

RAPPORT DU GROUPE DE TRAVAIL

Des enfants en
santé, pour un
avenir en santé

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE	3
RÉSUMÉ	6
RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS	8
INTRODUCTION	10
SECTION 1 : CONSEILS REÇUS DES MANITOBAINS ET DES MANITOBAINES	14
SECTION 2 : CONSEILS REÇUS DES JEUNES MANITOBAINS	27
RECOMMANDATIONS	36
REMERCIEMENTS	46
ANNEXES	48
RÉFÉRENCES	58

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Au nom de mes collègues, j'ai le plaisir de vous présenter le rapport du Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé. Ce document est le fruit de consultations approfondies avec les Manitobains et les Manitobaines sur des enjeux importants pour la santé des enfants de la province.

L'un des dons les plus précieux que l'on peut faire à nos enfants est celui d'une bonne santé. La création par le premier ministre Gary Doer du groupe de travail appelé « Des enfants en santé, pour un avenir en santé » reflète l'engagement du gouvernement du Manitoba d'élaborer et de promouvoir des stratégies afin d'améliorer l'état de santé de l'ensemble des Manitobains et des Manitobaines, tout en aidant à établir un environnement où il sera plus facile de faire des choix sains.

La priorité que nous accordons à la santé des enfants et des adolescents pour ce qui a trait à la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures découle d'une volonté de relever des enjeux qui auront une profonde incidence sur la santé future des jeunes. Nous avons parcouru la province pour recueillir de vive voix les idées de la population quant aux

moyens à mettre en œuvre pour veiller à ce que nos enfants mènent une vie active et saine. L'accueil chaleureux que nous avons reçu dans chaque collectivité témoigne de l'importance accordée par tous à l'avenir de nos enfants.

Nous avons par ailleurs consulté directement des adolescents, en nous rendant dans leurs écoles et en organisant un Forum jeunesse sur la vie saine d'ampleur provinciale. Ces jeunes ont partagé avec enthousiasme leurs avis concernant la vie saine. Il est clair que les jeunes manitobains comprennent très bien ce dont ils ont besoin pour être en santé et les appuis qu'ils nécessitent pour atteindre leurs objectifs.

La santé des enfants du Manitoba est une question non partisane et c'est avec plaisir que j'ai pu compter sur la contribution de membres des parties d'opposition dans cette initiative. Je tiens à remercier tous les membres du groupe de travail de l'intérêt et de l'enthousiasme dont ils ont fait preuve pendant nos travaux.

Nous estimons que nos recommandations, formulées dans le cadre d'un processus continu en évolution, aideront à établir les conditions nécessaires pour soutenir nos efforts en vue de promouvoir des modes de vie sains pour les

enfants et les adolescents. La promotion de la santé de la jeunesse est clairement une responsabilité partagée de tous les citoyens de notre province.

Le groupe de travail tient à exprimer sa gratitude à tous ceux qui ont contribué à ce processus. Nous nous réjouissons à l'idée de collaborer avec les Manitobains et les Manitobaines en vue de créer un avenir en santé pour nos enfants.

Veillez agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments distingués.

La ministre déléguée à la Vie saine
et présidente du Groupe de travail multipartite
Des enfants en santé, pour un avenir en santé,

Theresa Oswald

**GROUPE DE TRAVAIL
MULTIPARTITE
DES ENFANTS EN SANTÉ,
POUR UN AVENIR EN SANTÉ**

À titre de membre du Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé, je suis d'accord avec le rapport du groupe de travail et avec les recommandations énoncées dans le présent document.



M^{me} Theresa Oswald, présidente
Ministre déléguée à la Vie saine
et députée de la circonscription de
Seine River



M^{me} Marilyn Brick, vice-présidente
Députée de la circonscription de St.
Norbert



M. Tom Nevakshonoff
Député de la circonscription d'Interlake



M. Andrew Swan
Député de la circonscription de Minto



M^{me} Mavis Taillieu
Députée de la circonscription de Morris



M. Cliff Cullen
Député de la circonscription de Turtle
Mountain



M. Jon Gerrard
Député de la circonscription de River
Heights

RÉSUMÉ

Ces dernières années, plusieurs études ont révélé des faits inquiétants qui pourraient avoir des conséquences potentiellement graves sur la santé des enfants et des jeunes. Même si les parents sont certainement les modèles les plus importants et les plus influents dans la vie de leurs enfants, les écoles, les collectivités et le gouvernement ont également un rôle d'envergure à jouer pour procurer un cadre de vie sain et favorable aux enfants du Manitoba.

En août 2004, le premier ministre, M. Gary Doer, a annoncé la création d'un groupe de travail multipartite nommé Des enfants en santé, pour un avenir en santé. L'objectif de ce geste était de solliciter l'avis des Manitobains et des Manitobaines sur les façons d'aider les enfants et les adolescents à jouir de la meilleure santé possible au cours de leur développement et pendant leur vie adulte. Le groupe de travail s'est particulièrement intéressé aux facteurs qui ont une incidence sur la santé des enfants dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention des blessures. De plus, d'autres questions ont été soulevées dans les observations présentées.

Les membres du groupe de travail ont jugé important de donner à tous (particuliers, groupes, organisations et autres intervenants de toute la province) l'occasion de faire connaître les expériences et les idées que leur suggèrent leurs propres perspectives. Il fallait également faire participer les jeunes à ces consultations, car ils sont les principales personnes touchées par les recommandations présentées dans le rapport. Le groupe de travail a étudié un certain nombre de questions portant sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles chez les enfants et les adolescents.

Les sections qui suivent sont fondées sur toutes les observations qui ont été soumises au groupe de travail dans les 153 exposés donnés au cours de 12 réunions publiques, les 48 mémoires envoyés par la poste ou par courrier électronique et les 154 questionnaires remplis sur Internet. Ces observations étaient centrées sur les grandes questions suivantes :

- l'information et la promotion de la vie saine;
- la nutrition;
- l'activité physique;
- la prévention des blessures;
- les défis qui font obstacle à la vie saine chez les Manitobains

et Manitobaines ayant un faible revenu;

- les collectivités des Premières nations;
- les questions se rattachant à la santé, comme la consommation de drogues, d'alcool et de tabac, ainsi que le bien-être et la santé mentale.

L'information issue des consultations tenues avec les élèves de 13 écoles dans diverses localités et du *Forum jeunesse sur la vie saine* (un événement provincial d'une journée) est fournie en détail plus loin dans ce document. Les élèves ont évoqué les mêmes problèmes, ainsi que d'autres questions comme la santé mentale, la prévention du suicide, la consommation de drogues, d'alcool et de tabac.

Pour formuler ses recommandations, le groupe de travail a utilisé l'information fournie par les Manitobains afin de définir les priorités, les

initiatives et les mesures qui peuvent être mises en œuvre à court, moyen et long terme en vue de favoriser l'existence d'environnements sains. Les recommandations portaient sur les dix grands domaines suivants :

- les initiatives éducatives de promotion de la santé;
- la nutrition dans les écoles;
- l'activité physique dans les écoles;
- les installations récréatives et l'accessibilité;
- le leadership en activités récréatives;
- le transport actif;
- la prévention des blessures;
- les familles à faible revenu;
- les collectivités des Premières nations;
- le bien-être et la santé mentale.

Enfin, les études et l'information de référence utilisées dans la préparation de ce rapport sont répertoriées à la fin du document.

RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS

Voici un résumé des recommandations présentées par le groupe de travail. Le détail des 47 recommandations est donné à la page 23.

LES INITIATIVES ÉDUCATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives de promotion de la vie saine et qu'il fournisse des ressources éducatives pour les familles et les écoles.

LA NUTRITION DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que davantage d'aliments nutritifs soient à la disposition des élèves dans les écoles.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement rende obligatoires les cours d'éducation physique et sanitaire de la maternelle au secondaire 4. La mise en œuvre des cours variera selon l'année d'études afin de permettre au

maximum de faire participer les parents, les élèves et les écoles à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents.

LES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET L'ACCESSIBILITÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement augmente l'accès aux installations récréatives grâce à l'ouverture des écoles aux collectivités et à la conception innovatrice de nouvelles installations. Il recommande également que le gouvernement encourage les activités pour lesquelles on a moins besoin d'installations, telles que la marche, la bicyclette et le ski.

LE LEADERSHIP EN ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement préconise le recours à un plus grand nombre de directeurs des loisirs dans toute la province et qu'il encourage le leadership chez les jeunes dans les activités récréatives.

LE TRANSPORT ACTIF

Le groupe de travail recommande que le gouvernement encourage le transport actif chez les jeunes.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives éducatives portant notamment sur la sécurité nautique, le port du casque de bicyclette et la sécurité à la ferme pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles tout en maintenant un haut niveau d'activité chez les jeunes.

LES FAMILLES À FAIBLE REVENU

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'accès à une bonne nutrition et à des possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu.

LES COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que soient à la disposition des collectivités des Premières nations davantage d'aliments traditionnels et nutritifs et de programmes d'activité physique

et de loisirs qui soient propres à leur culture.

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'éducation relative au bien-être et à la santé mentale et ses soutiens aux jeunes afin de prévenir et de s'employer à résoudre des problèmes tels que les troubles de l'alimentation, la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres préoccupations connexes.

INTRODUCTION

CRÉATION DU GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE *DES ENFANTS EN SANTÉ, POUR UN AVENIR EN SANTÉ*

La santé des enfants et des adolescents est une question qui fait l'objet d'une attention accrue dans le contexte de la priorité croissante accordée à la vie saine. Ces dernières années, des études ont révélé certains faits troublants illustrant des problèmes de santé qui risquent d'être graves pour les enfants et les adolescents.

En août 2004, le premier ministre, M. Gary Doer, a annoncé la création d'un groupe de travail multipartite nommé « Des enfants en santé, pour un avenir en santé » et présidé par la ministre déléguée à la Vie saine, Theresa Oswald. Le groupe de travail devait solliciter l'avis des Manitobains et Manitobaines et préparer à l'intention du public un rapport contenant des recommandations sur les façons d'aider les enfants et les adolescents à jouir de la meilleure santé possible au cours de leur enfance et pendant leur vie adulte. Le groupe de travail s'est penché particulièrement sur les facteurs ayant une incidence sur la santé des enfants dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention des blessures.

QU'EST-CE QU'UNE VIE SAINE?

En quelques mots, la vie saine consiste à faire des choix positifs qui renforcent notre santé. Ces choix passent par la consommation d'une alimentation équilibrée, par l'activité physique, par le maintien d'un poids santé, par la non-consommation de tabac et par la prévention des blessures.

La nécessité de créer des stratégies de promotion de la santé et de prévention des maladies dans le cadre d'une approche complète de la santé publique est de plus en plus évidente. Les choix individuels qui influent sur notre santé sont influencés par de nombreux facteurs dans l'environnement social, économique et physique où l'on vit, apprend, joue et travaille. Il y a des disparités en matière de santé au sein de la population. Les familles à faible revenu, les Autochtones et les personnes handicapées, notamment, ont des défis supplémentaires à surmonter pour développer et maintenir une santé optimale.

Pour atteindre l'objectif d'une vie saine, les conditions nécessaires doivent être réunies pour aider tous les Manitobains à prendre des décisions favorables à leur santé.

POURQUOI FAIRE DES CHOIX FAVORISANT UN MODE DE VIE SAIN?

De grands progrès ont été réalisés pour améliorer la santé des enfants par la prévention et le traitement des maladies d'enfance. Toutefois, certains enfants souffrent de surpoids ou d'obésité ⁽¹⁾ et la baisse du degré d'activité physique est particulièrement préoccupante (voir l'annexe 1).

Le fait d'absorber des aliments sains, d'être actif physiquement et de ne pas fumer procure une foule d'avantages physiques, mentaux et psychologiques. Dans le cas des enfants et des jeunes, ce mode de vie sain comporte les avantages suivants :

- davantage d'énergie;
- amélioration du rendement scolaire;
- renforcement de l'estime de soi;
- réduction du niveau de stress et d'anxiété;
- diminution du nombre de maladies;
- rétablissement plus rapide à la suite de blessures ou d'une maladie.

