

Sois futé, bois santé!

Présentation d'une nouvelle initiative disponible au Québec

Présentée par

Francine Forget Marin, Dt.P., MBA

Directrice Affaires santé et Recherche

et

Emmanuelle Dumoulin,

B. Sc., Sciences de la nutrition

Chargée de projet Prévention/promotion de la santé

Fondation des maladies du cœur du Québec



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

Au menu aujourd'hui



- ♥ Présentation de la Fondation des maladies du cœur
 - ♥ Position de l'organisme dans le dossier des boissons énergisantes
 - ♥ Actions déployées et objectifs
 - ♥ Projets à venir
- ♥ Mise en contexte et présentation sommaire du programme *Sois futé, bois santé!*
 - Provenance du programme
 - Adaptation au Québec
- ♥ Résultats brefs du projet pilote (automne 2010)
- ♥ Diffusion massive du programme (en cours)
- ♥ Évaluation d'implantation (à venir)

Présentation de la FMC



Mission

- Organisme bénévole **de bienfaisance** en santé
- Mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à :
 - l'avancement de la recherche et sa mise en application
 - la promotion de modes de vie sains
 - Programmes en milieu scolaire
 - Programme en milieu de travail
 - Réseau de la santé
 - Grand public
 - la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé

AU CŒUR DU
TRAVAIL

Actions déployées et objectifs



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

- Adaptation et diffusion du programme *Sois futé, bois santé!*
 - Vise à sensibiliser les élèves de la 4^e à la 6^e année du primaire à la consommation de boissons sucrées (incluant les boissons énergisantes)
- Brochure *Les boissons énergisantes, miraculeuses ou... dangereuses?*, développée à l'interne
- Kiosque d'information sur les boissons énergisantes
 - Écoles secondaires
 - Grand public lors d'événements
- Projets à venir
 - Développement d'outils afin de sensibiliser le grand public à la consommation de boissons énergisantes

**Sois futé,
bois santé!**
vise à
sensibiliser
les élèves de
4^e, 5^e et 6^e
année du
primaire à
l'importance
d'une saine
hydratation et
à les outiller
dans le choix
de boissons
saines.



**SOIS FUTÉ
BOIS SANTÉ**



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

*Programme adapté pour le Québec par la
Fondation des maladies du Cœur du Québec*



Mise en contexte du programme

Sois futé, bois santé!



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

- Participation au projet COALITION, une contribution du *Partenariat canadien contre le cancer* et de l'*Agence de la santé publique du Canada*
- Objectif : améliorer la santé des individus et des populations
- Sept coalitions participantes
- FMC : membre du programme d'action coopérative contre l'obésité chez les enfants
- Adaptation et implantation du programme ***Sois futé, bois santé!*** au Québec et dans les communautés autochtones
- Adaptation et implantation d'un second programme (disponible au printemps 2012) :
 - ***Sois futé, écran fermé!*** : une initiative visant à réduire le temps d'écran à des fins récréatives et à accroître le niveau d'activité des élèves.
 - Public cible: élèves de maternelle à la 6^e année



Sois futé, bois santé!, un programme élaboré en Colombie-Britannique



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC



- Programme développé en C.-B. par des enseignants, nutritionnistes et professionnels de la santé en milieu scolaire
- **Vise à sensibiliser les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année du primaire à la consommation de boissons sucrées**
- Projet pilote réalisé dans 230 classes en C.-B. en 2008-2009
 - Rejoignant ainsi plus de 6 000 élèves
- Reconnu pour être amusant et efficace afin d'encourager les élèves à choisir des boissons saines.



Adaptation du programme au Québec



FONDATION
DES MALADIES
DU COEUR
DU QUÉBEC

- Programme évalué par des experts en milieu scolaire afin de s'assurer qu'il réponde aux exigences du *Programme de formation de l'école québécoise* et de l'approche *École en Santé*
- Tenue d'un comité d'experts
- Modification des activités du programme afin qu'elles s'arriment à la réalité québécoise
- Réalisation d'un projet pilote dans une trentaine d'écoles au Québec afin de valider le contenu du programme
- Amélioration du contenu du programme suite aux recommandations des enseignants et des parents dans le cadre du projet pilote du programme
- Diffusion du programme dans différentes écoles ciblées à travers la province
 - Le programme est disponible en français et en anglais
 - Exemplaires disponibles pour les professionnels de la santé impliqués en milieu scolaire
 - Une séance de formation est offerte lors de la diffusion du programme



Présentation du programme

Sois futé, bois santé!



