

# Mémoire

Présenté dans le cadre de la consultation relative à la Politique québécoise de la jeunesse

Secrétariat à la jeunesse

Septembre 2015  
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, Québec  
1434, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 500  
Montréal (Québec) H3G 1R4  
[www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)



La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (la « Fondation ») est un organisme de bienfaisance du domaine de la santé qui soutient la recherche en santé cardiovasculaire et vasculaire cérébrale au Québec depuis maintenant 60 ans. Forte de l'engagement de ses donateurs, de ses 16 000 bénévoles et de ses employés, elle a pour mission de prévenir les maladies du cœur et les AVC notamment en proposant des programmes de sensibilisation sur la santé tant aux jeunes et aux adultes qu'aux professionnels de la santé et autres intervenants; de préserver la vie en offrant des formations en réanimation cardiorespiratoire (RCR) grâce à son réseau de plus de 4 000 instructeurs et en promouvant l'accès public aux défibrillateurs externes automatisés (DEA); et de favoriser le rétablissement en améliorant le soutien offert aux survivants et aux aidants. Toutes nos actions visent à contribuer à l'avancement de la recherche et à promouvoir la santé cardiovasculaire afin de réduire les incapacités et les décès attribuables aux maladies du cœur et aux AVC.

Au cours des dernières années, la Fondation a plus spécifiquement mené des interventions en santé, particulièrement avec son programme d'éducation et de réadaptation cardiaque *La vie à cœur* ainsi que ses programmes jeunesse *Sautons en cœur*, *Sois futé, bois santé!*, *Sois futé, écran fermé!* et *Un départ en santé*. Chef de file en information sur les maladies du cœur et l'AVC, la Fondation fournit, sur son site Internet, des outils électroniques pour l'évaluation de risque cardiovasculaire, ainsi que l'animation d'ateliers et de conférences. Elle réalise aussi le bulletin *Les actualités du cœur*, qui s'adresse aux professionnels de la santé et traite des dernières nouveautés du domaine cardiovasculaire, et elle organise annuellement le *Sommet québécois pour vaincre l'AVC*, qui regroupe des professionnels de la santé de partout dans la province. De plus, la Fondation prend position sur des politiques publiques relatives à la santé et est active au sein de diverses coalitions.

## Mise en contexte

C'est avec intérêt que la Fondation, Québec, a pris connaissance du document de consultation « Ensemble pour les générations futures » dans le cadre du renouvellement de la Politique québécoise de la jeunesse. Membre de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, et active en matière de prévention, notamment auprès de la clientèle jeunesse, notre organisation considère que des jalons fondamentaux doivent être posés afin de léguer à nos jeunes un Québec en santé, ainsi que le gouvernement le souhaite.

La réalité de la clientèle visée par ce document de consultation a bien changé, et tant le gouvernement que des organismes comme le nôtre doivent s'adapter aux nouveaux besoins exprimés.

Nous saluons les quatre axes d'intervention proposés par le gouvernement, lesquels permettraient aux jeunes de bien vivre la transition vers l'autonomie personnelle, professionnelle et citoyenne. Puisque nos efforts coïncident avec le premier axe, soit celui des saines habitudes de vie, nous interviendrons au regard de l'alimentation et de l'activité physique.

D'emblée, la réalité des jeunes exposée dans le document de consultation corrobore en grande partie les positions prises par la Fondation au fil des ans en ce qui a trait à la nécessité de lutter davantage contre le fléau du surpoids et de l'obésité; de donner accès à des aliments de qualité, peu importe le milieu où les gens vivent; et de se préoccuper de la quantité de sucre que les Québécois consomment chaque jour, notamment en fait de boissons sucrées, de mets préparés et de taille des portions offertes. Il nous semble impératif également de poursuivre la lutte contre le tabagisme chez les jeunes afin de ne pas perdre les acquis. Toutes les actions déployées par les ministères concernés dans leur offre de services permettront assurément de diminuer plusieurs facteurs de risque de maladies cardiovasculaires au Québec tout en réduisant la pression accrue sur notre système de santé.

Tous les jalons de prévention pris au sens large qui seront posés par cette politique, combinés à ceux existants ou futurs, pourront certainement influencer les normes sociales, et éventuellement le comportement individuel et collectif des générations à venir.

