

Une trousse éducative pour les enfants d'âge scolaire: Un projet, plusieurs retombées



5e Conférence nationale des Infimières et
infirmiers en santé communautaire du Canada

Le 16 mai, 2011 Halifax

Co-auteurs

**Yvette Laforêt-Fliesser, IA,
MScInf, ISCC(C),Consultante**

- **Isabelle Giroux, PhD, Dt.P.,
BEd, PHEc**
- **Michelle F. Mottola, PhD
FACSM**
- **Stephanie-May Ruchat,
PhD,**
- **Lise Béland, Collège Boréal**
- **Camille Beaulieu, Centre
préscolaire francophone La
ribambelle.**

- **Ginette Blake, BASc, DA,
Diététiste en santé publique**
- **Christine Lyszczarz,
Fondation des maladies du
cœur de l'Ontario**
- **Fatoumata D. Barry, Réseau
franco-santé du Sud de
l'Ontario, Coor. du projet**
- **Dieufert Bellot, DG, Centre
Communautaire régional de
London.**
- **Rebecca Wong, Étudiante en
nutrition**

Le Réseau franco-santé du Sud de l'Ontario

- Oeuvre à l'amélioration de l'accès aux services de santé en français dans le Centre-sud-ouest de l'Ontario par une concertation des forces vives du milieu.
- Jouer un rôle de leadership et d'appui pour toutes les questions qui touchent la prestation de services de santé en français
- Couvre 10 des 14 RLISS de l'Ontario avec une population de 9.9 millions dont 300,000 francophones.

Constats chez les jeunes d'âge scolaire

- L'obésité augmente
- L'activité physique diminue
- Le temps passé devant l'écran augmente
- La condition physique aérobie diminue

Le but du projet

- Maintenir et améliorer la santé et le mieux-être des enfants francophones dans la région du Centre-sud-ouest Ontario
- Par la promotion de pratiques de saines habitudes alimentaire et l'activité physique sécuritaire chez les enfants d'âge préscolaire
- Auprès les parents et les intervenants

Étapes du projet

- Comité directeur d'experts
- Inventaire de ressources en français
- Vulgarisation d'outils
- Production d'une trousse d'information et formation
- Évaluation en groupes focus
- Formation des parents/intervenants

Comité directeur du projet

Secteur de l'éducation

- Isabelle Giroux, PhD, Dt.P., BEd, PHEc
- Michelle F. Mottola, PhD FACSM
- Stephanie-May Ruchat, PhD,
- Lise Béland, Collège Boréal
- Camille Beaulieu, Centre préscolaire francophone la ribambelle.
- Rebecca Wong, Étudiante en nutrition

Secteur de la santé

- Ginette Blake, BAsC, DA, Diététiste en santé publique
- Christine Lyszczarz, Fondation des maladies du cœur de l'Ontario
- Yvette Laforêt-Fliesser, IA, MScInf, ISCC(C), Consultante
- Fatoumata D. Barry, Coor. du projet, Réseau franco-santé du Sud de l'Ontario
- Dieufert Bellot, DG, Centre Communautaire régional de London.

Objectifs de la formation

- Sensibiliser les parents et les intervenants en garderie à la saine alimentation pour les nourrissons et enfants d'âge préscolaire et son importance
- Suggérer aux intervenants et parents des jeux éducatifs pour les enfants favorisant l'apprentissage d'une alimentation saine et sécuritaire en garderie et en famille à la maison
- Supporter les intervenants et parents en leur donnant accès à une trousse de ressources crédibles faisant la promotion d'une saine alimentation

Dix points importants pour l'alimentation des nourrissons et enfants d'âge préscolaire



Isabelle Giroux, PhD, DtP, BEd, PHEc

Rebecca Wong, BAH, candidate au BSc en nutrition

Brescia University College

et

Ginette Blake, DtP, BSc, Bureau de santé
publique de Middlesex-London, Ontario

#1: Lait maternel et/ou formule de lait pour les nourrissons

- Continuer l'allaitement maternel (avec supplémentation de vitamine D) **exclusivement jusqu'à 6 mois et le plus longtemps possible** suite à l'introduction des solides.
- Offrir du lait maternel ou de la formule de lait pour nourrissons **enrichie en fer** comme aliment et lait principal durant la première année de vie.



