



# Santé 360°



# Table des MATIÈRES

Voici un fascicule  
qui aborde les questions  
de l'activité physique  
et de la nutrition !

- 1.** Définition de la santé
- 2.** Les quatre domaines de la santé
- 3.** Les bienfaits de l'activité physique
- 4.** Trucs pour faire de l'activité physique régulièrement dans une journée
- 5.** L'image corporelle
- 6.** Régimes et troubles du comportement alimentaire
- 7.** Alimentation saine
- 8.** Des trucs pour avoir une alimentation saine
- 9.** Activités pour promouvoir l'alimentation saine et l'activité physique



# *Voici* la définition de la **SANTÉ**, selon



**Organisation  
mondiale de la Santé**

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Les quatre domaines de la santé qui suivent dans les prochaines pages nous donnent une définition complète de la santé :

- Santé physique ;
- Santé mentale ;
- Santé spirituelle ;
- Santé environnementale.





# *La* SANTÉ PHYSIQUE

La santé physique est le domaine de la santé que l'on connaît le mieux. Elle représente une bonne homéostasie (équilibre) du corps et de ses fonctionnements physiologiques. Elle fait aussi référence à la bonne condition des composantes du corps, soit les os, les muscles, les quantités d'hormones et les organes, ainsi qu'un bon équilibre au niveau du sommeil, de l'activité physique et de l'alimentation.

# *La* SANTÉ MENTALE

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu.





# *La* SANTÉ SPIRITUELLE

La santé spirituelle est souvent confondue avec les croyances religieuses, mais elle représente en fait toutes les valeurs d'une personne. Lorsqu'un individu se sent incapable d'exploiter ses valeurs au maximum ou encore lorsque les personnes autour de lui le jugent par rapport à celles-ci, cela peut créer un inconfort, un stress et peut même affecter sa santé physique.

# *La* SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



La santé environnementale représente notre milieu de vie et l'appréciation que l'on a pour ce dernier. Il est important de faire attention à l'environnement matériel et à l'environnement social dans lequel on vit.



# L'activité PHYSIQUE

L'activité physique comprend toutes les activités qu'une personne fait, (seule ou en groupe) et qui lui permettent de bouger, de dépenser de l'énergie, de se garder en forme et de contribuer à son bien-être. Le sport est une des méthodes les plus populaires qui permet d'arriver à ce but.

Voici quelques **faits importants** par rapport aux bienfaits que procure l'activité physique.

## 1. Qu'est-ce que l'énergie ?

L'énergie que le corps humain utilise provient de la rupture des liens entre les atomes de phosphates (P) d'une molécule d'ATP (adénosine triphosphate). Ceux-ci contiennent beaucoup d'énergie. Les cellules du corps humain produisent l'ATP à l'aide des nutriments que nous mangeons et que nous accumulons sous

forme de réserves (glucides, lipides, protéines) et elles utilisent l'ATP comme source d'énergie pour fonctionner.

## 2. L'obésité

L'obésité survient lorsque les apports énergétiques excèdent de façon significative et chronique les dépenses énergétiques, c'est-à-dire lorsque le bilan énergétique est positif.





### 3. 90 minutes

Santé Canada recommande que les enfants et les jeunes consacrent 90 minutes à des activités physiques au moins 6 jours par semaine.

- Améliore la forme physique;
- Renforce le cœur;
- Accroît l'estime de soi sociale et corporelle;
- Entraîne une croissance et un développement favorable;
- Permet de rencontrer de nouveaux et nouvelles ami.e.s.

### 4. Avantages que procurent l'activité physique

- Renforce les os et les muscles ;
- Augmente la souplesse (ce qui évite les blessures);
- Aide à garder un poids santé;
- Améliore la posture et l'équilibre;

### 5. La sédentarité

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la sédentarité est définie comme un manque d'activité physique. Voici quelques répercussions graves que peut causer la sédentarité lorsqu'un individu est rendu à l'âge adulte :

- L'hypertension (la pression sanguine est trop élevée);
- Les maladies cardiaques;





- Un ACV (accident cérébro-vasculaire);
- L'obésité;
- Le diabète de type II;
- L'ostéoporose (la dégénération des os);
- La dépression;
- Le cancer du côlon;
- Une mort prématurée.

