



**Mémoire devant le Comité permanent de la santé  
Le 19 octobre 2006**

**Présenté par :  
Docteur Claire LeBlanc  
Présidente, comité d'une vie active saine  
Société canadienne de pédiatrie**

2305, boul. St. Laurent  
Ottawa (Ontario) K1G 4J8  
Tél. : 613-526-9397  
Télec. : 613-526-3332  
[www.cps.ca](http://www.cps.ca)  
[www.caringforkids.cps.ca](http://www.caringforkids.cps.ca)  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)

Au nom de la Société canadienne de pédiatrie, nous vous remercions de nous donner l'occasion de vous parler des principaux enjeux en santé qu'affrontent les enfants d'aujourd'hui.

Tous les enfants et les parents canadiens sont parties prenantes dans la prévention de l'obésité juvénile et la promotion de la santé par l'activité physique et une saine alimentation. Les décideurs politiques devraient aussi s'en préoccuper.

Depuis environ 25 ans, la prévalence de surpoids et d'obésité juvéniles au Canada est passée d'environ 15 % à 26 %. De plus en plus d'enfants arrivent au cabinet du médecin avec des complications de l'obésité, comme le diabète de type 2, l'hypertension et la stéatose hépatique non alcoolique, des problèmes de santé qui se déclarent généralement à l'âge adulte.

Certaines populations sont encore plus vulnérables que d'autres. Plus de 40 % des enfants et adolescents autochtones hors réserve sont considérés obèses ou faire de l'embonpoint, et 20 % sont obèses, ce qui correspond à environ 2,5 fois le taux moyen national d'obésité juvénile. Le diabète de type 2 est également plus prévalent chez les jeunes autochtones que chez les autres adolescents.

Pourquoi les enfants font-ils de l'embonpoint et sont-ils obèses? La réponse simple, c'est qu'ils ne sont pas assez actifs et qu'ils ne mangent pas la bonne quantité des bons aliments. Bien sûr, la véritable réponse est beaucoup plus complexe.

Les facteurs nutritionnels incluent l'allaitement insuffisant des nourrissons, une diminution de la consommation de fibres céréalieres, de fruits et de légumes, de même qu'une trop grande consommation de malbouffe et de boissons gazeuses surdimensionnées, encouragée par les publicités des restaurants de malbouffe pendant les émissions de télévision pour enfants. Les enfants sont beaucoup plus perméables aux

publicités, et ils exercent souvent des pressions sur leurs parents pour qu'ils achètent des aliments et des boissons inappropriés. On les leur sert à la maison, mais on les leur offre aussi dans les distributrices à l'école et dans leurs autres lieux de rencontre.

Étant donné l'usage généralisé de la télévision, des vidéos, des ordinateurs et des jeux vidéo, les enfants et les adolescents sont plus sédentaires que jamais. Les recherches démontrent que les enfants qui passent plus de deux heures par jour devant l'écran doublent leur risque d'obésité. Des données probantes révèlent également des taux plus élevés d'obésité chez les enfants d'âge préscolaire exposés à la télévision dans leur chambre. C'est d'ailleurs pourquoi la SCP recommande que la télévision soit installée dans un lieu central (plutôt que dans la chambre de l'enfant) et que l'écoute de la télévision soit limitée à un maximum de une ou deux heures par jour.

L'inactivité physique chez les enfants et les adolescents atteint des proportions épidémiques au Canada. Plus de la moitié des enfants et des adolescents ne sont pas assez actifs pour favoriser une croissance et un développement optimaux, et ils le sont encore moins en grandissant. Les adolescents sont 10 % moins actifs que les enfants, et les filles, environ 20 % moins actives que les garçons. Les conséquences de l'inactivité physique se reflètent dans l'état de santé des enfants et des adolescents.

Les répercussions sont évidentes pour la société canadienne, notamment pour le système de santé. Les enfants et les adolescents obèses ou qui font de l'embonpoint risquent davantage d'être des adultes obèses ou qui font de l'embonpoint. Le processus pathologique qui provoque les principales causes de décès chez les adultes canadiens (hypertension, maladies cardiaques, taux de cholestérol élevé, diabète de type 2) se déclenche pendant l'enfance. Il est possible de prévenir ces maladies grâce à une vie active et à une bonne alimentation. Ne pas les prévenir coûte cher à l'économie, au gouvernement, au système de santé et aux vies personnelles.