Activités éducatives pour #1:

Lait maternel et/ou formule de lait pour les nourrissons

- **Nourrissons (0-12 mois)**

- **Activité:** « As-tu faim? Oui, voici du lait de maman» (ou de la formule de lait)
- **But:** Identifier que le lait maternel (ou formule de lait) est ce dont le nourrisson a besoin quand il a faim

- **Bambins (1-3 ans)**

- **Activité:** « Mon bébé a faim, mon bébé est fatigué, etc. Qu'est-ce que je fais? Qu'est-ce que je lui donne? Pourquoi le lait est-il bon?»
- **But:** Identifier que quand le bébé et toi avez faim, le lait est nourrissant
- **Ressource:** Poupée

#2: Solides riches en nutriments introduits à 6 mois

- **Introduire des aliments solides riches en nutriments**, en particulier en fer, **à partir de 6 mois** de façon à aider l'enfant à rencontrer ses besoins nutritionnels journaliers
 - tels que les céréales pour nourrissons enrichies en fer, recommandées comme premiers aliments, et les viandes et substituts en purée.



#3: Alimentation en toute sécurité

- Offrir des aliments sécuritaires, introduits au bon temps et sous supervision, afin d'aider à
 - prévenir les étouffements et les caries
 - réduire le risque d'allergies et d'intolérances
 - Prévenir les intoxications alimentaires



#4: Horaire régulier, milieux familiers

- Offrir de façon consistante 3 repas et 2-3 collations par jour selon un horaire régulier, dans des milieux familiers et convenables pour manger en sécurité.



**#5: Reconnaître et respecter
les besoins**

6: La variété c'est important

7: Breuvages sains appropriés

8: Planifiez des repas en famille

9: Encourager l'autonomie

8: Sensibiliser, éduquer

9: Dialoguer

#10: Chaque choix compte!

L'activité physique en dix points



Stéphanie-May Ruchat, PhD, Stagiaire postdoctorale
Michelle F. Mottola, PhD, Professeure
Exercice & Pregnancy Laboratory, Université de Western Ontario
Et Lise Béland, Centre de formation multidisciplinaire du
Collège Boréal, London, Ontario

#1: Les enfants sont naturellement actifs

- **Offrir aux enfants un environnement intéressant et stimulant**
- **Trouvez un endroit sécuritaire où ils peuvent courrir, sauter, rouler, grimper etc.**

#2: Stimuler l'intérêt

- Un enfant peut perdre le goût du mouvement
- Assurez-vous que l'activité soit agréable et que l'enfant puisse le faire
- Faire des démonstrations et communiquez votre propre plaisir

#3: Gérer l'utilisation des écrans

4: Déterminer des objectifs

5: Varier le plaisir, mais répéter les activités plaisantes

6: S'adapter à la météo

7: Donner l'exemple

8: Sensibiliser, éduquer

9: Dialoguer

#10: Complimenter, récompenser

Activité physique en toute sécurité

- La sécurité aquatique
- La sécurité au terrain de jeu
- Hiver
- Équipement
- La sécurité en tricycle



Résultats

- Parents et educatrices: un questionnaire
- 3 groupes focus avec 13 parents/éducatrices
- 100% ont aimé la trousse, l'ont trouvé attrayante et facile à utiliser
- 100% ont rapporté que la trousse répondait à toutes leurs questions.
- La majorité
 - a appris sur l'alimentation, l'activité physique et la nutrition.
 - La majorité croyait que la trousse les aidera à faire des choix alimentaires plus sains et à être plus actif

Résultats

- Certains ont dit que la trousse les encourageait à essayer de nouvelles choses : nouveaux aliments et nouvelles activités.
- Plus de 200 familles auront accès à la trousse
- 40 éducatrices aux garderies
- Rehaussement du réseautage auprès les intervenants francophones

Un projet, plusieurs retombées

- Des outils en français qui visent à favoriser un meilleur développement des enfants
- Des partenariats durables et gagnants
- Outils facilement adaptables à d'autres centres/milieus
- Duplication de la trousse en anglais pour les familles bilingues et le Child & Youth Network

Prochaines étapes

- Évaluer les effets de la formation/trousse
- Assurer la formation des formateurs pour favoriser l'apprentissage continu
- Étendre le projet à d'autres centres
- Poursuivre la vulgarisation des outils produits lors de rencontres: ateliers, forums, mobilisations communautaires

The Impact of a “Healthy Lifestyle Education Kit” on eating and physical activity habits in preschool children and their families: a pilot study



Les collaborateurs-



Objectifs de l'étude

1. Évaluer le nombre de portions de légumes et fruits consommés chaque jour par les enfants de l'âge préscolaire et leurs parents et les comparer aux recommandations du Guide alimentaire canadien: avant l'intervention, à 6 et 12 mois après l'intervention.
2. Évaluer le nombre de minutes d'activités physiques accumulés chaque jour par les enfants de l'âge préscolaire et leurs parents et les comparer aux recommandations de Santé Canada: avant l'intervention, à 6 et 12 mois après l'intervention.
3. Évaluer le nombre de soupers en famille consommés le lundi au vendredi: avant l'intervention, à 6 et 12 mois après l'intervention.

Questions?

- <http://www.francosantesud.ca>