

Information documentaire

1^{re} à la 3^e année

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

En 1992, le *Guide alimentaire canadien* a fait peau neuve et a été renommé *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en vue de refléter les messages véhiculés dans le document intitulé *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes* publié en 1990. Les groupes alimentaires portent le nom de produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers ainsi que viandes et substituts. Le guide alimentaire est composé d'un arc-en-ciel dont les rayons de diverses longueurs aident les personnes de quatre ans et plus dans tous leurs choix d'aliments, y compris le beurre, l'huile et les bonbons. On appelle cette approche à une alimentation saine « *l'approche fondée sur la ration alimentaire totale* ». Cette dernière préconise une santé ne se limitant pas à la survie. La gamme de portions recommandées alloue une marge de manœuvre de façon à tenir compte des besoins individuels.

L'**approche fondée sur la ration alimentaire totale** reconnaît qu'une alimentation saine est en fait la somme de tous les choix alimentaires que nous faisons au fil du temps. C'est l'ensemble des tendances alimentaires et non un aliment, un repas ou même les repas d'un jour en particulier qui détermine si les habitudes alimentaires d'une personne sont bonnes ou non pour la santé.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* utilise l'**arc-en-ciel** pour démontrer qu'une alimentation saine comporte différents groupes alimentaires, tout comme les différentes couleurs composent l'arc-en-ciel. Le *Guide alimentaire* recommande les aliments à privilégier et des façons d'élargir la gamme d'aliments consommés, notamment en ajoutant davantage de spécialités ethniques. Les quatre groupes alimentaires sont importants, mais la quantité qui doit provenir de chacun d'entre eux, elle, varie. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* **recommande de consommer davantage d'aliments faisant partie des rayons extérieurs**.

Groupes alimentaires

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* classe les aliments en groupes alimentaires, selon les groupes de produits agricoles, tout en tenant compte de l'utilisation habituelle. Ainsi, le fromage fait partie du groupe de produits agricoles englobant les produits laitiers, alors que le blé, une céréale qui se consomme en farine et en denrée alimentaire comme les biscuits, les gâteaux et d'autres pâtisseries fait, lui, partie des produits céréaliers. Les haricots, les pois et les lentilles feraient partie des produits céréaliers si le classement était fondé sur la similitude nutritive. Or, ces légumineuses font partie du groupe des viandes et substituts, car on les utilise généralement pour remplacer la viande.

Les aliments qui ne peuvent être classés dans aucun des quatre groupes alimentaires font partie de la catégorie **autres aliments**. Il est à noter qu'on parle ici de « catégorie », non pas de « groupe » alimentaire. Aucune grosseur ou nombre de portions n'est recommandé pour les aliments qui font partie de cette catégorie.

Les aliments et les boissons classés dans la catégorie autres aliments comprennent notamment :

- les aliments contenant surtout des matières grasses ou de l'huile, tels que le beurre, la margarine, les huiles de cuisson et le saindoux;
- les aliments contenant surtout du sucre, tels que la confiture, le miel, le sirop et les bonbons;
- les grignotises grasses ou salées, tels que les croustilles (de pommes de terre, de maïs, etc.) ou les bretzels;
- les boissons telles que l'eau, le thé, le café, l'alcool et les boissons gazeuses;
- les fines herbes, les épices et les condiments tels que les cornichons, la moutarde et le ketchup.

La catégorie autres aliments comprend une vaste gamme d'aliments consommés très différemment par les gens. Ces aliments peuvent être utilisés dans la préparation de repas et de collations, et sont fréquemment consommés avec des aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Puisque leur densité en éléments nutritifs n'est pas très élevée, il faut en consommer avec modération. L'eau fait abstraction à cette règle : il faut en boire chaque jour, car sa consommation est essentielle pour être en bonne santé. Les enfants doivent tout particulièrement boire plus d'eau par temps chaud et lorsqu'ils sont physiquement actifs. Les enfants actifs boivent habituellement beaucoup. Attendre d'avoir soif pour boire n'est pas toujours suffisant. Assurez-vous que les enfants ont aisément accès à une source d'eau et encouragez-les à boire souvent.

Variété

La consommation d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires fournit plus d'une cinquantaine d'éléments nutritifs dont notre organisme a besoin pour fonctionner. C'est d'ailleurs pour cette raison que le message de **variété** est la plaque tournante du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Chaque groupe alimentaire fournit ses propres éléments nutritifs clés. Il existe toutefois des différences nutritionnelles naturelles entre les aliments d'un même groupe alimentaire en raison des méthodes de traitement, de vitaminiisation et de préparation utilisées. La variété requiert simplement la consommation de nombreux aliments différents, apprêtés de façon différente. Le principe de variété favorise :

- un apport suffisant d'éléments nutritifs essentiels;
- l'utilisation d'aliments et de recettes de divers groupes culturels et ethniques;
- les aspects favorables et agréables de l'alimentation en permettant de découvrir un monde de couleurs, de saveurs et de textures.



Le principe de variété favorise également la modération en matière de consommation de matières grasses, de sel, de caféine et d'alcool.

Les suppléments de vitamines et de minéraux ne peuvent, à eux seuls, fournir tous les avantages conférés par une alimentation saine. Nombreux sont les éléments alimentaires qu'un seul comprimé ne peut remplacer.

La clé d'une alimentation saine consiste à atteindre un équilibre entre les nombreux aliments différents que les gens consomment. Même si nous pouvons avoir besoin davantage de certains aliments et moins de certains autres, chaque aliment a sa place dans une alimentation saine. Les repas équilibrés contiennent des aliments provenant des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

FACTEURS INFLUANT SUR LES CHOIX D'ALIMENTS⁸

Une gamme de facteurs influent sur les choix alimentaires, l'image et l'estime de soi d'une personne.

Messages véhiculés par les médias

Les enfants assimilent une grande quantité d'information des médias. Les annonces publicitaires, les émissions de télé, les films, les vedettes de cinéma et du sport influent tous énormément sur les enfants et sur leurs choix alimentaires. Les enfants ignorent souvent à quel point cette influence est forte. Les annonceurs encouragent les enfants à consommer des aliments riches en matières grasses et en calories. Pendant ce temps, les médias vantent les mérites de la minceur et le caractère inacceptable des formes arrondies.