La Politique québécoise de la jeunesse doit démontrer significativement l'importance des saines habitudes de vie pour les générations futures. Nous recommandons de :

- Adopter une taxe sur les boissons sucrées dont les revenus seraient dédiés à soutenir financièrement des programmes de santé pour les jeunes et à subventionner les légumes et fruits afin de réduire le prix d'une saine alimentation.
- Limiter le marketing de tous les produits alimentaires et boissons sucrées auprès des jeunes dans tous les médias.
- Viser la promotion, l'implantation et l'adoption de politiques alimentaires uniformes qui limitent la disponibilité d'aliments transformés et de boissons sucrées, et qui augmentent l'accès à des boissons et aliments sains et abordables, tout en diminuant les choix moins nutritifs dans les endroits fréquentés par les jeunes afin qu'ils deviennent des milieux de vie exemplaires (écoles, centres de loisirs et établissements gouvernementaux).
- Intégrer dans les programmes scolaires des initiatives qui enseignent aux élèves ce qu'est une alimentation saine et équilibrée, y compris les collations et boîtes à lunch saines, ainsi que la lecture et l'interprétation du tableau de valeur nutritive des étiquettes alimentaires, programmes qui les aident à développer des compétences culinaires en matière de planification et de préparation de repas.
- Réduire la consommation des boissons sucrées en limitant la taille des portions des contenants à un maximum de 16 onces (500 ml) dans les services alimentaires et en interdisant les recharges gratuites pour réduire la consommation de ces boissons.
- Amener les milieux de travail qui emploient de jeunes adultes à être exemplaires en offrant des aliments quotidiens sur place et en adoptant une politique alimentaire saine.
- Encourager les initiatives locales d'approvisionnement en aliments et l'amélioration des réseaux de distribution d'aliments pouvant augmenter l'accès aux produits sains (et surtout aux aliments traditionnels) pour les populations autochtones ainsi que d'autres personnes vivant dans des collectivités rurales, éloignées et nordiques.
- Mener des travaux de recherche afin de mesurer la quantité de sucre dans l'offre alimentaire ainsi que dans la consommation des gens de divers groupes d'âges et de diverses populations.
- Effectuer des travaux de recherche sur les approches de changement de comportement afin de favoriser la réduction de la consommation de sucre et surtout de boissons sucrées.
- Quantifier l'impact économique ainsi que l'impact sur la santé publique des mesures de politiques visant à réduire la consommation de sucre et d'aliments à faible valeur nutritive à l'aide de modèles.
- Élaborer, mettre en œuvre et évaluer des stratégies complètes bien financées pour appuyer l'activité physique.
- Établir des lignes directrices pour l'emplacement des nouvelles écoles afin de s'assurer que celles-ci se trouvent dans des emplacements facilement accessibles pour les jeunes à pied ou en vélo.
- Déployer une campagne de marketing social favorisant le transport actif, promouvoir la mise en place de routes scolaires actives et sécuritaires, ainsi que mener des activités

de promotion et d'éducation connexes qui abordent la sécurité et les bienfaits des modes de transport actif.

- Rendre les installations scolaires réservées à l'activité physique accessibles après les heures de cours afin de soutenir les jeunes dans leurs efforts à devenir plus actifs physiquement.
- Améliorer l'aménagement des collectivités en prenant des décisions sur le développement et en élaborant des règlements de zonage par les autorités compétentes pour appuyer les modes de transport actif et l'activité physique en incluant des trottoirs, des voies cyclables et des connexions piétonnières avec les écoles, les lieux de travail et autres services dans les quartiers.
- Établir et entretenir une infrastructure récréative comme des parcs, des patinoires, des piscines, des terrains de soccer, des pistes de course, des sentiers de randonnée, etc., et s'assurer que ces installations sont facilement accessibles.

## Constats

Voici quelques faits nationaux relativement aux maladies du cœur et à l'AVC :

- Ces maladies sont deux des trois principales causes de décès.
- Elles font partie des causes prédominantes d'incapacité.
- Elles sont les principales causes d'hospitalisation.
- Une crise cardiaque survient toutes les sept minutes.
- Un AVC survient toutes les neuf minutes.
- Les taux d'AVC chez les personnes de 24 à 64 ans doubleront au cours des 15 prochaines années.
- Plus de 60 % des adultes font de l'embonpoint ou sont obèses, ce qui constitue un facteur de risque grave de maladies du cœur et d'AVC.