## 6. La sérotonine

L'activité physique incite le corps à sécréter de la sérotonine, une hormone qui joue un rôle dans les changements d'humeur, dans le cycle sommeil-éveil et qui a aussi pour effet de diminuer le stress.

## 7. Bouger et vieillir

Faire de l'activité physique régulièrement aide les personnes âgées à réduire la perte de masse musculaire, osseuse et de mémoire.

## 8. Le corps dépense toujours de l'énergie

Même au repos, le corps dépense de l'énergie. Ce qui est super, c'est qu'après avoir fait de l'activité physique, le corps continue à dépenser une grande quantité d'énergie.



## **9. Lorsqu'on s'entraîne, il faut respirer !**

Il est dangereux de garder sa respiration lors d'un entraînement en musculation puisque cela augmente la pression à l'intérieur de la cage thoracique et par ce fait, diminue le diamètre des vaisseaux sanguins. En fin de compte, le sang circule moins bien et cela peut provoquer des conséquences néfastes comme un évanouissement.

## **10. Après un entraînement, il faut manger !**

Le corps en entier est fait de protéines. Chaque jour, il y a une certaine quantité de protéines musculaires qui est dégradée pour permettre de faire des activités quotidiennes (ex. : manger, se rendre à ses cours ou taper à l'ordinateur). Lorsqu'une personne fait de l'activité physique de façon plus intense, cette quantité de protéines dégradée augmente significativement. Il est donc très important de manger suite à une activité physique afin de pouvoir régénérer ses réserves de glucides, mais aussi pour permettre la réparation tissue et la croissance des muscles.



# Trucs pour faire de l'activité physique régulièrement dans une journée

## À LA MAISON :

- Faire des exercices statiques (sans mouvement, seulement en se tenant en équilibre) en regardant la télévision (ex. : certaines positions de yoga).
- Faire des exercices statiques avec des bandes élastiques (tenir pendant 10 secondes à plusieurs reprises) ou dynamiques (en mouvement) en tirant dessus à plusieurs reprises.
- Faire des exercices statiques ou dynamiques avec des boîtes de conserve de différents poids ou des poids altérés (ex. : une canne de pois, une grosse canne de jus de tomates, un gallon de peinture, etc.).
- Utiliser un ballon suisse comme chaise d'ordinateur (travaille les muscles du dos et les abdominaux).
- Faire de moins grosses épiceries et marcher à chaque jour pour aller chercher sa nourriture (en plus, elle sera fraîche).
- Monter et descendre les escaliers plusieurs fois dans une journée.





## À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL :

- Utiliser un mode de transport actif pour se rendre à destination (ex. la marche, le vélo ou les patins à roues alignées). En transport en commun, débarquer quelques arrêts d'autobus plus tôt et marcher un bloc de plus.
- Utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur. S'il y a trop d'étages, descendre quelques étages avant et emprunter les escaliers à partir de cet étage.

Voici des exemples de bonnes choses à consommer après un exercice : un verre de lait au chocolat, des craquelins et du fromage, une tranche de pizza au fromage (2/3 glucides ; 1/3 protéines).

## L'image CORPORELLE

Le « corps idéal » est une image projetée surtout par les médias. Cependant, cette image ne correspond pas à l'anatomie de la majorité des gens. Se comparer

à ce « corps idéal » peut causer des baisses de l'estime de soi pour plusieurs personnes.