Famille et traditions

Les parents demeurent la principale source d'information en matière d'information, en plus d'exercer une forte influence sur les habitudes alimentaires de leurs enfants. Les habitudes alimentaires, le recours à l'activité physique ainsi que les attitudes de la famille face à la nourriture et à l'alimentation marquent chaque enfant. Ainsi, si les parents déjeunent, leurs enfants vont vraisemblablement les imiter. Le revenu familial influe également sur ce que les enfants mangent et sur les choix alimentaires qui leur sont offerts.



Les habitudes alimentaires d'une famille comprennent le choix d'aliments ainsi que le moment et le lieu de consommation. Une famille adopte certaines habitudes alimentaires en fonction de l'horaire de ses membres, du nombre de membres dans la famille et du niveau d'activité de chacun d'entre eux. Les familles peuvent prendre un ou plusieurs repas au restaurant chaque semaine, ou encore consommer des mets à emporter. Elles peuvent également utiliser des aliments pré-cuisinés tels que des plats de résistance congelés.

Politiques et pratiques scolaires

L'école exerce une influence importante sur ce que les enfants mangent. Les programmes d'éducation alimentaire offerts en milieu scolaire sont des sources d'information clé en matière d'alimentation saine. Les politiques alimentaires de l'école peuvent renforcer l'information diffusée en salle de classe. Les enfants qui apprennent, en classe, ce en quoi consistent des collations nutritives ont besoin de voir ces mêmes aliments bien en évidence lors d'activités scolaires ou encore dans la cafétéria.

Allergies

Les enfants et les adultes doivent tous être sensibilisés et conscientisés aux allergies alimentaires. Ils doivent comprendre qu'avant de partager de la nourriture, ils doivent toujours demander à l'autre personne si elle souffre d'allergies alimentaires. Le nombre de réactions allergiques alimentaires

⁸ Extraits de Santé Canada, *Renseignements sur les enfants de six à douze ans : Renseignements à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, 1997.

pouvant causer la mort est à la hausse. Ces réactions peuvent se produire n'importe où : à domicile, à l'école, dans des installations récréatives, au camp et lors de sorties éducatives. Assurez-vous que votre école possède une politique à l'égard de ces allergies et que vous la connaissez.

Hérédité

Parce que la silhouette et la taille sont en grande partie déterminées par notre bagage génétique, beaucoup d'enfants ne seront jamais « minces ». Il est plus important qu'ils soient en santé, qu'ils soient physiquement actifs, qu'ils se sentent bien dans leur peau et qu'ils apprécient la vie qu'ils mènent. L'acceptation de son corps est une étape importante du processus de formation d'une estime de soi saine. On devrait encourager tous les enfants à acquérir de bonnes habitudes alimentaires et à pratiquer des activités physiques régulièrement en vue de maximiser leur santé, leur énergie et leur forme physique.

Culture

Le Canada est composé de gens provenant de partout dans le monde, ce qui signifie que nous disposons d'un assortiment extrêmement varié d'aliments. Ainsi, la pizza et une gamme de plats à base de pâtes alimentaires proviennent de l'Italie, les saucisses et les hamburgers, de l'Allemagne, les mets sautés, de la Chine, les pains pita, du Liban. Les choix alimentaires des gens de diverses cultures dépendaient traditionnellement de ce qui poussait dans leur pays d'origine, selon le climat. Ainsi, les populations nord-américaines ont élaboré leurs choix alimentaires à partir du blé ou du maïs, alors que les Asiatiques, eux, ont établi les leurs en fonction du riz. Des pays à climat plus froid, comme l'Écosse, dépendaient de produits céréaliers plus consistants, comme l'avoine et l'orge. Notons également que les mets spéciaux que les gens consomment pour souligner les jours fériés dépendent de leur culture.

Les enfants peuvent apprendre beaucoup sur les différences qui existent entre les habitudes alimentaires, les aliments préférés et rejetés ainsi que les coutumes de diverses cultures. Ils peuvent apprendre que des gens provenant de différentes parties du monde peuvent choisir des aliments différents, tous aussi bons pour la santé (p. ex. : pain, riz, tortilla, roti). Les discussions sur l'alimentation tenues en salle de classe devraient permettre à chaque enfant de participer à part entière en incluant les aliments directement reliés à ses habitudes alimentaires.

Il faut comprendre les échelles de valeurs des groupes culturels avant de discuter de leurs habitudes alimentaires en raison de la grande influence que ces valeurs exercent sur le choix d'aliments. La perception des aliments sains varie d'un groupe culturel à un autre. Ainsi, des raisons familiales, culturelles et religieuses empêchent de nombreux enfants de manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, ce qui n'empêche pas la satisfaction de leurs besoins nutritionnels. Il est important de ne pas donner l'impression aux enfants qu'un système de valeurs ou que certaines habitudes alimentaires sont meilleurs que d'autres.

En discutant de mets ethniques :

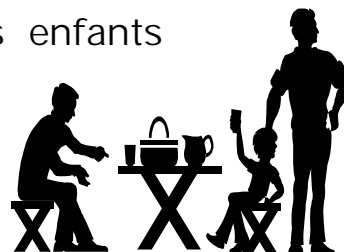
- Ne tenez pas pour acquis que les élèves faisant partie d'un groupe culturel particulier ont adopté ou non les pratiques alimentaires et diététiques de leur pays d'accueil. Demandez aux élèves de préciser, au reste de la classe, quelles sont leurs habitudes alimentaires personnelles et familiales à l'heure actuelle.
- L'échange sur les expériences alimentaires favorise l'établissement d'un climat de confiance entre les élèves ainsi que le partage d'information. Posez des questions en gardant l'esprit ouvert – ne portez pas de jugement.

