

# Alimentation et activités physiques

Les habitudes de vie, dont l'alimentation et les activités physiques, sont fondamentales pour le développement du jeune, son bien-être, son estime de soi, son épanouissement personnel et social, ainsi que sa santé. Tous ces éléments sont intimement liés à sa réussite éducative. Les jeunes qui pratiquent une activité sportive ont généralement une capacité d'attention plus grande à l'école et un meilleur rendement cognitif. À l'inverse, une alimentation inadéquate et un comportement sédentaire peuvent interférer avec l'apprentissage et la réussite scolaire.

## Ce que dit la recherche...

Plusieurs recherches ont permis d'établir des liens entre le développement de saines habitudes de vie, l'état de santé des jeunes et le risque de décrochage scolaire. Par ailleurs, si la santé peut avoir un effet sur le rendement scolaire, le rendement peut, réciproquement, avoir un effet sur l'état de santé de certains jeunes.

Des chercheurs californiens<sup>1</sup> ont réalisé une très large revue de la littérature portant sur les liens entre la santé et la scolarité. Ils concluent que les liens entre la santé des jeunes et le décrochage scolaire se tissent suivant trois parcours différents :

1. Problèmes de santé physique → Disparités dans les soins et le suivi → Aggravation des symptômes → Problèmes scolaires (absentéisme, faibles résultats, etc.) → Décrochage
2. Problèmes de nature comportementale (attention, hyperactivité, alimentation, etc.) → Difficultés d'apprentissage et de comportement au primaire → Difficultés d'apprentissage et de comportement au secondaire (motivation, consommation de substances psychoactives, délinquance, etc.) → Décrochage
3. Faible rendement scolaire → Comportements à risque à l'adolescence (consommation de substances psychoactives, comportements sexuels à risque, etc.) → Incidences physiques (dépendances, grossesses, etc.) → Décrochage

Certains facteurs tels que le statut socioéconomique, la scolarité des mères, le niveau de littératie des parents, les revenus familiaux ou la monoparentalité sont des prédictors à la fois de l'état de santé physique et psychologique ainsi que du rendement scolaire du jeune. De façon générale, on peut dire que les problèmes liés à l'école et à la santé ont un certain nombre d'antécédents socioéconomiques en commun.

Ainsi, la pauvreté dans l'enfance est associée à différents problèmes de santé (prématurité et retard de croissance intra-utérine, mortalité infantile et mortalité des jeunes enfants, maladies infectieuses, maladies chroniques, asthme, blessures, hospitalisations, problèmes de développement et d'apprentissage). La pauvreté et le faible statut socioéconomique durant l'enfance sont aussi liés à de futurs problèmes de santé à l'âge adulte, notamment un taux plus élevé d'obésité, de tabagisme, de mortalité adulte, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, et davantage de problèmes cognitifs.

D'autre part, l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)<sup>2</sup> fait ressortir que bien que 69 % des jeunes aient un poids normal, 71 % d'entre eux font quelque chose à cet égard (59 % tentent de le contrôler ou d'en perdre et 12 % tentent d'en gagner). Parmi ceux qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids, 66 % font appel à des méthodes potentiellement dangereuses (sauter des repas, entraînement intensif, couper le sucre et le gras, régime restrictif, etc.). Cela met en évidence la préoccupation démesurée des jeunes face à leur apparence physique, laquelle mène éventuellement à des déséquilibres alimentaires et psychologiques et peut nuire à leur santé. Paradoxalement, cet état de fait s'accompagne aussi d'un portrait peu reluisant des habitudes de vie des jeunes quant à leur alimentation et leur niveau d'activité physique.

### Pour en savoir plus

Alimentation et poids corporel avant l'entrée à l'école <http://www.jesuisjeserai.stat.gouv.qc.ca/publications.htm>

[1] Breslau J. (2010), *Health in Childhood and Adolescence and High School Dropout*, California Dropout Research Project Report #17 March 2010.

Repéré sur : <http://www.thrivingstudents.org/sites/default/files/Health%20&%20Dropout%20Report.pdf>

[2] ISQ (2012), *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*. Repéré sur : [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS\\_tome1.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf)

## Pour agir efficacement...

Puisqu'une meilleure santé et de meilleures habitudes de vie contribuent à de meilleurs résultats scolaires et vice versa, une collaboration stratégique doit s'établir entre les intervenants des secteurs de la santé, de l'éducation et de la famille, tant du côté institutionnel que du côté communautaire. Les interventions doivent cibler en priorité les milieux défavorisés et viser une continuité des services, puisqu'il est clairement établi que la pratique d'activités physiques y est limitée et que l'alimentation y est souvent déficiente ou inadéquate pour assurer le développement optimal des jeunes<sup>1</sup>.

Dans tous les cas, les parents doivent être mis à contribution très tôt dans le développement de saines habitudes de vie, notamment en offrant un environnement favorable à l'activité physique et aux bonnes habitudes alimentaires.

### Quelques pistes pour agir efficacement sur l'alimentation et les activités physiques...

#### Proposer des activités qui plaisent aux filles comme aux garçons

- En mettant en place des ateliers de promotion et de découverte d'aliments sains (activités de cuisine permettant d'apprécier les fruits, les légumes, les aliments complets, etc.)
- En faisant la promotion d'une image corporelle diversifiée
- En faisant la promotion de comportements sains (activités physiques, régimes alimentaires, sensations alimentaires, portions équilibrées, etc.)
- Pour encourager la participation à des activités sportives (équipes, ligues interécoles, etc.)

#### Établir des ententes avec certains organismes qui disposent d'installations et d'équipements afin d'en faciliter l'utilisation par et dans la communauté (municipalité, cégep, université, etc.)

- Pour aménager et rendre accessibles les installations du milieu (parcs, aires de jeux, cuisines collectives, infrastructures sportives et de plein air, etc.)
- Pour encourager la participation des jeunes aux activités des organismes qui disposent d'installations et d'équipements (accessibilité, faible coût, promotion, etc.)

#### Faciliter la mise en place du transport actif par l'aménagement de parcours piétonniers et cyclables sécuritaires

#### Encourager les municipalités à établir des règlements pour limiter l'installation d'établissements de restauration rapide et de publicités annonçant la malbouffe, particulièrement autour des écoles

#### Promouvoir les saines habitudes de vie à petite et à grande échelles

- Pour soutenir les parents dans la mise en place de saines habitudes de vie qui favorisent la réussite du jeune (variété alimentaire, saine alimentation, portions équilibrées, pratique d'activités physiques régulières, transport actif, sommeil, gestion du stress, développement physique, etc.)
- En offrant des environnements favorables aux saines habitudes de vie dans le milieu de vie du jeune (offre alimentaire saine et équilibrée pour les collations des CPE et services de garde, pour les traiteurs scolaires et les cafétérias, activités sportives, environnement sécuritaire, équipement sportif pour les cours d'école, transport actif, etc.)

[1] Falkner N. H., Neumark-Sztainer D., Story M., Jeffrey R. W., Beuhring T. et Resnick M. D. (2001), *Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents*, Obesity Research, 9, 32-42.  
Repéré sur : <http://www.obesityresearch.org/cgi/content/full/9/1/32>