



Action communautaire Enfants en santé



Quelle est la clé du succès d'Action communautaire Enfants en santé? L'engagement que témoignent ses partenaires communautaires tels que vous. Nous avons besoin de votre aide pour promouvoir ce programme important. Nous vous demandons aussi de réfléchir de manière créative à ce que vous pouvez faire pour apporter des changements positifs dans votre collectivité. Vous pourriez exercer une énorme influence sur les politiques et programmes que nous élaborons pour les enfants de l'Ontario. Vos actions pourraient aussi avoir un effet sur les milieux dans lesquels nos enfants vivent, apprennent, mangent et jouent.

Le fonctionnement d'Action communautaire Enfants en santé

Tous les 9 mois environ, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée lance un nouveau thème. Les thèmes sont axés sur deux facteurs clés associés au poids santé chez les enfants : activité physique et alimentation saine. Notre collectivité se ralliera autour de chaque thème et adoptera des projets pour le concrétiser. Nous opterons pour les méthodes qui sont les plus efficaces et les mieux adaptées à notre milieu.

Notre premier thème, **Courir. Sauter. Jouer. Tous les jours.** a connu un franc succès. Maintenant, nous sommes à la recherche de partenaires engagés pour nous aider à réaliser notre nouveau thème, **L'eau fait des merveilles.**

Ce que les enfants et les familles en retirent

- Meilleures connaissances et compétences pour demeurer actifs et manger sainement.
- Meilleur accès et moins d'obstacles aux choix santé.
- Environnements sécuritaires et propices à l'activité physique et au choix d'une alimentation saine.
- Liens plus étroits avec la collectivité et plus d'occasions de participer et d'être inclus.

Ce que vous en retirez à titre de partenaire

- Vous pourriez élargir les programmes que vous avez

déjà lancés ou en lancer de nouveaux pour le bien de votre collectivité.

- Vous bénéficiez de publicité supplémentaire pour votre entreprise, programme ou service – notamment, par leur couverture médiatique locale, ou par la tenue d'événements qui rassemblent votre collectivité.
- Cela pourrait être l'occasion de lancer ou d'améliorer des programmes et des politiques dans votre lieu de travail. Vous pourriez être en mesure d'appuyer des employés et leurs familles dans leur choix de mode de vie sain.
- Vous mobiliserez d'autres partenaires communautaires et unirez vos forces avec eux. Ceci contribuera à consolider tous nos efforts et à forger des liens qui dureront même après la fin d'Action communautaire Enfants en santé.

Deuxième thème : L'eau fait des merveilles

Ce thème a pour but de promouvoir les avantages liés à la consommation d'eau. Il s'agit d'aider les enfants à faire des choix santé pour étancher leur soif. Lorsque les enfants ont accès à de l'eau potable facilement et gratuitement, nous savons que :

- cela contribue à augmenter la quantité d'eau qu'ils consomment en général;
- cela favorise leur hydratation – l'organisme fonctionne mal quand il manque d'eau;
- s'ils boivent de l'eau et non des boissons sucrées, ils réduisent la quantité de calories consommées et l'apport en énergie provenant du sucre.

L'eau, la boisson de choix

L'eau est un élément essentiel à la vie. L'eau constitue plus de la moitié du poids d'un enfant. Les enfants ont besoin d'un apport ininterrompu d'eau pour que leur organisme fonctionne correctement. L'eau ne contient ni sucre, ni calories, ni caféine, ni ingrédients ajoutés comme des agents de conservation. C'est la boisson de choix à consommer tout au long de la journée pour se désaltérer.

Le lait nature est un autre choix santé pour la plupart des enfants. Les boissons de soja enrichies sans sucre sont une bonne option pour les enfants qui ont une intolérance au lait.

Les boissons qui contiennent du sucre ajouté ne constituent pas un choix santé – surtout lorsque ces boissons sont consommées à la place de boissons et d'aliments nutritifs dont les enfants en pleine croissance ont besoin. Elles ajoutent des quantités de sucre et des calories inutiles dans l'alimentation des enfants.

Selon les chercheurs, les boissons sucrées constituent la source la plus importante de sucre dans l'alimentation des enfants. Une étude a démontré que le risque de devenir obèse augmentait de 60 pour cent pour chaque boisson sucrée supplémentaire qu'un enfant consommait par jour.

La consommation excessive de sucre a d'autres conséquences défavorables pour la santé, entre autres, l'augmentation du nombre de caries dentaires et le risque accru de maladie cardiaque et de diabète de type 2.

Comment participer

Notre collectivité déploiera beaucoup d'efforts afin que nos enfants et leurs familles fassent des choix santé pour leurs boissons. Nous réaliserons ces objectifs par le biais de campagnes, de politiques et de moyens de soutien environnementaux. Nos partenaires ont un rôle important à jouer.

Voici comment vous pouvez aider :

- Sensibiliser les familles au sujet des habitudes et des choix santé en ce qui concerne les boissons.
- Créer un environnement alimentaire plus favorable qui prévoit un accès facile et attractif à l'eau potable fraîche. Nous devons rendre le choix de boire de l'eau facile dans les endroits où les enfants passent leurs vies : les écoles, les centres communautaires, les installations publiques, les centres sportifs et de loisirs, et les événements communautaires.

Réfléchissez à d'autres initiatives que votre entreprise ou votre organisme pourrait proposer afin de favoriser la consommation d'eau, gratuitement et de manière sécuritaire, pour tous les enfants et leurs familles à l'échelle locale. Notre collectivité est en excellente position pour aider les enfants à faire des choix plus sains puisque nous participons à Action communautaire Enfants en santé.

Pour en savoir plus sur les activités dans votre collectivité et comment participer, veuillez communiquer avec la personne responsable d'Action communautaire Enfants en santé :

.....
Nom

.....
Courriel

.....
Téléphone

.....
Site Web



Pour en savoir plus sur l'alimentation saine des enfants :
Ontario.ca/enfantsensante