### **La diminution des maladies cardiovasculaires débute par de saines habitudes de vie**

L'une des priorités liées à la mission de la Fondation afin de prévenir les maladies cardiovasculaires est d'offrir aux enfants et aux jeunes québécois et canadiens le meilleur départ pour une vie longue et en santé. Le fait d'inculquer de saines habitudes à un très jeune âge, notamment avoir une saine alimentation, être régulièrement actif, maintenir un poids sain et éviter la consommation de tabac, réduit assurément le risque de maladies du cœur et d'AVC tout au long de la vie.

Comme vous le savez, ces maladies font partie des principales causes de mortalité au pays : ils sont responsables de 27,3 % de tous les décès<sup>1</sup>. Il est démontré que l'alimentation et l'activité physique exercent une influence considérable sur l'état de santé et de bien-être des individus. Ces deux déterminants de la santé sont en effet reliés à plusieurs problèmes de santé importants, dont entre autres l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2<sup>2</sup>.

## L'alimentation : un gage de santé

S'alimenter sainement est un gage de santé. Tout le monde en convient. Au fil des ans, plusieurs études ont démontré que le développement précoce de comportements sains se poursuit à l'âge adulte. La promotion de ces comportements à un jeune âge, dès l'enfance puis à l'adolescence, permettra au final de réduire le risque de développer une maladie du cœur ou de subir un AVC pour les gens de tous âges puisque l'obésité est un facteur de risque de ces maladies.

En effet, un gain de poids au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte constituerait un des éléments les plus déterminants quant à l'apparition des maladies cardiovasculaires durant l'âge adulte<sup>4</sup>. Au Québec, 30 % des jeunes de 15 à 29 ans ont un surplus de poids, soit 37 % des hommes et 22,2 % des femmes<sup>5</sup>. De cette proportion, 21,3 % font de l'embonpoint et 8,1 % sont obèses<sup>6</sup>. De plus, parmi ceux-ci, quatre sur cinq deviendront des adultes en surpoids<sup>7</sup>.

On estime que la consommation de boissons sucrées contribue grandement au développement de l'obésité et est associée à un risque accru de coronaropathies<sup>4</sup>. La consommation excessive de sucre est liée à divers problèmes de santé, y compris les maladies du cœur, l'AVC, l'obésité, le diabète, l'hypercholestérolémie, le cancer et les caries dentaires<sup>1</sup>. Les personnes qui consomment de 10 à 25 % de leur énergie totale (en calories) en sucre ajouté ont un risque de mortalité causée par les maladies du cœur ou l'AVC 30 % plus élevé que celles qui en consomment moins de 10 %. Pour celles qui en consomment 25 % et plus, le risque triple<sup>1</sup>.

Bien que l'obésité puisse être causée par divers facteurs, les chercheurs pensent que le principal responsable est l'apport calorique trop élevé. En consommant de grosses portions, les gens ingèrent une quantité excessive de calories, ce qui peut contribuer à un gain de poids<sup>1</sup>. Selon une étude canadienne récente, les élèves qui fréquentent des écoles situées à un kilomètre d'au moins trois établissements de restauration rapide ont une alimentation globalement moins saine que ceux qui fréquentent des écoles qui ne sont pas à proximité de cette catégorie d'établissements<sup>4</sup>. Le type d'aliment que nous consommons et la taille des portions tout comme la qualité des aliments peuvent nuire à la santé cardiovasculaire. Les Québécois et les Canadiens devraient donc manger une variété d'aliments naturels et peu transformés en portions appropriées.

La déclaration *Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC* publiée en septembre 2014 par la Fondation encourage notamment les Québécois et les Canadiens, l'industrie alimentaire et tous les niveaux de gouvernement à mettre de l'avant des actions qui permettront de réduire la consommation de sucre et d'atteindre la recommandation idéale suivante, qui s'arrime avec celle émise par l'OMS, soit de ne pas consommer plus de 10 % de son énergie totale (en calories) en sucres et même de viser moins de 5 %.

S'alimenter sainement pour une santé optimale englobe également la consommation quotidienne de légumes et fruits. Seuls 45 % des jeunes de 12 à 19 ans au Canada en consomment au moins cinq portions par jour, ce qui correspond au minimum recommandé<sup>7</sup>. Une consommation insuffisante de ces aliments est l'une des principales causes de maladies chroniques ou non transmissibles, y compris les maladies du cœur, l'AVC, le cancer, les maladies respiratoires, le diabète et l'obésité. La faible consommation de légumes et fruits est souvent retrouvée au sein de milieux à faible revenu, et est associée à des comportements néfastes pour la santé comme le tabagisme, à une alimentation riche en gras et à un nombre élevé d'heures consacrées à regarder la télévision<sup>8</sup>.

