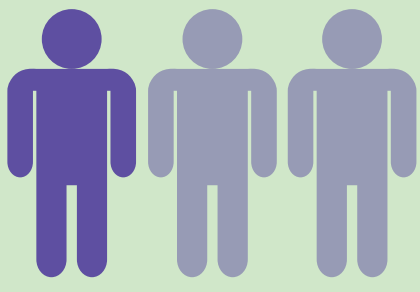


# Vers un Canada plus sain

Des efforts importants sont en cours pour que les environnements sociaux et physiques où les enfants vivent, apprennent et s'amuse soutiennent davantage l'activité physique et une saine alimentation. La mesure et le suivi des indicateurs clés dans ces environnements ainsi que la production de rapports sur ces indicateurs aideront les gouvernements (et d'autres secteurs) à mesurer les progrès réalisés et à obtenir l'information nécessaire pour la planification d'activités futures.

## Poids santé

L'obésité juvénile a des répercussions négatives immédiates et à long terme sur la santé, et est fortement associée à diverses maladies chroniques, notamment le diabète de type 2, les maladies du cœur et certains types de cancer.



### Près d'un enfant ou d'un jeune sur trois souffre de surpoids ou d'obésité.

19,8 % ont un surpoids et 11,7 % sont obèses

## Activité physique

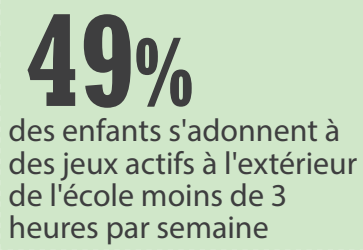
L'activité physique joue un rôle fondamental dans le poids santé et les modes de vie sains, et aide à prévenir les maladies chroniques.



des enfants passent plus de temps devant un écran que ce que recommandent les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire



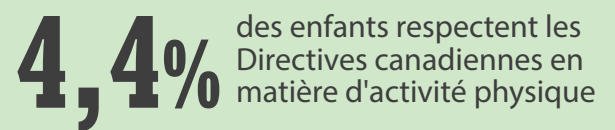
des enfants font au moins 12 000 pas par jour



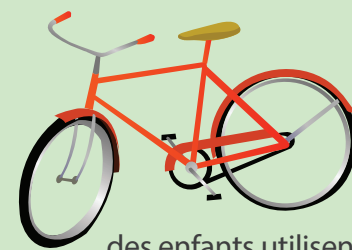
des enfants s'adonnent à des jeux actifs à l'extérieur de l'école moins de 3 heures par semaine

**2,3 h**

nombre moyen d'heures par semaine que les enfants passent à pratiquer une activité physique à l'extérieur de l'école dans le cadre d'un cours, ou d'un sport d'équipe ou d'une ligue sportive



des enfants respectent les Directives canadiennes en matière d'activité physique

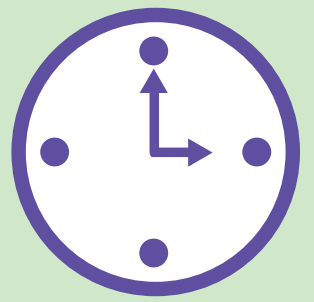


**32,5%**

des enfants utilisent principalement un moyen de transport actif pour se rendre à l'école

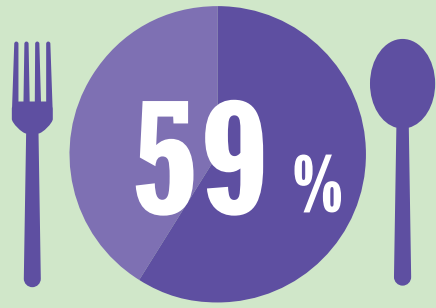
**9,7 min**

nombre moyen de minutes que les enfants passent à faire une activité physique modérée à vigoureuse entre 15 h et 17 h



## Alimentation saine

La disponibilité et l'accessibilité des aliments nutritifs sont des éléments essentiels à une alimentation saine, laquelle est un facteur important de la promotion du poids santé.



des enfants disent déjeuner durant la semaine



**45,5%**

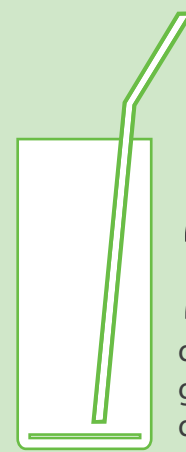
des enfants consomment des fruits et des légumes au moins 5 fois par jour

**89,3%**

des nouvelles mères allaitent leur bébé dès la naissance

**24,1%**

des nouvelles mères allaitent exclusivement leur bébé pendant les 6 premiers mois



**24%**

des enfants disent boire des boissons gazeuses, des boissons aux fruits ou des boissons pour sportif tous les jours

## Environnements favorables

Les mesures prises pour favoriser un changement doivent atteindre les enfants là où ils vivent, apprennent et s'amuse. De nombreux secteurs, à tous les échelons, contribuent à créer des environnements sociaux et physiques favorables.

**75,3%**

des jeunes sont d'accord pour dire qu'il est sécuritaire pour les jeunes enfants de jouer à l'extérieur durant la journée



Enfants qui dorment suffisamment

**56,9%**

**10%**

des ménages, avec au moins un enfant âgé de moins de 18 ans, souffrent d'insécurité alimentaire

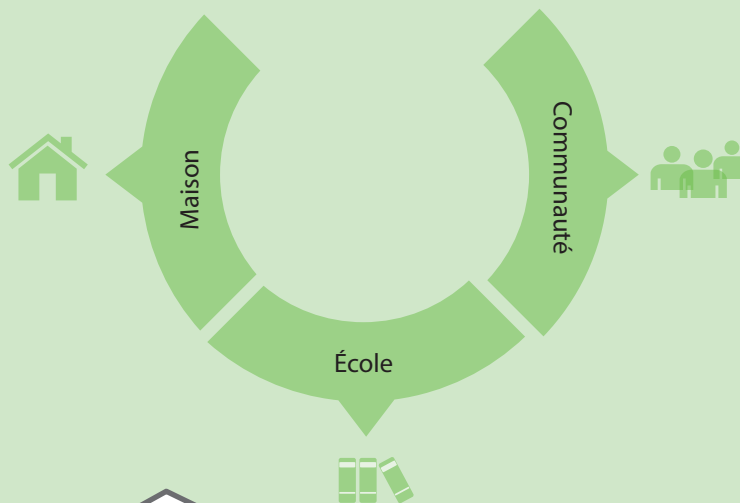
**18%**

des parents disent que les inquiétudes qu'ils ont à l'égard de la sécurité sont des obstacles à l'activité physique de leurs enfants

**93%** Disponible

**65%** Répond au besoin

des parents disent qu'il existe des installations et des programmes publics locaux pour les activités physiques et les sports et qu'ils répondent aux besoins de leurs enfants



**37%**

des parents canadiens disent jouer activement avec leurs enfants « souvent » ou « très souvent »



des écoles ont un comité qui supervise les politiques et les pratiques en matière d'activité physique et d'alimentation saine

**60,2%**

des écoles proposent un plan d'amélioration avec des éléments liés à l'activité physique ou à une saine alimentation

**2,6 heures**

Nombre moyen d'heures par semaine que les enfants passent à faire de l'activité physique durant les heures de classe