

Faits sur les jeunes : Alimentation saine, activité physique et image corporelle

Rapport sur la consommation de drogue et la santé des élèves d'Ottawa, 2014

Tout le monde peut améliorer son état de santé et réduire son risque de souffrir de maladies chroniques et de blessures en adoptant des comportements plus sains, même sans perdre de poids. Le fait de se concentrer sur la santé et non sur le poids aide les jeunes à faire des choix sains.

Pour consulter d'autres documents Faits sur les jeunes, en savoir plus sur d'autres sujets ou consulter ce document en format accessible, visitez ottawa.ca/rapportsante.

Au cours des cinq jours d'école précédant le sondage, deux élèves sur cinq ont sauté le déjeuner.

78 %



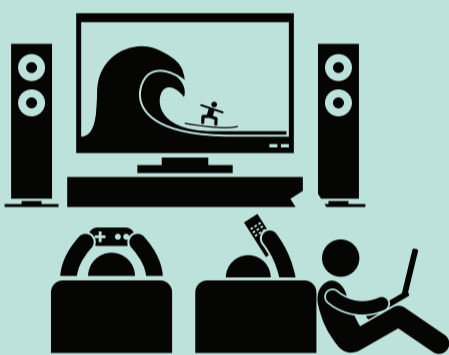
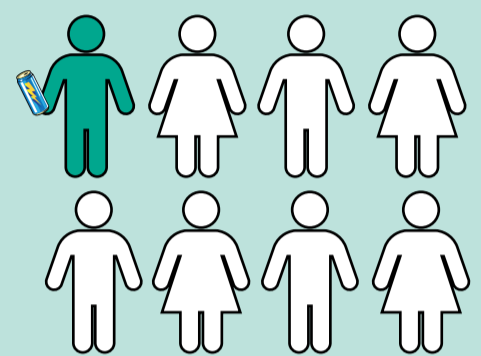
des élèves avaient consommé au moins une boisson sucrée au cours de la semaine précédente.

Un élève sur huit avait bu au moins une boisson énergisante au cours de la semaine précédente.

50 %
2011

Un plus petit nombre d'élèves a indiqué avoir bu des boissons énergisantes durant l'année précédente.

37 %
2013



61 %

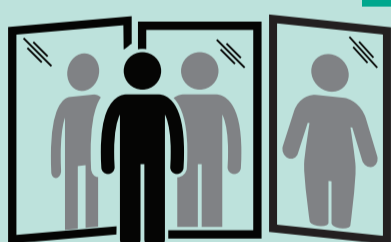
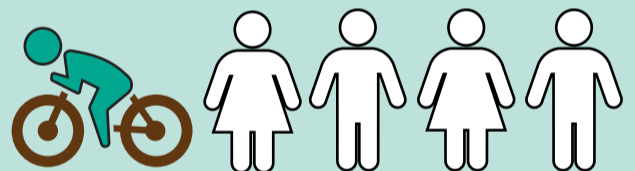
des élèves ont passé plus de deux heures par jour à regarder la télé ou des films, à jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur, à clavarder, à écrire des courriels ou à naviguer sur Internet au cours des sept jours précédents.

48 %

des élèves n'étaient pas actifs pendant leurs cours d'éducation physique ou n'étaient pas inscrits à un cours d'éducation physique à l'école.



Un élève sur cinq a utilisé des modes de transport actifs, comme la marche ou le vélo, pour aller à l'école et en revenir.



32 %

des élèves se trouvaient trop minces ou trop gros.

23 %

des élèves étaient considérés comme en surpoids ou obèses d'après le poids et la taille qu'ils ont indiqués.



Les deux tiers des élèves ont répondu qu'ils surveillaient leur poids en évitant d'en prendre, en essayant d'en perdre ou en tentant d'en prendre.

Ressources :

- Saine Alimentation Ontario offre des renseignements en matière de nutrition et de saine alimentation, en plus de répondre aux questions sur les choix alimentaires au quotidien, la prévention des maladies chroniques et les sujets populaires sur la nutrition. Pour obtenir davantage d'information, appelez au 1 877 510 5102.
- Le site Actif pour la Vie offre des renseignements et des idées sur la façon d'inclure l'activité physique dans la vie de votre enfant. Visitez le www.activeforlife.ca/fr pour en savoir plus.
- Le Service des parcs, des loisirs et de la culture de la Ville d'Ottawa offre divers programmes visant à promouvoir l'activité physique chez les enfants, les jeunes et leurs familles. Composez le 3-1-1 pour en savoir plus.
- Le CHEO offre aux enfants un programme de traitement de l'obésité par l'intermédiaire du Centre des saines habitudes de vie. Ce programme propose une méthode interdisciplinaire fondée sur des données probantes et axée sur la famille qui vise l'enfant en tant que tout, notamment sur les plans physique, mental et social, ainsi que sa famille. Téléphonnez au 613 260 1477 pour en savoir plus.
- Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique (www.habilomedias.ca) offre des outils et des renseignements aux parents, aux enfants et aux adolescents pour les aider à développer leur sens critique pour leur permettre d'interagir avec les médias à titre de citoyens numériques actifs et éclairés.
- Le Programme des troubles de l'alimentation du CHEO offre des services hospitaliers internes et externes aux enfants et aux jeunes atteints de troubles de l'alimentation. Composez le 613 737 7600, poste 2496.
- Hopewell est une initiative de soutien à la collectivité destinée à toutes les personnes touchées par un trouble de l'alimentation. Apprenez-en davantage en téléphonant au 613 241 3428.

Les données contenues dans cette publication proviennent du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario, produit par le Centre de toxicomanie et de santé mentale et l'Institut de recherche sociale de l'Université York.