Préférences individuelles

Chaque personne acquiert des habitudes alimentaires non seulement en fonction de sa culture et de sa famille, mais également en fonction de ses idiosyncrasies et de ce qu'elle aime ou n'aime pas. Certains aliments deviennent synonymes de moments agréables, de sorte que leur consommation procure du plaisir aux gens (p. ex. : gâteau, bonbons). Il nous arrive également de manger simplement par habitude ou par ennui. Ainsi, lorsqu'une certaine émission télé est en ondes, nous préparons automatiquement du maïs éclaté ou nous mettons la main sur un sac de biscuits aux brisures de chocolat. Chez les enfants, le goût d'un aliment demeure le facteur déterminant au moment de choisir un aliment préféré. Les enfants choisissent certains aliments parce qu'ils trouvent qu'ils ont bon goût et parce qu'ils se sentent bien quand ils en mangent.

Bénévoles et professionnels qui travaillent auprès des enfants

Les adultes que les enfants admirent – entraîneurs, enseignants, moniteurs de camp, chefs de groupe – peuvent exercer une forte influence sur eux en leur donnant l'exemple. Leurs actes, tels que manger un fruit comme collation, peuvent grandement renforcer ce que les enfants savent en ce qui concerne une alimentation et un mode de vie sains.



Pairs

L'influence des pairs influe sur les enfants de tous âges et est tout particulièrement forte au début de l'adolescence. Même si les enfants s'identifient beaucoup à leur famille, ils veulent néanmoins ressembler aux pairs qu'ils admirent. Pour être accepté dans un groupe de ses pairs, un enfant peut devoir manger et aimer faire les mêmes choses que les autres enfants du groupe.

SAVOIR DISTINGUER LES ALIMENTS « QUOTIDIENS » DES ALIMENTS « OCCASIONNELS »

Quand on leur parle d'alimentation saine, les enfants tendent à classer les aliments en « bons » et « mauvais » aliments. Cette façon de classer la nourriture n'aidera pas les enfants à développer une approche favorable à l'égard de l'alimentation. Une alimentation saine est la somme de tous les choix alimentaires que nous faisons au fil du temps. C'est l'ensemble des tendances alimentaires et non un aliment, un repas ou les repas d'un jour en particulier qui détermine si les habitudes alimentaires d'une personne sont bonnes ou non pour la santé.

Une autre méthode peut être utilisée afin de promouvoir l'adoption d'habitudes favorables à l'endroit d'une alimentation saine, à savoir le classement des aliments en fonction de leur consommation « quotidienne » ou « occasionnelle ». Les aliments qui sont riches en éléments nutritifs peuvent être considérés comme aliments « quotidiens », alors que ceux qui n'en contiennent pas beaucoup sont, eux, classés comme aliments « occasionnels ». Nous consommons certains aliments « occasionnels » pratiquement tous les jours. Cela ne cause pas de problèmes lorsque nous consommons déjà beaucoup d'aliments « quotidiens ». Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'un processus absolu et qu'il varie avec chaque personne, selon ses besoins et ses préférences alimentaires. Il existe une différence entre manger des biscuits chaque jour, à la fin d'un dîner comprenant un sandwich, un fruit et un verre de lait, et manger chaque jour un dîner composé de croustilles, d'une boisson gazeuse et d'un petit gâteau.

D'OÙ PROVIENNENT LES ALIMENTS

Les aliments classés dans le groupe des produits céréaliers proviennent des céréales. Il existe de nombreuses variétés de céréales telles que le blé, l'avoine, l'orge, le riz, le maïs et le seigle. On consomme diverses parties des aliments faisant partie du groupe alimentaire des légumes et fruits : la racine (p. ex. : carottes, radis), la tige (p. ex. : céleri, asperge), la feuille (p. ex. : épinards, bok choy), le fruit (p. ex. : tomate, poivron vert), ou la fleur (p. ex. : chou-fleur, brocoli). Puisqu'ils contiennent des graines, bon nombre d'aliments que nous considérons des « légumes » sont en réalité des fruits en raison de leur classement botanique (p. ex. : les tomates et les concombres). Les fruits poussent sur des arbres (p. ex. : pêches, mangues, citrons), des vignes (p. ex. : raisins, citrouilles, melons) et des arbrisseaux (p. ex. : bleuets, groseilles).

Les produits laitiers, de même que la viande et les œufs qui font partie du groupe des viandes et substituts sont tous d'origine animale. D'autres aliments riches en protéines, tels que les arachides, les graines de sésame et le soya sont, quant à eux, d'origine végétale.

COMBINAISONS ALIMENTAIRES

Avant de pouvoir appliquer le concept des catégories et des groupes alimentaires, les enfants doivent bien comprendre qu'ils peuvent trouver un certain aliment sous diverses formes et que certains mets sont préparés à partir d'aliments provenant de plus d'un groupe alimentaire. Ils peuvent également apprendre ce qui se produit lorsqu'un aliment est coupé, haché, battu, mélangé, chauffé ou refroidi, ou encore combiné à d'autres aliments comme dans le cas d'un chili, d'une pizza ou d'une soupe.

Les plats en cocotte, le chili, la moussaka, la pizza, le spaghetti, la soupe, les ragoûts, les tacos, les fajitas, les quesadillas et les sandwichs contiennent non seulement des aliments provenant de plus d'un groupe alimentaire, mais également des aliments provenant de la catégorie des « autres aliments ». On parle alors de combinaisons alimentaires.

Exemples de combinaisons alimentaires

		Taco	
Pilau			
Riz	Produits céréaliers	Coquille à taco :	Produits céréaliers
Boeuf	Viandes et substituts	Poivrons verts, tomates :	Légumes et fruits
Haricots	Viandes et substituts	Fromage :	Produits laitiers
Carottes, oignons	Légumes et fruits	Poulet :	Viandes et substituts
Borscht (soupe aux betteraves)		Pizza au pepperoni	
Chou, betteraves :	Légumes et fruits	Croûte à pizza :	Produits céréaliers
Yogourt :	Produits laitiers	Sauce aux tomates, champignons :	Légumes et fruits
Jambon :	Viandes et substituts	Fromage mozzarella :	Produits laitiers
		Pepperoni :	Viandes et substituts

Consultez le livret *Pour mieux se servir du guide alimentaire* pour plus d'exemples.



