tout de même du chemin à parcourir.

La conception des quartiers et des zones urbaines rend souvent difficile le transport à pied ou à vélo et justifie une utilisation plus grande de la voiture, et ce, souvent pour des déplacements de courte distance. Les épiceries et les centres commerciaux se trouvent régulièrement dans des zones où la circulation est importante et où il est donc peu agréable et sécuritaire de marcher. Également, ces endroits sont souvent difficiles, voire impossibles d'accès avec les transports en commun. Il va sans dire que les familles vivant en situation de pauvreté ont un accès encore plus limité à ces endroits, étant donné que, par manque d'argent, elles ont de la difficulté à se déplacer en métro, en autobus ou en auto. D'un autre côté, beaucoup de familles délaissent la ville pour la banlieue, où elles doivent utiliser encore plus leur voiture étant donné les distances à parcourir. Dans les milieux ruraux, ce phénomène est encore plus vrai en raison du transport en commun qui est plus rare ou tout simplement absent et des services qui se trouvent à une distance importante des résidences.

^d Dans le document *Agir ensemble pour contrer l'insécurité alimentaire du Québec*, les auteurs expliquent que pour être en situation de sécurité alimentaire, il faut que « toute une population ait accès, en tout temps et en toute dignité, à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable et acceptable aux points de vue social et culturel, que les individus aient un pouvoir d'achat adéquat et qu'ils aient accès à une information simple et fiable qui confère des habiletés et qui permet de faire des choix alimentaires éclairés ».

Finalement, il est important de noter que la disponibilité et la qualité des infrastructures peuvent présenter une problématique additionnelle. Les villes, tout comme les milieux ruraux, manquent souvent d'infrastructures en raison de la demande importante quant aux activités proposées ou tout simplement à cause du manque d'équipement. De plus, ces infrastructures demandent un entretien ou des rénovations fréquents afin qu'ils restent sécuritaires, ce qui ne peut être réalisé en raison des budgets souvent limités.

La publicité

Les médias véhiculent des normes esthétiques qui ne correspondent pas à la réalité et qui sont bien souvent contradictoires; la promotion d'environnements obésogènes cohabite avec la valorisation de la minceur³⁰. Les individus sont encouragés à consommer un grand nombre de produits à haute teneur énergétique, alors que la société a un préjugé défavorable envers les gens présentant de l'embonpoint et de l'obésité.

Cette incitation à consommer divers produits alimentaires s'accompagne de publicités et d'émissions télévisées faisant la promotion de produits, services et moyens visant la perte de poids. Malheureusement, ces derniers, en plus de ne pas donner les résultats voulus par le consommateur, sont néfastes pour sa santé et l'amènent dans un cercle de perte de poids, accompagnée d'une reprise de poids encore plus importante³¹. De plus, les divers produits, services et moyens amaigrissants encouragent les individus à adopter des habitudes alimentaires inadéquates et véhiculent l'idée selon laquelle le maintien d'un poids santé, ou la perte de poids, peut se faire sans efforts, alors qu'il s'agit d'un processus qui demande du temps ainsi qu'un changement des habitudes alimentaires et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

En ce qui concerne la publicité, on constate que le nombre de publicités s'adressant aux jeunes et faisant la promotion de produits alimentaires ou de jeux électroniques est élevé. Selon une étude, le quart des publicités faites aux jeunes font la promotion de produits alimentaires présentant une faible valeur nutritive, de boissons gazeuses ainsi que de repas confectionnés au restaurant ou prêts à manger³². Malheureusement, les trois quarts de ces produits ne font pas partie du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les jeunes ne sont pas en mesure de juger de l'impact de ces produits sur leur santé et les consomment dans une grande proportion³³. Comme la publicité est partout et que les jeunes sont souvent laissés à eux-mêmes, il est bien difficile de contrôler tout ce à quoi ils sont exposés.

Les problèmes associés au poids chez les jeunes

L'Organisation mondiale de la santé considère l'obésité comme une épidémie mondiale^{34,35}. Par contre, les problèmes reliés au poids ne touchent pas seulement l'obésité, mais aussi l'embonpoint et la préoccupation excessive à l'égard du poids. Étant donné que les jeunes sont grandement touchés par l'image et les standards véhiculés dans la société, il est important de prendre conscience de ces deux aspects.

Le surplus de poids se définit comme une accumulation anormale ou excessive de tissus adipeux dans le corps et inclut autant l'embonpoint que l'obésité³⁶. Au Québec, une enquête menée en 1999 indique qu'environ 1 jeune sur 4 âgé de 6 à 16 ans présente un surplus de poids (embonpoint ou obésité)³⁷. Les conséquences sont grandes, car l'embonpoint et l'obésité sont associés au développement de plusieurs maladies chroniques et affectent ainsi l'espérance et la qualité de vie de la population. Comme l'image de soi est une notion complexe qui influence grandement l'estime de soi³⁸, les répercussions sont également importantes sur la santé psychologique des individus. Parmi les maladies chroniques les plus importantes sur les plans de la mortalité et de la morbidité figurent les maladies cardiovasculaires, les cancers, le diabète, les maladies respiratoires obstructives chroniques, les maladies musculosquelettiques et les maladies mentales³⁹. Actuellement, par l'embonpoint ou l'obésité qu'ils présentent, bon nombre de jeunes sont à risque de développer de l'obésité à l'âge adulte et, par conséquent, ces maladies chroniques. Des études démontrent également qu'ils auront tendance à développer ces problèmes de santé plus tôt au cours de leur vie.

Si l'embonpoint et l'obésité peuvent entraîner des problèmes de santé, une préoccupation excessive à l'égard du poids peut également avoir des conséquences importantes⁴⁰. Une étude réalisée auprès de jeunes du secondaire démontre que plusieurs d'entre eux, majoritairement des filles, sont insatisfaits de leur poids et de leur apparence corporelle⁴¹. Afin de perdre du poids, les jeunes peuvent utiliser des moyens de toutes sortes : jeûne, boulimie, régimes sévères, médicaments, etc. Ces séquences répétées et cette obsession de la minceur risquent d'entraîner des problèmes de santé physique chez les jeunes tout en ayant des répercussions sur leur santé psychologique^{42,43}. Ce facteur est à considérer dans la mise en place de mesures chez les jeunes. Effectivement, il faut éviter que les interventions visant à diminuer l'embonpoint et l'obésité entraînent un effet contraire et provoquent des comportements alimentaires non appropriés.

En considérant l'impact des problèmes reliés au poids sur l'apparition de maladies chroniques, il est intéressant de noter que 80 % de ces dernières sont en partie évitables par l'adoption de saines habitudes de vie⁴⁴. La saine alimentation ainsi que la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée font partie des habitudes de vie importantes pour le maintien d'un état de santé optimal et la prévention des maladies chroniques. La non-utilisation des produits du tabac joue également un grand rôle préventif. Par contre, en raison des projets déjà en cours, le tabagisme n'a pas été retenu pour le présent rapport.

Crise de santé publique

L'importance des problèmes reliés au poids démontre que nous faisons face à une crise de santé publique à laquelle il est urgent de répondre. Les études démontrent que les jeunes (de 30 à 50 % des enfants de 7 ans et de 50 à 70 % de adolescents de 9, 13 et 16 ans) qui présentent de l'embonpoint ou un problème d'obésité tendent à devenir des adultes obèses⁴⁵. Non seulement ils risquent davantage de développer des problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'ostéoporose, mais ils développeront ces problèmes plus tôt au cours de leur vie. D'un autre côté, les pratiques visant la perte de poids peuvent également présenter un risque pour la santé. Avec l'augmentation des problèmes d'embonpoint et d'obésité et en raison des normes véhiculées, bon nombre de jeunes se tournent vers ces pratiques. Il est donc justifié de croire que ces jeunes deviendront, à long terme, des consommateurs de services et de soins de santé. Dans une perspective économique, cette voie est loin d'être prometteuse, car le système de santé actuel arriverait difficilement à soutenir le fardeau que représente une génération en mauvaise santé.