De plus, tel que le décrit le document de consultation « Ensemble pour les générations futures », la sécurité alimentaire est reconnue comme un important déterminant de la santé. Les personnes les plus vulnérables de notre société, soit celles à faible revenu, les familles monoparentales, les femmes, les enfants, les Autochtones et les ménages immigrants récents<sup>9</sup>, sont plus susceptibles de vivre une insécurité alimentaire. Ceci aura un impact certain sur leur santé et celle des membres de leur famille.

Nous savons aussi que le marketing et la commercialisation d'aliments et de boissons sucrées auprès des enfants sont associés à une baisse de la consommation d'aliments sains et à l'obésité<sup>8</sup>. Rarement, les aliments commercialisés présentent des bienfaits nutritifs. Bien au contraire, ils prennent la place d'autres aliments plus sains. La publicité et la commercialisation de ces produits influencent donc les choix des consommateurs jeunes et moins jeunes, mais ce sont surtout les enfants qui y sont vulnérables. L'approche la plus rentable dans la lutte contre l'obésité infantile demeure d'interdire ce type de marketing<sup>3</sup>.

## **L'activité physique : un impact direct sur la santé de la jeunesse**

L'inactivité physique est un facteur de risque important de maladies du cœur et d'AVC, en plus de contribuer à la plupart des autres facteurs de risque modifiables, dont le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie<sup>10</sup>. Il a été prouvé que l'activité physique contribue de façon considérable au bien-être psychologique et qu'elle réduit les taux de dépression<sup>10</sup>. Aussi, elle joue un rôle important dans l'amélioration de la gestion du stress et aide grandement à cesser de fumer<sup>10</sup>.

Le constat selon lequel seulement 7 % des enfants et des jeunes au pays cumulent les 60 minutes ou plus recommandées d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse au moins six jours par semaine est préoccupant<sup>4</sup>. Sur le plan de l'activité physique de loisir, 66,9 % des jeunes québécois sont actifs et moyennement actifs, et 17,3 % sont sédentaires<sup>6</sup>.

L'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé. Elle permet notamment de maintenir un bon taux de cholestérol et une pression artérielle adéquate, de développer un cœur fort et sain, d'assurer davantage la réussite scolaire et d'améliorer la santé mentale.

Les enfants et les adolescents au Canada déclarent passer deux fois plus de temps devant un écran (d'ordinateur ou de télévision) qu'à faire de l'activité physique<sup>10</sup>. Il nous apparaît donc important de sensibiliser autant les plus jeunes que ceux âgés de 15 à 29 ans quant à l'importance d'éteindre les écrans à l'heure des repas afin d'optimiser le contexte social, en mettant l'emphase sur les effets néfastes possibles de ces derniers sur leur santé. L'omniprésence du temps passé devant les écrans limite le nombre d'heures allouées à la pratique d'activité physique.

Étant donné la forte prévalence de l'inactivité physique dans la population et son importance en tant que facteur de risque de maladies cardiovasculaires et autres, la réduction de l'inactivité physique présente un énorme potentiel d'amélioration de la santé<sup>10</sup>. Des données probantes laissent penser que l'activité physique a une influence positive sur les compétences cognitives, l'attitude et le comportement des jeunes<sup>11</sup>. La recherche démontre d'ailleurs l'existence d'un lien entre l'augmentation de la sédentarité et la diminution de la forme physique, l'obésité, le faible rendement scolaire et l'augmentation de l'agressivité<sup>11</sup>.

