



## **Vie active saine : Où se situent nos enfants? Lignes directrices pour l'utilisation de la présentation**

### **But de la présentation**

La présentation est conçue à l'intention des pédiatres qui souhaitent l'utiliser pour promouvoir une vie active saine pour les enfants et les jeunes auprès des dirigeants communautaires, des parents et des professionnels de la santé. Elle a été adaptée à partir d'une présentation faite par Claire LeBlanc, MD, FRCPC, diplômée en médecine sportive.

Peut-être voudrez-vous inviter un représentant des loisirs communautaires ou de la santé publique à se joindre à vous pour la présentation. Cette personne pourrait alors parler des programmes existants et des possibilités offertes dans la communauté pour promouvoir une vie active saine pour les enfants, les jeunes et les familles.

### **Comment utiliser la présentation?**

1. La présentation est conçue pour être utilisée au moyen de PowerPoint (Microsoft) ou de transparents présentés sur rétroprojecteur. Les diapositives PowerPoint individuelles ont été créées avec les caractéristiques d'animation nécessaires pour suivre les notes d'allocution du présentateur. Cliquez sur « Notes Page » sous le menu « View » pour voir les notes d'allocution.
2. La conception de la présentation vise à vous offrir une certaine souplesse — vous choisissez les diapositives selon votre auditoire et le temps dont vous disposez (voir ci-dessous pour les conseils liés au temps).
3. Vous pouvez aussi modifier la présentation en y insérant des diapositives et des notes particulièrement pertinentes à votre auditoire. N'hésitez pas à la personnaliser en ajoutant votre nom sur la première diapositive, en expliquant l'importance du sujet pour l'auditoire (et pour les médecins, les éducateurs, les gouvernements, etc.) et en parlant de vos expériences personnelles.
4. Les références sont présentées dans les notes d'allocution. La plupart se trouvent aussi dans le document *Énoncé – Une vie active saine pour les enfants et les adolescents* élaboré par la Société canadienne de pédiatrie (*Paediatrics & Child health*, vol. 7, n° 5, mai/juin 2002) que vous pouvez consulter au [www.cps.ca](http://www.cps.ca). Apportez quelques exemplaires de ce document pour les gens qui voudront prendre connaissance des fondements scientifiques du contenu de la présentation.

**[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)**

2305, boul. St. Laurent  
Ottawa (Ontario) K1G 4J8  
Tél. : (613) 526-9397 • Téléc. : (613) 526-3332

**[www.cps.ca](http://www.cps.ca)**



5. Vous devriez aussi apporter des exemplaires du *Guide d'activité canadien pour les enfants* et du *Guide d'activité canadien pour les jeunes*, de même que les ressources de soutien à l'intention des parents et des enfants s'y rattachant. Pour en commander, appelez au 1 888 334-9769 ou rendez-vous au <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>.

6. La présentation compte six parties :

*Partie t A : Introduction* — Une diapositive servant à introduire le sujet.

*Partie B : Description du problème* — Cinq diapositives décrivant l'inactivité physique et la mauvaise alimentation chez les enfants et les jeunes et les raisons les expliquant.

*Partie C : Répercussions sur la santé* — Huit diapositives décrivant les répercussions sur la santé de modes de vie ne favorisant pas la santé : problèmes de poids, diabète de type 2, hypertension, ostéoporose et problèmes de santé mentale.

*Partie D : Solutions — Vie active saine* — Sept diapositives qui présentent les concepts clés prônés au Canada pour une vie active saine.

*Partie E : Solutions : que pouvons-nous faire?* — Cinq diapositives mettant l'accent sur le fait que nous avons tous un rôle à jouer pour trouver des solutions aux problèmes. Des recommandations utiles à mettre en pratique à la maison, dans les écoles et dans la communauté sont aussi proposées.

*Partie F : Conclusion* — Une diapositive qui résume la présentation et qui invite à la discussion.

7. Pour imprimer les notes d'allocution, rendez-vous à « Notes Page » dans le menu « View » de PowerPoint. Pour vérifier la durée de votre présentation, exercez-vous à la faire au moyen de votre ordinateur. Accordez entre une et trois minutes à chaque diapositive (ou série de diapositives), selon la longueur des notes d'allocution, la complexité du contenu et votre façon de présenter l'exposé.
8. Prévoyez 40 minutes pour les 26 diapositives. Si vous ne disposez que d'une vingtaine de minutes, ne choisissez pas plus de 14 diapositives (voir ci-dessous). Gardez toujours du temps à la fin pour les commentaires et les questions, car un des principaux buts de la présentation est de susciter la discussion.

Pour une présentation de 20 minutes, utilisez les diapositives suivantes : 1, 2, 5, 7 (commentez), 15,17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, et 26.

9. Amusez-vous et prenez votre temps. Vous faites la présentation en tant qu'expert.

## **Aperçu de la présentation**

### **Partie A : Introduction**

Diapositive 1: Titre et but de la présentation

### **Partie B : Description du problème**

Diapositive 2 : Les faits sur l'inactivité physique

Diapositive 3 : Pourquoi les enfants canadiens sont-ils inactifs?

Diapositive 4 : Que pensent les adultes canadiens?

Diapositive 5 : Les faits sur la mauvaise alimentation

Diapositive 6 : Causes de la mauvaise alimentation

### **Partie C : Répercussions sur la santé**

Diapositive 7 : Répercussions sur la santé

Diapositive 8 : Embonpoint et obésité

Diapositive 9 : Facteurs contribuant à l'obésité juvénile

Diapositive 10 : Troubles de l'alimentation

Diapositive 11 : Diabète de type 2

Diapositive 12 : Hypertension

Diapositive 13 : Santé des os

Diapositive 14 : Santé mentale

### **Partie D : Solutions — Vie active saine**

Diapositive 15 : Activité physique et saine alimentation

Diapositive 16 : Autres bienfaits d'une vie active saine

Diapositive 17 : *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Diapositive 18 : Concepts clés d'une saine alimentation

Diapositive 19 : *Guide d'activité canadien pour les enfants* et *Guide d'activité canadien pour les jeunes*

Diapositive 20 : Concepts clés de l'activité physique

### **Partie E : Solutions : que pouvons-nous faire?**

Diapositive 21 : Il ne s'agit pas d'une lutte en solo

Diapositive 22 : Recommandations pour la maison

Diapositive 23 : Recommandations pour les écoles

Diapositive 24 : Recommandations pour ce qui est du transport

Diapositive 25 : Recommandations pour la communauté

### **Partie F : Conclusion**

Diapositive 26 : Conclusion

### **Pour un supplément d'information ou pour obtenir du soutien**

Communiquez avec la Société canadienne de pédiatrie à [info@cps.ca](mailto:info@cps.ca) pour recevoir une trousse d'action communautaire et d'autres ressources sur une vie active saine.

**[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)**

2305, boul. St. Laurent  
Ottawa (Ontario) K1G 4J8  
Tél. : (613) 526-9397 • Téléc. : (613) 526-3332

**[www.cps.ca](http://www.cps.ca)**