Quand les jeunes développent de saines habitudes de vie, cela augmente les chances qu'ils les conserveront lorsqu'ils seront adultes. Plus important encore, ces choix sains peuvent

contribuer à la prévention de maladies chroniques graves.

MALADIES CHRONIQUES

Les maladies chroniques sont la principale cause de décès et d'invalidité au Canada et partout dans le monde. Mentionnons parmi les plus fréquentes :

- le diabète;
- les maladies cardiaques;
- le cancer;
- les maladies respiratoires.

Ces maladies ont toutes en commun des facteurs de risque évitables, comme les mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité physique, l'excès de poids ou l'obésité et la consommation de tabac. Selon les estimations, les coûts des soins de santé et les autres frais associés aux maladies chroniques au Canada dépassent les 80 milliards de dollars par an ⁽²⁾. Et, bien entendu, les frais personnels que représente la vie avec une maladie chronique sont incalculables.

HABITUDES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

De nombreux facteurs influent sur nos habitudes alimentaires et notre degré d'activité physique (voir l'annexe 2). Une bonne alimentation et un niveau suffisant d'activité physique ont un rôle important dans la prévention des maladies

chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains cancers. Malgré cela, la majorité de la population canadienne est inactive physiquement.⁽³⁾ En 1999, on estimait à 2,1 milliards de dollars le total des coûts directs des soins de santé rendus nécessaires au Canada par le manque d'activité physique.⁽⁴⁾

PRÉVENTION DES BLESSURES

Un autre aspect de la vie saine est la prévention des blessures, qui est une question de santé publique importante au Canada. Les coûts annuels des soins de santé liés à des blessures non intentionnelles dans notre pays sont estimés à 8,7 milliards de dollars,⁽⁵⁾ et il est impossible de quantifier le fardeau que ces blessures imposent sur les personnes touchées, les familles et les collectivités. Les accidents dont sont victimes les enfants causent davantage de décès que toutes les maladies infantiles réunies. Les accidents de voiture, les chutes, les noyades, les brûlures et les asphyxies sont les causes les plus courantes de blessures non intentionnelles chez les enfants au Manitoba.⁽⁶⁾

SANTÉ DES AUTOCHTONES

Plusieurs études nationales ont récemment attiré l'attention sur l'état de santé des Canadiens et

Canadiennes autochtones (Premières nations, Inuits et Métis). Même si des progrès ont été réalisés, ces études montrent que les peuples autochtones sont généralement en moins bonne santé que les Canadiens non autochtones. Par exemple, les Autochtones présentent des proportions plus élevées d'affections chroniques comme l'hypertension et le diabète.

Ces inégalités sanitaires entre les Autochtones et les autres Canadiens et Canadiennes reposent sur plusieurs facteurs possibles, en particulier :

- les faibles niveaux d'instruction, d'emploi et de revenu;
- l'accès insuffisant à des aliments nutritifs abordables et à des possibilités d'activité physique, notamment dans les collectivités éloignées;
- le remplacement des modes de vie traditionnels par des habitudes plus occidentales, qui se traduit par des changements alimentaires et une baisse des niveaux d'activité physique;
- une prédisposition génétique à certaines maladies chroniques comme le diabète.

UNE SOLUTION MANITOBAINE

Les preuves sont irréfutables. Nous devons agir dès

maintenant pour faire face aux problèmes de santé évitables qui deviennent un fardeau de plus en plus lourd pour notre système de santé et qui entravent l'avenir de nos enfants et de nos adolescents.

Les membres du Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé ont jugé important de donner à tous (particuliers, groupes, organismes et autres – dans toute la province) l'occasion de faire connaître les expériences et les idées que leur suggèrent leurs propres perspectives. Plus important encore, le groupe de travail a sollicité l'avis des jeunes pour s'informer directement sur ce qu'ils avaient à dire concernant la vie saine.

Pour faciliter la mise en contexte de la discussion publique, le groupe de travail a posé un certain nombre de questions portant sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles chez les enfants et les adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans (voir l'annexe 3). Le groupe de travail a commencé par publier un document de discussion présentant certaines des points de référence et des grandes questions concernant la vie saine. Ce document et un questionnaire sollicitant la rétroaction du public ont été

affichés sur le site Web du groupe de travail.

Le groupe de travail a tenu 12 réunions publiques aux quatre coins de la province (voir les lieux et dates à l'annexe 4), a consulté les élèves de 13 écoles dans diverses collectivités et a organisé le Forum jeunesse sur la vie saine, un événement provincial d'une journée. Certaines personnes et organisations ont préféré envoyer leur mémoire par la poste ou par courriel.

Les sections qui suivent se fondent sur l'ensemble des observations reçues. Les consultations auprès des jeunes sont présentées en détail dans une section séparée.

Le groupe de travail a cherché à définir les priorités, les initiatives et les mesures qui peuvent être mises en œuvre à court, moyen et long terme pour favoriser l'établissement et le maintien d'environnements favorables à une vie saine. Au Manitoba, on manque actuellement de données provinciales sur les questions liées à la vie saine. La collecte de ces données sera un pas important vers l'élaboration d'autres initiatives.

SECTION 1

CONSEILS REÇUS DES MANITOBAINS ET DES MANITOBAINES

De janvier à mars 2005, le groupe de travail a tenu 12 réunions publiques aux quatre coins de la province (voir l'annexe 4). Plus de 350 Manitobains et Manitobaines représentant un vaste éventail de groupes et d'organisations, ainsi que des particuliers, ont fait part de leurs points de vue sur la santé des enfants (voir l'annexe 5). Le groupe de travail a reçu 201 mémoires et exposés, de même que 154 réponses par le site Web. Un résumé des avis et des recommandations y figurant est donné ci-après.

QU'EST-CE QU'UNE VIE SAINE?

Les gens qui ont répondu à cette question étaient d'accord sur le fait que mener une vie saine signifie consommer des aliments nutritifs, être physiquement actif et éviter les blessures. Toutefois, ils ont également souligné qu'une vie saine passe par une bonne estime de soi et par le sentiment d'être valorisé et proche de la collectivité. L'estime de soi et l'image corporelle étaient également considérées comme des questions significatives.

La plupart de ces gens estimaient que la promotion d'un corps et d'un esprit vigoureux et sain auprès des jeunes était importante. Ils ont indiqué au groupe de travail que ce sont les parents qui ont la responsabilité principale de la santé des enfants, tout en convenant que les familles et les jeunes ont besoin d'appui pour faire des choix sains. Selon les répondants, ce soutien devrait être une responsabilité partagée entre les organismes et les groupes communautaires, les fournisseurs de soins de santé, les écoles et les divers ordres de gouvernement.

INFORMATION ET PROMOTION DE LA VIE SAINE

Un grand nombre de groupes et de personnes ont souligné qu'il fallait promouvoir l'importance de modes de vie sains et fournir de la formation et de l'information à ce sujet. Même si la plupart des gens indiquent qu'il existe beaucoup de renseignements disponibles auprès de nombreuses sources, ils font aussi remarquer que cette information n'est pas toujours facile à obtenir ou à comprendre. Certains conseils peuvent être difficiles à suivre dans la vie quotidienne et ne pas convenir à tout le monde. Les conséquences néfastes de comportements et de choix

insalubres ne sont pas toujours pleinement expliquées ou comprises.

Il a été suggéré que les ressources d'information sur la vie saine devraient toutes :

- être adaptées aux familles, aux enfants et aux jeunes;
- être faciles à comprendre;
- offrir des suggestions pratiques facilement applicables dans la vie quotidienne;
- proposer des moyens d'obtenir de l'aide lorsque des questions se posent;
- traiter de situations culturelles et socio-économiques diverses;
- être facilement accessibles et disponibles sous plusieurs formes.

La promotion de la vie saine à l'échelon communautaire est considérée comme très importante. De nombreuses suggestions ont été faites concernant la diffusion des ressources de promotion de la santé, notamment :

- la tenue d'ateliers, de cours et de foires du bien-être dans les collectivités;
- l'organisation de manifestations et d'activités communautaires divertissantes fondées sur les principes de la vie saine;
- un travail du personnel et de bénévoles chargés du bien-être communautaire auprès des familles et des jeunes.

Il a également été suggéré que les fournisseurs de soins de santé communautaires devraient continuer de promouvoir activement les principes d'une vie saine.

Plusieurs intervenants ont souligné que les questions liées à la vie saine sont complexes et exigent des interventions à de nombreux niveaux, tant dans le secteur des soins de santé qu'ailleurs. Leurs suggestions sont axées autour des interventions suivantes :

- encourager les parents à continuer de faire des choix sains pour leur famille;
- former des comités communautaires de promotion de la santé;
- appliquer des pratiques fondées sur les preuves pour la planification de nouvelles initiatives;
- évaluer les objectifs, les recherches et les données obtenues pour veiller à ce que des progrès soient effectivement accomplis.

Les écoles ont un rôle prédominant dans l'enseignement et la promotion des principes de vie saine auprès des enfants et des adolescents. Les gens estiment que les écoles devraient :

- enseigner les choix de vie sains aux élèves;
- donner l'exemple de comportements de vie sains;

- offrir des possibilités qui ne seraient pas sans cela accessibles à certaines élèves.

Les gens voulaient également partager l'information concernant les programmes et services efficaces qui sont exécutés ailleurs dans la province et au-delà et y avoir accès. Cette information aiderait :

- les groupes et les collectivités à découvrir et à mettre en pratique de nouvelles idées;
- à établir des partenariats communautaires;
- à parvenir à une meilleure coordination des programmes et à éviter un dédoublement coûteux des services.

On a constaté un soutien solide à l'égard de l'élaboration d'une campagne médiatique visant à promouvoir à l'échelle de la province une vie saine axée sur la nutrition et l'activité physique. Les sous-campagnes s'adressant particulièrement aux familles, aux enfants et aux adolescents ont été désignées comme indispensables. Ces genres de campagnes sont considérées comme des outils d'information efficaces et efficaces qui soutiennent les initiatives pédagogiques et qui réduisent l'influence permanente de la publicité.

De vastes campagnes de marketing visant à promouvoir

des choix sains ont également été recommandées, de même que la tenue de campagnes consacrées à la promotion de l'activité physique. D'autres suggestions portaient sur des campagnes publiques pour promouvoir les principes du transport actif en vue d'accroître le degré d'activité physique et de réduire la dépendance vis-à-vis des automobiles. Plusieurs groupes se sont déclarés prêts à s'associer aux campagnes. Il a été suggéré que des exemples locaux de réussites manitobaines devraient être incorporés aux campagnes de marketing. La mise en valeur d'initiatives locales aiderait à promouvoir la vie saine d'une façon qui trouverait un écho parmi les Manitobains et les Manitobaines.

Les gens estimaient par ailleurs qu'il devait y avoir un programme provincial permettant de reconnaître les personnes, les groupes, les organisations et les collectivités qui font des contributions significatives dans le domaine de la vie saine. Il est particulièrement important de mettre en valeur les contributions faites par les jeunes du Manitoba.

On pourrait ainsi :

- attirer l'attention sur des programmes novateurs;
- inciter les gens à participer;
- favoriser une concurrence amicale;

- illustrer les progrès réalisés;
- remercier publiquement ceux dont les actes ont un effet sensible sur la santé des Manitobains.

NUTRITION

Voici les principales questions en matière de nutrition :

- le besoin d'information et de ressources sur la nutrition à l'intention des familles, des enfants et des adolescents;
- le rôle important des parents dans l'apport d'aliments nutritifs à leurs enfants;
- le rôle des écoles et des garderies dans le soutien d'une nutrition saine;
- les préoccupations à l'égard de la disponibilité généralisée d'aliments et de boissons insalubres;
- la sécurité alimentaire.

Des choix d'aliments et de boissons insalubres se présentent quotidiennement aux enfants, aux adolescents et aux familles. Les Manitobains s'inquiètent du nombre de restaurants à service rapide, des portions alimentaires « grande taille », du placement de produits dans les épicerie, des choix offerts dans les cafétérias d'écoles, de la prolifération des distributeurs automatiques et de la publicité visant les enfants et les adolescents.