DÉJEUNERS SANTÉ

Le déjeuner est un repas très important, surtout pour les jeunes enfants, car pendant la nuit, l'organisme a puisé dans ses réserves nutritives et ses sources d'énergie. Lorsque le matin arrive, il lui faut refaire le plein... en déjeunant. Un enfant qui part l'estomac vide le matin peut être somnolent, irritable et distrait à l'école, ce qui ralentit son apprentissage.

Un déjeuner complet devrait comprendre des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires, soit des produits céréaliers, des légumes et fruits ainsi que des produits laitiers ou des viandes et substituts.

La consommation d'une variété d'aliments pour déjeuner permet à l'organisme d'obtenir tous les éléments nutritifs et l'énergie dont il a besoin. Les aliments servis au déjeuner ne doivent pas nécessairement être ceux servis « habituellement » comme des rôties ou des céréales. On peut manger n'importe quoi. Des membres d'autres cultures mangent, par exemple, de la soupe, du riz, du poisson, du dahl, une tortilla, un reste de pizza ou de spaghetti pour déjeuner.

Un enfant ne doit pas nécessairement déjeuner dès son lever ou même avant de quitter la maison. En effet, s'il ne peut déjeuner chez lui, il peut quand même manger quelque chose en cours de route, ou encore manger à l'école en y arrivant plus tôt. L'enfant peut également apporter une collation nutritive à l'école et la manger à la récréation. Cela peut lui aider à passer le reste de l'avant-midi sans avoir faim.

COLLATIONS SANTÉ

Les jeunes enfants ont besoin de prendre une collation entre les repas afin d'assurer une ration alimentaire adéquate des groupes alimentaires. Leurs besoins nutritifs sont élevés parce qu'ils sont actifs et en pleine croissance. Les fruits et les légumes avec une trempette au yogourt, les biscuits à l'avoine avec un verre de lait, des craquelins et du fromage, voilà des exemples de collations nutritives savoureuses. Puisque les recherches indiquent que la plupart des enfants ne mangent pas les cinq portions minimales de légumes et fruits, il est recommandé de privilégier les aliments de ce groupe alimentaire ainsi que ceux du groupe des produits céréaliers comme collations. On devrait encourager les collations contenant des aliments provenant de deux des quatre groupes alimentaires.

Faites preuve de prudence lorsqu'il s'agit de collations sucrées et collantes, car le sucre consommé entre les repas, même en très petite quantité, peut nuire aux dents. Les collations contenant de la mélasse, du sirop et des fruits séchés qui collent aux dents ne devraient être offertes aux enfants que lorsqu'ils peuvent se brosser les dents peu de temps après avoir mangé.

Les collations ne font pas partie des coutumes de certains groupes culturels. Certains peuvent ne consommer que des fruits, alors que d'autres peuvent manger des aliments sucrés, ressemblant à un dessert, comme collation. Les collations font désormais partie des us et coutumes du Canada. Il est donc recommandé que les enfants apprennent à choisir des aliments nutritifs, dès leur enfance.

IMPORTANCE DES ALIMENTS POUR L'ORGANISME

Les enfants de la 1^{re} à la 3^e année peuvent commencer à comprendre le rapport qui existe entre une alimentation saine et la santé. L'alimentation saine peut être présentée de façon à ce que les enfants comprennent qu'ils peuvent être en santé aujourd'hui, le demeurer, respecter leur corps et leur esprit, puis partager leurs expériences alimentaires avec des gens qui ont des habitudes alimentaires différentes, mais aussi bonnes pour la santé.

L'importance de la nourriture devrait être expliquée en termes simples. « La nourriture fournit l'énergie requise pour apprendre, travailler et jouer, de même que pour grandir et garder le corps en bonne forme ». Les enfants peuvent souvent mieux comprendre l'importance de la nourriture quand on leur demande de se rappeler comment ils se sentent quand ils ne prennent pas de déjeuner.



Les enfants doivent bien manger pour être en mesure de satisfaire à leurs besoins énergétiques pour grandir, se développer et bouger. Les glucides et les matières grasses sont tous deux d'importantes sources d'énergie (calories). Le *Guide alimentaire* recommande de privilégier les glucides complexes (amidon) dans notre alimentation. C'est d'ailleurs pour cette raison que le nombre de portions de produits céréaliers ainsi que de légumes et fruits est plus élevé et que les légumineuses sont préconisées comme un substitut à la viande.

Le *Guide alimentaire* nous recommande d'augmenter notre consommation d'aliments moins gras. Notons que pendant l'enfance, certains aliments ne devraient pas être restreints ou éliminés simplement en raison de leur teneur en matières grasses. Au début de l'adolescence, il faut encourager un apport énergétique suffisant pour soutenir le rythme de croissance, tout en réduisant graduellement la consommation de matières grasses. Lorsque la croissance linéaire est terminée, la consommation de matières grasses actuellement recommandée dans le *Guide alimentaire* suffit. Pendant l'enfance, il est recommandé d'apprendre à apprécier les produits laitiers moins gras, de même que la viande, le poisson et la volaille plus maigres, sans oublier les aliments préparés avec moins de matières grasses, car cela favorise l'acquisition d'habitudes alimentaires saines qui dureront toute la vie. Assurez-vous que les enfants comprennent qu'il faut consommer une certaine quantité de matières grasses pour demeurer en santé. « Consommer davantage d'aliments moins gras » ne correspond pas à une élimination totale des matières grasses.

Tous les enfants sont différents, mènent une vie différente et possèdent des besoins énergétiques différents. La quantité et le nombre de portions de nourriture dont les enfants ont besoin dépendent de leur sexe, de leur taille, de leur degré d'activité physique et de leur rythme de croissance. Ainsi, bien que les besoins énergétiques des enfants tendent à augmenter pendant la puberté, cette augmentation n'est pas constante. Les enfants grandissent à leur propre rythme. Règle générale, lorsqu'un enfant mange quand il a faim et choisit des aliments provenant des quatre groupes alimentaires, son organisme assimile, avec le temps, tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vie active

La vie active préconise un mode de vie où l'exercice physique est valorisé et intégré à la vie quotidienne. Il ne s'agit pas seulement de sport et de bonne forme physique, mais également d'un engagement envers la santé de l'esprit, de l'âme et du milieu, réalisable par l'entremise de l'activité physique. L'activité physique régulière est importante pour assurer la santé globale des enfants. La plupart d'entre eux aiment pratiquer des activités physiques avec leurs amis ainsi que celles qui leur procurent un sentiment de réalisation personnelle, comme faire un bonhomme de neige, patiner ou nager.