Quoique ce ne soit pas mauvais de vouloir atteindre ou maintenir un poids santé et une bonne forme physique,



**ce n'est pas en sacrifiant l'alimentation qu'on doit le faire. Certain.e.s font des changements alimentaires dramatiques qui peuvent endommager le corps. Quand le corps ne reçoit pas assez de nutriments, cela affecte négativement le développement du corps et la santé en général.**

**Le « corps idéal » de la femme dans la société occidentale change énormément à travers le temps et correspond rarement à un corps en santé. De plus, il ne faut pas oublier que ça devient de plus en plus une préoccupation pour les garçons aussi. Contrairement aux filles, la minceur est moins souhaitable pour les hommes. Les gars vivent beaucoup de pression pour être grands et musclés.**

**Il y a une grande distinction entre un corps en santé et un corps qui correspond aux idéaux de la beauté. Chaque personne a une chimie corporelle et un corps différent.**

**L'important  
c'est de respecter son corps  
et ses limites  
et de bien en prendre soin !**



# Régimes ET TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les jeunes vivent de plus en plus de la pression de perdre du poids. La minceur est encouragée.

«T'as perdu du poids!» devient un énorme compliment. Cette façon de penser peut engendrer plusieurs problèmes.

Les troubles du comportement alimentaire sont de plus en plus fréquents dans notre société. Difficultés psychologiques, volonté d'être toujours plus mince, les causes sont multiples. Leurs effets sur la santé sont incontestables et montrent la nécessité de les détecter et de prendre en charge les patient.e.s atteints par ces troubles.

## LES RÉGIMES

Beaucoup de jeunes sont insatisfait.e.s avec leur propre corps, ce qui les mène à suivre des régimes. Il est important de porter attention à ce qu'on mange, de s'assurer qu'on a assez de tous les éléments dont

notre corps a besoin et de réduire les quantités de malbouffe qu'on consomme. Ce qui peut être dangereux, ce sont les «régimes stricts». On les retrouve dans des livres ou des revues, des régimes «miracles» pour perdre rapidement du poids.





L'adolescence est loin d'être le meilleur temps pour un régime.

Le corps est en croissance, change pendant toute l'adolescence et a des besoins importants en nutriments. Les régimes peuvent entraîner des carences et autres problèmes de santé. De plus, la majorité des personnes qui suivent des régimes stricts et restrictifs reprennent leur poids par la suite. C'est efficace à court terme seulement ! La meilleure formule pour un corps de bonne taille et en santé, c'est de respecter une alimentation saine et équilibrée accompagnée d'activité physique.

## *L'anorexie mentale*

L'anorexie mentale correspond à une perte de l'appétit qui entraîne une impossibilité de se nourrir au cours de nombreuses semaines, mois ou années. Ce « manque d'appétit » est une véritable maladie correspondant à une obsession de la minceur. L'anorexie se caractérise par de nombreuses complications et peut mener au décès. Elle survient plus fréquemment chez les jeunes filles.



## ***La boulimie***

La boulimie est caractérisée par :

- l'ingestion de quantités importantes d'aliments dans un temps très court (accès boulimique),
- une attitude compulsive vis-à-vis de la nourriture au moment de la crise (perte de contrôle),
- des actions visant à compenser l'ingestion frénétique de nourriture après la crise : vomissements provoqués, prise de laxatifs ou de diurétiques, hyperactivité physique, et
- une obsession du contrôle pondéral (distorsion de la perception corporelle), et une faible estime de soi.

## ***Comment* reconnaître les troubles du comportement alimentaire**

Ces troubles ne se règlent pas seuls. Puisqu'ils peuvent avoir des effets dévastateurs sur la santé d'un individu, il est important que ces troubles soient

adressés le plus tôt possible. Une personne souffre peut-être d'un trouble d'alimentation si il ou elle :

- Est obsédé.e par la nourriture et compte toutes les calories ingérées ;



- A peur de prendre du poids ou de devenir gros.se;
- Son estime de soi est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle;
- Se sent dégoûté.e de soi-même, déprimé.e ou très coupable après avoir trop mangé;
- Évite les aliments qu'il ou elle aimait autrefois;
- Fais trop d'exercice malgré une perte de poids et une minceur évidente;
- Ne se sent jamais assez bon.ne, se sent incompetent.e;
- Ne laisse voir à personne ce qu'il ou elle mange;
- Utilise des pilules pour maigrir ou des laxatifs;
- N'aplus de menstruations;
- Vomit après avoir mangé;
- A des évanouissements ou étourdissements.