Les études réalisées au Canada montrent que plus d'un tiers du budget alimentaire des ménages est dépensé à l'extérieur du foyer. De plus, une part croissant des aliments achetés en vue de leur consommation à la maison sont des aliments de « commodité ». Beaucoup de familles indiquent que le manque de temps est la principale raison expliquant que de moins en moins de nourriture est préparée à la maison. Cela signifie que les enfants et les adolescents ont moins d'occasions d'apprendre à préparer des aliments, voire d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en général.

Les intervenants étaient d'accord sur le fait que les enfants et leurs familles avaient besoin d'information et de ressources nutritionnelles convenant à leur âge et faciles à comprendre. Cette information devrait notamment porter sur les points suivants :

- une description des éléments d'une bonne nutrition;
- les besoins nutritionnels correspondant à chaque groupe d'âge;
- les niveaux appropriés de portions et de rations alimentaires;
- des conseils sur l'établissement du budget et les achats à l'épicerie;
- des instructions sur la lecture des étiquettes alimentaires;

- de l'information sur la préparation alimentaire;
- la sécurité alimentaire.

Il a également été suggéré qu'il conviendrait d'améliorer l'accès à des recettes faciles, nutritives et économiques et que des ressources pertinentes du point de vue culturel et socio-économique devraient être élaborées. Les gens ont convenu que de l'information et des ressources faciles à trouver devaient viser les familles. Des suggestions ont été faites concernant l'utilisation de programmes existants pour exécuter des programmes éducatifs et fournir une expérience pratique.

L'importance de la promotion d'aliments sains dans les écoles a été suggérée par plusieurs intervenants. Des lignes directrices et des ressources devraient être à la disposition des écoles pour faciliter l'accès à des aliments sains. Voici plusieurs facteurs à prendre en compte :

- les genres de boissons et d'aliments vendus dans les cafétérias, les cantines, les magasins et les distributeurs automatiques des écoles;
- les genres de boissons et d'aliments offerts ou vendus pendant les activités scolaires;
- les genres de boissons et d'aliments utilisés comme moyen de collecter des fonds;

- l'offre de cours de nutrition;
- l'éducation des élèves, des parents et du personnel;
- la promotion du jardinage et de la conservation des fruits et légumes.

L'accessibilité à des boissons et des aliments non nutritifs et le manque de choix sains dans les écoles sont des problèmes fréquemment abordés. Les preuves présentées montrent que les boissons et aliments insalubres contribuent au surpoids et à l'obésité chez les enfants et les adolescents. Des inquiétudes ont été soulevées concernant les efforts intenses de publicité réalisés par les industries des aliments, des boissons et de la restauration à l'intention des enfants et des adolescents. Les jeunes ont souligné le besoin d'accroître l'éducation sur la nutrition saine et de prendre des mesures novatrices pour faciliter l'accès à des aliments plus sains.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un grand nombre d'exposés et de mémoires présentés devant le groupe de travail mettaient en avant des préoccupations croissantes concernant la réduction des niveaux de condition physique et d'activité physique chez les jeunes. Les principales questions relevées étaient les suivantes :

- l'accès aux activités récréatives et sportives et leur abordabilité;
- les installations à usage partagé, dont l'utilisation communautaire des écoles;
- le transport actif;
- l'éducation physique à l'école.

Un grand nombre d'exposés et de mémoires consacrés aux loisirs, aux sports et à l'activité physique ont été déposés par un large éventail de personnes et d'organisations, qui recommandaient toutes d'accroître le soutien aux programmes de loisirs, de sports et de conditionnement physique. Les commentaires et les recommandations étaient axés sur l'abordabilité et l'accessibilité, en particulier :

- les installations récréatives, y compris leur usage conjoint;
- les programmes récréatifs;
- les ressources humaines;
- la coordination et les partenariats parmi les divers intervenants.

De nombreux intervenants ont décrit les défis relatifs aux installations récréatives. Les coûts élevés de fonctionnement et d'entretien des installations vieillissantes sont transférés aux utilisateurs, ce qui rend les programmes trop onéreux pour bien des familles. Les gens ont indiqué au groupe de travail que l'allocation de fonds supplémentaires pour la rénovation des immobilisations

et les frais de fonctionnement et d'entretien aiderait à réduire les coûts des programmes et à en élargir l'accès. Les intervenants ont suggéré l'augmentation du financement des programmes d'immobilisation actuels ou la création de nouveaux programmes de financement consacrés à l'infrastructure récréative communautaire afin de renforcer l'accessibilité pour les familles.

Il a été suggéré qu'une meilleure coordination des installations récréatives était nécessaire. Les collectivités devraient éviter le dédoublement des installations et utiliser les ressources pour fournir des installations dans les zones où elles sont nécessaires. Des installations polyvalentes pouvant accueillir une variété d'activités ont également été recommandées à titre d'option. Toutefois, un grand nombre d'intervenants estiment que les jeunes seraient plus enclins à participer aux activités si celles-ci étaient facilement accessibles et situées au bon endroit.

L'usage partagé des installations, en particulier l'utilisation communautaire des écoles, a été suggéré par un grand nombre de personnes et d'organisations comme un autre moyen important d'utiliser efficacement l'espace existant. Les gens pensaient que les écoles devaient avoir davantage

accès aux installations récréatives communautaires pour leurs programmes. Inversement, l'accès aux installations scolaires par la collectivité devrait être élargi hors des heures d'école afin d'accroître les possibilités de loisirs offertes aux enfants et aux adolescents.

Un grand nombre de personnes ont fait savoir que la mise en place de programmes au bon emplacement dans les écoles ferait accroître le nombre d'enfants et d'adolescents participant à des activités physiques. Certains ont suggéré que les installations scolaires devraient être disponibles non seulement avant et après l'école, mais aussi en soirée, en fin de semaine et pendant les vacances. Dans certaines collectivités, les écoles sont les seules installations récréatives disponibles.

Toutefois, les intervenants ont relevé l'existence de certaines difficultés faisant obstacle à l'utilisation communautaire des écoles :

- fixer les horaires des activités en tenant compte des besoins des équipes sportives, des clubs et des activités et manifestations des écoles;
- donner accès aux élèves qui doivent se rendre à l'école et en revenir en autobus;
- examiner le coût de maintenir les écoles ouvertes pour veiller

à ce que les programmes demeurent abordables et accessibles.

De nombreux avis ont été avancés sur la démarche à appliquer pour l'utilisation communautaire des écoles, en encourageant notamment les divisions scolaires à élaborer des politiques à ce sujet. Il a été remarqué que plusieurs divisions ont déjà des politiques et des ententes d'utilisation conjointe en vigueur.

Plusieurs personnes ont également indiqué que le renforcement de l'accès à des possibilités d'activité physique ne devait pas nécessairement être lié à des installations coûteuses. Par exemple, les collectivités pourraient offrir un réseau d'installations gratuites ou à faible coût, comme des pistes cyclables, des sentiers de randonnée, des chemins et des parcs. Parmi les autres idées proposées, mentionnons :

- davantage d'activités familiales gratuites;
- davantage d'événements communautaires axés sur l'activité physique;
- des cours d'activité physique communs pour les parents, les enfants et les adolescents, avec des tarifs réduits accordés aux familles;
- accroissement des activités récréatives de plein air à faible coût, comme les pistes

cyclables et les sentiers de randonnée.

Beaucoup de gens estimaient que l'on mettait trop l'accent sur les sports de compétition aux échelons scolaire et communautaire, en s'inquiétant du fait que des sports de ce genre excluaient un grand nombre d'enfants et d'adolescents. Pour encourager les enfants et les adolescents à être plus actifs, outre les programmes de compétition existants, il a été suggéré d'offrir un plus vaste éventail de sports qui ne soient pas de compétition et d'autres activités correspondant à une grande variété de goûts et d'habiletés. Parmi les autres idées visant à stimuler un meilleur accès aux programmes d'activité physique :

- offrir davantage d'activités impromptues afin de donner aux enfants plus de temps pour participer à une large gamme d'activités;
- fournir davantage d'information sur les loisirs, les sports et les autres genres d'activité physique existant dans les collectivités;
- faire en sorte que les programmes de loisirs et de conditionnement physique soient animés par des personnes qualifiées;
- faciliter l'accès aux stages à l'intention des moniteurs de sports ou de conditionnement

physique en dehors des grands centres;

- soutenir les efforts de recrutement et de formation des bénévoles qui contribueront aux programmes d'activité physique;
- faire participer à titre de bénévoles et d'employés des adolescents dans les domaines des loisirs, des sports et du conditionnement physique;
- former et bâtir des partenariats afin d'améliorer la coordination des services parmi tous les principaux intervenants concernés par l'activité physique.

Les avantages du transport actif (la marche, le jogging, la bicyclette, le patinage, etc.) ont été mis en avant par plusieurs personnes et groupes, qui ont demandé à ce que les divers ordres de gouvernement soutiennent le transport actif des manières suivantes :

- en encourageant les enfants à aller à l'école à pied ou en bicyclette;
- en investissant dans des occasions récréatives à faible coût ouvertes au plus grand nombre (pistes cyclables, sentiers de randonnée, chemins);
- par la promotion de la conception et de l'adaptation des collectivités et des quartiers de façon à incorporer les principes de transport actif.

L'activité physique à l'école a été longuement débattue par des particuliers et diverses organisations. Même si certains groupes estimaient que les cours quotidiens d'éducation physique devaient être enseignés exclusivement par des éducateurs qualifiés dans ce domaine et être obligatoires de la maternelle au secondaire 4, de nombreux intervenants jugeaient eux que la promotion de l'activité physique quotidienne serait plus efficace que la seule imposition de l'éducation physique de la maternelle au secondaire 4 pour aider les enfants à acquérir de bonnes habitudes de condition physique qu'ils conserveront à l'avenir. On a fait remarquer que de nombreuses écoles de la province n'offrent pas de cours d'éducation physique et sanitaire aux niveaux actuellement recommandés.

Certains s'inquiétaient de l'ajout possible de cours d'éducation physique et d'éducation sanitaire à la liste des choix de cours offerts aux élèves des classes de secondaire 3 et 4. Plusieurs personnes ont suggéré qu'il faudrait établir d'autres façons pour ces élèves d'obtenir des crédits en activité physique hors de l'école. Les jeunes seraient ainsi mieux capables de faire la transition entre les activités scolaires dirigées et les choix personnels en matière de conditionnement physique. Cela

aiderait de plus les élèves du secondaire à acquérir des compétences en leadership et en bénévolat dans la collectivité. La capacité de certaines écoles à offrir des cours quotidiens d'éducation physique ou des occasions d'activité physique a également soulevé des interrogations. Toutefois, la plupart des gens convenaient que les enfants et les adolescents devaient être plus actifs physiquement à l'école, en particulier au cours de leurs premières années, en vue de développer un goût profond et permanent de l'activité physique.

PRÉVENTION DES BLESSURES

C'est dans le domaine de la prévention des blessures que le groupe de travail a reçu le moins de mémoires et de recommandations, alors que les blessures sont pourtant la première cause de décès d'enfants et d'adolescents manitobains et qu'elles mènent à des milliers de visites de consultations médicales et d'hospitalisations chaque année. Cela n'est peut-être pas surprenant, car les blessures non intentionnelles sont considérées par la plupart des gens comme des « accidents » hors de notre contrôle. Toutefois, selon les estimations, plus de 80 % de ces blessures sont évitables.

Plusieurs intervenants recommandaient l'élaboration d'une stratégie provinciale de prévention des blessures. Il a également été souligné que l'activité physique et la prévention des blessures n'étaient pas des dossiers séparés et que l'éducation en matière de sécurité et de prévention des blessures devrait être intégrée à tous les programmes de vie active. Des activités d'éducation supplémentaires dans ce domaine pourraient aussi être offertes par l'entremise de l'initiative Santé à l'école. Les autres grandes catégories de blessures chez les enfants et les adolescents devraient être définies et des programmes d'éducation et de promotion de la sécurité devraient être élaborés pour les enfants et leur famille.

Certaines personnes ont suggéré qu'une vaste campagne d'information du public serait la manière la plus efficace de promouvoir le port du casque tout en alimentant et en renforçant le nombre de jeunes qui font de la bicyclette. D'autres ont indiqué que le port du casque devrait être imposé par la loi. On a également souligné la nécessité d'aider d'une façon ou d'une autre les familles à faible revenu qui pourraient ne pas être en mesure d'acheter des casques.