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

- Le programme propose 17 activités, divisées en 5 différentes leçons
- Il a été développé et basé sur 9 messages clés différents
 - Chacune des activités vise l'intégration d'au moins un message clé
- Les activités proposées s'arriment avec le *Programme de formation de l'école québécoise* et l'approche *École en santé*



Quel est le format de ta boisson?



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

SOIS FUTÉ BOIS SANTÉ

Aliments (boissons) quotidiens

- Lait 250 ml p
- Lait 500 ml M
- Eau 250 ml p
- Eau 500 ml M
- Eau 750 ml G

Aliments (boissons) d'occasion

- TP 125 ml
- IP 200 ml
- M 340 ml
- M 450 ml

Aliments (boissons) d'exception

- TP 237 ml
- M 341 ml
- M 355 ml
- M 473 ml
- M 473 ml
- M 591 ml
- G 1 litre
- G 710 ml
- M 500 ml
- M 500 ml
- G 700 ml
- G 1 000 ml

Légende:

- TP = 125 ml
- P = 250 ml
- M = 350 ml
- G = 500 ml
- ULTRA = 1 litre



Quelle quantité de sucre ta boisson contient-elle?



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC



Un verre d'eau

Quelle quantité de sucre ta boisson contient-elle?



473 ml (~ 2 tasses)



341 ml (1 tasse 1/3)



355 ml (1 tasse 1/2)



500 ml (2 tasses)



500 ml (2 tasses)



710 ml (2 tasses 3/4)



591 ml (2 tasses 1/3)



591 ml (2 tasses 1/3)



591 ml (2 tasses 1/3)



Quelques exemples d'activités



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

• Journal de consommation

- Complété à 3 reprises durant le programme
- Compilation des résultats (à l'aide du calculateur de consommation) permet de suivre l'évolution de leurs habitudes de consommation



Feuille de travail n° 11 Journal de consommation

Nom

Date

As-tu bu ou mangé ...

Exemple :

J'ai mangé Oui Non
 J'ai bu Oui (remplis le tableau qui suit) Non (attends les directives de ton professeur)

Indique les boissons consommées hier avant l'école	Encerle le type de contenant de la boisson que tu as consommée	Encerle le format de la boisson que tu as consommée	Combien ?
un verre d'eau		TP G TG	1
un verre de lait au chocolat		TP M G TG	1

1. Avant d'aller à l'école?

J'ai mangé Oui Non
 J'ai bu Oui (remplis le tableau qui suit) Non (attends les directives de ton professeur)

Indique les boissons consommées hier avant l'école	Encerle le type de contenant de la boisson que tu as consommée	Encerle le format de la boisson que tu as consommée	Combien ?
		TP P M G TG	
		TP P M G TG	
		TP P M G TG	

2. À l'école (n'oublie pas d'inclure la récréation et le lunch)?



Quelques exemples d'activités (suite)



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU QUÉBEC

• Tout sur la caféine

- Activité recommandée aux élèves de 5^e et 6^e année
- Aperçu des symptômes possibles ressentis lors de la consommation de boissons contenant de la caféine



Diapositive n°7
Rapport de consommation de caféine

Diapositive n°7
Rapport de consommation de caféine

	Caféine
Caféine contenue dans un lait au chocolat (7 mg / 250 ml)	
Caféine contenue dans un cola (29 mg / 250 ml)	
Caféine contenue dans une boisson énergisante (130 mg / 250 ml)	
Caféine contenue dans le café (100 mg / 250 ml)	
Caféine contenue dans le thé (30 mg / 250 ml)	
Quelle quantité de caféine avons-nous consommée?	

Comparons!

Quantité maximum de caféine recommandée par élève, par jour = 62,5 à 85 mg (enfants âgés de 7 à 12 ans)

Nombre d'élèves dans la classe

Quantité maximum de caféine recommandée par classe, par jour





Quelques exemples d'activités (suite)



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

- L'expérience de l'œuf
 - Démonstration des résultats

	Couleur	pH approximatif	Observations
Eau (témoin)	Aucun changement	7	Aucun changement
Jus de pomme	Couche protectrice noire autour de l'œuf	3,4	Altération des pores de la coquille
Soda citron lime	Aucun changement	3,8	Déminéralisation de la coquille (difficile à observer; comparer avec le témoin au besoin)
Cola diète	Coquille noire	3,4	Coquille gluante, déminéralisation de la coquille (moins importante que le cola régulier)
Cola régulier	Coquille noire	2,6	Coquille gluante, déminéralisation de la coquille
Boisson énergisante	Coquille jaunâtre ou orange (selon la boisson énergisante choisie)	3,4	Coquille gluante, déminéralisation de la coquille (difficile à observer; comparer avec le témoin au besoin)