La nature économique de cette problématique n'est pas le seul aspect à prendre en considération. Les problèmes associés au poids dépassent largement la santé physique et ont des conséquences importantes sur la santé psychosociale. Les personnes présentant de l'embonpoint ou de l'obésité sont souvent victimes d'attitudes sociales négatives qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'estime de soi et l'image corporelle de même qu'amener une obsession de la minceur et ainsi des troubles de l'alimentation. Ces conséquences sont d'autant plus importantes chez les enfants et les adolescents, ceux-ci traversant des étapes où la discrimination en raison de l'apparence est importante. Cette discrimination peut aller jusqu'à influencer le développement affectif des jeunes⁴⁶. Pour les individus en situation de précarité et de pauvreté, l'embonpoint ou l'obésité peuvent aller jusqu'à limiter leur accès à une meilleure situation sociale. En considérant le rôle que jouent les jeunes dans le développement futur de notre société, il est impératif de leur fournir des environnements pouvant favoriser leur développement et leur réussite.

Éléments à considérer

L'équipe de travail trouve important que le gouvernement joue un rôle de leader et de mobilisateur afin de favoriser chez les individus l'adoption de saines habitudes de vie en agissant sur les environnements. Il s'avère ainsi essentiel que le gouvernement donne des orientations claires et incitatives aux secteurs et aux milieux par le biais de loi, règlements ou politiques publiques. L'équipe de travail croit également que le choix des moyens appartient aux instances locales et régionales en tenant compte des orientations gouvernementales et les particularités des différents milieux.

Ces éléments doivent être pris en considération dans les recommandations d'actions et, plus particulièrement, dans la mise en place de mesures visant l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes. Les ministères visés doivent entreprendre rapidement une réflexion sur les mesures déjà en place ainsi qu'élargir et renforcer les programmes actuels qui offrent de bons résultats. Entamer une réflexion afin de voir les modifications possibles aux éléments limitatifs et de trouver de nouvelles possibilités pourrait être intéressant.

Les ministères suivants sont ceux que l'équipe de travail a consultés dans le cadre de ses travaux :

- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport;
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation;
- Ministère des Affaires municipales et des Régions;
- Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine;
- Ministère de la Santé et des Services sociaux;
- Secrétariat à la jeunesse.

L'équipe de travail a consulté ces ministères afin de connaître les barrières et les possibilités qu'ils connaissent pour la mise en place de mesures visant l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes. Il importe de préciser que la mise en application des recommandations figurant dans le présent rapport amènera sans doute la collaboration d'autres ministères (ministère des Transports, ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale, etc.). Les ministères consultés connaissent de nombreuses possibilités et parfois, malheureusement, autant de barrières lorsqu'ils tentent d'appliquer des mesures préventives pour favoriser la promotion de saines

habitudes de vie chez les jeunes et chez la population en général. À cet effet, de nombreux facteurs sont à considérer. L'équipe de travail s'est attardée à certains d'entre eux.

La réglementation et la décentralisation figurent parmi les facteurs à considérer. La décentralisation contribue à responsabiliser les communautés et leur permet de mener des actions répondant bien à leurs besoins et à leurs caractéristiques. Cela favorise grandement l'émergence de nombreuses initiatives visant l'amélioration de la santé des jeunes. Par contre, il importe quand même que le gouvernement dote les communautés d'orientations (par le biais de réglementation ou autre) précisant les obligations de chaque acteur et favorisant la cohérence. Tout en donnant ces grandes orientations aux communautés, le gouvernement doit aussi leur fournir les ressources et l'accompagnement nécessaires afin qu'elles y adhèrent et s'engagent dans l'action. Il est donc impératif de chercher à atteindre des objectifs de promotion de saines habitudes de vie et de prévention en collaboration avec les milieux qui touchent les jeunes.

De plus, il est essentiel de réaliser un suivi continu des orientations gouvernementales et de prévoir la reddition de compte de tous les milieux. Actuellement, il est souvent difficile de connaître les résultats et les bienfaits des mesures ainsi que de savoir si les ressources ont bel et bien été investies aux endroits souhaités. L'adoption de pratiques respectant la réglementation est ainsi laissée à la volonté ou aux connaissances des intervenants qui répondent du mieux qu'ils peuvent aux objectifs des mesures imposées et des ressources allouées. Un grand travail de mobilisation, de coordination, de soutien et d'accompagnement est à faire afin que tous les milieux aient une préoccupation commune à l'égard de la santé des jeunes.

En ce qui concerne les ministères, certains d'entre eux possèdent la capacité, en vertu de leur mandat, de faire des suggestions à d'autres secteurs et de les influencer dans le but de contribuer à l'amélioration des habitudes de vie chez les jeunes et chez la population en général. Par contre, une difficulté se présente pour ces ministères, soit celle de mobiliser les acteurs de ces autres secteurs pour qu'ils mènent des actions visant des buts communs en promotion de la santé. Le ministre de la Santé et des Services sociaux, en vertu de l'article 54 de la Loi sur la santé publique, remplit la fonction de conseiller. L'article 54 stipule que le ministre doit être consulté lors de l'élaboration des mesures, prévues par les lois et règlements, qui pourraient avoir un impact sur la santé de la population. Le ministre peut donc émettre des avis sur les différents domaines d'intervention gouvernementale pouvant avoir des effets sur la santé des individus. Les ministères et organismes, quant à eux, sont obligés de consulter le ministre de la Santé et des Services sociaux. Il s'agit ici d'une grande occasion de favoriser l'adoption de mesures visant les saines habitudes de vie.

Tous ces points soulevés soulignent l'importance pour le gouvernement de définir des orientations et des objectifs clairs qui lui permettront de mobiliser et de soutenir les milieux pour qu'ils adoptent une vision et mettent en œuvre des actions favorisant la promotion de saines habitudes de vie et la prévention. Pour ce faire il est indispensable de mettre en place des conditions visant une concertation et un partenariat entre les différents secteurs et les paliers gouvernementaux afin que la consolidation ainsi que le succès des mesures déjà en place ou de celles qui viendront soient assurés. Cette stratégie de mobilisation demande aux milieux de travailler ensemble et d'entretenir de bonnes relations. Une coordination active entre les ministères et les différents paliers gouvernementaux doit donc être maintenue. Le gouvernement doit également assurer une collaboration, un accompagnement et un soutien concret à long terme au développement des capacités des communautés et des acteurs des niveaux régional et local engagés dans la réalisation coordonnée de cette stratégie.

Les milieux et le gouvernement ne sont pas les seuls à devoir se mobiliser et se sensibiliser. Le secteur privé, à but lucratif ou non lucratif, est aussi un acteur à rallier autour de ces objectifs visant la santé des jeunes et offre des occasions à saisir. À titre d'exemple, la Fondation Lucie et André Chagnon, créée au début des années 2000, a une mission, une vision et des orientations en prévention centrées principalement sur le développement des enfants et des communautés. Par un partenariat entre la Fondation et le gouvernement du Québec (ministère de la Santé et des Services sociaux et ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport), de nombreux jeunes de différents milieux du Québec ont pu participer à des programmes visant la prévention et l'adoption de saines habitudes de vie.