Une autre inquiétude soulevée était la sécurité des enfants dans les véhicules, et quelques personnes ont souligné l'importance de l'usage systématique de sièges adéquats destinés aux enfants.

La sécurité de l'eau a été mise en avant par plusieurs groupes du Nord du Manitoba et de la région d'Entre-les-Lacs. Il s'agit là d'une préoccupation importante pour les collectivités des Premières nations, ce qui est compréhensible, car les statistiques montrent que les Manitobains et Manitobaines des Premières nations ont un taux de noyade accidentelle quatre fois plus élevé que l'ensemble de la population.⁽⁷⁾

DÉFIS AUXQUELS LES MANITOBAINS À FAIBLE REVENU SONT CONFRONTÉS POUR CE QUI EST DE LA VIE SAINE

Les familles pauvres connaissent de nombreux défis en ce qui concerne l'établissement d'un cadre de vie sain pour leurs enfants. Les faibles revenus limitent considérablement l'accès à des aliments sains, aux loisirs, aux gardes de jour, à un logement adéquat et à un quartier sécuritaire. De nombreux intervenants ont signalé que les aliments sains sont plus chers que les aliments moins nutritifs.

Un grand nombre d'observations insistaient sur la nécessité d'agir face à ces problèmes. Parmi les suggestions faites, mentionnons :

- des améliorations continues aux programmes de sécurité du revenu et de supplément du revenu;
- l'accroissement du financement de manière à protéger les programmes d'allocations;
- l'actualisation des programmes d'aide à l'emploi;
- des hausses régulières du salaire minimum;
- l'accès à des logements de qualité à un coût abordable;
- l'amélioration de l'accès à du matériel récréatif et à de l'équipement de protection;
- l'accès à des gardes de jour de qualité.

Le coût élevé de la nourriture dans le Nord et dans les régions éloignées a été souligné par plusieurs mémoires et exposés. Certains intervenants ont suggéré qu'il serait plus efficace de soutenir des initiatives locales visant à produire des aliments nutritifs, en s'axant sur une alimentation traditionnelle fondée sur des ressources locales.

Le coût élevé de la participation aux activités récréatives et sportives est un obstacle de taille pour les enfants et les adolescents de familles à faible revenu.

COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Les collectivités des Premières nations sont confrontées à des défis uniques qui peuvent entraver leurs efforts pour mener une vie saine. Les problèmes et les solutions possibles doivent tenir compte des différences culturelles et géographiques, en particulier les distinctions entre les collectivités des Premières nations du Sud et du Nord.

Le groupe de travail a rencontré les chefs et des membres de la nation des Cris de Manto Sipi et de la nation Sioux Valley Dakota. Ces deux collectivités doivent faire face aux mêmes problèmes :

- un taux de chômage élevé;
- le manque de logement adéquat;
- le coût élevé de la nourriture;
- le manque de possibilités récréatives;
- les problèmes de dépendance;
- les problèmes de santé mentale.

Il est toutefois important de remarquer que les Manitobains et Manitobaines ont beaucoup à apprendre de nos collectivités autochtones, en particulier dans l'optique des activités liées à leur mode de vie traditionnel. La chasse, la pêche, le piégeage et un profond et constant respect des ressources naturelles sont

des principes directeurs permettant de préserver un mode vie sain adapté aux différences culturelles.

QUESTIONS RELATIVES À LA SANTÉ

Bien le groupe de travail ait axé ses travaux sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles, bien des gens ont profité de l'occasion pour soulever d'autres questions relatives à la santé des enfants.

Plusieurs mémoires et exposés étaient consacrés à la consommation de tabac, à la promotion de la santé mentale (en particulier les problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie), aux troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale liés à la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse, à l'allaitement naturel, aux caries dentaires chez les enfants et aux troubles de l'alimentation.

Plusieurs organisations et particuliers ont centré leur exposé ou leur mémoire sur ce que la province pourrait faire pour étendre sa stratégie de lutte contre la consommation de tabac par des restrictions supplémentaires à la consommation du tabac dans les lieux publics. Certains ont également suggéré d'augmenter les taxes sur les produits du tabac.

L'intensification des campagnes d'éducation et de sensibilisation du public sur les effets nocifs du tabac, y compris la fumée ambiante, a aussi été recommandée. Il faudrait prévoir plus de ressources pour les programmes de prévention et de désaccoutumance au tabac à l'intention des jeunes par l'entremise du système scolaire. La participation des jeunes à la planification et à l'exécution de ces programmes a été jugée essentielle.

Plusieurs exposés et mémoires ont souligné l'importance primordiale de la promotion de la santé mentale dans les efforts liés à la santé des jeunes. Ces exposés et ces mémoires ont insisté sur la nécessité d'aider les enfants et les adolescents à réagir à des questions comme l'estime de soi, l'image corporelle, les facilités d'adaptation et la gestion du stress par un éventail d'appuis pédagogiques et communautaires.

Parmi les autres recommandations relatives aux questions de santé mentale et aux jeunes, mentionnons :

- l'élaboration de programmes scolaires et l'éducation en matière de santé mentale pour tous les élèves du Manitoba;
- l'accroissement des ressources afin d'améliorer l'accès aux

services de santé mentale
pour les enfants et les
adolescents, en particulier
dans les régions éloignées;

- l'élaboration d'une stratégie provinciale de prévention du suicide;
- l'exécution de programmes continus d'information et de sensibilisation sur la toxicomanie et l'alcoolisme;
- l'étude des questions liées à l'image corporelle et la promotion de corps sains au lieu d'encourager des attentes irréalistes concernant la beauté;
- la mise en place d'appuis et de programmes de prévention supplémentaires à l'intention des jeunes atteints de troubles de l'alimentation.

SECTION 2

LES CONSEILS REÇUS DES JEUNES MANITOBAINS

De novembre 2004 à mars 2005, les membres du groupe de travail ont rencontré des élèves de plus de 43 classes (de la 7^e année au secondaire 4) dans 13 écoles de la province afin de donner aux jeunes manitobains l'occasion de partager leurs points de vue sur la vie saine. Les membres ont travaillé en groupes de trois de manière à rencontrer le plus grand nombre d'élèves possible. Les élèves ont étudié trois aspects de la vie saine :

- la nutrition;
- l'activité physique;
- la prévention des blessures non intentionnelles.

Les classes ont été divisées en petits groupes de discussion. À la fin des échanges, chaque groupe a eu le temps de partager ses idées avec le reste de la classe et l'équipe du groupe de travail. Les élèves qui voulaient discuter d'autres questions liées à la santé ont eu l'occasion de le faire.

De plus, le groupe de travail a organisé un Forum jeunesse sur la vie saine d'une journée qui a eu lieu à Winnipeg le 4 mars 2005 et auquel ont participé plus de 180 élèves de secondaire 3 et de secondaire 4 en provenance de 61 écoles des

quatre coins de la province. Les élèves ont pu étudier de manière plus approfondie les questions relatives à la nutrition, à l'activité physique et à la prévention des blessures, ainsi que les mesures qu'ils pourraient prendre à cet égard. Ils ont également discuté de ce qui les motive personnellement à prendre soin de leur santé et à s'engager personnellement à avoir un mode de vie sain.

L'information suivante reflète les idées et les suggestions avancées pendant les visites d'école et lors du Forum jeunesse sur la vie saine.

NUTRITION

Que pouvons-nous faire pour garantir que la nutrition va dans le sens de modes de vie sains – à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

INDIVIDUELLEMENT

La plupart des élèves semblaient avoir une idée précise de ce qu'ils doivent faire à titre personnel pour effectuer de bons choix nutritionnels. Ils pensaient qu'ils réussiraient davantage, à court et à long terme, à faire des choix nutritionnels sains en s'orientant progressivement vers des aliments plus sains.

À l'évidence, la plupart des élèves comprenaient bien les questions relatives à l'image

personnelle. Les élèves ont fait remarquer que leur priorité devait être la santé et non l'atteinte d'une forme corporelle définie de façon irréaliste comme « idéale » par les médias (p. ex., être excessivement mince).

Les élèves ont également indiqué qu'il était important de posséder l'information pertinente pour faire des choix d'aliments et de boissons intelligents, à savoir :

- connaître les ingrédients des aliments et des boissons;
- comprendre le *Guide alimentaire canadien*;
- savoir comment planifier des repas et des collations équilibrés;
- comprendre l'étiquetage des aliments.

DANS LES FAMILLES

Lorsque l'on a évoqué ce que les familles pouvaient faire pour que leur alimentation soit saine, les jeunes ont indiqué que les parents devaient observer de bons comportements nutritionnels et donner l'exemple à leurs enfants.

L'information et la promotion de la vie saine ont été désignées comme les facteurs les plus importants pour les familles. Les parents devraient apprendre à choisir et à préparer des aliments nutritifs. De l'information devrait être

disponible sur les effets de l'alimentation insalubre. Les élèves ont aussi suggéré que les parents et les jeunes devaient s'informer davantage sur l'alimentation saine et que le soutien de la collectivité, des écoles et du gouvernement était nécessaire.

Voici certaines des suggestions sur l'observation de bonnes habitudes alimentaires dans le cadre familial :

- manger ensemble plus souvent à la maison et moins au restaurant;
- accorder davantage d'importance à la planification de repas équilibrés;
- disposer de moins d'aliments vides⁽⁸⁾ à la maison;
- rendre les aliments sains plus attirants et facilement accessibles pour les familles occupées;
- planifier et préparer des repas en famille.

À L'ÉCOLE

Les élèves reconnaissent qu'ils sont en fin de compte responsables de leurs propres choix. Toutefois, ils indiquent que les écoles ont un important rôle à jouer dans la promotion de saines habitudes alimentaires chez les enfants et les adolescents.

Les élèves ont fait plusieurs suggestions quant à ce que les écoles pourraient faire pour

aider les jeunes à observer de bonnes pratiques alimentaires :

- proposer des choix abordables et sains dans les cafétérias, les cantines et les distributeurs automatiques;
- proposer des plats de diverses cultures;
- donner accès à de l'eau par des fontaines en bon état de fonctionnement;
- organiser des activités pour promouvoir une alimentation saine, telle une journée de la nutrition chaque mois;
- enseigner aux élèves à préparer des collations et des repas sains faciles à préparer et à établir le budget alimentaire;
- enseigner la nutrition aux jeunes enfants;
- vendre des articles plus sains dans le cadre des collectes de fonds.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les élèves ont aussi fait plusieurs suggestions sur l'appui des collectivités à l'alimentation saine. La plupart pensaient que les aliments nutritifs devraient être plus accessibles que les aliments à faible valeur nutritive.

L'information et la promotion d'une alimentation saine à grande échelle étaient considérées comme une responsabilité communautaire.

Les élèves ont suggéré la tenue d'une campagne médiatique consacrée aux habitudes alimentaires et aux modes de vie sains, qui donnerait également de l'information sur les conséquences des choix insalubres.

Les jeunes ont par ailleurs fait les recommandations suivantes pour la collectivité :

- offrir des choix plus sains dans les restaurants;
- ouvrir moins de restaurants-minute;
- enlever les friandises et les tablettes de chocolat situées sur les rayons près des caisses des épiceries;
- améliorer le choix d'aliments sains dans les épiceries de quartier;
- mettre en place davantage de jardins communautaires et de marchés des agriculteurs axés sur la vente de produits locaux;
- offrir davantage de cours de nutrition et de cuisine aux jeunes;
- mieux publiciser les aliments sains.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Que pouvons-nous faire pour promouvoir un mode de vie actif physiquement – à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

INDIVIDUELLEMENT

Les élèves disent que pour avoir un mode de vie sain, il faut avant tout connaître les activités que l'on aime pratiquer et dans lesquels on connaît une certaine réussite. Les élèves conviennent qu'ils doivent être plus actifs quotidiennement et ont plusieurs idées sur ce que chacun pourrait faire afin d'intégrer davantage l'activité physique (la marche, la course, le patinage, la randonnée, etc.) à leur vie quotidienne.