Les enfants tirent profit de l'activité physique de nombreuses façons :

- Les enfants actifs apprennent mieux, sont plus alertes et ont plus confiance en eux.
- Les élèves en santé sont plus réceptifs à la matière enseignée et s'entendent mieux avec les autres élèves.
- Les jeunes qui sont physiquement actifs risquent moins de fumer ainsi que de consommer de l'alcool ou de la drogue. Ils ont également plus de chances d'avoir de bonnes habitudes alimentaires.



Les enfants sont davantage enclins à adopter des attitudes favorables à l'égard d'une vie active saine lorsqu'ils perçoivent l'activité physique comme amusante et intéressante.

Beaucoup d'enfants passent plus de temps qu'auparavant à regarder des émissions de télé et à jouer à des jeux vidéo ou informatiques. Les enfants peuvent avoir besoin non seulement d'encouragement, mais aussi d'occasions pour délaisser ces jeux passifs au profit de jeux actifs. Les parents et les éducateurs pourraient promouvoir ce message auprès des enfants.

Les enfants profiteront toute leur vie de leur participation à des programmes d'éducation physique. En intégrant l'activité physique à leur mode de vie et en s'amusant tout en la pratiquant, les enfants diminuent leurs risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, de maladies osseuses et de plusieurs autres problèmes de santé.

Parmi les avantages conférés par l'activité physique régulière, notons :

Meilleur sommeil
Plaisir
Bon temps avec les amis
Poids-santé
Cœur et poumons en santé



Moins de stress
Optimisation des habiletés
d'apprentissage
Bonne estime de soi
Muscles et os solides

Alimentation saine et activité physique

Les concepts d'une alimentation saine et d'une vie active sont interreliés et se complètent. Une alimentation saine fournit l'énergie requise pour pratiquer une activité physique régulièrement. L'activité physique donne aux jeunes l'occasion d'améliorer leur estime de soi, en plus d'apprécier davantage leur propre corps. Une alimentation saine et l'exercice physique régulier jouent un rôle

important dans la croissance et le développement, en plus d'être des éléments essentiels d'un mode de vie sain.

AVANTAGES DE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



Une santé bucco-dentaire optimale fait partie intégrante de l'état de santé global d'une personne. Des dents et des gencives en santé contribuent de nombreuses façons à notre vie quotidienne. Si on en prend bien soin, les dents devraient durer toute une vie!

DENTS TEMPORAIRES ET PERMANENTES

Nous avons deux séries de dents, les dents temporaires (dents de lait) et les dents permanentes.

Première dentition

La première dentition compte 20 dents, soit dix à la mâchoire supérieure et dix à la mâchoire inférieure. Les dents temporaires jouent un rôle important, car elles permettent de mastiquer, de sourire et d'avoir une bonne estime de soi. De plus, la première dentition prépare le terrain pour les dents permanentes. Lorsqu'une dent permanente est prête à percer, elle pousse sur la racine de la dent de lait pour la faire tomber, puis elle comble l'espace devenu vacant.

Sortie	Chute	Supérieures	Inférieures	Sortie	Chute
7 mois ½	7 ½ ans	Incisive centrale	2 ^e molaire	20 mois	11 ans
9 mois	8 ans	Incisive latérale	1 ^{re} molaire	12 mois	10 ans
18 mois	11 ½ ans	Canine	Canine	16 mois	9 ½ ans
14 mois	10 ½ ans	1 ^{re} molaire	Incisive latérale	7 mois	7 ans
24 mois	10 ½ ans	2 ^e molaire	Incisive centrale	6 mois	6 ans

Dents permanentes

La dentition permanente compte 32 dents, soit 16 à la mâchoire inférieure et 16, à la mâchoire supérieure. Ces dents sont également importantes pour mastiquer, parler, sourire et pour une image de soi positive. Les premières dents permanentes à sortir sont celles qui percent habituellement à l'âge de 6 ans, complètement à l'arrière de la bouche (vers l'âge de 5 ou 6 ans). La dentition permanente est censée durer toute la vie.

SUPÉRIEURES	Sortie	INFÉRIEURES	Sortie
7 à 8 ans	Incisive centrale	3 ^e molaire	17 à 21 ans
8 à 9 ans	Incisive latérale	2 ^e molaire	11 à 13 ans
11 à 12 ans	Canine	1 ^{re} molaire	6 à 7 ans
10 à 11 ans	1 ^{re} prémolaire	2 ^e prémolaire	11 à 12 ans
10 à 12 ans	2 ^e prémolaire	1 ^{re} prémolaire	10 à 12 ans
6 à 7 ans	1 ^{re} molaire	Canine	9 à 10 ans
12 à 13 ans	2 ^e molaire	Incisive latérale	7 à 8 ans
17 à 21 ans	3 ^e molaire	Incisive centrale	6 à 7 ans

PLAQUE DENTAIRE – QU’EST-CE QUE C’EST?

La plaque est une couche molle, collante et incolore de bactéries et de débris alimentaires qui se forme constamment sur les dents, même lorsqu’on ne mange pas. La plaque adhère aux dents, tout particulièrement près du rebord de la gencive, entre les dents, de même que dans les fissures et les crevasses de chaque dent. La plaque est reconnue comme la principale cause des deux affections buccales les plus fréquentes soit, la carie dentaire et les affections parodontales (de la gencive).

Le rapport entre la plaque et la carie dentaire

La carie dentaire demeure l’affection dentaire la plus répandue chez les enfants. Pour qu’une carie se forme, la plaque dentaire, du sucre et une dent sensible sont nécessaires. Ainsi, lorsqu’une personne mange un aliment qui contient du sucre, la bactérie qui cause la plaque réagit et forme un acide. Cette plaque collante maintient l’acide sur la surface de la dent et le laisse gruger l’émail. La surface de la dent commence à se désintégrer après plusieurs attaques de ce genre, ce qui cause une carie.