## **Ce qu'on peut faire** si un.e proche souffre d'un trouble de comportement alimentaire :

- Ne pas paniquer et ne pas sauter trop vite aux conclusions;
- Lui en parler, sans juger ou reprocher;
- Lui offrir son soutien;
- Mettre l'accent sur les sentiments et non la nourriture;





- Encourager son ami.e à chercher de l'aide professionnelle, comme un médecin ou une infirmière;
- Si un.e ami.e est réticent.e de t'en parler ou d'admettre qu'il y a un problème, parle-en avec un adulte de confiance.

Si un.e ami.e souffre véritablement d'un trouble d'alimentation, il ou elle va avoir besoin de soutien, mais en tant qu'ami.e, on n'a pas nécessairement tous les outils nécessaires pour l'aider à surmonter ce trouble. C'est pourquoi il est important de trouver l'aide d'un.e professionnel.le de la santé. Pour savoir quels services de soutien pour les troubles de l'alimentation existent dans la communauté, contacte :

Jeunesse j'écoute :  
1-800-668-6868  
(jeunessejecoute.ca);

L'association canadienne  
pour la santé mentale :  
1-877-825-9011 (cmha.ca);

National Eating Disorder Information  
centre : 1-866-633-4220 (nedic.ca)  
– en anglais seulement.



# Alimentation SAINE

Qu'est-ce que ça veut dire «une alimentation saine»?

Durant l'adolescence, l'alimentation est très rarement une priorité. Tou.te.s savent que les croustilles et les boissons gazeuses sont mauvais pour la santé, mais la plupart continue à en manger. On n'a pas toujours le temps ou le goût de cuisiner. Pourtant, cuisiner des repas avec des aliments frais et bons pour la santé peut être très facile et rapide. En tant qu'adolescent.e, l'alimentation est très importante, il est donc prioritaire de faire attention à ce qu'on mange et de s'informer!

Voici la définition du terme «alimentation saine» selon le ministère de la Santé du Canada :

« Avoir une alimentation saine veut dire choisir judicieusement à partir d'une variété d'aliments, prendre plaisir à les manger tout en visant constamment le maintien ou l'amélioration de sa santé »

Ainsi, cette section explore deux facettes de l'alimentation saine, soit l'alimentation individuelle (ce qu'une personne choisit de manger personnellement) et l'alimentation à l'école et dans ta communauté.



# Alimentation en adolescence

Le corps cherche un bon équilibre dans sa consommation d'aliments. Il a besoin de plusieurs éléments nutritifs afin de fonctionner à sa pleine capacité. À l'adolescence, un taux d'énergie plus élevé est demandé ainsi qu'un bon apport de calcium, protéine, vitamines et fer. C'est très important!

## Énergie – Calories

On parle ici de l'énergie que le corps nécessite pour fonctionner. Chaque action, mouvement et même pensée demande un montant d'énergie. Le corps en obtient en consommant des aliments. En calculant son apport d'énergie versus ses dépenses, on peut atteindre l'idéal: consommer un montant d'énergie que l'on peut brûler.

L'énergie est souvent mesurée en calories. Le corps adulte a besoin d'environ 2100 calories chaque jour pour les femmes et d'environ 2700 pour les hommes. Cependant, en plus d'avoir à fournir des calories pour faire fonctionner le corps, un.e adolescent.e en requière plus.





Les os sont en pleine croissance et les organes en plein développement, donc le montant de calories quotidiennes doit augmenter. Les filles ont besoin d'absorber entre 2100 et 2400 calories et

les hommes entre 2700 et 3300 calories au quotidien. Bien sûr, les montants peuvent varier de personne en personne selon la grandeur, le poids et le niveau d'activité physique.