Les élèves ont également suggéré que les jeunes pourraient :

- dresser un objectif en matière de conditionnement physique et un plan pour l'atteindre;
- se soutenir mutuellement en étant actifs avec leurs amis;
- donner l'exemple d'une vie active;
- passer moins de temps devant la télévision, à l'ordinateur ou à jouer des jeux vidéo.

DANS LES FAMILLES

Les élèves ont de nouveau souligné que les parents devraient donner l'exemple à leurs enfants en étant eux-

mêmes actifs et en encourageant l'activité physique en famille. Un grand nombre d'entre eux ont indiqué que les jeunes sont généralement plus actifs si leurs parents le sont aussi.

Les jeunes pensent également que les parents devraient participer davantage aux activités physiques de leurs enfants, en tant que participants, entraîneurs ou bénévoles.

Parmi les autres suggestions d'activités familiales, mentionnons :

- consacrer régulièrement des soirées à des activités en famille;
- faire du sport ensemble;
- faire des promenades;
- participer à des activités régulières comme le patinage, la natation, le jeu de quilles, la bicyclette ou le jardinage et avoir des vacances familiales actives;
- limiter le temps que les enfants passent devant la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux vidéo.

À L'ÉCOLE

L'activité physique à l'école a été longuement débattue. Les jeunes estiment que l'école joue un rôle fondamental sur les niveaux d'activité physique, car elle prodigue les cours

d'éducation physique et d'autres occasions d'être actif.

Même si les élèves ont une opinion favorable de l'éducation physique à l'école, un grand nombre d'entre eux ont indiqué que l'on y mettait trop l'accent sur les sports de compétition. Les jeunes voulaient avoir davantage d'occasions de pratiquer d'autres sports ainsi que des activités plus variées auxquelles ils pourraient continuer de se consacrer à l'âge adulte. Un groupe a notamment fait la recommandation suivante : « faites en sorte que l'activité physique soit amusante pour que les enfants puissent faire l'exercice dont ils ont besoin ».

De nombreux jeunes ont recommandé que les gymnases des écoles soient ouverts avant et après l'école et pendant les fins de semaine.

Les participants au forum ont aussi suggéré que les jeunes soient reconnus pour leur participation et leurs efforts afin d'être plus actifs. Ils ont fait savoir que plus les gens sont reconnus, plus ils ont confiance en leurs aptitudes, ce qui les encourage à demeurer actifs.

Voici d'autres idées avancées en vue d'encourager l'activité physique dans les écoles :

- proposer l'éducation physique comme option aux élèves de secondaire 3 et 4;
- offrir des occasions d'activité quotidienne à l'école;
- organiser d'autres possibilités d'activités parascolaires;
- permettre aux élèves d'obtenir des crédits pour les activités physiques et le leadership (p. ex., en tant qu'entraîneur ou arbitre) exercés à l'extérieur de l'école;
- proposer plus de programmes avant et après la classe, avec une gamme plus vaste d'activités qui ne consistent pas uniquement en des sports d'équipe.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les discussions sur les efforts communautaires à déployer afin de promouvoir l'activité physique se sont centrées sur ce que les collectivités pourraient faire pour offrir des activités récréatives gratuites ou abordables aux enfants et aux adolescents.

Les élèves ont fait de nombreuses suggestions pour que les collectivités améliorent les activités physiques offertes aux jeunes. Il a été remarqué que les jeunes handicapés veulent être actifs, mais manquent d'occasions de le faire.

Les jeunes ont également recommandé que les

administrations, les collectivités et les écoles en fassent davantage pour promouvoir un éventail d'activités physiques.

Voici certaines suggestions de changements à apporter dans la collectivité qui ont été avancées par les jeunes :

- proposer des tarifs réduits aux élèves dans les centres de conditionnement physique;
- mettre en place plus d'activités sportives qui ne soient pas axées sur la compétition;
- mettre en place des occasions de participer à des activités en été;
- aménager de nouveaux sentiers pédestres et cyclables;
- réduire les coûts de participation aux sports et aux activités pour les jeunes à faible revenu;
- organiser davantage de manifestations et d'activités communautaires axées sur l'activité physique afin de rassembler les collectivités.

PRÉVENTION DES BLESSURES

Que pouvons-nous faire pour faciliter une réduction du nombre de blessures non intentionnelles – à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

En informant et en sensibilisant les jeunes Manitobains aux

risques de blessures non intentionnelles, on les aidera à prendre conscience de l'importance de la prévention des blessures. Les jeunes ont fait état de plusieurs grandes préoccupations et ont donné des idées pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles.

INDIVIDUELLEMENT

Une grande partie de la discussion sur la prévention des blessures était axée sur la nécessité de faire preuve de responsabilité et de jugement pour conduire de manière sécuritaire. Voici quelques-unes des suggestions avancées :

- mettre sa ceinture de sécurité;
- respecter les limites de vitesse;
- ne pas utiliser de téléphone cellulaire au volant;
- ne pas conduire en état d'ivresse.

Les élèves se sont également axés sur les précautions à prendre pour éviter les blessures en faisant du sport ou de l'exercice :

- faire des exercices d'étirement et d'échauffement adéquats;
- utiliser du matériel approprié en bon état de marche;
- porter un casque en faisant de la bicyclette ou de la planche à roulettes.

La sécurité individuelle a également été évoquée par les jeunes. Ils ont suggéré que les

enfants et les adolescents fassent attention lorsqu'ils marchent seuls et qu'ils observent les alentours. Un grand nombre d'entre eux ont signalé que les enfants les plus âgés devraient prendre soin des plus jeunes.

DANS LES FAMILLES

Parmi les questions liées à la sécurité dans les familles, celle qui a été la plus discutée concernait la sécurité incendie à la maison. Certains élèves ont également suggéré que les familles devaient participer aux programmes de surveillance de quartier.

De plus, les jeunes ont recommandé que les parents encouragent leurs enfants à porter un casque lorsqu'ils font de la bicyclette ou de la planche à roulettes.

Voici d'autres suggestions faites pour améliorer la sécurité dans les familles :

- disposer pour la famille d'un plan de sécurité correspondant aux diverses situations d'urgence (incendie, tornade, etc.);
- équiper la résidence d'un ou plusieurs détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone et d'un extincteur et apprendre à les utiliser;
- prendre les dispositions nécessaires pour protéger les enfants à la maison en gardant

les médicaments et les matières toxiques à un endroit approprié;

- veiller à ce que les jeunes des régions rurales soient informés sur la sécurité à la ferme;
- ranger les armes à feu sous clés;
- assurer une bonne supervision parentale des jeunes enfants.

À L'ÉCOLE

Les élèves ont fait plusieurs suggestions à appliquer à l'école pour améliorer la sécurité et la prévention des blessures, en particulier :

- éviter l'intimidation et les bagarres par une surveillance accrue en dehors des heures de cours;
- mettre davantage l'accent sur la sécurité incendie et les exercices d'évacuation;
- améliorer la sécurité dans les autobus;
- veiller à la sécurité dans les ateliers;
- offrir davantage de cours sur la sécurité à la ferme dans les régions rurales;
- offrir plus d'activités éducatives sur la prévention des blessures;
- offrir de la formation en réanimation cardio-respiratoire;
- veiller à ce que des échauffements suffisants soient réalisés avant de faire de l'exercice;
- bien utiliser les appareils d'exercice.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les jeunes ont suggéré que les collectivités devraient accorder plus d'attention à la sécurité sur les routes et les trottoirs pendant la période hivernale. Cette recommandation a été plus fréquente dans les régions rurales où les élèves doivent souvent parcourir des distances plus longues pour aller à l'école et en revenir.

Les élèves ont aussi fait les recommandations suivantes :

- davantage de sentiers et de pistes cyclables devraient être aménagés pour éviter que les jeunes circulent en bicyclette dans des rues très fréquentées;
- offrir plus de formation et de matériel de sécurité dans les lieux de travail.

Les élèves ont demandé que les collectivités et les pouvoirs publics aménagent à leur intention des environnements sécuritaires. Voici quelques-unes des suggestions variées formulées :

- organiser une campagne médiatique afin de promouvoir et d'informer les jeunes et leurs familles sur la prévention des blessures;
- promouvoir le port du casque à bicyclette;
- établir davantage de centres pour les jeunes ou d'autres lieux accessibles où les jeunes peuvent se rendre pour

prendre part à des activités sécuritaires;

- entretenir les parcs et l'équipement des terrains de jeux;
- offrir des programmes informant les enfants et les adolescents sur le bien-être mental et la prévention du suicide, à partir du cycle élémentaire et jusqu'au secondaire;
- promouvoir la nécessité de vivre dans un environnement sain et propre.

AUTRES PRÉOCCUPATIONS CONCERNANT LA SANTÉ

Les autres questions relatives à la santé qui ont été discutées ou mentionnées par les jeunes concernaient le bien-être mental, la prévention des suicides, la consommation d'alcool, de drogues et de tabac et la sexualité saine.

L'importance de l'estime de soi et des aptitudes en adaptation a été abordée dans plusieurs discussions.

La prévention du suicide et la consommation d'alcool et de drogues ont également été désignées comme des problèmes particulièrement graves.

Des élèves ont souligné à titre individuel l'importance des points suivants :

- choisir des amis positifs et ne pas se laisser influencer par les actes ou les jugements des autres;
- solliciter de l'aide auprès d'un conseiller ou d'un organisme ou recommander cette démarche à un ami ou une amie;
- avoir des intérêts à l'extérieur, p. ex., un passe-temps, un sport ou des activités de bénévolat;
- avoir du respect pour soi, pour ses amis, sa famille et les relations mutuelles.

En ce qui concerne les familles, les élèves ont souligné l'importance de communications ouvertes entre les enfants et leurs parents. Ils ont également indiqué que les parents doivent savoir ce qui se passe dans la vie de leurs enfants et vice versa. Les familles doivent être solidaires, savoir écouter et être pour leurs enfants une ressource plutôt qu'une force contraire. Enfin, les parents devraient donner l'exemple et être de bons modèles pour leurs enfants.

Les élèves estimaient que les écoles devaient fournir de l'information sur les problèmes de santé mentale et de dépendance qui soit adapté aux divers groupes d'âges. Ils ont désigné l'intimidation comme un problème important, et ont indiqué que les écoles devaient favoriser l'inclusion et procurer

un environnement rassurant, divertissant et constructif à tous les élèves.

Les élèves ont suggéré que les collectivités proposent davantage d'activités aux jeunes afin d'éviter qu'ils ne « cherchent des ennuis ». Les centres d'accueil et les groupes de jeunes ont été reconnus comme des lieux importants où les jeunes peuvent se rencontrer en sécurité.

Pour ce qui est de la sexualité, les élèves ont signalé le besoin d'accroître l'éducation à l'école, en renforçant l'accès à une meilleure information et à de l'aide dans l'établissement et à l'extérieur. Un accès plus facile à une protection abordable au sein et en dehors des écoles a été demandé. Les élèves ont insisté sur le fait que les parents doivent parler de ce sujet à leurs enfants au lieu de l'éviter.

Même si la consommation de tabac n'a pas été traitée comme un thème séparé au cours des ateliers tenus en classe, l'importance de la question a été mise en avant dans divers contextes.

RECOMMANDATIONS

Après avoir tenu des consultations approfondies avec les Manitobains et les Manitobaines, le groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé présente en toute déférence les recommandations suivantes au gouvernement du Manitoba.