PROCESSUS DE FORMATION DE LA CARIE DENTAIRE

1. L’acide ronge l’émail, la substance dure qui recouvre la couronne de la dent (voir diagramme A).
2. En l’absence de traitement, la carie atteint la dentine, une couche légèrement moins dure qui forme la majeure partie de la dent (voir diagramme B).
3. En l’absence de mesure correctrice, la carie pénètre la pulpe dentaire, le tissu conjonctif mou et vascularisé, situé au centre de la dent et tapissé de tissu nerveux. Un abcès peut se former à la racine de la dent (diagramme C). À ce stade-ci, la dent peut être détruite si aucun traitement radiculaire (*root canal*) n’est pratiqué.



SUCRE ET CARIE DENTAIRE

On retrouve les sucres sous diverses formes et sous différents noms (miel, fructose, sucrose, lactose, glucose, sirop de maïs, sirop d’érable, sucre inverti et mélasse). Le sucre favorise la carie dentaire, qu’il se trouve dans des bonbons, des biscuits, des fruits, du lait, du pain ou des céréales.

Prenez les points suivants en considération pour déterminer si un aliment est une bonne collation ne favorisant pas la carie dentaire :

- Découragez la consommation d'aliments sucrés et collants comme les fruits secs, les pâtes de fruits et les pâtisseries sucrées collantes entre les repas. Réservez-les plutôt pour l'heure des repas ou lorsque les enfants peuvent se brosser les dents immédiatement après en avoir mangé.
- Évitez le grignotage continu parce que l'apport continu de nourriture favorise la prolifération des bactéries acidogènes.
- Bien qu'il soit pratiquement impossible d'éliminer toute sucrerie de l'alimentation, la fréquence de consommation devrait néanmoins être limitée.

Les lignes directrices suivantes devraient encourager les élèves à choisir des aliments bons pour la santé et pour leurs dents!

ALIMENTS PROTECTEURS

La consommation d'un morceau de fromage après un repas peut en réalité protéger les dents contre la carie. Il a en effet été prouvé que les fromages tels que le cheddar, le suisse, le bleu, le monterrey jack, le mozzarella, le brie et le gouda contiennent des ingrédients qui protègent les dents contre les acides sécrétés dans la bouche, favorisant ainsi la santé dentaire.

BROSSAGE DES DENTS

Le brossage est l'une des méthodes les plus efficaces pour enlever la plaque qui recouvre la surface des dents. Un brossage adéquat des dents et des gencives prend au moins deux minutes. Il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour, soit le matin et le soir, avant le coucher. Les enfants de moins de six ans ont besoin d'aide et de supervision pour s'acquitter adéquatement de cette tâche. Une personne qui ne peut se brosser les dents pendant la journée devrait se rincer la bouche avec de l'eau afin d'aider à prévenir la carie.

Méthodes de brossage

Des conseils de base devraient être donnés aux élèves pour leur permettre d'apprendre à se brosser les dents adéquatement. Il existe beaucoup de méthodes de brossage. Le professionnel de la santé dentaire évaluera la dextérité et la maturité de l'élève, puis décidera quelle méthode de brossage est la plus appropriée. Les élèves devraient tenir solidement le manche de la brosse dans leur main, près des soies afin d'exercer un meilleur contrôle. Le manche devrait pouvoir être tenu aisément. Encouragez les élèves à utiliser un mouvement de brossage facile permettant de nettoyer la plus grande surface de leurs dents, de leurs gencives et de leur langue. Soulignez-leur qu'ils doivent nettoyer la surface « extérieure » des dents (la partie qui appuie sur la langue) ainsi que le « dessus » des dents (surface de mastication). N'oubliez pas de leur dire de se brosser les dents situées au fond de la bouche! Un système de décompte encouragera les enfants à se concentrer sur le brossage. Dites-leur de donner de cinq à dix coups de brosse à chaque endroit.

Trucs pour le brossage des dents

Il est recommandé...

- De choisir une brosse à soies souples.
- D'utiliser une brosse spécialement conçue pour les jeunes.
- De toujours rincer sa brosse à dents après l'avoir utilisée, puis de la ranger de façon à ce que ses soies puissent sécher.
- De remplacer sa brosse à dents lorsque les poils sont usés. Une brosse à dents usée ne nettoie plus adéquatement. L'Association dentaire canadienne recommande de remplacer la brosse à dents aux trois mois ou après avoir été atteint d'une maladie infectieuse.

Il est déconseillé...

- De partager une brosse à dents avec qui que ce soit.
- D'utiliser une brosse à dents pour autre chose que se brosser les dents.
- D'oublier de se brosser les dents, surtout avant d'aller se coucher.

SOIE DENTAIRE

L'utilisation de la soie dentaire aide à nettoyer les dents et les gencives, car elle permet d'enlever les débris et la plaque dentaire qui se glissent entre les dents, dans les espaces que la brosse à dents ne peut atteindre. La soie dentaire fournit en outre une protection supplémentaire contre les affections parodontales, car elle élimine la plaque dentaire qui s'accumule en bordure des gencives. N'oubliez pas les gencives! Une utilisation minutieuse de la soie dentaire une fois par jour aide à prévenir la carie et les affections gingivales. Un enfant devrait commencer à utiliser la soie dentaire dès qu'il possède la dextérité requise. Encouragez les élèves à demander au professionnel en santé dentaire, à leurs parents ou à leur gardienne de leur montrer de quelle façon l'utiliser. Rappelez-leur que même si, au début, ils ont de la difficulté à utiliser la soie dentaire, ils parviendront à le faire sans problème avec de la pratique.