Projet pilote : réalisé à l'automne 2010



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

- Projet pilote échelonné sur 5 semaines
- Participation de 30 classes dans différentes régions du Québec
 - ✓ Montréal, Laval, Montérégie, Saguenay-Lac-St-Jean, Estrie et Laurentides
- Manuel de l'enseignant, guide des parents et matériel requis remis aux enseignants participants
- Réalisation en classe d'une leçon par semaine et d'une activité d'enrichissement prédéterminée
- Évaluation du projet pilote
 - ✓ Questionnaire complété par les enseignants et les parents des élèves participants



Aperçu des résultats observés



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

- Réalisation (**partielle ou totale**) des activités du projet pilote :
26 classes
30 classes (**≈87%**)
- Retour des guides destinés aux parents et le questionnaire d'évaluation complété :
297 guides
533 guides (**≈56%**)

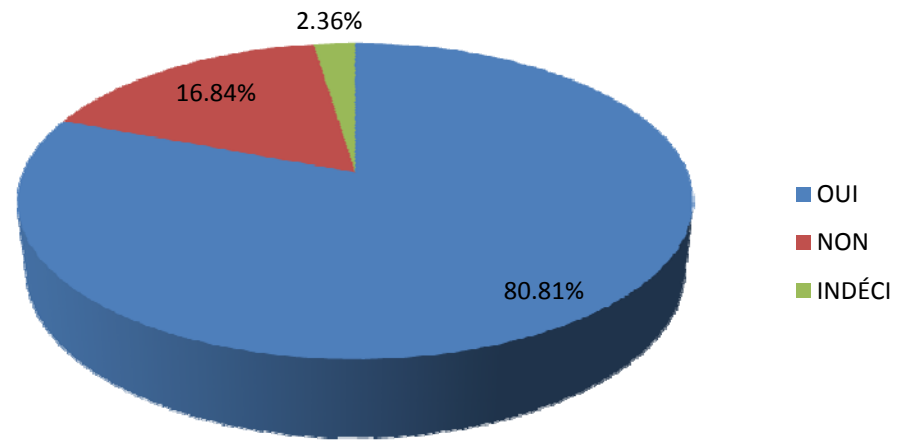
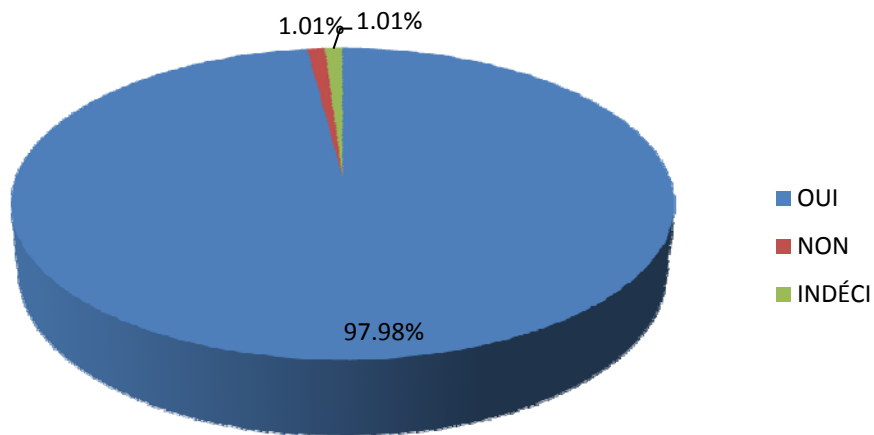


Aperçu des résultats observés (suite)



Suite à la lecture du guide, sensibilisation des parents à l'importance des choix de boissons

Considération des informations contenues dans le guide lors des prochains achats de boissons





Diffusion massive du programme



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

Sommaire des intervenants et enseignants ayant reçu la séance de formation du programme *Sois futé, bois santé!* du 29 août 2011 au 23 janvier 2012.

Intervenants ou enseignants formés	Nombre d'intervenants ou d'enseignants formés
Hygiénistes dentaires en milieu scolaire (incluant étudiantes en hygiène dentaire, Cégep de Trois-Rivières ainsi que les dentistes conseil régionaux)	138
Étudiantes en Technique d'éducation à l'enfance, Cégep de Marie-Victorin	90
Infirmières en milieu scolaire	70
Enseignants en 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année	68
Éducateurs physiques	27
Nutritionnistes (santé publique et commission-scolaire)	13
Autres intervenants (incluant des travailleurs sociaux, agents pivot <i>École en Santé</i> et conseillère pédagogique)	33
Total	439



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

QUESTIONS