LES INITIATIVES ÉDUCATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives de promotion de la vie saine et qu'il fournisse des ressources éducatives pour les familles et les écoles. Le groupe de travail recommande donc que :

1. le gouvernement provincial envisage d'élaborer des ressources pour les familles et les écoles afin de fournir l'information essentielle sur les bénéfices d'une vie saine et la façon de faire des choix sains;
2. le gouvernement provincial donne aux jeunes des possibilités de conseiller la ministre de la Vie saine sur des questions touchant leur santé par la création d'un comité consultatif de jeunes;

3. le gouvernement provincial mette en œuvre un mois « j'adore courir » visant les enfants de 5^e et 6^e années, à compter d'octobre 2006. D'autres manifestations annuelles célébrant la vie active pourraient être élaborées en consultation avec le comité consultatif de jeunes proposé;
4. le gouvernement provincial crée à partir de l'hiver 2005 un prix annuel du premier ministre pour la vie saine;
5. le gouvernement provincial encourage les organismes communautaires à créer des programmes de prix visant à mettre en valeur les réalisations locales et à promouvoir encore plus la vie saine, et qu'il appuie ces organismes à cet égard;
6. le gouvernement provincial établisse à l'automne 2005 un programme d'activité du genre « Le Manitoba en mouvement ». Il s'agirait d'un programme promotionnel intensif qui incitera les Manitobains et les Manitobaines à être actifs. Pour devenir une école « en mouvement » dans le cadre du programme, tous les enfants doivent accepter de faire 30 minutes d'activité physique quotidienne

- cinq jours par semaine, cela pouvant inclure le trajet jusqu'à l'école à pied et les activités pendant la pause déjeuner;
7. le gouvernement provincial étudie l'élaboration de plans promotionnels visant à communiquer à toute la population l'importance de la vie saine et les effets d'une mauvaise alimentation et du manque d'exercice.
 10. le gouvernement provincial offre des « lignes directrices sur les aliments servis dans les écoles » ainsi qu'une série d'outils et de ressources auxquels les écoles auraient accès afin d'agir plus facilement dans ce domaine;
 11. les écoles rendent compte chaque année aux conseils consultatifs de parents et à Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba des mesures prises concernant les politiques officielles sur l'alimentation et la nutrition à l'école;

LA NUTRITION DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que davantage d'aliments nutritifs soient à la disposition des élèves dans les écoles. Le groupe de travail recommande donc que :

8. le gouvernement provincial exige que toutes les écoles aient dans leur plan scolaire une politique officielle concernant l'alimentation et la nutrition à l'école;
9. le gouvernement provincial fournisse à titre d'exemple des modèles d'énoncés de politique afin d'aider les écoles et les divisions scolaires à en formuler les détails en fonction des circonstances et des besoins locaux;

12. ces recommandations soient mises en œuvre progressivement sur deux ans à compter de l'année scolaire 2006-2007 pour les classes de la maternelle à la 6^e et en 2007-2008 pour les niveaux suivants.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement rende obligatoires les cours d'éducation physique et sanitaire de la maternelle au secondaire 4. La mise en œuvre des cours variera selon l'année d'études afin de permettre au maximum de faire participer les parents, les élèves et les

écoles à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents.

Le groupe de travail recommande donc que :

13. le gouvernement provincial ne se contente pas de recommander, mais qu'il impose le nombre d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire que les élèves des classes de la maternelle à la 8^e année devraient suivre. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2007;
14. le gouvernement provincial ne se contente pas de recommander, mais qu'il impose le nombre d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire que les élèves des classes de secondaire 1 et secondaire 2 devraient suivre. Les écoles peuvent soit s'acquitter intégralement de cette obligation dans le cadre des horaires des élèves, soit appliquer, pour un maximum de 20 heures sur les 110 heures imposées, un modèle d'exécution à l'extérieur de la classe. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2007;
15. le gouvernement provincial élabore un programme d'études en éducation

physique et sanitaire pour les élèves des classes de secondaire 3 et secondaire 4. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2008;

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba recommande le nombre d'heures correspondant aux cours d'éducation physique et sanitaire. Toutefois, selon les estimations, moins de la moitié des élèves des classes de la maternelle à la 8^e année suivent le nombre minimum recommandé d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire

Il est actuellement recommandé que, de la maternelle à la 6^e année, les élèves suivent un minimum de 198 minutes de cours d'éducation physique et sanitaire par cycle scolaire de six jours. Cela représente trois heures et dix-huit minutes par cycle, soit un peu plus d'une demi-heure par jour.

Il est actuellement recommandé que les élèves de 7^e et 8^e années suivent un minimum de 178 minutes de cours d'éducation physique et sanitaire par cycle scolaire de six jours. Cela représente un peu moins de trois heures par cycle ou un peu moins d'une demi-heure par jour.

Pour être admissibles au diplôme de fin d'études, les élèves de secondaire 1 et de secondaire 2 doivent suivre le nombre recommandé de 110 heures-crédits par an de cours d'éducation physique et sanitaire. Il n'existe actuellement dans cette matière aucune exigence en matière de crédits pour les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4.

Dans ses recommandations, le groupe de travail propose que toutes les écoles soient effectivement tenues de suivre le nombre d'heures actuellement recommandé. Il a également proposé d'imposer un crédit en éducation physique et sanitaire pour les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4. Les heures-crédits exigées seraient semblables à celles imposées aux élèves de secondaire 1 et de secondaire 2.

Le Manitoba est au premier rang sur le plan national pour ce qui est du nombre d'enseignants et d'enseignantes diplômés en éducation physique et sanitaire qui travaillent dans les écoles. L'application des recommandations du groupe de travail permettra de renforcer le rôle joué par ces professionnels dévoués vis-à-vis de la santé de nos jeunes.

Même si l'activité physique à l'école est importante, l'élargissement des options

offertes aux enfants en la matière est une responsabilité partagée. Nous ne devons pas oublier le rôle vital des parents, des familles et des collectivités dans le soutien de l'activité physique chez les enfants et les adolescents. Le personnel enseignant, les écoles, les parents et les collectivités doivent continuer de travailler ensemble pour faire augmenter les possibilités d'activité physique.

16. le gouvernement provincial exige que tous les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4 obtiennent deux crédits en éducation physique et sanitaire pour décrocher leur diplôme, en plus des deux crédits imposés en secondaire 1 et secondaire 2. Les écoles peuvent soit intégrer ces crédits aux horaires des élèves, soit appliquer un modèle d'exécution à l'extérieur de la classe. Les parents, les élèves et les écoles devraient travailler ensemble pour déterminer ce qui fonctionnerait le mieux dans leur collectivité afin d'aider les jeunes à assumer la responsabilité de leur condition physique, de promouvoir la découverte d'activités correspondant à leurs intérêts personnels et d'encourager des modes de vie actifs qu'ils

conserveront à l'avenir. Cela aidera à minimiser le temps que les élèves consacrent à des activités autres que leurs études générales et donnera aux familles, aux élèves et aux écoles davantage de choix sur les moyens d'inclure plus d'activité physique dans la vie de nos jeunes.

LES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET L'ACCESSIBILITÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement augmente l'accès aux installations récréatives grâce à l'ouverture des écoles aux collectivités et à la conception innovatrice de nouvelles installations. Il recommande également que le gouvernement encourage les activités pour lesquelles on a moins besoin d'installations, telles que la marche, la bicyclette et le ski. Le groupe de travail recommande donc que :

17. le gouvernement provincial examine les programmes de financement actuels qui procurent des subventions d'immobilisations pour les installations récréatives. L'examen devrait porter sur les options permettant d'accroître le financement de projets qui rendront des

installations plus efficaces et moins coûteuses à exploiter et à entretenir. Les installations devraient également rechercher le soutien financier des programmes consacrés à l'efficacité énergétique, comme l'initiative PowerSmart d'Hydro Manitoba. Cette réduction des frais de fonctionnement mènerait à une diminution du coût d'utilisation de l'installation pour les résidents;

18. le gouvernement provincial envisage d'autres options de financement dans le domaine récréatif. Ces fonds pourraient être utilisés pour faciliter l'accès aux programmes récréatifs en réduisant les coûts de fonctionnement et d'entretien. Les fonds pourraient également appuyer les programmes qui ne nécessitent pas d'installation à coûts élevés;

19. le gouvernement provincial travaille avec les divisions scolaires et les administrations locales pour élaborer des normes applicables aux accords sur l'utilisation communautaire des écoles. Ces normes aideraient à accroître l'usage partagé des installations

communautaires et scolaires en minimisant les frais d'utilisateur, tout en prévoyant la souplesse nécessaire en fonction du contexte et des besoins locaux;

20. le gouvernement provincial travaille avec les divisions scolaires pour déterminer et régler les coûts financiers de ces accords;
21. le gouvernement provincial exige que la conception des nouvelles écoles, des nouvelles installations récréatives et des nouveaux centres communautaires comprenne des options pour les loisirs, comme des sentiers de randonnée, des chemins et des terrains de jeux. Ces installations devraient être élaborées en consultation avec les collectivités et être ouvertes à tous les résidents, y compris les enfants, les familles et les personnes âgées.

LE LEADERSHIP EN ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement préconise le recours à un plus grand nombre de directeurs des loisirs dans toute la province et qu'il encourage le leadership chez les jeunes

dans les activités récréatives. Le groupe de travail recommande donc que :

22. le gouvernement provincial examine le financement des directeurs et directrices des loisirs dans les collectivités manitobaines. Un directeur des loisirs devrait être en place dans chaque secteur de la province. Le gouvernement du Manitoba devrait envisager la mise en place d'incitations à l'intention des municipalités et des Premières nations afin d'encourager une hausse du nombre de directeurs des loisirs dans toute la province. Le gouvernement devrait aussi étudier les options en matière d'exécution des programmes, ainsi que des questions comme l'élargissement des zones de service et des services communs parmi les administrations locales et entre ces dernières et les collectivités des Premières nations;
23. le gouvernement provincial étudie d'allouer les incitations proposées par l'entremise de programmes de subventions des activités récréatives comme le programme « Possibilités récréatives : Partenaires dans les loisirs ». Des lignes

directrices devraient être élaborées pour garantir que les fonds sont affectés à des activités facilement accessibles et d'intérêt général;

24. le gouvernement provincial envisage d'élargir les occasions d'apprentissage à l'intention des directeurs des loisirs, des bénévoles et d'autres membres intéressés des collectivités afin de promouvoir des programmes récréatifs de qualité accessibles à un grand nombre de Manitobains;

25. le gouvernement provincial encourage le leadership des jeunes dans le domaine des loisirs par des programmes de leadership pour jeunes, des possibilités de bénévolat ou des programmes d'emploi.

LE TRANSPORT ACTIF

Le groupe de travail recommande que le gouvernement encourage le transport actif chez les jeunes. Le groupe de travail recommande donc que :

26. le gouvernement provincial continue de travailler avec Resource Conservation Manitoba à des programmes comme le Défi Transport et Aller retour

actif et sécuritaire pour l'école afin de soutenir le transport actif chez les jeunes;

27. le gouvernement provincial collabore avec Resource Conservation Manitoba et d'autres partenaires pour créer un réseau manitobain de transport des élèves. Le réseau appuiera les efforts dirigés par les élèves mêmes pour réduire les obstacles au transport actif et pour accroître le transport actif parmi les jeunes.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives éducatives portant notamment sur la sécurité nautique, le port du casque de bicyclette et la sécurité à la ferme pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles tout en maintenant un haut niveau d'activité chez les jeunes. Le groupe de travail recommande donc que :

28. le gouvernement provincial fasse de la prévention des blessures chez les enfants une priorité dans son travail pour élaborer une stratégie provinciale de prévention

- des blessures et dans les initiatives connexes;
29. le gouvernement provincial continue de promouvoir la prévention des blessures par l'entremise des collectivités et des écoles – à l'aide de cours d'éducation physique et sanitaire – et de l'initiative Santé à l'école;
30. le gouvernement provincial travaille avec la Coalition for Safer Waters et d'autres partenaires pour adopter et mettre en œuvre une stratégie provinciale de prévention de la noyade et de sécurité nautique conforme au cadre provincial pour une stratégie de prévention des blessures;
31. le gouvernement provincial assure la promotion des initiatives d'éducation sur la sécurité à la ferme visant les enfants et les adolescents;
32. le gouvernement provincial mène une campagne d'information du public pour promouvoir le port du casque de bicyclette tout en adoptant des mesures aidant les familles à faible revenu à acheter de tels casques. Cette campagne servira à accroître le port du casque et l'usage de la bicyclette. Elle sera évaluée en mesurant la fréquence du port du casque au bout de trois ans;
33. le gouvernement provincial exige des écoles qu'elles veillent à ce que le matériel de sécurité adéquat soit disponible et facilement accessible pour toutes les excursions scolaires.