## **L'eau – une alliée puissante**

Le corps est composé de 70% d'eau! L'eau est un élément crucial du corps. Le corps humain perd de l'eau lors de la respiration, lors de la sudation et lors de l'élimination des déchets. Voici certains des nombreux rôles de l'eau :

- Régularise la température du corps ;
- Humidifie les tissus (ex.: la bouche, les yeux et le nez) ;
- Protège le corps, les organes et les tissus ;
- Diminue le travail des reins et du foie en rinçant les déchets du corps ;
- Aide à dissoudre les minéraux et autres nutriments pour les rendre accessibles au reste du corps ;
- Transporte les nutriments et l'oxygène aux cellules.

Il faut donc remplacer les fluides perdus. Bien que les aliments consommés représentent 20% de la demande d'eau, le reste doit être pris de différents fluides tels que l'eau, le jus, le thé et autres. Mais il faut garder en tête que, les boissons caféinées et sucrées ne sont pas aussi hydratantes que l'eau.

De plus, l'eau est accessible, gratuite et sans calories.

### **Protéines, calcium, fer, zinc et vitamines**

Ces cinq nutriments sont les plus importants durant la croissance adolescente.

#### **Protéines**

Les protéines sont essentielles au développement musculaire. Pour favoriser la croissance des muscles, s'alimenter en protéines est très important. On retrouve des protéines surtout dans



la viande, le poisson, les œufs et les légumineuses (ex. soja, arachide, haricot, pois, fèves et lentilles).

#### **Calcium**

Le mot calcium est souvent associé au lait ou aux os. C'est avec raison, car le calcium est l'ingrédient principal pour la croissance des os. Les produits laitiers contiennent beaucoup de calcium, mais plusieurs autres aliments en offrent aussi, comme les légumes verts, le soja et



les amandes.  
Durant l'adolescence, les os sont en grande croissance, on dit que les os grandissent en longueur jusqu'à 18-20 ans et en densité jusqu'à 30-35 ans. De plus, le calcium qu'absorbe le corps durant l'adolescence lui sera bon pour la vie!

### **Zinc**

Le zinc est important pour la croissance en plus de fortifier le système immunitaire et d'aider le corps à utiliser d'autres nutriments. Les sources de zinc sont les fruits de mer, les viandes, les graines et les lentilles.

### **Fer**

Le fer se retrouve dans beaucoup d'aliments, mais est surtout concentré dans le poisson, la viande et les œufs. Il se retrouve aussi dans les légumes secs (lentilles, pois chiches) et plusieurs céréales. Le fer aide les cellules du corps à transporter l'oxygène aux différents organes du corps, dont le cerveau. Avoir le bon montant de fer aide donc à la concentration. De plus, la fatigue constante peut être un indicateur de manque de fer.

Il est recommandé aux adolescent.e.s de consommer près de 15 mg de fer par jour. Pour savoir si l'on mange assez de fer dans une journée, il suffit





d'ajouter les quantités de fer dans tous les aliments consommés. Par exemple, une portion d'œufs donne 1,2 mg. de fer et une portion de viande telle que le bœuf donne de 2 à 3 mg. de fer.

### **Vitamines**

La vitamine C, la vitamine D et l'acide folique sont les plus importantes durant l'adolescence. En gros, les vitamines assistent à l'absorption des autres éléments vitaux. La vitamine C se retrouve dans des fruits et légumes comme les poivrons, le brocoli, les fraises, les kiwis et les agrumes. Elle aide à

absorber le fer et assiste le système immunitaire.

La vitamine D aide à absorber le calcium, et provient surtout du soleil! On peut aussi la consommer dans le poisson, le jaune d'œuf, le lait et la margarine. L'acide folique assiste à la reproduction et formation des cellules rouges (très importantes pour le cerveau). On la retrouve dans les légumes verts foncés tels que le brocoli et les épinards.



