



Une vision d'avenir...

Il était... deux petits navires



-5kg



+3kg

Québec

En bref...

- Une mise en contexte
- Quelques données sur les habitudes de vie et les problèmes reliés au poids
- Les bienfaits reliés aux fruits et légumes
- Le plan d'action gouvernemental
- Conditions de réussite

Québec

Mise en contexte

- Programme national de santé publique 2003-2012
- Les travaux du GTPPP (Groupe de travail provincial sur la problématique du poids)
- Forum des générations automne 2004
- Rapport Perreault
- Stratégie d'action Jeunesse 2006-2009

Québec

Forum des générations (2004)

La première priorité : la prévention

- Ajout 1h30 temps d'enseignement au primaire (place activité physique)
- Programme gouvernemental des saines habitudes de vie
- Mise en place équipe de travail pour mobiliser les efforts en prévention

Québec

Rapport Perrault

- Rapport « L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes »
- Dépôt du rapport à M. Philippe Couillard en juillet 2005 et rendu public le 29 septembre 2005

Québec

Rapport Perrault Principales recommandations

- Engagement du gouvernement du Québec dans le développement des jeunes en santé
- Mise en place d'une instance inter-ministérielle décisionnelle
- Promotion et prévention en matière de santé élargie à l'ensemble de la population

Québec

Rapport Perrault Principales recommandations (suite)

- Politique québécoise en alimentation pour l'ensemble des services alimentaires et points de vente de responsabilité publique
- Financement des actions proposées à long terme et en partenariat public-privé
- Campagnes médiatiques

Québec

Une « épidémie »

- Au Québec, en 2004, 57 % des adultes de 18 ans et plus ont un excès de poids*
 - 35 % embonpoint
 - 22 % obésité
- Augmentation de 50 % de l'excès de poids entre 1987 et 1998

*Données mesurées lors d'enquêtes

Québec

Une « épidémie »

- Au Québec, en 2004, plus d'un enfant sur 5 accuse un excès de poids, chez les jeunes de 2 à 17 ans
- 15 % embonpoint
 - 7 % obésité

Québec

Impact de l'excès de poids et de l'obésité sur les maladies

Diabète de type 2 a augmenté de 60 % entre 1990 et 2001 aux États-Unis

On voit maintenant du diabète de type 2 chez enfants, jamais vu auparavant (CDC 2003)

Québec

Des habitudes de vie préoccupantes chez les 12 à 17 ans, ESCC 2003

Habitudes de vie	Garçons	Filles	Total
	%		
Consomme 5 portions et plus de fruits et légumes	51	60	56
Atteint le niveau recommandé d'activité physique durant ses loisirs	52	35	44
Utilise la marche comme moyen de transport une heure et plus par semaine	59	59	59

Québec

Des habitudes de vie préoccupantes chez les 18 ans et plus, ESCC 2003

Habitudes de vie	Hommes	Femmes	Total
	%		
Consomme 5 portions et plus de fruits et légumes	35	53	44
Atteint le niveau recommandé d'activité physique durant ses loisirs	38	35	37
Utilise la marche comme moyen de transport une heure et plus par semaine	44	46	45

Québec

Les bienfaits des fruits et légumes

Certains de leurs constituants contribuent à prévenir plusieurs maladies :

- Maladies cardiovasculaires (avc)
- Diabète de type 2
- Certains cancers (œsophage, bouche, larynx, pharynx, estomac, poumon, côlon-rectum)

Québec

Les bienfaits des fruits et légumes

Effet protecteur = action des composés antioxydants (bêta-carotène, vitamine C, polyphénols)

S'oppose à l'accumulation au niveau cellulaires des radicaux libres

Radicaux libres = lésions de l'ADN et des membranes (favorise processus cancérogène et athérogène)

Québec

Les bienfaits des fruits et légumes

Faible index glycémique d'où faible sécrétion d'insuline et énergie lentement diffusée

Proportion élevée en fibres et faible densité calorique augmente satiété

Aliments de choix pour prévention de l'obésité et du diabète de type 2

Consommation quotidienne selon les études de 400 à 500 g par jour et plus

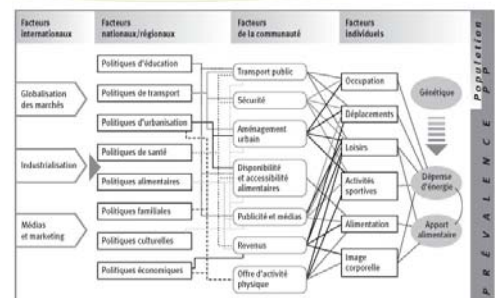
Québec

Portions recommandées du Guide alimentaire canadien (2007) Légumes et Fruits

Enfants			Adolescents		Adultes			
2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 et +	
Filles et Garçons			F	H	F	H	F	H
4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7

Québec

Facteurs qui influencent les comportements liés au poids



Adapté de Ritenbaugh C, Kumanyika S, Morabia A, Jeffrey R, Antipatis V. IOTF 1999

Québec

Le plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir...