LES FAMILLES À FAIBLE REVENU

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'accès à une bonne nutrition et à des possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu. Le groupe de travail recommande donc que :

34. le gouvernement provincial continue de faire des efforts concertés pour faire face aux défis importants que représente la pauvreté pour la santé des Manitobains et des Manitobaines et pour leur capacité à avoir des modes de vie sains;
35. le gouvernement provincial continue de faire des efforts concertés pour fournir des appuis en vue d'améliorer la nutrition ainsi que des possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu.

LES COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que soient à la disposition des collectivités des Premières nations davantage d'aliments traditionnels et nutritifs et de programmes d'activité physique et de loisirs qui soient propres à leur culture. Le groupe de travail recommande donc que :

36. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations pour résoudre des problèmes liés à l'accès aux aliments traditionnels et aux jardins communautaires. Le gouvernement devrait par ailleurs faciliter l'établissement de petites entreprises dans les régions éloignées et mettre en place des moyens de remédier aux coûts élevés de la nourriture dans ces régions. Il conviendrait de tenir compte du contexte et des besoins particuliers de chaque première nation et de leur emplacement ou isolement géographique;
37. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations, le secteur privé, le

gouvernement fédéral et ses organismes tels les centres de santé et les écoles fédérales afin de promouvoir plus avant les pratiques et les valeurs traditionnelles autochtones. Il faudrait encourager les programmes d'activité physique propres à leur culture et des installations et programmes récréatifs améliorés pour les enfants et les adolescents autochtones, de même que de meilleures options nutritionnelles;

38. le gouvernement provincial et le gouvernement fédéral travaillent ensemble pour élaborer des projets qui desservent à la fois les Premières nations et les collectivités avoisinantes lorsque cela est possible. Les deux ordres de gouvernement devraient aussi collaborer pour étendre les possibilités de formation et d'emploi dans les collectivités éloignées pendant la construction de ce genre de projets;
39. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations et la Coalition for Safer Waters afin de tenter de régler les problèmes de sécurité nautique touchant les enfants et les adolescents autochtones.

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'éducation relative au bien-être et à la santé mentale et ses soutiens aux jeunes afin de prévenir et de s'employer à résoudre des problèmes tels que les troubles de l'alimentation, la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres préoccupations connexes. Le groupe de travail recommande donc que :

40. le gouvernement provincial appuie l'éducation et la promotion intégrées du bien-être et de la santé mentale grâce à la formation et au soutien par les pairs;
41. le gouvernement provincial continue d'appliquer des pratiques exemplaires pour renforcer les initiatives de prévention et les services de traitement à l'intention des enfants et des adolescents concernant les conséquences néfastes de l'alcoolisme et de la toxicomanie;
42. le gouvernement provincial continue de fournir des ressources et du soutien aux divisions scolaires et aux écoles afin de les aider

à fournir un environnement d'apprentissage sécuritaire pour leurs élèves;

43. le gouvernement provincial élabore et met en œuvre une stratégie provinciale de prévention du suicide;
44. le gouvernement provincial élargisse et améliore les services de ligne d'écoute téléphonique afin que les services de prévention du suicide soient effectivement accessibles dans toute la province;
45. le gouvernement provincial étende les services à l'intention des enfants et des adolescents atteints de troubles de l'alimentation;
46. le gouvernement provincial étende les services et les programmes de santé mentale à l'intention des enfants et des adolescents;
47. le gouvernement provincial s'attache à améliorer le dépistage et l'intervention précoces pour les mères touchées par des problèmes de santé mentale comme la dépression postpartale ainsi que les services de soutien à l'intention des familles concernées.

REMERCIEMENTS

EXPOSÉS ET MÉMOIRES PRÉSENTÉS AU GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE DES ENFANTS EN SANTÉ, POUR UN AVENIR EN SANTÉ

Le groupe de travail tient à remercier les personnes, les groupes et les organisations qui ont pris le temps de nous communiquer leurs points de vue et de l'information ayant trait à la santé des enfants par des exposés présentés lors de nos réunions, les mémoires, lettres et courriels qui nous ont été envoyés et les questionnaires remplis sur notre site Web. Le groupe de travail remercie également les citoyens intéressés qui ont assisté aux réunions publiques.

SPECTACLES PRÉSENTÉS LORS DES RÉUNIONS PUBLIQUES

Nous remercions les enfants et les adolescents dévoués et talentueux qui nous ont aidé au cours des réunions publiques par des prestations pleines d'énergie faisant la preuve de leurs talents. Nous sommes également reconnaissants à leurs parents, enseignants, entraîneurs et dirigeants de leur soutien constant.

WINNIPEG

Churchill Jazz Band
Churchill Bulldogs Football Team

Summer Bear Dance Troupe
St. James Streamers Rhythmic
Gymnastics Team,
Special Olympics Manitoba
Wolverines Soccer Club, Special
Olympics Manitoba
Daniel McIntrye Collegiate Jazz
Vocal Ensemble
Daniel McIntrye Collegiate
Cheerleaders
Daniel McIntrye Collegiate
Leadership Class

ARBORG

Recka Dancers
Teen Hip Hop Dancers
Élèves de l'Arborg Early/Middle
School
158 Fisher Royal Canadian Air
Cadets

THOMPSON

Kelly Waterman School of Dance
Thompson Girl Guides

SOURIS

Souris PreSchool Literacy
Program
Souris Karate Club
Souris Gymnastics Club
Élèves de la Souris High School
Souris Bantam Girls Double A
Hockey Team

BRANDON

Brandon Eagles Gymnastics
Club
Betty Gibson School Stingers
Brandon Youth Soccer Team

DAUPHIN

Kangs Tae Kwon Do
Zirka Ukrainian Dance Ensemble

Dauphin Clippers High School
Football Team
Dauphin Kings Junior Hockey
Team

SAINTE-ANNE

Ste. Anne Collegiate Jazz Band
Ste. Anne Aces PeeWee Hockey
Team

ÉCOLES OÙ S'EST RENDU LE GROUPE DE TRAVAIL

Le groupe de travail tient à remercier les élèves et le personnel des écoles suivantes de nous avoir si bien accueilli et d'avoir pris le temps de partager avec nous leurs avis sur la vie saine.

Fort Richmond Collegiate

Silver Heights Collegiate

Steinbach Regional Secondary
School

Edward Schreyer School

Kelvin High School

Kildonan East Collegiate

Gordon Bell High School

Children of the Earth High
School

Mel Johnson School

Virden Collegiate

MacGregor Collegiate

Maples Collegiate Institute

École Christine-Lespérance

FORUM JEUNESSE SUR LA VIE SAINE

Le groupe de travail remercie les élèves de toute la province qui ont participé avec tant d'enthousiasme à cette discussion d'une journée consacrée à la vie saine. Nous sommes également reconnaissants au personnel de chacune des écoles et des divisions scolaires représentées au forum d'avoir facilité la participation de leurs élèves à cette rencontre.

Le groupe de travail tient à souligner toutes les contributions au forum, en particulier celles des organisateurs, des jeunes qui ont soutenu les efforts de logistique et des autres personnes qui ont contribué à la réussite du forum.

GROUPE DE TRAVAIL

Le groupe de travail remercie M. Dan Johnson, conseiller du groupe de travail, et M^{me} Annalea Mitchell, secrétaire du groupe de travail, de leurs contributions à ses travaux.

ANNEXE 1

QUELQUES CONSIDÉRATIONS SUR LA SANTÉ DE NOS ENFANTS

Des études ont révélé les faits suivants :

- En 2000-2001, quatre jeunes Canadiens de 12 à 19 ans sur cinq n'étaient pas suffisamment actifs pour respecter les lignes directrices internationales en matière de croissance et de développement optimaux. Les filles sont moins actives que les garçons.⁽⁹⁾
- Moins de la moitié des enfants et des adolescents canadiens dépensent suffisamment d'énergie en étant quotidiennement actifs pour respecter les lignes directrices en matière de croissance et de développement. « En un mot, la plupart des enfants canadiens ne sont pas modérément (p. ex., par la marche) ou vigoureusement (p. ex., en courant, escaladant, nageant) actifs pendant une durée de 30 à 60 minutes chaque jour ». ⁽¹⁰⁾
- C'est chez les enfants que les taux d'obésité augmentent le plus rapidement. Au cours des vingt dernières années, la proportion d'enfants canadiens en surpoids ou obèses a presque triplé.⁽¹¹⁾
- En 2000-2001, la proportion de garçons de 7 à 13 ans en surpoids était de 20 %; elle était de 17 % dans le cas des filles. La proportion d'enfants obèses était de 9 % chez les garçons et de 10 % chez les filles.⁽¹²⁾
- La consommation croissante de boissons gazeuses est liée à l'obésité. Au Canada, cette consommation a augmenté de près de 80 % de 1976 à 2002, alors que la consommation globale de lait a baissé pendant la même période.⁽¹³⁾
- La télévision est l'activité sédentaire la plus courante des enfants canadiens. La moitié des enfants et des adolescents canadiens passent de deux à quatre heures par jour devant la télévision. ⁽¹⁴⁾ En 2002, les Canadiens de plus de 12 ans ont passé en moyenne 21,8 heures par semaine à regarder la télévision. ⁽¹⁵⁾ Les études réalisées sur ce thème laissent penser que les enfants qui passent plus de deux heures par jour devant la télévision ont plus de chances d'être en surpoids ou obèses. ⁽¹⁶⁾
- Près de la moitié des enfants et des adolescents canadiens passent trois heures ou plus

à l'ordinateur par jour en fin de semaine et nos jeunes sont parmi les premiers dans le monde en ce qui concerne l'usage de l'ordinateur. Des données complètes sur l'usage des jeux vidéos ne sont pas encore disponibles.⁽¹⁷⁾

- Seuls 43 % des parents sont en moyenne régulièrement actifs avec leurs enfants. Le nombre de parents qui le sont baisse de 25 % une fois que l'enfant atteint l'âge de

cinq ans et de 30 % supplémentaires lorsque l'enfant a 13 ans.⁽¹⁸⁾

- Les jeunes en surpoids risquent davantage de souffrir de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'autres maladies chroniques et de problèmes de santé mentale.
- Au Manitoba, 20 % des jeunes de 15 à 19 ans fument.⁽¹⁹⁾

ANNEXE 2

FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

De nombreux facteurs influencent nos habitudes alimentaires et notre degré d'activité physique, en particulier :

- la grande disponibilité d'aliments et boissons bon marché à forte teneur en sucre et en gras;
- les portions « grande taille » (aliments et boissons);
- la promotion d'aliments à forte teneur en sucre et en gras axée directement sur les enfants et les jeunes;
- l'accélération de la cadence de la vie moderne;
- la pression sociale favorisant la conformité avec un type d'aspect physique;
- l'abordabilité ou l'indisponibilité des aliments nutritifs et des occasions d'activités récréatives et physiques;
- l'utilisation accrue des véhicules automobiles et la diminution de la pratique de la marche et de la bicyclette;
- le manque de connaissances sur la nutrition et l'activité physique;
- l'augmentation du temps consacré à des activités de divertissement sédentaires, comme la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur.

ANNEXE 3

QUESTIONS DU GROUPE DE TRAVAIL SUR LA VIE SAINE

Un document de discussion mis à la disposition des Manitobains et des Manitobaines posait à des fins de réflexion des questions axées sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles pour ce qui a trait aux enfants et aux adolescents (jusqu'à 18 ans). Ce document était accessible en ligne à l'adresse www.manitoba.ca/healthykids, aux réunions publiques ou sur demande en appelant la ligne sans frais. Voici certaines des questions posées :

- Qu'est-ce qu'une vie saine?
- De quels renseignements et soutien les parents et les familles ont-ils besoin pour fournir un cadre de vie sain à leurs enfants?
- De quels renseignements et soutien les enfants et les jeunes ont-ils besoin pour les aider à faire des choix santé et à mener une vie active et saine?
- Quels sont les obstacles qui rendent difficiles la pratique d'une saine alimentation, l'activité physique et la prévention des blessures? Que peut-on faire pour les surmonter?
- Que peut-on faire pour réduire les disparités en matière de santé et pour améliorer l'accès à des conditions de vie saines chez tous les Manitobains?
- Quel est le rôle des écoles, des prestataires de soins de santé, des groupes sportifs et récréatifs, des organisations de conditionnement physique et des autres organismes dans nos collectivités à l'égard du soutien des choix santé pour les enfants et les jeunes?
- Quels programmes et initiatives devraient être en place aux échelons local, provincial et national pour promouvoir les conditions de vie saines?
- Y a-t-il actuellement dans votre collectivité des initiatives et programmes novateurs que vous aimeriez faire connaître à d'autres?