Finalement, les individus et la population sont également des acteurs à sensibiliser et mobiliser. Par exemple, les jeunes passent beaucoup de temps dans les milieux de garde et les établissements scolaires au cours de leur vie. Ils y reçoivent de l'enseignement, y apprennent à vivre avec d'autres jeunes, peuvent y pratiquer des activités de toutes sortes et y consomment plusieurs de leurs repas. Ces milieux peuvent ainsi offrir aux jeunes des environnements leur facilitant l'adoption de saines habitudes de vie. Par contre, un lien entre les parents et les acteurs des associations ou organismes œuvrant auprès des jeunes doit exister afin que les familles et les milieux de vie deviennent également des environnements favorables et assurent ainsi la continuité des actions entreprises auprès des jeunes. Cet élément est essentiel à l'adoption à long terme de saines habitudes de vie.

Au chapitre du financement, il est bon de rappeler que seul un mince pourcentage du budget annuel est actuellement investi dans le secteur de la promotion de la santé et de la prévention. On estime que moins de 3 % du budget de la santé est investi dans ce secteur. Or, certains organismes avancent que les pays devraient investir 5 % de leur budget annuel pour les interventions de promotion et de prévention. Étant donné la pression exercée sur le système de santé, notamment en raison du vieillissement de la population et de l'accroissement du nombre de personnes atteintes de maladies chroniques, il y a lieu de rectifier le tir et d'investir davantage en amont des problèmes. Le Forum des générations a d'ailleurs mis en évidence cette préoccupation accrue pour la prévention maintes fois mentionnée par les représentants de la population lors des forums régionaux.

Mise en contexte

À la lumière des présentations et des discussions qui ont eu lieu lors des rencontres ainsi que de la documentation consultée, les membres de l'équipe de travail reconnaissent que :

- L'épidémie d'obésité nécessite une intervention **urgente**.
- Le succès d'une telle démarche réside dans le développement de mesures à **court, moyen et long terme**.
- Les interventions doivent se réaliser selon l'angle de la **problématique du poids** dans son entier, ce qui englobe l'embonpoint, l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids.
- Les actions devront être mises en œuvre avec un souci **éthique** pour éviter toute forme de discrimination et de stigmatisation.
- Les **familles** jouent un rôle primordial dans le soutien des mesures mises en place concernant les jeunes.
- Il est nécessaire d'**agir tôt** au cours du développement de la personne pour atteindre des résultats à long terme.
- Il est impératif d'agir sur **l'ensemble des déterminants** de la santé : individuels, environnementaux et socio-économiques.
- Les actions doivent être véhiculées et mises en place par les acteurs des différents milieux et doivent être soutenues par de grandes **orientations gouvernementales** ainsi que par un financement adéquat.

Recommandations

Dans le but de mobiliser les acteurs des divers paliers gouvernementaux ainsi que les milieux intéressés de près ou de loin par la santé des jeunes, une volonté politique doit émerger des plus hauts niveaux décisionnels. En ce sens, les membres de l'équipe souhaitent :

- Que le gouvernement s'engage à atteindre l'objectif du **développement de jeunes en santé au Québec** en faisant de la prévention ainsi que de la promotion de l'activité physique et d'une saine alimentation une réelle priorité gouvernementale.
- Que la responsabilité concernant les jeunes, responsabilité déjà assumée par le premier ministre, soit élargie au regard de cet objectif et que les moyens envisagés à cette fin soient les suivants :
 - Mettre en place une instance interministérielle **décisionnelle**, relevant du premier ministre, qui coordonnera une stratégie nationale, les orientations, les politiques, les programmes et les budgets visant le bien-être et le développement des jeunes;
 - Incrire, dans chacun des plans stratégiques des ministères impliqués, les attentes signifiées et l'engagement à mettre en place des actions concrètes et concertées, et cela, à tous les niveaux : national, régional et local;
 - Encourager et soutenir la mobilisation des associations et organismes régionaux et locaux qui interviennent quotidiennement auprès des jeunes et des familles afin d'aider les acteurs des milieux à élaborer et à mettre en œuvre des stratégies d'action;
 - S'engager à long terme dans cette stratégie et assurer la pérennité ainsi que le financement des mesures déjà présentes et de celles qui seront mises en place.
- Que la préoccupation quant à la promotion et à la prévention en matière de santé soit élargie à l'ensemble de la population. Que les moyens pour atteindre cet objectif soient les suivants :
 - Élaborer une politique de mieux-être visant l'ensemble des Québécois afin de favoriser l'état de santé optimal de la population;
 - Appliquer des mesures afin d'agir sur la pauvreté et d'éliminer les inégalités sociales pour en arriver à réduire les écarts toujours présents entre l'état de santé des riches et l'état de santé des pauvres;
 - Soutenir les parents afin de les aider à faire face à la contingence des modes de vie contemporains en incluant, à la politique de conciliation travail-famille, une section visant l'adoption de saines habitudes de vie;
 - Inclure les familles dans les programmes mis en place afin de favoriser la poursuite des actions entreprises dans les milieux de garde et les établissements scolaires.

Les membres de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention considèrent que le défi que représente l'amélioration des habitudes de vie chez les jeunes exige d'abord que la santé des jeunes soit au cœur des préoccupations gouvernementales. Par la suite, le gouvernement doit définir des orientations en matière de promotion de saines habitudes de vie et de prévention, puis mettre en place des mesures globales en fonction de ces orientations. À cet effet, la mise en place d'actions au niveau national peut se faire selon différents angles : politiques publiques, concertation interministérielle, coordination avec les milieux, mobilisation de la population et des acteurs, etc. Malgré ces nombreuses possibilités, l'équipe de travail s'est intéressée à certaines mesures précises afin d'établir les bases de l'intervention gouvernementale en promotion de saines habitudes de vie et en prévention.

La mise en place de politiques publiques, visant à procurer aux jeunes et à la population des environnements facilitant l'adoption de saines habitudes de vie et de choix sains, figure au premier plan des voies à envisager pour le gouvernement. Effectivement, la mobilisation des acteurs de tous les niveaux nécessite cet engagement gouvernemental qui mènera à la modification des environnements. En raison des initiatives déjà en place dans certains établissements scolaires du Québec, l'équipe de travail s'est attardée à l'élaboration d'une politique plus précise. Ainsi, le gouvernement pourrait définir une **politique québécoise en alimentation** dans le but de procurer des environnements alimentaires sains non seulement aux jeunes, mais également à l'ensemble de la population. Cette politique s'appliquerait donc à l'ensemble des services alimentaires et points de vente alimentaire de responsabilité publique. Les milieux visés par le mandat de l'équipe de travail, ainsi que les ministères touchés, auraient à appliquer les éléments de cette politique en fonction de leurs particularités. Cette politique en alimentation pourrait comprendre les éléments suivants :

- Élaborer, en collaboration avec les professionnels de la nutrition (diététistes et nutritionnistes), un programme éducatif visant la saine alimentation et pouvant s'intégrer, de façon transversale, dans le programme scolaire.
- Faire valider les menus, lorsque cela est requis, par un professionnel reconnu de la nutrition (diététiste/nutritionniste).
- Offrir au personnel des services alimentaires une formation sur l'utilisation du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, sur l'hygiène et la salubrité ainsi que sur l'achat des aliments.
- Accorder des subventions pour l'offre de produits sains dans les milieux de garde et les écoles ainsi que dans tout lieu public offrant des services aux enfants et aux familles.
- Permettre aux établissements de se doter de critères de qualité en matière de sélection de produits alimentaires, basés sur les besoins de leurs clients, afin de pouvoir discriminer en faveur, d'influencer et d'orienter l'industrie dans le développement de nouveaux produits

- Revoir la réglementation concernant la publicité faite aux jeunes, notamment en matière d'alimentation.
- Réviser la réglementation des zones scolaires pour limiter l'installation des établissements de restauration rapide à proximité des écoles, y compris les cantines mobiles.
- Effectuer une évaluation périodique afin de mesurer l'impact de cette politique et réajuster les éléments au besoin.

