

Bonnes vacances



Le Chiro-web

Vos enfants et ados bougent-ils suffisamment ?

Vous est-il arrivé de vous demander si vos enfants pratiquaient suffisamment d'activité physique? S'ils sont sujets à faire de l'embonpoint ou à quoi ressemblera leur bilan de santé une fois à l'âge adulte? Voici des chiffres qui font peur, ils sont tirés d'un rapport rédigé par Kino-Québec.

- Les études démontrent que plus de 50% des adolescents n'atteignent pas le minimum d'heures d'activités physiques recommandées par les autorités scientifiques.
- Le pourcentage de jeunes qui ont un problème d'excès de poids augmente depuis quelques années dans les pays industrialisés, se situant entre 10 et 25 %.(Bar-Or, 1994;Limbert *et al.*, 1994; Stephens et Craig, 1990;Troiano *et al.*, 1995; Troiano et Flegal, 1998).
- L'obésité juvénile est devenue le principal désordre chronique en pédiatrie et pose un problème de santé publique en raison de sa prévalence élevée et des conséquences négatives qu'elle a sur les plans physique, psychologique et social.
- À l'âge de 12 ans, la majorité des enfants présentent au moins un facteur de risque de développer une maladie cardiovasculaire soit par leur obésité, soit par leur pression artérielle élevée, leur consommation de tabac, leur sédentarité ou une dyslipidémie (Baranowski *et al.*, 1992).Certains cumulent plusieurs facteurs de risque en s'exposant à une athérosclérose précoce.
- Environ 40 % des enfants obèses âgés de 7 ans et près de 70 % des adolescents obèses deviennent des adultes obèses (Bar-Or *et al.*, 1998)

Le surpoids et l'obésité

On détermine si une personne souffre d'obésité par la mesure du tour de taille ou par l'IMC. Une personne est obèse lorsque son IMC est plus grand ou égal à 30. L'indice de masse corporel (IMC) est un outil fiable qui indique si le poids est proportionnel à la taille. Il est le résultat de (masse kg/ taille²cm).

Suite à la page suivante.

Contenu

Vos enfants et ados bougent-ils Suffisamment ?	1
Le surpoids et l'obésité	1-2
La solution : bouger et manger mieux.	2
Vous voulez de l'aide ?	2
Saviez-vous que ?	3
Dans le prochain numéro	3
Pour nous rejoindre	3



IMC	Résultat
15 ou moins	Anorexie
15 à 18	Maigreur
18 à 25	Poids santé
25 à 30	Surpoids
30 et plus	Obésité

surpoids et l'obésité (suite)

En comparant votre IMC aux résultats du tableau suivant vous aurez un bon indicateur de votre santé.

Les effets néfastes de l'obésité sont nombreux : diabète, hypertension artérielle, dyslipidémie, maladie coronarienne, faible estime de soi, discrimination sociale. Il faut tenir compte que près de 70% des adolescents obèses deviendront adultes obèses avec les troubles de santé associés.

Les principaux responsables des troubles de poids sont l'alimentation et l'inactivité. Une étude américaine démontre qu'en moyenne les adolescents passent plus de 6 heures par jour sur différents appareils audio-vidéo (télévision, écouter la musique, naviguer sur internet et jouer à des jeux vidéo). Dans une autre étude, Kaurh 2003, ajoute que l'alimentation riche en calorie, les boissons gazeuses et les repas consommés ailleurs qu'à la maison font partie de ce qu'il appelle un « environnement obésogénique ».

Dès l'âge de 12 ans, la majorité des enfants présentent un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

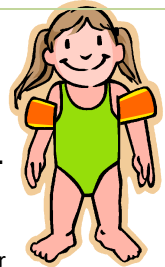
Vous voulez de l'aide ?

A la clinique, nous avons plusieurs copies du guide familial d'activité physique qui est une excellente source d'information pour les enfants et ados de 10 à 14 ans.



Dr Laflamme au tour cycliste de Beauce.