ANNEXE 4

LIEUX ET DATES DES RÉUNIONS DU GROUPE DE TRAVAIL

WINNIPEG

Centre de loisirs de Fort Rouge
le mardi 11 janvier

WINNIPEG

Centre civique St. James
le samedi 5 mars

ARBORG

Arborg Community Hall
le mardi 25 janvier

WINNIPEG

Centre communautaire central
le mercredi 9 mars

THOMPSON

Juniper Centre
le jeudi 10 février

SAINTE-ANNE

Club Jovial
le lundi 14 mars

NATION DES CRIS DE MANTO SIPI

Centre communautaire
le vendredi 11 février

SOURIS

Souris Glenwood Memorial
Complex
le lundi 14 février

NATION SIOUX VALLEY DAKOTA

Centre communautaire
le mardi 15 février

BRANDON

Park Community Centre
le mercredi 23 février

WINNIPEG

Centre récréatif Magnus Eliason
le samedi 26 février

DAUPHIN

Dauphin Multi-Purpose Senior
Centre
le jeudi 24 février

ANNEXE 5

Des exposés publics ont été présentés devant le groupe de travail par les groupes et les organismes suivants :

WINNIPEG

- Manitoba Milk Producers Nutrition Education Department
- Campaign for Pesticide Reduction Winnipeg
- Agencies for School Health
- Resource Conservation Manitoba
- Les diététistes du Canada
- Book Mates Family Learning Centre
- Physical Activity Coalition of Manitoba
- Fondation des maladies du cœur du Manitoba
- Social Planning Council of Winnipeg, Urban Food Security Initiative
- Manitoba Medical Association
- Sport Manitoba
- Manitoba Tobacco Reduction Alliance
- Alliance pour la prévention des maladies chroniques au Canada
- Students Working Against Tobacco, West Kildonan Collegiate
- Manitoba Youth on Tobacco Initiatives
- IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé
- Manitoba Council on Child Nutrition
- Social Planning Council of Winnipeg, Environment Committee
- Downtown Parent/Child Coalition
- Social Planning Council of Winnipeg, Campaign 2000 Committee
- YMCA/YWCA de Winnipeg
- Youville Clinic
- Manitoba Fitness Council
- Association des chiropraticiens du Manitoba
- Office régional de la santé de Winnipeg
- Manitoba Association for Childbirth and Family Education
- Office régional de la santé du Centre du Manitoba
- Centre de recherche de l'Hôpital général de Saint-Boniface, Division des maladies vasculaires, Centre des études de politique de santé
- Girls on the Move
- Okima Development Authority
- Concerned Residents of Winnipeg Inc.
- Manitoba Association of School Psychologists
- Healthy Smile, Happy Child, Manitoba Collective Project for the Prevention of Early Childhood Tooth Decay
- Division scolaire de Winnipeg, conseiller en éducation physique

- Women's Health Clinic
- Athletics Manitoba
- College of Registered Nurses
- Manitoba Physical Education Supervisors' Association
- Manitoba Organization of Disc Sports
- Programme de gestion des loisirs et de développement communautaire, département d'éducation physique et d'études des loisirs, Université du Manitoba
- South East Interlake Early Childhood Development Committee
- Médecin-hygiéniste en chef, province du Manitoba
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
- Association canadienne de physiothérapie
- Eating Disorders Association of Manitoba
- Minor Basketball Association
- Pregnancy and Family Support Services
- Gordon Bell High School Food Services
- Winnipeg Optimal Health Early Years Sports Club
- Queenston School Parent Advisory Council, Gym Committee
- Sport Medicine Council of Manitoba
- Sport Manitoba, Région de Winnipeg
- Manitoba Institute of Child Health
- Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba

- Hockey Manitoba
- Special Olympics Manitoba
- Manitoba Aboriginal Sport & Recreation Council Inc.

ARBORG

- Riverton and District Friendship Centre
- Interlake Physical Activity Working Group
- Anishinaabe Mino-Ayaawin
- 158 Fisher Royal Canadian Air Cadets
- Arborg-Bifrost Parks and Recreation Commission
- Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs, équipe chargée du bien-être et de la santé de la population
- Sport Manitoba, Interlake Sport Council
- Gym Blast
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique, Division scolaire Interlake

THOMPSON

- Burntwood Healthy Living Coalition
- Office régional de la santé de Burntwood
- Maire de Thompson
- Northern Manitoba Recreation Association
- Élèves du RD Parker Collegiate
- Sport Manitoba, Région de Norman
- Thompson Boys and Girls Club
- Professeurs d'éducation physique du RD Parker Collegiate

- Thompson Ski Club Inc.

NATION DES CRIS DE MANTO SIPI

- Chef de la nation des Cris de Manto Sipi
- Résidents de la collectivité

SOURIS

- Office régional de la santé d'Assiniboine, équipe de promotion de la santé
- Westman Recreation Practitioners Association
- Souris School, Parent Advisory Council
- Recreation Connections Manitoba
- Virden Collegiate, initiative Santé à l'école
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique, Division scolaire Southwest Horizon

NATION SIOUX VALLEY DAKOTA

- Chef de la nation Sioux Valley Dakota
- Centre de santé Sioux Valley, Programme de la justice pour les jeunes, Programme canadien de nutrition prénatale, Programmes à l'intention des jeunes, Programme consacré aux troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale, Programme bien-être et Initiative sur le diabète chez les Autochtones
- Oyate Chistinapida (Sioux Valley Day Care)

BRANDON

- Westman Dietitians Network
- Manitoba Association of Home Economists, SouthWest Branch
- Office régional de la santé de Brandon
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique
- Sport Manitoba, Westman Regional Sports Council
- Brandon Youth Soccer Association
- Brandon Tai Chi Society
- Ville de Brandon, comité sur la pauvreté
- Westman Healthy Lifestyles Coalition
- Ville de Brandon, services communautaires
- Université de Brandon, département d'éducation physique
- Booster Juice

DAUPHIN

- Office régional de la santé des Parcs
- Dauphin Friendship Centre Inc.
- Food for Thought Program, Dauphin Friendship Centre Inc.
- Sport Manitoba, Parkland Sports Council
- Kang's Tae Kwon Do Academy
- Manitoba Association of Home Economists, Parkland Branch
- Élèves de la Mackenzie Middle School
- Healthy Dauphin

- Bosiak's Gym
- Dauphin Gymnastics Club
- WEB Future (Women Embracing a Better Future)
- Parkland Campus Kids Daycare
- Silverton Women's Institute
- Parkland Association of Recreation Directors

SAINTE-ANNE

- Ste. Anne Elementary School et Ste. Anne Collegiate
- South Eastman Regional Diabetes Advisory Committee
- Healthy Child Coalition, Central Region
- South Eastman Parent Child Coalition
- Élèves du Ste. Anne Collegiate
- Sport Manitoba, Eastman Sports Council
- Schoolyard Partnership for Active Daily Enjoyment (SPADE)
- Eastman Recreation Professionals
- Cooks Creek Dance Academy
- X Company, Physical Arts Training Performance Team

Des mémoires et de l'information ont été reçus par la poste et par courriel des groupes et organismes suivants :

- Société canadienne de pédiatrie
- Élèves des cours d'éducation physique des classes de S1 et de S3 au Dakota Collegiate
- Winnipeg Harvest

- Municipalité rurale d'Edward
- Healthy Living Program, West Central Community, Winnipeg
- Centennial School, Comprehensive Wellness Program, Division scolaire Sunrise
- Interlake Healthy Choices Nutrition Group
- Université du Manitoba, faculté d'éducation physique et d'études des loisirs; Université de Brandon, département d'éducation physique; Université de Winnipeg, département de kinésiologie et études appliquées sur la santé
- Brandon and District Labour Council
- Manitoba Women's Institute
- Office régional de la santé de Burntwood, programme de santé mentale
- Mount Carmel Clinic
- Beaumont School "Lunch Bunch", Division scolaire Pembina Trails
- Burntwood Food Security Committee
- Day Nursery Centre
- Division scolaire Fort La Bosse
- Université du Manitoba, faculté d'éducation physique et d'études des loisirs
- North Eastman Health Association, Regional Diabetes Program Prevention Team
- Virden Collegiate Advisory Council for School Leadership

- Healthy Child Coalition,
Central Region
- Scouts Canada, région du
Manitoba
- Division scolaire Louis Riel
- Healthy Change
- Manitoba Association of
Home Economists
- Boissons rafraîchissantes

RÉFÉRENCES

1) Les lignes directrices canadiennes pour la classification du poids recommandées par Santé Canada ont recours à l'indice de masse corporelle (IMC) et au tour de taille pour évaluer les risques de développement de problèmes de santé associés à un poids excessif ou à un poids insuffisant. Elles s'appliquent aux adultes de 18 ans et plus, à l'exception des femmes enceintes et des femmes qui allaitent.

L'indicateur le plus répandu, l'IMC, repose sur le ratio poids-taille. Il comprend quatre catégories :

- poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5);
- poids normal (IMC 18,5 à 24,9);
- excès de poids (IMC 25 à 29,9);
- obésité (IMC 30 et plus).

Le système de classification a ses limites, car il peut sous-estimer ou surestimer les risques pour la santé de certains adultes - par exemple, les jeunes adultes dont la croissance n'est pas achevée, les adultes qui sont naturellement très minces et ceux qui ont une très forte musculature, comme les athlètes.

Un médecin ou autre professionnel de la santé est la personne la mieux qualifiée pour déterminer si un enfant ou un jeune a un poids sain.

2) Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains. Juin 2003. *Document de discussion pour le Symposium sur les modes de vie sains*, Toronto, p. 7.

3) Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. 2002. *Sondage indicateur de l'activité physique*, Ottawa, www.cflri.ca.

4) Katzmarzyk P.T., Gledhill N. et Shephard R.J. « The economic burden of physical inactivity in Canada », *Journal de l'Association médicale canadienne*, 28 novembre 2000.

5) Rapport préparé par SMARTRISK pour IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. 2003. *The Economic Burden of Unintentional INJURY in Manitoba*, Winnipeg, p. 1

6) IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. Focus, Winnipeg, juin 2005, www.hsc.mb.ca/impact/Focus.htm

7) IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. *Injuries & First Nations People. Special Edition of IMPACT ON INJURIES*, hiver 2004-2005

8) La définition d'« aliments vides » n'a pas de rigueur scientifique. Elle sert habituellement à désigner une partie ou la totalité de la grignotine à forte teneur en sucre et en gras, de la restauration-minute, des boissons gazeuses et des friandises. Le Centre for Disease Control des États-unis définit les aliments vides comme suit : « des aliments dont le contenu calorique consiste essentiellement en graisses ou en sucres ajoutés et qui ont des quantités minimales de vitamines et de minéraux ». *CDC School Health Policies and Programs Study (2000) Fact Sheet: Foods and Beverages Sold Outside of School Meal Programs*.

9) Op. cit., 2002, *Sondage indicateur de l'activité physique*

10) Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada 2005. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*, Jeunes en forme Canada, p. 7

11) Initiative sur la santé de la population canadienne. 2004.

Améliorer la santé des Canadiens, Institut canadien d'information sur la santé, Ottawa, p. 112

12) Ibid. p. 111

13) Ibid. p. 119 et 120.

14) Op. cit. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*. p. 9

15) Initiative sur la santé de la population canadienne. Août 2004. *Le surpoids et l'obésité au Canada : Une perspective de la santé de la population*, Institut canadien d'information sur la santé, p. 27

16) Op. cit. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*. p. 9

17) Ibid. p. 9 et 11

18) Ibid. p. 12

19) Santé Canada – Programme de lutte contre le tabagisme. *Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC), Prévalence du tabagisme 1999-2003*. Ottawa.