La mobilisation des acteurs et des intervenants œuvrant dans les milieux qui touchent les jeunes passe également par le **financement**. Effectivement, il s'agit d'un élément de première importance dans la mise en œuvre d'actions, à tous les niveaux. Pour que les milieux puissent appliquer des mesures spécifiques, il est essentiel qu'ils reçoivent le soutien nécessaire et puissent y consacrer des ressources. Il est donc souhaité que le gouvernement s'engage, de façon significative, dans le financement des actions proposées dans le présent rapport. À cet effet, le financement pourrait faire l'objet de partenariat public-privé. La Fondation Lucie et André Chagnon, dont la participation est décrite plus loin, serait un partenaire majeur. La présence d'autres organisations pourrait également être possible. Les membres de l'équipe de travail souhaitent donc voir le gouvernement :

- Soutenir et mobiliser les acteurs des niveaux régional et local.
- Financer le maintien et l'augmentation du temps consacré à l'éducation physique à l'école afin de satisfaire les besoins des jeunes, et ce, autant au primaire qu'au secondaire ou au collégial.
- Financer le maintien et le développement des activités parascolaires dans les écoles en insistant sur la nécessité d'une approche de collaboration entre l'école et les autres acteurs du milieu : municipalités, organismes communautaires, organismes de loisirs et de sport, etc.
- Maintenir et augmenter les subventions qui soutiennent l'offre d'aliments sains dans les services de garde et les établissements scolaires.
- Maintenir et augmenter les subventions qui soutiennent la mise en place et l'entretien des infrastructures pour la pratique d'activités physiques de même que les interactions entre les milieux pour augmenter l'accessibilité à ces infrastructures.
- Accorder des avantages, économiques et fiscaux, aux épiceries et producteurs qui offrent des produits sains aux services de garde et aux établissements scolaires ainsi qu'à tout lieu offrant des activités pour les jeunes et les familles.
- Encourager les initiatives qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie auprès des jeunes et de leurs familles.
- Définir une politique d'avantages fiscaux pour les ménages dont les membres s'inscrivent à des activités sportives.

Finalement, la mobilisation des individus occupe une place importante dans les actions visant la prévention. Pour mobiliser les individus, la modification des normes sociales et la sensibilisation sont nécessaires. Il demeure ainsi important de diffuser de l'information sur les saines habitudes de vie et de voir à ce que cette information soit offerte à l'ensemble de la population de même qu'aux acteurs des différents milieux et paliers gouvernementaux. La sensibilisation et la diffusion de l'information peuvent se faire par différents moyens ou acteurs. Parmi les actions possibles, mener des **campagnes médiatiques** s'avère un moyen à privilégier afin de joindre les jeunes et l'ensemble de la population. La mise en place de campagnes médiatiques est susceptible d'offrir de bons résultats, pourvu qu'elle soit jumelée à des actions concrètes, appliquées aux niveaux national, régional et local. Il est également à noter que ces campagnes sont un moyen de mobiliser les individus en vue de les inciter à se préoccuper de leur santé. En ce sens, l'équipe recommande des campagnes médiatiques visant à :

- Valoriser la pratique d'activités physiques et la saine alimentation au quotidien ainsi que la notion de plaisir associée à l'adoption de ces habitudes de vie.
- Outiller la population, afin d'augmenter la pratique de l'activité physique, en donnant des idées et des conseils, concrets et accessibles, autant financièrement que physiquement
- Sensibiliser la population aux modes de transport actif (vélo, marche), qui constituent une façon d'intégrer l'activité physique au quotidien.
- Éduquer la population par rapport au choix des aliments ainsi qu'à leur préparation.
- Sensibiliser les parents à l'importance de saines habitudes de vie pour la santé de leurs enfants.
- Informer les consommateurs sur les stratégies de mise en marché des aliments préparés à l'extérieur de la résidence : portions proposées, qualité des aliments, etc.
- Promouvoir la pratique de l'activité physique en plein air.

En plus de mettre en place des mesures générales au niveau national, l'équipe de travail recommande au gouvernement de définir et de soutenir des actions plus spécifiques aux différents milieux qui concernent les jeunes afin de les amener à s'engager dans la promotion de saines habitudes de vie et la prévention. Comme chacun des milieux possède ses propres caractéristiques et ses propres besoins, ils seront ainsi appelés, par le gouvernement, à sélectionner et à appliquer des actions concrètes qui correspondent à leur réalité. Les actions proposées par les membres de l'équipe de travail touchent les deux habitudes de vie visées par son mandat et s'appliqueront dans les milieux suivants :

- Services de garde
- Établissements scolaires
- Municipalités
- Secteur agroalimentaire

Alimentation

Le rôle des aliments sains dans la croissance et le développement des jeunes, autant sur le plan physique que sur celui cognitif, justifie à lui seul l'attention qui devrait être portée à l'alimentation de ces derniers. De plus, la saine alimentation doit également être perçue comme un moyen d'assurer la réussite scolaire des jeunes et ainsi leur avenir. Dans cette perspective, les milieux intervenant auprès des jeunes, particulièrement les milieux éducatifs, devraient accorder une grande priorité aux mesures à adopter afin d'assurer aux jeunes une saine alimentation, et cela, à commencer par l'application de la politique en alimentation.

Services de garde

- Mettre sur pied des activités éducatives visant à sensibiliser les jeunes en bas âge à l'importance d'une saine alimentation et à leur fournir des connaissances de base.
- Assurer le transfert de ces notions aux parents lors de séances d'information ou par de la documentation.

Établissements scolaires

- Revoir les contrats avec les concessionnaires alimentaires afin qu'ils soient conformes à la politique en alimentation ou choisir de réinstaurer des coopératives alimentaires qui respecteront les mesures prévues par la politique.
- Inclure des cours de cuisine et de nutrition dans la programmation des activités parascolaires.
- Assurer le service d'aliments sains lors des événements de l'école.
- Valoriser l'utilisation des fontaines afin d'augmenter la consommation d'eau et limiter l'utilisation de contenants de plastique jetables.

Municipalités

- Revoir les contrats avec les concessionnaires alimentaires afin qu'ils soient conformes à la politique en alimentation.
- Développer, offrir et promouvoir, en collaboration avec les organismes communautaires, des activités visant la saine alimentation.
- Encourager le démarrage de projets de jardins communautaires avec les différents intervenants du milieu, dont les écoles, les familles, les camps de jour ou les maisons de jeunes, lors de la période des vacances.

Secteur agroalimentaire

- Sensibiliser les acteurs du secteur agroalimentaire à la politique en alimentation et les mobiliser en vue de les inciter à promouvoir de saines habitudes alimentaires.
- Multiplier les initiatives visant à faciliter le contact entre les consommateurs et les producteurs alimentaires (ex. : établissement de marchés publics, distribution de paniers de produits agricoles, etc.).

Activité physique

La pratique régulière d'activités physiques amène de nombreux bienfaits sur la santé des individus, et ce, sur plusieurs plans. Les communautés locales (une municipalité, un arrondissement, un quartier), tout comme les établissements scolaires, les services de garde et les organismes communautaires, doivent donc devenir des milieux privilégiés qui permettront aux jeunes de pratiquer des activités sportives et des loisirs. La pratique d'activités physiques doit également être perçue comme une occasion de développer chez les jeunes des habiletés motrices de base ainsi que comme une façon d'augmenter leur concentration en classe, leur sentiment d'appartenance et leur sentiment de réalisation, ce qui peut avoir un impact important sur la réussite scolaire et le décrochage. Il est à noter qu'une variété d'activités sont possibles au Québec grâce aux différentes saisons, ce qui devrait être vu comme une grande occasion de faire vivre aux jeunes de nombreuses expériences sportives.