La proportion de jeunes qui se rendent régulièrement à l'école à pied, en vélo ou en planche à roulettes est d'environ un sur trente-et-un<sup>11</sup>. Il a été démontré que le risque d'obésité diminue de 4,8 % pour chaque kilomètre supplémentaire de marche par jour, alors qu'il augmente de 6 % pour chaque heure passée dans une voiture dans une journée<sup>11</sup>. L'une des meilleures façons d'augmenter les niveaux d'activité physique est d'investir dans le transport actif et d'en faire la promotion. Ce mode de déplacement implique l'utilisation de la force humaine pour aller du point A au point B, et comprend la marche, le vélo, le patinage, la course et les transports en commun. Afin de faciliter ce processus, nous avons besoin d'une infrastructure de promotion de la santé. La recherche démontre que ceux qui vivent à proximité des infrastructures qui encouragent le transport actif sont plus susceptibles d'être physiquement actif. Les pays ayant des taux plus élevés de transport actif ont des niveaux inférieurs d'obésité. L'infrastructure active sous la forme de chemins pédestres et cyclables sécuritaires et de réseaux de transport en commun bien conçus peut favoriser et faciliter l'activité physique chez les jeunes du Québec.

Il est donc important que la prochaine Politique québécoise de la jeunesse positionne l'activité physique comme un incontournable pour l'épanouissement des générations futures. Chaque individu, jeune ou moins jeune, doit faire des choix judicieux quant à sa santé. Les gouvernements ont un rôle incontestable à jouer puisqu'ils peuvent s'assurer que des environnements favorables sont offerts aux citoyens pour l'adoption de saines habitudes de vie, entre autres une saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique. Par des politiques publiques ou une législation, le gouvernement peut intervenir afin de réduire la consommation d'aliments transformés, y compris les boissons sucrées, et la taille des portions, ainsi que d'augmenter la consommation d'aliments non transformés comme les légumes et fruits. Il est important d'adopter à long terme, et sur plusieurs fronts, une approche globale par des politiques significatives, des stratégies ciblées et des plans d'actions concertés avec les divers organismes œuvrant sur le terrain pour engendrer des changements de normes sociales et ainsi contribuer à des choix individuels plus sains.

Le moyen le plus efficace pour influencer le comportement des jeunes est sans équivoque de créer un changement systémique qui modifie les environnements où nous vivons afin que nous puissions permettre aux jeunes d'avoir une vie saine. Alors que l'éducation et l'information sont des aspects clés de toute stratégie, la sensibilisation et l'éducation peuvent contribuer jusqu'à un certain point. Nous sommes convaincus que les interventions auprès de la population peuvent être plus efficaces. Elles doivent débiter dès l'enfance afin d'inculquer de saines habitudes de vie qui se continueront chez les jeunes adultes, et ce, pour toute leur vie.

## Conclusion

La Fondation s'est dotée d'objectifs d'impact afin d'améliorer la santé des Québécois et des Canadiens, soit de réduire de 10 % leurs facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC, et de 25 % le taux de décès attribuables à ces maladies. Le gouvernement est responsable de la santé publique. Il doit ainsi mettre en place un environnement législatif optimal, adopter des politiques publiques significatives, des stratégies et des plans d'actions concertés afin d'aider les générations futures à prendre des décisions éclairées pour leur santé, notamment en ce qui concerne leur alimentation et le niveau d'activité physique.

La Politique québécoise de la jeunesse doit s'inscrire dans cette orientation. Nous saluons donc la volonté du gouvernement de venir contribuer considérablement à renforcer les actions pour assurer la santé de nos jeunes pour une vie longue et en santé.

## Références

- 1- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2014). *Le sucre, les maladies du cœur et l'AVC*.
- 2- Institut nationale de santé publique du Québec. *Habitudes de vies et prévention des maladies chroniques*. Sur Internet : <https://www.inspq.qc.ca/habitudes-de-vie-et-prevention-des-maladies-chroniques>
- 3- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2015). *Les gras saturés, les maladies du cœur et l'AVC*.
- 4- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2013). *La nutrition à l'école*.
- 5- Institut de la statistique du Québec. *Portrait actuel et évolutif des jeunes de 15 à 29 ans*, mai 2013, no 1, tableau 4, données 2009-2010.
- 6- Institut de la statistique du Québec (2014). *Regard statistique sur la jeunesse – État et évolution de la situation des Québécois âgés de 15 à 29 ans de 1996 à 2013*, tableaux 4.2 et 4.3, données 2009-2010.
- 7- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Fiche technique jeunes, avril 2015.
- 8- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2013). *La consommation de légumes et de fruits et les maladies du cœur et l'AVC*.
- 9- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2013). *Accès à des aliments abordables, sains et nutritifs (« sécurité alimentaire »)*.
- 10- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2011). *Activité physique, maladies du cœur et AVC*.
- 11- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (2013). *Les écoles et l'activité physique*.