



Publié le 26 mars 2010 à 22h52 | Mis à jour le 26 mars 2010 à 22h55

Étude sur les tendances alimentaires et d'activités physiques des enfants de l'est de l'Ontario

Les parents minimisent une sombre réalité



Mathieu Bélanger
Le Droit

Entre la perception et la réalité, il y a parfois un monde de différence. C'est le cas dans l'est de l'Ontario, où les parents croient leurs enfants souvent en bien meilleure santé qu'ils ne le sont en réalité.

C'est ce que révèle une vaste étude menée par le Réseau de prévention des maladies cardiovasculaires de la région de Champlain (RPMCC) dont LeDroit a obtenu copie. L'étude a évalué les tendances alimentaires et d'activité physique des enfants de 4 à 12 ans de la région de Champlain. Le constat est inquiétant, indique le Dr Paul Roumeliotis, pédiatre et médecin en chef du Bureau de santé de l'Est de l'Ontario. Les parents de cette région estiment que leurs enfants font suffisamment d'activité physique, ont un poids santé et une alimentation saine. La réalité est cependant toute autre.

Cet écart entre la réalité et la perception peut, à la limite, donner lieu à des problèmes de santé importants. « Comme pédiatre, je vois de plus en plus de jeunes, âgés de 15 ou 18 ans, déjà aux prises avec le diabète, explique le Dr Roumeliotis. C'est inquiétant. Avant, on ne voyait ça que chez les adultes. Environ 30 % des enfants sont obèses. Il faut sensibiliser les parents à ça. »

Le Dr Roumeliotis ajoute que certains mythes doivent être détruits. Il donne l'exemple d'un enfant de quatre ou cinq ans qui accuse déjà un surplus de poids. « Les parents vont souvent avoir tendance à dire que ce n'est que du gras de bébé qui disparaîtra avec le temps, explique-t-il. C'est faux. C'est plutôt l'indication qu'il y a un problème qui va s'aggraver avec le temps si rien n'est fait. »

Il ne faut toutefois pas blâmer les parents, insiste le Dr Roumeliotis. L'obésité est souvent due à de nombreux facteurs psychosociaux. « Notre société dépense moins d'énergie qu'avant, dit-il. Nous mangeons plus et plus gras. Les enfants font moins d'activité physique à l'école. Le temps passé devant les écrans d'ordinateurs ou la télévision est en hausse. Les parents doivent agir, mais le milieu scolaire et les municipalités aussi. Il faut être en mesure d'offrir aux enfants des activités physiques sécuritaires et près de chez eux. »

Marie-Claude Turcotte, superviseur du programme des enfants d'âge scolaire à la Santé publique d'Ottawa, ajoute que le rythme de vie qu'impose la société complique les choses. « Les parents sont souvent débordés, dit-elle. On ne peut pas leur en vouloir d'opter parfois pour des solutions faciles et parfois moins santé à l'heure du souper. »

Campagne de sensibilisation

Le RPMCC lance aujourd'hui une vaste campagne de sensibilisation qui permettra aux parents de se mettre les yeux en face des trous quant à la santé de leur progéniture. La diffusion des résultats de l'enquête devrait déjà permettre à plusieurs parents de revoir la perception qu'ils ont de la santé physique de leurs enfants. La campagne de sensibilisation vise à encourager les parents à créer davantage d'occasion d'activité physique pour leurs enfants et à opter pour une alimentation plus saine.

« On ne va pas régler le problème en fin de semaine, mais au moins on va faire un pas en avant, précise le Dr Roumeliotis. Le défi est grand, il faut commencer tout de suite à s'y attaquer. »

Mme Turcotte indique que la campagne du RPMCC est basée sur des petits trucs qui permettront aux parents d'incorporer des activités physiques et de saines habitudes alimentaires dans leur vie quotidienne.