Services de garde

- S'assurer que les jeunes soient actifs une heure par jour et que les activités mettent l'accent sur le développement des habiletés psychomotrices de base.
- Établir des programmes structurés en matière de saines habitudes de vie et offrir de la formation aux intervenants.
- Organiser des activités à l'extérieur, lorsque la température le permet, obligatoirement une fois par jour, idéalement deux fois par jour.

Établissements scolaires

- S'assurer que les jeunes soient actifs une heure par jour (échauffement matinal, récréation, service de garde, période du dîner...).
- Offrir un choix diversifié d'activités parascolaires afin de répondre aux besoins d'un grand nombre de jeunes, et cela, en collaboration avec les autres acteurs du milieu (municipalités, associations, organismes communautaires, etc.).
- Revaloriser l'éducation physique comme moyen de contribution au développement moteur et au renforcement des habiletés psychomotrices de base, comme élément contribuant à un meilleur apprentissage et comme un outil d'intervention pour les jeunes en difficulté.
- Encourager l'ensemble du personnel scolaire, dont l'éducateur physique, à s'engager dans la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes, notamment sur l'heure du dîner, lors des récréations ainsi que lors des activités en classe et des activités parascolaires.
- Maximiser l'utilisation des infrastructures et de l'équipement sportif autant pour les jeunes de l'école que pour les familles et la communauté.
- Offrir aux jeunes des endroits pour entreposer leurs vélos.
- Améliorer, adapter et financer le transport scolaire, ainsi que le transport collectif, dans le but de faciliter la participation des jeunes aux activités parascolaires tout en aidant les parents.
- Organiser des défis sportifs visant à encourager la pratique de l'activité physique.

Municipalités

- Augmenter l'accessibilité à l'équipement et aux infrastructures permettant la pratique d'activités physiques.
- Assouplir la réglementation et les ententes concernant les échanges d'infrastructures avec les milieux de garde et les écoles.
- Rendre sécuritaires les réseaux de transport actif dans les zones scolaires.
- Assurer la communication entre les intervenants responsables des sports et loisirs afin d'organiser et améliorer l'offre des services, et offrir des cadres de formation et du suivi pour assurer la qualité de l'intervention.
- Diversifier les services offerts en sport et tenir compte des sports non fédérés qui attirent les jeunes.
- Mettre sur pied des installations et élaborer des horaires flexibles pour que les parents puissent réaliser leur période d'activité en même temps que celle des enfants.
- Organiser et promouvoir des activités familiales et ajuster les tarifs pour rendre les activités accessibles à toutes les familles.
- Faciliter l'inscription des jeunes aux activités de la municipalité.
- Profiter des événements spéciaux (sportifs ou autres) pour initier les familles à des activités sportives et des loisirs de toutes sortes.
- Rendre les sites agréables et sécuritaires pour faciliter la pratique d'activités physiques telles que la marche (éclairage, arbres, bancs, etc.).
- Planifier le développement urbain afin qu'il favorise les déplacements à pied et à vélo en diminuant l'étalement urbain et en augmentant la densité de la population.
- Développer le réseau routier pour un meilleur partage de la route entre automobilistes, piétons et cyclistes, notamment pour la traversée des ponts.
- Prévoir des espaces publics, au cœur des villes et des quartiers, qui seraient accessibles uniquement aux piétons et où se trouveraient des services.
- Développer le réseau de transport en commun ainsi que le transport collectif et alternatif.
- Établir des bases de plein air en milieu urbain.
- Impliquer les parents dans les activités sportives et les loisirs.
- Valoriser les emplois à temps partiel en sports et loisirs pour les adolescents.

Autres éléments à considérer

Même si la santé psychosociale des jeunes et la question environnementale ne figuraient pas au mandat de l'équipe de travail, celle-ci souhaite attirer l'attention du gouvernement sur des préoccupations qui y sont liées.

Comme il a été expliqué précédemment, les changements de mode de vie et de fonctionnement de la société amènent plusieurs difficultés aux individus et aux familles. Certains jeunes ont de la difficulté à s'adapter et vivent diverses problématiques sociales qui ont un impact sur leur santé. L'aspect psychologique faisant partie intégrante du concept de la santé, les membres de l'équipe désirent souligner l'importance d'agir sur les problématiques que vivent les jeunes. Il est donc important d'adapter les interventions en fonction des besoins de ces jeunes afin d'être en mesure de résoudre les problématiques sociales et de toucher les différents aspects de la santé.

La question environnementale doit aussi être prise en considération. Bien que les éléments environnementaux ne soient pas directement sous la responsabilité du réseau de la santé, l'impact de la détérioration de l'environnement sur la qualité de vie des individus ainsi que sur leur santé justifie qu'on s'y attarde et qu'on amène les individus à considérer cet aspect dans leur mode de vie. Un travail de sensibilisation reste à faire auprès de la population afin que tous prennent conscience de l'importance de l'environnement, mais surtout, afin que tous prennent les moyens de faire des efforts quotidiens pour améliorer la situation. Par rapport à l'alimentation et à l'activité physique, il est possible de sensibiliser la population à des éléments tels que le suremballage des produits, l'utilisation d'agents de conservation et la vaisselle jetable ainsi que de faire valoir le transport actif et le transport en commun comme des moyens favorisant une meilleure qualité de l'environnement.

Application et suivi

L'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention souhaite que le gouvernement donne suite aux recommandations contenues dans le présent rapport en prévoyant un plan d'action dans le but d'entreprendre rapidement des actions visant l'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes.

Pour que les actions pour contrer la progression des problèmes reliés au poids débutent le plus rapidement possible, un plan d'action comportant des objectifs clairs et un échéancier à court terme est souhaité dès l'automne 2005. Ce plan devra avoir une portée à moyen et long terme dans le but d'assurer le succès des mesures mises en place. Il est aussi souhaitable qu'il comporte les recommandations des membres de l'équipe de travail et qu'il inclue les travaux en cours dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que les partenaires impliqués dans la prévention et la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes. Finalement, les membres souhaitent qu'un compte rendu périodique ou un rapport annuel soit déposé à l'Assemblée nationale afin que la progression des actions et l'impact de ces dernières soient évalués.

Afin d'effectuer le suivi des travaux, une instance officielle, constituée des principaux partenaires financiers, doit être responsabilisée. Cette instance, ayant à cœur la santé des jeunes, aurait pour principal mandat de voir à ce que le plan d'action soit mis en place et que les actions se poursuivent au fil des ans. Cette instance pourra également contribuer à l'articulation des orientations et des stratégies ainsi qu'à la coordination des actions. Finalement, elle aurait la possibilité de revoir périodiquement le plan d'action selon les résultats de l'évaluation qui en serait faite. Également, cette instance devra nécessairement avoir droit de regard sur le financement des actions afin qu'il soit maintenu à long terme.

Étant donné que plusieurs équipes de travail ont été formées à la suite du Forum des générations, un effort de synthèse devra être réalisé. Effectivement, chacune des équipes aura soulevé des points et des idées afin d'amener des améliorations au sein des milieux et de la société. En mettant en commun toutes ces idées, il sera possible de mettre en place des actions qui porteront de grandes chances de succès, sans toutefois compromettre l'application des recommandations de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention, centrée sur l'amélioration de la santé des jeunes. En ce sens, il est intéressant de noter que les travaux de

l'équipe portant sur l'école communautaire pourraient bonifier le présent rapport. Une telle école pourrait jouer un rôle majeur dans une petite communauté quant à la promotion de saines habitudes de vie.

