



CONSEIL QUÉBÉCOIS
SUR LE POIDS ET LA SANTÉ

À l'intention du Secrétariat à la jeunesse

Mémoire express Politique québécoise de la jeunesse Consultations automne 2015

Le Conseil québécois sur le poids et la santé - CQPS œuvre à la prévention des problèmes reliés au poids, à la promotion des saines habitudes de vie et des environnements qui les facilitent afin de contribuer à l'amélioration de l'état de bien-être physique, mental et social de la population.

Problématique du poids et maladies chroniques

Le Conseil rappelle que la problématique du poids touche 60% de la population et demeure une composante significative de la prévalence des maladies chroniques. Celles-ci sont attribuables en bonne partie au mode de vie et apparaissent de plus en plus tôt dans le cours de la vie. On prévoit que l'espérance de vie de la génération montante sera moins grande que celle de la précédente. On doit ajouter à ce constat le fardeau humain et économique supporté par l'ensemble de la population.

Une société moderne et responsable se doit donc de prévenir cette dégénérescence appréhendée par la promotion d'un mode de vie favorable à la santé. La transition de l'adolescence à l'âge adulte - de 15 à 29 ans - constitue un moment critique fondateur quant à l'intégration de saines habitudes de vie.

Responsabilité collective

Les recommandations du CQPS concernant l'adoption des saines habitudes de vie relèvent à maints égards d'une vision de responsabilité collective. Le CQPS croit que la mise en place d'environnements physique, politique, économique et socioculturel favorables à la santé facilitera l'adoption de saines habitudes de vie par les individus, particulièrement par les jeunes qui, par nature, appellent un support social.

Les recommandations qui suivent émanent de consultations effectuées au cours des dernières années auprès du réseau du CQPS c'est-à-dire des organismes non-gouvernementaux nationaux québécois engagés dans la promotion des saines habitudes de vie¹. Elles sont également inspirées des réflexions survenues à la suite de l'Enquête Obésité 2014 menée par le Conseil auprès du grand public et d'intervenants sociaux et de la santé².

Recommandations concernant les saines habitudes de vie

Cohérence gouvernementale

Le CQPS souhaite que la Politique québécoise de la jeunesse soit élaborée en cohérence avec la Politique gouvernementale de prévention et la Politique nationale du loisir, du sport et de l'activité physique concernant les mesures relatives aux saines habitudes de vie et aux environnements qui leur sont favorables.

Encadrement de l'offre alimentaire

Au moment de la transition de l'adolescence vers l'âge adulte, l'accessibilité à une alimentation de qualité, c'est-à-dire à des produits frais, nutritifs à prix abordables,

¹ Voir document « Livre vert prévention – avis des ONG nationaux » disponible sur demande au CQPS.

² Les résultats de l'Enquête Obésité sont disponibles dans la Zone réservée gratuite du site du CQPS, sous Résultats de l'Enquête Obésité à <http://cqps.qc.ca/zone-reservee/connexion/>

représente un défi réel. Il convient donc de permettre aux jeunes de vivre dans un environnement nutritionnel qui favorisera une alimentation saine et équilibrée.

Le CQPS recommande de

- Maintenir la Politique québécoise de saine alimentation dans le réseau scolaire et les autres institutions fréquentées par les jeunes
- Développer les programmes axés sur l'acquisition de compétences culinaires des jeunes, dans les réseaux scolaire, institutionnel et communautaire
- Mettre en place des politiques d'encadrement de l'industrie alimentaire au chapitre de la composition des aliments transformés dont un grand nombre sont particulièrement attrayants pour les jeunes et dont la teneur en sucre, sel, gras trans, etc. est nuisible à la santé

Encadrer l'omniprésente disponibilité de ces aliments de même que leur puissante mise en marché qui cible abondamment les jeunes : publicité mensongère, volume des portions, politique de prix incitative, positionnement agressif en magasin, etc.

- Implanter une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus seraient dédiés à la prévention de l'obésité et des maladies chroniques
- Favoriser le développement de l'agriculture urbaine, pratique nourricière et écologique en émergence chez de jeunes familles

Développement d'un mode de vie actif

Le CQPS recommande de

- Maintenir des heures obligatoires d'éducation physique dans le réseau scolaire
- Augmenter les occasions diverses d'activité physique à l'école et dans le réseau communautaire de même que les occasions de contacts avec la nature

- Appuyer les actions qui mettent le mode de vie actif au coeur de l'aménagement de l'espace public
- Améliorer les conditions de pratique sécuritaire du transport actif à pied et à vélo vers l'école et le travail. Développer l'accessibilité et la qualité du transport collectif

Représentation saine et équilibrée du corps et de soi

Le CQPS recommande de

Soutenir et renforcer une représentation saine et diversifiée du corps particulièrement dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. Cette préoccupation est également liée aux mesures favorisant la santé mentale des jeunes et la lutte à l'intimidation.

Contribution du monde du travail

Le CQPS recommande de

Encourager l'instauration de politiques de conciliation travail-famille qui, par la possibilité d'une meilleure planification de l'emploi du temps, pourront avoir, sur les jeunes travailleurs et les jeunes parents, des répercussions positives notamment sur la préparation des repas à la maison. Cette pratique libère de la dépendance aux produits alimentaires transformés de mauvaise qualité nutritive et obésogènes.

Ce mémoire est produit par le



CONSEIL QUÉBÉCOIS
SUR LE POIDS ET LA SANTÉ

Conseil québécois sur le poids et la santé

Président : Raymond Côté

Directrice : Suzanne Lemire

2177 rue Masson, porte 307

Montréal, Québec

H2H 1B1

Tél. : 514 844-1722

Site web www.cqps.qc.ca

Courriel : info@cqps.qc.ca