FLUORURE

Le fluorure est une substance minérale que l'on retrouve à son état naturel dans l'eau, le sol, le roc, l'air, certains aliments ainsi que certains tissus d'origine animale et végétale. L'Association dentaire canadienne appuie l'utilisation appropriée du fluorure dans la prévention de la carie dentaire, affirmant qu'il s'agit d'une des meilleures mesures de prévention dans l'histoire de la santé. En raison des diverses sources de fluorure existantes aujourd'hui, toute personne exposée à une dose de fluorure plus importante que celle requise pour prévenir la carie dentaire risque de souffrir d'une fluorose. Cela s'applique tout particulièrement aux enfants de moins de six ans. Des petites taches blanches opaques apparaissent sur l'émail des dents permanentes d'une personne manifestant des signes de fluorose bénigne. L'exposition au fluorure ne semble créer aucun problème de santé, mais peut susciter des préoccupations d'ordre esthétique.

Sources de fluorure

- **Approvisionnement municipal en eau fluorurée**

La fluoration de l'eau est assurément sans danger et permet de réduire les risques d'affection dentaire. Certaines communautés n'ajoutent pas de fluorure à leur eau potable. Pour de plus amples renseignements sur votre approvisionnement en eau, communiquez avec le bureau de santé de votre localité.

- **Application topique de fluorure**

Un professionnel de la santé dentaire applique une forme concentrée de fluorure sur les dents. Lorsque des enfants sont particulièrement prédisposés aux affections dentaires, un dentiste ou une hygiéniste dentaire détermine la nécessité d'une application topique de fluorure par un professionnel.



« Grosseur d'un petit pois »

- **Dentifrice fluoruré**

Les enfants devraient se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoruré (grosseur d'un petit pois) approuvé par l'Association dentaire canadienne. Insistez sur la quantité de la « grosseur d'un petit pois », car l'enfant ne devrait pas avaler de dentifrice. Les enfants doivent apprendre à se rincer la bouche avec de l'eau, puis à la recracher lorsqu'ils ont fini de se brosser les dents.

- **Suppléments de fluorure**

Uniquement recommandé aux personnes ou aux groupes de personnes à risque élevé de carie, lorsque l'évaluation du degré d'exposition au fluorure (toutes sources confondues) révèle une carence. Ces suppléments ne sont pas recommandés dans les régions où l'eau est fluorurée. Un professionnel de la santé devrait aider les parents ou les tuteurs à déterminer si un enfant a besoin d'en prendre.

SCCELLANTS

On applique une mince couche de résine de scellement sur la surface de mastication des molaires (dents de la partie postérieure de la bouche). Cette substance de plastique constitue un obstacle physique, remplissant les creux et les fissures où des aliments et des bactéries peuvent être emprisonnés, causant la carie. Un professionnel en santé dentaire applique les scellants qui peuvent durer pendant des années. L'état du scellant devrait être examiné lors des visites régulières chez le dentiste. Les enfants doivent néanmoins conserver leurs bonnes habitudes de santé dentaire puisque même si les scellants protègent les dents, ils ne réussissent pas toujours à enrayer les caries.

VISITE CHEZ LE DENTISTE

Les soins dentaires devraient faire l'objet d'un partenariat avec l'équipe de soins dentaires, composée du dentiste et des autres professionnels en santé dentaire. La visite chez le dentiste devrait toujours être présentée sous un jour très favorable. Les enfants devraient subir un examen dentaire au moins une fois

par année. Les membres de l'équipe de soins dentaires peuvent aider les enfants à garder des dents en santé grâce aux mesures suivantes :

- l'examen de la bouche pour s'assurer de l'état de santé des dents et des gencives;
- l'enseignement des bonnes méthodes de soins des dents et des gencives;
- le nettoyage et le polissage des dents;
- la prise de radiographies, soit des photos, qui permettent au dentiste de repérer les caries dentaires;
- l'application de fluorure, au besoin;
- l'application de scellants;
- l'obturation des caries dentaires en vue d'éviter sa progression dans la dent.

SÉCURITÉ DENTAIRE

Encouragez les élèves à protéger leurs dents et leur bouche contre les blessures :

- Portez des accessoires de sécurité tel qu'un protège-dents et un casque protecteur pour pratiquer un sport.
- Prenez conscience des personnes qui vous entourent. Ne lancez pas le bâton de baseball, ne frappez pas la balle avec le pied, etc., lorsque votre entourage l'ignore ou se trouve très près de vous. Jouez en respectant les règles de sécurité!
- Portez toujours votre ceinture de sécurité. Attachez-vous!
- N'utilisez pas vos dents comme outils pour ouvrir des bouteilles de boissons, ou encore pour tenir des choses comme des stylos ou des lunettes.
- Ne poussez pas les autres lorsque vous vous trouvez à la fontaine ou près d'accessoires de terrain de jeux.
- Assurez-vous que vous lacets ou vos boucles de souliers sont toujours bien attachés afin de ne pas trébucher et tomber!
- Sachez quelle mesure de premiers soins appliquer lorsqu'une dent tombe.

Que faire si une dent tombe :

1. Si la dent est sale, rincez-la doucement à l'eau courante. Ne la frottez pas.
2. S'il s'agit d'une dent permanente, essayez de la remettre doucement dans sa cavité. Si cela est impossible, déposez simplement la dent dans du lait ou de l'eau fraîche.
3. N'essayez pas de remettre une dent de lait dans la cavité. S'il s'agit d'une dent de lait ou encore si vous n'en êtes pas certain, placez-la simplement dans du lait ou de l'eau fraîche.
4. Emmenez immédiatement l'enfant, et sa dent, chez le dentiste ou à l'hôpital!