Conditions de succès

L'équipe croit que la principale condition de succès de la mise en place d'actions en prévention chez les jeunes réside dans la volonté politique qui viendra mobiliser et soutenir les acteurs nationaux, régionaux et locaux impliqués dans les milieux visant les jeunes.

Le financement et la pérennité de ces mesures sont également d'une grande importance dans la cohérence des actions ainsi que dans l'adoption d'une vision à long terme soutenue dans le temps.

Les recommandations faites au gouvernement supposent également la révision de certaines mesures prévues par les lois et règlements. Les mesures devraient, afin de viser l'amélioration de l'état de santé des jeunes, faciliter les choix sains chez les individus.

Comme cela a été déterminé au cours des travaux, le problème des habitudes de vie inadéquates chez les jeunes ne trouve pas une seule cause. La société elle-même en est responsable, et la solution se trouve au sein de cette dernière. Pour y arriver, tous les acteurs doivent être mobilisés et sensibilisés à cette cause. Surtout, les jeunes, leurs familles et les communautés doivent être au cœur des prises de décisions qui les concernent. On doit également s'assurer que la mise en action de ces décisions leur procure des environnements et des modèles leur permettant de se développer en santé. Un grand travail est également à faire afin de changer les normes sociales et ainsi amener les individus à réaliser l'impact de leurs propres choix sur leur santé.

Les membres de l'équipe de travail, étant tous actifs dans des milieux concernant les jeunes, pourront amener les organisations qu'ils représentent à préciser leur contribution au plan d'action qui sera élaboré. Ces organisations pourront, au cours de la mise en place des recommandations, voir les occasions à saisir dans leurs propres milieux et être porteuses d'un message mobilisateur visant la santé des jeunes.

Comme il a été mentionné précédemment, le gouvernement doit s'engager de façon significative et à long terme dans le financement des actions proposées dans le présent rapport. Il s'agit d'un élément primordial au succès d'une telle démarche. Ce financement pourrait se faire sous la

forme de partenariat public-privé. En ce sens, la Fondation Lucie et André Chagnon se propose d'être un partenaire majeur du gouvernement du Québec.

Conformément à ses orientations, la Fondation accordera une priorité au développement des communautés, au soutien, à la mobilisation coordonnée des acteurs locaux et régionaux, aux outils de mesure, de surveillance et d'évaluation des actions. Elle soutiendra aussi mise en œuvre de campagnes médiatiques. De plus, elle encouragera les efforts de campagnes multimédias coordonnées et de recherche appliquée appuyant les interventions locales et susceptibles de mesurer l'efficacité et l'efficience des interventions mises en place.

La Fondation Lucie et André Chagnon consent, conformément à ses orientations en matière d'investissement dans le mieux-être des jeunes et des familles, telles que présentées plus loin dans ce rapport, à verser une somme globale de 400 millions de dollars durant les 10 prochaines années afin de financer 50 % des dépenses relatives à la mise en œuvre et à l'évaluation du projet « Le développement de jeunes en santé au Québec », en partenariat avec le gouvernement, dans l'optique où celui-ci financerait l'autre 50 %. La participation d'autres partenaires pourrait également permettre de rassembler toutes les ressources nécessaires à l'atteinte de cet objectif.

L'évaluation régulière et continue des progrès et des difficultés de façon que les objectifs visés soient atteints doit recevoir une attention particulière dès le départ.

Conclusion

Les membres de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention sont convaincus que les présentes recommandations s'inscrivent dans la démarche qu'entreprend actuellement le gouvernement pour lutter contre les problèmes reliés au poids. Si l'on n'a plus à démontrer les torts que peuvent causer à long terme les problèmes reliés au poids ainsi que ceux reliés à une préoccupation excessive à l'égard du poids, il reste beaucoup de travail à faire afin de mettre en place des changements concrets au sein des environnements et de rendre ainsi les choix sains plus faciles pour les jeunes, les familles et l'ensemble de la population.

Pour que ces changements arrivent, le gouvernement doit jouer un rôle de leader dans la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes. Cela doit se traduire par des orientations coordonnées et cohérentes pour tous les paliers gouvernementaux ainsi que par la mise en œuvre de mesures visant à orienter les acteurs de tous les niveaux dans l'application d'actions visant l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes. La mobilisation des individus eux-mêmes, ainsi que des acteurs et intervenants au niveau local, devra s'inscrire dans les actions entreprises afin que le **développement des jeunes en santé au Québec** soit non seulement un objectif gouvernemental, mais devienne **un projet de société**.

Annexe I Déroulement des travaux

Les membres de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention se sont rencontrés à cinq reprises entre janvier et juin 2005. Les travaux se sont déroulés autour de périodes de discussions et d'échanges à propos de connaissances et d'expériences liées à la santé des jeunes. Plusieurs présentations ont été faites par des experts impliqués dans la promotion des saines habitudes de vie, par les répondants ministériels, par des invités travaillant de près avec les milieux des jeunes et par des membres de l'équipe de travail.

Les présentations qui ont été réalisées visaient à actualiser et à augmenter les connaissances des membres ainsi qu'à leur fournir l'information nécessaire à la réflexion. À partir de ces présentations, les membres de l'équipe ont été en mesure d'établir des constats concernant la santé et la réalité des jeunes, puis de proposer les actions générales et spécifiques qui figurent dans le présent rapport. Les présentations qui ont été faites sont les suivantes :

- *Promouvoir de saines habitudes de vie*, Alain Poirier, directeur national de santé publique et sous-ministre adjoint, ministère de la Santé et des Services sociaux.
- *Les déterminants des saines habitudes de vie*, Lyne Mongeau, Dt. P., Ph. D., Institut national de santé publique du Québec.
- *Les actions en matière d'alimentation*, Lyne Mongeau, Dt. P., Ph. D., Institut national de santé publique du Québec.
- *Actions pour faire bouger les jeunes et leurs parents*, Lucie Lapierre, kin., M. Sc., Institut national de santé publique du Québec.
- *Politique alimentaire en milieu scolaire*, Claire Pelletier, Commission scolaire de Montréal.
- *Le sport à Montréal : constats et enjeux*, Pierre Bouchard, directeur des sports et loisirs, des parcs et des espaces verts, Ville de Montréal.
- *États de situation ministériels*, Diane Le May, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Yvan D'Amours, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Nathalie Bolduc, Secrétariat à la jeunesse, Brigitte Lachance, ministère de la Santé et des Services sociaux, Carmen Hatin, ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine, Jean-Pierre Mailhot, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.
- *Présentation Regroupement Inter-Jeunes*, Rémi Fraser et André Archambault, Regroupement des Auberges du cœur du Québec, Sylvie Gagnon et Ève Duhaime, Regroupement des organismes communautaires autonomes jeunesse du Québec, Céline Morin et Yvan Provencher, Regroupement des maisons de jeunes du Québec.

