

Mind, Exercise, Nutrition... Do It! (MEND)

Objectif

Promouvoir l'adoption et le maintien d'un mode de vie sain et actif auprès des familles dont les enfants souffrent d'obésité ou d'embonpoint.

DÉTERMINANTS VISÉS / BESOINS IDENTIFIÉS

- Estime de soi
- Encadrement parental
- Alimentation et activités physiques

CLIENTÈLES VISÉES

- Grand public
- Parents
- 0-5 ans / Préscolaire
- 6-12 ans / Primaire
- 13-20 ans / Secondaire
- Employeurs

NATURE DE L'ACTION

- Sensibilisation
- Prévention
- Maintien
- Intervention
- Raccrochage
- Compétences parentales

TYPE D'INTERVENTION

- Universelle
Intervention préventive pour la population cible
- Ciblée
Intervention intensive en sous-groupe
- Personnalisée
Intervention spécialisée individuelle

Description de l'action

MEND est une intervention communautaire visant à donner aux familles les moyens d'adopter et de maintenir un mode de vie sain. Les parents et les enfants participent à des sessions d'activité physique et d'éducation à la santé une à deux fois par semaine, après les classes et le weekend, pendant 10 semaines. Les activités ont lieu dans des centres sportifs ou à l'école. Par la suite, les familles obtiennent un laissez-passer familial pour la natation pendant 12 semaines. Les activités sont gratuites. Le programme prévoit la participation de la famille du jeune, les changements de comportement, la transmission de connaissances pratiques en nutrition et l'augmentation de l'activité physique. Il vise l'amélioration progressive et durable de l'alimentation, de la forme physique et de la santé générale des familles.

Constituantes

ACTEURS / PARTENAIRES ESSENTIELS

- Organisme porteur
- Écoles
- Parents

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Installations sportives
- Responsable de projet
- Formation (\$)

Références

PERSONNE OU ORGANISME À CONTACTER

Head of Operations - MEND Central
Unit 21 Tower Workshops
58 Riley Road
London SE1 3DG
ANGLETERRE
020 7231 7225
info@mendcentral.org

GUIDE D'IMPLANTATION ET OUTILS

Information générale
• www.mendcentral.org

Évaluation

PRINCIPAUX EFFETS DÉMONTRÉS

L'étude démontre que, 12 mois après la fin du programme, des résultats positifs sont observés en ce qui a trait au tour de taille, à l'indice de masse corporelle (IMC), à la condition cardiovasculaire, au niveau d'activité physique, à la diminution de comportements sédentaires et à l'estime de soi des jeunes. Des résultats semblables ont été observés auprès de jeunes handicapés souffrant d'obésité ou d'embonpoint qui ont participé au programme adapté pour eux.

Rapport d'évaluation

SACHER, Paul M., et autres (2009). « Randomized Controlled Trial of the MEND Program: A Family-based Community Intervention for Childhood Obesity », *Obesity*, vol. 18, n° 1, p. s62-s68, [En ligne].

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2009.433/full>