Glossaire

Élèves de la 1^{re} à la 3^e

<u>Acide</u>	Une substance qui tend à ronger la surface de la dent. Lorsque des aliments sucrés sont consommés, les bactéries présentes dans la plaque dentaire décomposent la nourriture et transforment le sucre en acide.
<u>Activité physique</u>	Le corps en mouvement. L'exécution d'une variété d'exercices d'endurance (pour le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire), d'exercices de flexibilité et de développement de la force (pour les muscles, les os et la posture) pour garder le corps en santé.
Aliments occasionnels	Des aliments provenant des groupes alimentaires ou encore de la catégorie autres aliments, qui sont de haute valeur énergétique, mais de faible densité en éléments nutritifs tels que les biscuits, les gâteaux, les croustilles, le fromage en crème, les boissons aux fruits, les boissons gazeuses et les pâtes de fruits.
Aliments quotidiens	Une variété d'aliments nutritifs provenant de chaque groupe alimentaire ainsi que de la catégorie autres aliments (p. ex. : les céréales entières, les pâtes alimentaires, le riz, les légumes, les fruits, les produits laitiers moins gras, les viandes plus maigres, les haricots et l'eau).
Allergie	Une réponse immunitaire inhabituelle à une substance normalement inoffensive telle que certaines composantes d'un aliment.
Autres aliments	Il s'agit d'une « catégorie » d'aliments et ne fait pas partie des groupes alimentaires. Cette catégorie figure dans le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> en vue d'aider les gens à choisir parmi un éventail complet d'aliments. Elle comprend une vaste gamme d'aliments, tels que l'eau, le beurre, la confiture, les croustilles et les épices, qui ne font partie d'aucun des quatre groupes alimentaires.
Assistante dentaire	Une personne qui montre aux gens les mesures à adopter afin de prévenir les affections dentaires, prépare les patients, stérilise le matériel, garde les dossiers des patients à jour, aide le dentiste à examiner les dents et prend les radiographies.
Bactérie	Des organismes microscopiques de types et de formes multiples, certains étant en mesure de provoquer une maladie.
Calorie	Une unité de mesure de l'énergie fournie par les aliments que nous mangeons. Une calorie est la quantité d'énergie requise pour augmenter d'un degré Celsius la température d'un kilogramme d'eau. On trouve les calories dans les protéines, les glucides et les matières grasses.

Glossaire – 1^{re} à la 3^e année (suite)

<u>Carie dentaire</u>	Ce qui se produit lorsque l'acide sécrété par les bactéries décalcifie (affaiblit) une dent.
Collation	Un repas léger qui peut jouer un rôle important dans l'alimentation saine pour les enfants en croissance. Les morceaux de légumes crus ou des craquelins avec une trempette au yogourt, des fruits, du fromage, du lait, du pain, des céréales et des muffins sont de bons exemples de collation. Le brossage des dents après avoir mangé peut aider à réduire les risques de caries associés aux collations.
Combinaison alimentaire	Des plats préparés à partir d'aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires (p. ex. : la pizza, un sandwich au thon, des muffins aux carottes et la lasagne).
Déjeuner	Le premier repas de la journée. La consommation de fruits, de produits céréaliers et de produits laitiers fournit les éléments nutritifs importants requis pour la journée.
Densité en éléments nutritifs	Une mesure des éléments nutritifs fournis par une calorie alimentaire. L'ajout d'une quantité excessive de matières grasses ou de sucre diminue la densité en éléments nutritifs d'un aliment en réduisant son pourcentage d'éléments nutritifs par rapport à sa teneur calorique.
Dentiste	Une personne qui montre aux gens les mesures à appliquer pour prévenir les affections dentaires, examine les dents, traite les dents cariées et s'occupe de tout autre problème de santé buccale.
Dents permanentes	Les dents qui sont censées durer toute la vie. La première dent permanente fait son apparition vers l'âge de six ans. Ces dents remplacent les dents de lait qui tombent de façon naturelle.
Dents temporaires (de lait)	La première série de dents qui percent dans la bouche d'un enfant entre l'âge de six et 33 mois.
Éléments nutritifs	Une substance chimique présente dans les aliments et que l'organisme utilise pour grandir et demeurer en santé. Les éléments nutritifs fournissent l'énergie, servent de matériaux de construction, puis aident à maintenir les parties du corps en santé ou encore à les remettre en bon état. L'eau, les glucides, les matières grasses, les protéines, les vitamines et les minéraux sont tous des éléments nutritifs.
Fissures et crevasses	Les fissures et les crevasses naturelles observées sur la surface des dents.
Gencives	Le tissu qui recouvre l'os des mâchoires supérieure et inférieure, en plus d'entourer le collet des dents.

Glossaire – 1^{re} à la 3^e année (suite)

Groupe alimentaire	Les groupes d'aliments établis en fonction de leur utilisation ou de leur appartenance botanique, correspondant à la classification traditionnelle du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> . Chaque groupe alimentaire fournit ses propres éléments nutritifs essentiels. Il est important de manger une variété d'aliments provenant de tous les groupes alimentaires.
<u>Groupes ethniques</u>	Divers groupes démographiques qui possèdent une origine, des caractéristiques, une langue, des coutumes, des établissements ou des cultures différents.
<i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>	Un arc-en-ciel qui démontre que des groupes alimentaires différents forment la base d'une alimentation saine. Le <i>Guide alimentaire</i> recommande les aliments à privilégier et élargit la gamme d'aliments à consommer.
Hygiéniste dentaire	Une personne qui enseigne aux gens les mesures à adopter afin de prévenir les affections dentaires, nettoie les dents, applique du fluorure et prend des radiographies.
Malnutrition	La consommation inadéquate ou excessive de calories ou d'au moins un élément nutritif.
Nutrition	L'étude des éléments nutritifs dans les aliments et l'organisme, de même que du comportement humain à l'égard de la nourriture.
Plaque dentaire	Une couche molle, collante et incolore de bactéries et de leurs sous-produits nocifs qui se forme continuellement sur les dents.
1 ^{re} molaires permanentes	Les premières dents permanentes qui apparaissent au fond de la bouche. Elles guident l'alignement des autres dents permanentes.
Protège-dents	Un appareil ajusté, flexible visant à protéger les dents en cas de blessures à la bouche. Utilisé dans les sports de contact.
Recette	Une liste d'ingrédients et de directives pour préparer un mets (p. ex. : soupe, biscuits, sauce spaghetti).
Scellant	Un enduit de plastique qui est appliqué sur les surfaces de mastication des dents postérieures de la mâchoire en vue de les protéger contre la carie.
Soie dentaire	Un fil de nylon spécial utilisé pour retirer la plaque dentaire et les aliments agglutinés entre les dents.
Variété	Choisir beaucoup d'aliments différents, préparés différemment. La variété favorise une consommation adéquate d'éléments nutritifs essentiels et de mets caractéristiques de divers groupes ethniques, en plus de promouvoir les aspects favorables et détendus des repas.