Annexe II Liste des recommandations

ORIENTATIONS DE NIVEAU NATIONAL	
Élaboration d'une politique québécoise en alimentation	
1	Élaborer, en collaboration avec les professionnels de la nutrition (diététistes/nutritionnistes), un programme éducatif visant la saine alimentation et pouvant s'intégrer, de façon transversale, dans le programme scolaire.
2	Faire valider les menus, lorsque cela est requis, par un professionnel reconnu de la nutrition (diététiste/nutritionniste).
3	Offrir au personnel des services alimentaires une formation sur l'utilisation du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> , sur l'hygiène et la salubrité ainsi que sur l'achat des aliments.
4	Accorder des subventions pour l'offre de produits sains dans les milieux de garde et les écoles ainsi que dans tout lieu public offrant des services aux enfants et aux familles.
5	Permettre aux établissements de se doter de critères de qualité en matière de sélection de produits alimentaires, basés sur les besoins de leurs clients, afin de pouvoir discriminer en faveur, d'influencer et d'orienter l'industrie dans le développement de nouveaux produits.
6	Revoir la réglementation concernant la publicité faite aux jeunes, notamment en matière d'alimentation.
7	Réviser la réglementation des zones scolaires pour limiter l'installation des établissements de restauration rapide à proximité des écoles, y compris les cantines mobiles.
8	Effectuer une évaluation périodique afin de mesurer l'impact de cette politique et réajuster les éléments au besoin.
Financement des activités de prévention et de promotion des habitudes de vie	
9	Soutenir et mobiliser les acteurs des niveaux régional et local.
10	Financer le maintien et l'augmentation du temps consacré à l'éducation physique à l'école afin de satisfaire les besoins des jeunes, et ce, autant au primaire qu'au secondaire ou au collégial.
11	Financer le maintien et le développement des activités parascolaires dans les écoles en insistant sur la nécessité d'une approche de collaboration entre l'école et les autres acteurs du milieu : municipalités, organismes communautaires, organismes de loisirs et de sport, etc.
12	Maintenir et augmenter les subventions qui soutiennent l'offre d'aliments sains dans les services de garde et les établissements scolaires.
13	Maintenir et augmenter les subventions qui soutiennent la mise en place et l'entretien des infrastructures pour la pratique d'activités physiques de même que les interactions entre les milieux pour augmenter l'accessibilité à ces infrastructures.

14	Accorder des avantages, économiques et fiscaux, aux épiceries et producteurs qui offrent des produits sains aux services de garde et aux établissements scolaires ainsi qu'à tout lieu offrant des activités pour les jeunes et les familles.
15	Encourager les initiatives qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie auprès des jeunes et de leurs familles.
16	Définir une politique d'avantages fiscaux pour les ménages dont les membres s'inscrivent à des activités sportives.
Mise sur pied de campagnes médiatiques	
17	Valoriser la pratique d'activités physiques et la saine alimentation au quotidien ainsi que la notion de plaisir associée à l'adoption de ces habitudes de vie.
18	Outiller la population, afin d'augmenter la pratique de l'activité physique, en donnant des idées et des conseils, concrets et accessibles, autant financièrement que physiquement
19	Sensibiliser la population aux modes de transport actif (vélo, marche), qui constituent une façon d'intégrer l'activité physique au quotidien.
20	Éduquer la population par rapport au choix des aliments ainsi qu'à leur préparation.
21	Sensibiliser les parents à l'importance de saines habitudes de vie pour la santé de leurs enfants.
22	Informers les consommateurs sur les stratégies de mise en marché des aliments préparés à l'extérieur de la résidence : portions proposées, qualité des aliments, etc.
23	Promouvoir la pratique de l'activité physique en plein air.
ACTIONS VISANT LA PROMOTION DE LA SAINTE ALIMENTATION DANS LES MILIEUX	
Services de garde	
24	Mettre sur pied des activités éducatives visant à sensibiliser les jeunes en bas âge à l'importance d'une saine alimentation et à leur fournir des connaissances de base.
25	Assurer le transfert de ces notions aux parents lors de séances d'information ou par de la documentation.
Établissements scolaires	
26	Revoir les contrats avec les concessionnaires alimentaires afin qu'ils soient conformes à la politique en alimentation ou choisir de réinstaurer des coopératives alimentaires qui respecteront les mesures prévues par la politique.
27	Inclure des cours de cuisine et de nutrition dans la programmation des activités parascolaires.

28	Assurer le service d'aliments sains lors des événements de l'école.
29	Valoriser l'utilisation des fontaines afin d'augmenter la consommation d'eau et limiter l'utilisation de contenants de plastique jetables.
Municipalités	
30	Revoir les contrats avec les concessionnaires alimentaires afin qu'ils soient conformes à la politique en alimentation.
31	Développer, offrir et promouvoir, en collaboration avec les organismes communautaires, des activités visant la saine alimentation.
32	Encourager le démarrage de projets de jardins communautaires avec les différents intervenants du milieu, dont les écoles, les familles, les camps de jour ou les maisons de jeunes, lors de la période des vacances.
Secteur agroalimentaire	
33	Sensibiliser les acteurs du secteur agroalimentaire à la politique en alimentation et les mobiliser en vue de les inciter à promouvoir de saines habitudes alimentaires.
34	Multiplier les initiatives visant à faciliter le contact entre les consommateurs et les producteurs alimentaires (ex. : établissement de marchés publics, distribution de paniers de produits agricoles, etc.).
ACTIONS VISANT LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES MILIEUX	
Services de garde	
35	S'assurer que les jeunes soient actifs une heure par jour et que les activités mettent l'accent sur le développement des habiletés psychomotrices de base.
36	Établir des programmes structurés en matière de saines habitudes de vie et offrir de la formation aux intervenants.
37	Organiser des activités à l'extérieur, lorsque la température le permet, obligatoirement une fois par jour, idéalement deux fois par jour.
Établissements scolaires	
38	S'assurer que les jeunes soient actifs une heure par jour (échauffement matinal, récréation, service de garde, période du dîner...).
39	Offrir un choix diversifié d'activités parascolaires afin de répondre aux besoins d'un grand nombre de jeunes, et cela, en collaboration avec les autres acteurs du milieu (municipalités, associations, organismes communautaires, etc.).
40	Revaloriser l'éducation physique comme moyen de contribution au développement moteur et au renforcement des habiletés psychomotrices de base, comme élément contribuant à un meilleur apprentissage et comme un outil d'intervention pour les jeunes en difficulté.

41	Encourager l'ensemble du personnel scolaire, dont l'éducateur physique, à s'engager dans la promotion de saines habitudes de vie chez les jeunes, notamment sur l'heure du dîner, lors des récréations ainsi que lors des activités en classe et des activités parascolaires.
42	Maximiser l'utilisation des infrastructures et de l'équipement sportif autant pour les jeunes de l'école que pour les familles et la communauté.
43	Offrir aux jeunes des endroits pour entreposer leurs vélos.
44	Améliorer, adapter et financer le transport scolaire, ainsi que le transport collectif, dans le but de faciliter la participation des jeunes aux activités parascolaires tout en aidant les parents.
45	Organiser des défis sportifs visant à encourager la pratique de l'activité physique.
Municipalités	
46	Augmenter l'accessibilité à l'équipement et aux infrastructures permettant la pratique d'activités physiques.
47	Assouplir la réglementation et les ententes concernant les échanges d'infrastructures avec les milieux de garde et les écoles.
48	Rendre sécuritaires les réseaux de transport actif dans les zones scolaires.
49	Assurer la communication entre les intervenants responsables des sports et loisirs afin d'organiser et améliorer l'offre des services, et offrir des cadres de formation et du suivi pour assurer la qualité de l'intervention.
50	Diversifier les services offerts en sport et tenir compte des sports non fédérés qui attirent les jeunes.
51	Mettre sur pied des installations et élaborer des horaires flexibles pour que les parents puissent réaliser leur période d'activité en même temps que celle des enfants.
52	Organiser et promouvoir des activités familiales et ajuster les tarifs pour rendre les activités accessibles à toutes les familles.
53	Faciliter l'inscription des jeunes aux activités de la municipalité.
54	Profiter des événements spéciaux (sportifs ou autres) pour initier les familles à des activités sportives et des loisirs de toutes sortes.
55	Rendre les sites agréables et sécuritaires pour faciliter la pratique d'activités physiques telles que la marche (éclairage, arbres, bancs, etc.).
56	Planifier le développement urbain afin qu'il favorise les déplacements à pied et à vélo en diminuant l'étalement urbain et en augmentant la densité de la population.
57	Développer le réseau routier pour un meilleur partage de la route entre automobilistes, piétons et cyclistes, notamment pour la traversée des ponts.