Par le passé, de nombreuses personnes jugeaient suffisant de se concentrer sur l'individu. Ainsi, les médecins enseignaient l'importance de l'activité physique et d'une saine alimentation à leurs patients. Les médecins continuent de promouvoir des modes de vie

sains en cabinet, mais on sait désormais qu'il faudrait en faire beaucoup plus dans la société pour pouvoir espérer éradiquer cette épidémie. Des milieux sociaux, physiques et culturels solidaires s'imposent pour encourager les Canadiens à manger des aliments sains et à adopter l'activité physique dans toutes les facettes de leur vie quotidienne, y compris le travail, l'éducation, la vie familiale et les loisirs.

Nous avons tous la responsabilité d'encourager l'activité physique et une bonne alimentation chez les enfants et les adolescents. Les parents, les médecins, les décideurs — tous les Canadiens qui se préoccupent de la santé des enfants d'aujourd'hui et de la santé de la société de demain. En fait, qui sont mieux placés que les adolescents pour comprendre les stratégies qui permettront d'atteindre leur groupe d'âge avec efficacité?

Chaque échelon du gouvernement a un rôle à jouer. En favorisant des milieux qui ne bloquent pas l'accès aux aliments sains et à l'activité physique, il sera plus facile pour les Canadiens d'opter pour une vie active. La communauté scolaire active en est un exemple. C'est une communauté dans laquelle les enseignants, les parents, les administrateurs et les dirigeants communautaires collaborent à créer des milieux physiques et sociaux qui soutiennent des modes de vie sains et actifs.

En fait, de nombreuses politiques publiques nécessaires pour lutter contre ce problème sont de compétence provinciale ou municipale, telles que la planification municipale pour encourager la marche, le transport actif, les activités extérieures, les programmes complets de loisirs communautaires et les modifications aux politiques d'éducation afin d'accroître l'activité physique dans les écoles et d'améliorer la qualité des aliments offerts aux enfants et aux adolescents.

Le gouvernement a tout de même un rôle important à jouer. L'inactivité physique et l'alimentation malsaine sont des questions de santé publique, et il existe un lien évident entre des Canadiens en mauvaise santé et les coûts liés à la santé.

Que peut faire le gouvernement fédéral? Voici quelques idées :

- S'assurer que les enfants et les adolescents de toutes les origines sociales et ethniques soient spécialement ciblées dans l'implantation de la Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains.
- Fournir un financement aux municipalités afin qu'elles fassent la promotion d'une vie active saine par leurs programmes locaux, particulièrement pour les enfants et les adolescents.
- Rétablir le Programme de contribution à l'activité physique afin que le secteur bénévole puisse aider les Canadiens à intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne.
- Continuer de financer des recherches qui donneront lieu à des politiques, des programmes et des pratiques probants pour encourager des modes de vie sains, **y compris des recherches sur la prévention de l'obésité juvénile.**
- S'assurer de la diffusion et de l'accessibilité généralisées des recommandations nationales à tous ceux qui en ont besoin, par l'entremise des *Guides d'activité physique* et du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Améliorer la responsabilisation des publicitaires qui ciblent les enfants. Pendant les émissions pour enfants, la plupart des publicités sur les aliments portent sur la bouffe-minute, les boissons gazeuses, les bonbons et les céréales présucriées, tandis que les publicités d'aliments sains ne représentent que 4 % de cette tranche publicitaire. Des publicités qui feraient la promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique plutôt que de jeux sédentaires contribueraient à régler le problème plutôt qu'à y contribuer.
- Soutenir des programmes de prévention du diabète axés sur la culture et dirigés par la communauté au sein des communautés inuites, métisses et des Premières nations.
- Faire participer les jeunes à l'élaboration et à l'implantation de stratégies pour une vie active saine qui respectent les besoins des jeunes de leur âge.

Depuis 2001, la Société canadienne de pédiatrie encourage activement les pédiatres à promouvoir une vie saine à chacune de leurs rencontres avec les patients et leur famille. La SCP a élaboré des outils et des ressources pour aider les pédiatres à repérer les

patients à risque et à promouvoir une vie saine dans leur collectivité. Elle a mis sur pied un réseau de parrains communautaires, composé de pédiatres qui ont un intérêt personnel et professionnel à encourager une vie active saine et qui transmettent le message dans leur collectivité. Elle travaille avec les hôpitaux pour enfants canadiens à promouvoir des modes de vie sains. Elle travaille aussi avec d'autres intervenants du milieu de la santé afin de garantir une démarche coopérative.

Nous vous incitons à travailler avec nous pour que les enfants et les adolescents profitent de tous les bienfaits de modes de vie actifs sains. Le système de santé ne pourra pas assumer le fardeau de plus de la moitié d'une génération vulnérable à toute une série de maladies causées par l'inactivité physique. Il est temps de se pencher sur ce gramme de prévention, car nous ne pourrions nous permettre le kilo de traitements.