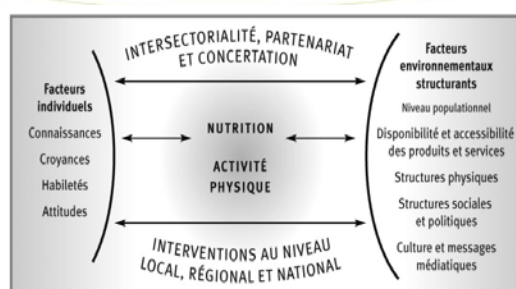


Partenaires

- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec
- Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine
- Ministère des Affaires municipales et des Régions
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
- Ministère des Transports
- Secrétariat à la jeunesse
- Office de protection du consommateur
- Institut national de santé publique du Québec



Cadre conceptuel



Source : LACHANCE, Brigitte et coll. *Vers une stratégie de promotion de saines habitudes de vie contribuant à la prévention de maladies chroniques. Cadre de référence, document de travail*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction générale de la santé publique, à paraître.



Un but commun

Améliorer la qualité de vie des Québécoises et des Québécois en leur permettant de vivre dans des environnements favorisant l'adoption de saines habitudes de vie, soit un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation.



Objectifs généraux (3)

Mettre en place des mesures :

- qui facilitent l'adoption et le maintien, à long terme, de saines habitudes alimentaires et un mode de vie physiquement actif ;
- qui réduisent la prévalence de l'obésité et des problèmes reliés au poids et leurs conséquences sur les individus et la société québécoise ;
- qui valorisent les saines habitudes de vie et une variété de schémas corporels.



Objectifs de prévalence (2)

Contribuer à l'atteinte des objectifs de prévalence :

- D'ici 2012, réduire de 2 % le taux de prévalence de l'obésité chez les jeunes et les adultes.
- D'ici 2012, réduire de 5 % le taux de prévalence de l'embonpoint chez les jeunes et les adultes.

Québec

Une clientèle visée

Les premiers visés par les mesures :

- Les jeunes de 0 à 25 ans ;
- Leur famille.

Répercussion sur l'ensemble de la population étant donné les actions qui touchent les milieux de vie et les environnements.

Québec

Axes d'intervention (5)

- Favoriser une saine alimentation
- Favoriser un mode de vie physiquement actif
- Promouvoir des normes sociales favorables
- Améliorer les services aux personnes aux prises avec un problème de poids
- Favoriser la recherche et le transfert des connaissances

Québec

1. Favoriser une saine alimentation

Actions regroupées selon des thématiques et milieux particuliers :

- La production, la transformation et la distribution alimentaires
- La sécurité alimentaire
- La famille et les services de garde éducatifs à l'enfance
- Les établissements scolaires
- Les municipalités
- Le secteur de la restauration

Québec

Favoriser une saine alimentation (suite)

- Mesures pour rapprocher les consommateurs des producteurs et des transformateurs alimentaires
- Se doter de politique alimentaire cadre pour les établissements scolaires
- Sensibiliser les municipalités aux mesures favorisant la saine alimentation

Québec

2. Favoriser un mode de vie physiquement actif

- Améliorer l'accessibilité à des infrastructures sportives ou récréatives de qualité par un programme de soutien financier à la rénovation ou à la construction.
- Offrir un programme d'aide aux déplacements actifs en milieu urbain.
- Encourager l'aménagement, l'animation et l'embellissement de cours d'école qui facilitent la pratique d'activité physique.

Québec

Favoriser un mode de vie physiquement actif (suite)

- Inciter les municipalités à se doter de politiques familiales municipales qui contribuent à la conciliation travail-famille-loisir
- Promouvoir le maintien, l'émergence ou une meilleure harmonisation des programmes visant la mise en place d'environnements sains et sécuritaires dans les milieux de vie des jeunes et des familles (écoles, communauté, entreprises)

Québec

3. Promouvoir des normes sociales favorables aux saines habitudes de vie

- Mettre sur pied ou assurer la pérennité d'une campagne sociétale de promotion des saines habitudes de vie
- Renforcer les mesures d'application et de suivi des articles de la loi portant sur la publicité destinée aux jeunes
- Mettre en valeur les bons coups, les bonnes pratiques

Québec

4. Améliorer les services aux personnes aux prises avec un problème de poids

- Instaurer un système d'orientation et de soutien pour les personnes aux prises avec un problème de poids
- Assurer le déploiement du programme « Choisir de Maigrir ? » dans le réseau des CSSS
- Revoir les pratiques des intervenants des divers milieux face aux problèmes liés au poids
- Encadrer la vente des PSMA selon la réglementation en vigueur au fédéral et provincial

Québec

5. Favoriser la recherche et le transfert des connaissances

- Établir des priorités de recherche en partenariat avec les organismes subventionnaires en promotion des saines habitudes de vie et prévention des problèmes liés au poids
- Adapter les critères de sélection au caractère intersectoriel des projets de recherche
- Assurer le transfert des connaissances

Québec

Des conditions de réussite

- Responsabilité individuelle + collective
- À l'agenda de plusieurs ministères
- Mobilisation et concertation des réseaux et partenaires
- Participation de la population

Québec

Des conditions de réussite (suite)

- Multiples stratégies (pensez au tabac)
- Pérennité des actions (des sous et du temps)
- Coordination et suivi (la cohérence)
- Évaluation (des données)

Québec

Une vision d'avenir...

Si un seul cuisinier !



-5kg



+3kg

Québec 