58	Prévoir des espaces publics, au cœur des villes et des quartiers, qui seraient accessibles uniquement aux piétons et où se trouveraient des services.
59	Développer le réseau de transport en commun ainsi que le transport collectif et alternatif.
60	Établir des bases de plein air en milieu urbain.
61	Impliquer les parents dans les activités sportives et les loisirs.
62	Valoriser les emplois à temps partiel en sports et loisirs pour les adolescents.

Références

- ¹ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale – Rapport d'une consultation de l'OMS*, Genève, 2003, 284 p.
- ² KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
- ³ ESTELLE MONGEAU. « Apports en énergie et en macronutriments », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois : Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2004, p. 63-74.
- ⁴ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale – Rapport d'une consultation de l'OMS*, Genève, 2003, 284 p.
- ⁵ WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*, Geneva, 2003, 149 p.
- ⁶ LACHANCE, Brigitte, Julie COLGAN et Sylvie MARTEL. *Vers une stratégie québécoise de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques : Cadre de référence*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction générale de la santé publique, 2005, 65 p.
- ⁷ KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
- ⁸ KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.
- ⁹ KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.
- ¹⁰ KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
- ¹¹ KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.
- ¹² KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 24 p.
- ¹³ KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
- ¹⁴ KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.

-
- ¹⁵ MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. *Et si la participation faisait la différence... : Les activités parascolaires des élèves du secondaire et la réussite éducative – Rapport d'enquête*, Québec, 2005, 38 p.
- ¹⁶ KINO-QUÉBEC. *Les jeunes et l'activité physique : Situation préoccupante ou alarmante ?*, Québec, ministère des Affaires municipales, 1998, 32 p.
- ¹⁷ NOLIN, Bertrand et HAMEL, Denis. *Plan d'action Kino-Québec 2005-2008, chapitre 2, texte de base* (données non publiées) version du 9 février 2005, 23 p.
- ¹⁸ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale – Rapport d'une consultation de l'OMS*, Genève, 2003, 284 p.
- ¹⁹ STATISTIQUE CANADA, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1*, 2003, Fichier de partage, Compilation spéciale fournie par la Direction Santé Québec
- ²⁰ LAVALLÉE, Claudette, et Simona STAN. « Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois : Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2004, p. 35-62.
- ²¹ NOLIN, Bertrand et HAMEL, Denis. *Plan d'action Kino-Québec 2005-2008, chapitre 2, texte de base* (données non publiées) version du 9 février 2005, 23 p.
- ²² CAVILL, N., S. BIDDLE ET J.-F. SALLIS (2001). « *Consensus Statement, Health Enhancing Physical Activity for Young People : Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference* », *Pediatric Exercise Science*, vol.13, p. 12-25.
- ²³ DIRECTION DU PROGRAMME DE SANTÉ PUBLIQUE. *Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec : Produire la santé*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2005, 120 p.
- ²⁴ DIRECTION DU PROGRAMME DE SANTÉ PUBLIQUE. *Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec : Produire la santé*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2005, 120 p.
- ²⁵ GROUPE DE TRAVAIL PROVINCIAL SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS. *Les problèmes reliés au poids au Québec : un appel à la mobilisation*, Québec, Association pour la santé publique du Québec, 2004, 24 p.
- ²⁶ MONGEAU, Lyne. *Les actions en matière d'alimentation*. Présentation faite le 18 février 2005 dans le cadre des travaux de l'Équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention. Présentation non publiée.
- ²⁷ MARQUIS, Marie. « Pour bien manger, éteignez la télé! », *Forum*, [En ligne], Université de Montréal, [www.iforum.umontreal.ca/Forum/article4782.htm] (page consultée le 14 juin 2005).

-
- ²⁸ MARQUIS, Marie. « Pour bien manger, éteignez la télé! », *Forum*, [En ligne], Université de Montréal, [www.iforum.umontreal.ca/Forum/article4782.htm] (page consultée le 14 juin 2005).
- ²⁹ GAUVIN J. L., et autres. *Agir ensemble pour contrer l'insécurité alimentaire du Québec*, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 1996, 35 p.
- ³⁰ DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE. *Face à la progression de l'obésité en Montérégie... : Ensemble pour faire contrepoids ! – Rapport de la directrice de santé publique 2005*, Longueuil, 2005, 47 p.
- ³¹ MONGEAU, L., M. VENNES et V. SAURIOL. *Maigrir, pour le meilleur et non le pire : Guide sur les principes d'une saine gestion du poids et analyse critique des produits et services amaigrissants*, Québec, Association pour la santé publique du Québec, 2005, 60 p.
- ³² LEBEL, E., et autres. « Publicité télévisée sur les aliments visant les enfants québécois : valeurs nutritionnelles et culturelles », *Communication*, vol. 24, n° 1, 2005. Sous presse.
- ³³ LAVALLÉE, Claudette, et Simona STAN. « Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois : Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2004, p. 35-62.
- ³⁴ WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity, Preventing and Managing the Global Epidemic*, Geneva, World Health Organization, 1998, 275 p.
- ³⁵ JONG-WOOK, LEE, *Thriving in turbulent times – Challenges and Prospects*, Jong-Wook LEE, Conférence donnée le 31 mai 2005 à l'hôtel Hilton de Montréal à l'occasion du 11^e Forum économique international des Amériques / Conférence de Montréal : Réussir en période de turbulence : Défis et perspectives, du 30 mai au 2 juin 2005.
- ³⁶ DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE. *Face à la progression de l'obésité en Montérégie... : Ensemble pour faire contrepoids ! – Rapport de la directrice de santé publique 2005*, Longueuil, 2005, 47 p.
- ³⁷ LAVALLÉE, Claudette, et Simona STAN. « Caractéristiques des enfants et des adolescents québécois de 6 à 16 ans », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois : Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2004, p. 35-62.
- ³⁸ LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD. « Poids et image corporelle », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 1999, p. 311-336.
- ³⁹ INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION AND EDUCATION. *The Evidence of Health Promotion Effectiveness: Shaping Public Health in a New Europe – A Report for the European Commission*, 1999.

-
- ⁴⁰ LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD. « Poids et image corporelle », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 1999, p. 311-336.
- ⁴¹ LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD. « Poids et image corporelle », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 1999, p. 311-336.
- ⁴² LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD. « Poids et image corporelle », dans Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 1999, p. 311-336.
- ⁴³ MONGEAU, L., M. VENNES et V. SAURIOL. *Maigrir, pour le meilleur et non le pire : Guide sur les principes d'une saine gestion du poids et analyse critique des produits et services amaigrissants*, Québec, Association pour la santé publique du Québec, 2005, 60 p.
- ⁴⁴ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la santé dans le monde 2002 : Réduire les risques et promouvoir une vie saine*, Genève, 2002, 270 p.
- ⁴⁵ DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE. *Face à la progression de l'obésité en Montérégie... : Ensemble pour faire contrepoids ! – Rapport de la directrice de santé publique 2005*, Longueuil, 2005, 47 p.
- ⁴⁶ INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ. « L'obésité », *Améliorer la santé des Canadiens*, Ottawa, 2004, p. 105-145.