Le Dr Laflamme participait au tour de Beauce qui se tenait du 15 au 20 juin dernier. Cette course cycliste de 6 étapes reçoit plusieurs équipes professionnelles. Au sein de l'équipe « Team Spirit-CIBC wood Gundy » Dr Laflamme portait deux chapeaux : coureur et soigneur. Il s'est classé au 59^e rang au classement général.



La solution : bouger et manger mieux.

Afin d'éviter et de régler un trouble de surpoids, il faut bien s'alimenter et augmenter le temps passé à pratiquer des activités physiques. Le dernier numéro du chiroweb portait sur l'importance d'une bonne alimentation sur la santé. Nous nous concentrerons donc sur l'activité physique. Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux. Elle est associée à une meilleure santé mentale (meilleur contrôle du stress, diminution du risque de dépression), elle améliore la masse et densité osseuse, diminue l'embonpoint, réduit l'hypertension artérielle et améliore la santé cardiovasculaire générale. Une étude à même démontré que la pratique d'activité physique est associée à l'adoption de comportements bénéfiques pour la santé comme une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie et les adolescents qui la pratiquent sont moins sujets à la consommation de drogues (Delisle TT 2010).

Activité physique vs exercice physique

Les scientifiques recommandent de pratiquer au moins 1h30 d'activité physique par jour. La plupart d'entre vous doivent se dire, « mais je n'arriverai jamais à faire 1h30 d'exercice par jour ! ». C'est à ce moment qu'il faut distinguer activité physique et exercice physique. La première se définit comme tous les mouvements que l'on fait durant une journée : marcher, monter les escaliers, pelleter, faire son épicerie, jouer dehors avec les enfants. Tandis que l'exercice physique est une forme d'activité physique mais plus rigoureuse comme la marche rapide, le jogging, le hockey, le ski, la natation, le conditionnement physique. C'est un synonyme d'entraînement.

Les recommandations de Kino-Québec et de l'Agence de santé publique du Canada.

Tous les enfants devraient s'engager dans des activités physiques 90 minutes par jour à chaque jour de la semaine et inclure au moins trois séances d'au moins 20 minutes d'exercice plus intenses.

Un bon moyen d'y arriver est d'augmenter de 5 à 10 minutes par jour la durée d'activité physique tout en réduisant le temps alloué aux activités passives comme regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou sur l'ordinateur. La participation des parents est un élément essentiel à la réussite du projet.

Clinique chiropratique Pascal Normandin DC

225 Place Jean Juneau
Saint-Augustin de Desmaures
418-878-9442
418-878-9442

Retrouvez-nous sur le Web :

www.chiropratiquedusport.com
info@chiropratiquedusport.com



Références

1. Guy Thibault, Activité physique : déterminant de la santé des jeunes, Avis du comité scientifique de Kino Québec, 2000
2. N Caius E Bénédice, Revue d'épidémiologie et de santé publique. Montpellier, 2002
3. Jerstad SJ, Boutelle KN, Ness KK, Stice E. Prospective reciprocal relations between physical activity and depression in female adolescents. *J.Consult Clinical Psy*, 2010 Apr, 78(2)
4. Kaur H, Hyser ML, Poston WS, Childhood overweight: an expanding problem *Treat endoc*, 2003 2(6)
5. Delisle TT, Werch CE, Wong AH, Bian H, Weiler R. Relationship between frequency and intensity of physical activity and health behaviors of adolescents. *J Sch Health*. 2010 Mar;80(3):134-40.

Saviez-vous que ?

- ◆ La transpiration et la sueur n'ont pas d'odeur. L'odeur vient des bactéries qui habitent la peau.
- ◆ Le gras occupe plus de place que la masse musculaire. Un kilo de muscles est environ 30% plus petit qu'un kilo de gras.
- ◆ Les exercices aérobies comme la marche, la course et la natation améliorent le fonctionnement du cœur et des poumons.
- ◆ Les exercices d'assouplissement comme le yoga et la gymnastique sont excellents pour la posture et la souplesse.
- ◆ Les exercices de musculation améliorent la force et l'endurance musculaire.