# Des trucs pour avoir une alimentation saine

## Planifier les repas

Planifier ses repas à l'avance aide à avoir une alimentation saine. Voici quelques petits trucs :

- Planifier sa semaine (école, travail, loisirs...) et par la suite planifier un menu en conséquence (le niveau de calorie, activités...);
- Consulter le guide alimentaire canadien et le suivre ;
- Consulter le tableau de valeur nutritive des aliments consommés;
- Lors de la rédaction de la liste d'épicerie :
  - Regarder les différentes circulaires et les spéciaux;
  - Magasiner dans différentes épiceries;
  - Ajouter les items manquant au fur et à mesure qu'ils sont mangés.



## **Les collations**

- Acheter une variété de collations santé (fruits, légumes, yogourt, noix, barres tendres santé, etc.);
- Avoir une variété de trempettes pour vos légumes (houmous, beurre de noix, yogourt, etc.)



## **Économiser du temps**

- Acheter des fruits et légumes pré-coupés à l'épicerie;
- Trouver des recettes faciles à faire et qui ne prennent pas beaucoup de temps à concocter;
- Préparer des repas à l'avance et les congeler;
- Utiliser une mijoteuse;
- Cuisiner certains éléments en grande quantité (muffin santé, pain aux bananes, etc.)





# Activités pour promouvoir l'alimentation saine et l'activité physique

Voici quelques idées d'activités pour promouvoir l'activité physique et une saine alimentation à l'école ou la communauté.

## Activités « flash »

Les activités flash sont des activités faciles à organiser qui requièrent peu de temps et d'argent. Alors, pourquoi ne pas en organiser une à l'heure du midi qui favorise la consommation de fruits et de légumes chez les participant.e.s? Une autre idée farfelue serait de faire une épluchette de blé d'inde!

## Collecte de fonds de fruits et de légumes

Les activités grandioses pendant l'année scolaire coûtent habituellement assez cher et le budget de l'école n'est souvent pas à la hauteur. C'est donc là où les collectes de fonds entrent en jeu. Faire une vente de bons fruits et légumes frais est une idée innovatrice qui encourage les gens autour de soi à avoir une alimentation plus saine, du moins pendant quelques jours.



## **Infopub**

À l'heure du midi, s'emparer de la cafétéria et présenter une recette facile à faire à son public, dans le style d'une « infopub ». Ceci donnera de nouvelles idées de collations nutritives à la population étudiante.

## **Sortie récréative**

Organiser différents voyages ou activités après les heures de classes :

- Un voyage de ski ou de planche à neige ;
- Une randonnée de ski de fond ou de raquettes ;
- Une journée où tout le monde se rend à l'école à pied (au moins pour une partie) ;

- Un tournoi pour les écoles élémentaires
- Une journée d'activités à l'aréna.

## **Activités à l'école**

Organiser une journée spéciale à thématique sportive ou organiser une activité sur l'heure du dîner !

- Une journée « santé » ;
- Une journée carnaval ;
- Des compétitions sportives amicales ;
- Des jeux sur l'heure du dîner ;
- Des cours de danse, zumba, yoga ou crossfit ;
- Une campagne sur la nutrition (tout en étant actif) ;
- Une soirée de cuisson nutritive ;
- Un march-o-ton ou un danse-o-ton.



**La FESFO  
aimerait remercier:**



**Ontario**



**Gouvernement  
du Canada**



**Fédération de la jeunesse franco-ontarienne //**  
**tél : 613.260.8055 // sans frais : 1.877.260.8055 //**  
**télec : 613.260.5346 //**  
**www.fesfo.ca // facebook.com/fesfo // @laFESFO**

**La FESFO : une fédération PAR et POUR la jeunesse franco-ontarienne !  
La FESFO rep présente, rassemble, forme, anime et outille le s jeunes  
francophones de tous les coins de la province.**

