



Départ Santé Healthy Start



Bouge - mange bien
Be active, eat well.

FAVORISER LA CROISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT SAINS DES JEUNES ENFANTS EN SASKATCHEWAN

Les jeunes enfants (0 à 5 ans) ont besoin de faire de l'activité physique et de manger sainement pour bien grandir et se développer. D'ailleurs, de nombreuses études démontrent combien la petite enfance est déterminante dans l'adoption d'une vie saine à l'âge adulte. Pourtant, on sait que les jeunes Canadiens ont de mauvaises habitudes en matière d'activité et d'alimentation.

QU'EST-CE QUE DÉPART SANTÉ?

L'initiative **Départ santé** a vu le jour en Saskatchewan grâce à un groupe déterminé de personnes et d'organismes dont l'objectif est d'améliorer la santé des jeunes enfants au moyen de l'activité physique et de la saine alimentation.

L'initiative **Départ santé** comprend une panoplie de stratégies, de ressources et d'outils :

- Des partenariats intersectoriels facilitant l'action participative dans l'atteinte d'un poids santé;
- Un guide d'accompagnement intitulé *Guide à l'usage des intervenants travaillant auprès des jeunes enfants pour les encourager à être actifs et à manger sainement* conçu pour encourager les jeunes enfants à bouger davantage et à manger sainement;
- De la formation sur mesure et des séances sur les modèles d'identification dans les services de soins à la petite enfance;
- Des ressources fondées sur des données probantes **Grandir CB^{MC}** (Guider, raconter, apprendre, nourrir, découvrir, imaginer, rire) à l'intention des éducatrices et des familles;
- Une stratégie de traduction et de communication des connaissances.

Dix services de garde dans les régions urbaines et rurales de la Saskatchewan ont mis en œuvre puis évalué l'initiative **Départ santé**. Non seulement le projet a favorisé la mise en place d'expériences positives autour de l'activité physique et de la saine alimentation chez les jeunes enfants, mais il a également aidé les éducatrices à mieux comprendre les bienfaits de l'activité et d'une alimentation variée.

RÉSULTATS SUR LE PLAN PHYSIQUE

- ✓ Grâce à **Départ Santé**, les enfants ont eu davantage d'occasions de faire de l'activité physique pendant l'hiver même s'ils étaient contraints de rester souvent à l'intérieur.
- ✓ Les enfants qui avaient l'habitude de rester à l'écart ont pris part aux activités et aux jeux.

C'est un vrai plaisir de voir que les enfants apprennent de nouvelles choses et qu'ils font des progrès. Certains, par exemple, ne savaient pas jouer à la marelle. Maintenant, ils sont nombreux à revenir chez eux et à montrer à leurs parents de quoi ils sont capables.

- Éducatrice à la petite enfance

- ✓ **Départ Santé** a favorisé un réaménagement des salles dans les services de garde pour faire plus de place à l'activité physique (p. ex. les stations Grandir).
- ✓ Au cours de l'initiative, on a constaté une hausse des niveaux d'activité d'intensité modérée à vigoureuse et une diminution des comportements sédentaires chez les enfants.
- ✓ **Départ Santé** a contribué à l'amélioration du savoir-faire physique des enfants.

RÉSULTATS SUR LE PLAN NUTRITIONNEL

- ✓ **Départ Santé** a donné aux éducatrices et aux cuisiniers de nombreuses idées santé pour offrir aux enfants une plus grande variété d'aliments (p. ex. l'utilisation de farine de blé entier et de légumineuses de la Saskatchewan).

Nous avons beaucoup aimé les recettes car elles nous ont donné de nouvelles idées pour intégrer à nos menus des aliments comme les lentilles et la plupart des enfants ont adoré.

- Éducatrice à la petite enfance

APPEL À L'ACTION

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux partenaires de l'initiative **Départ Santé**. Quel rôle pouvez-vous jouer?

- Décidez que la santé des jeunes enfants est une priorité;
- Démontrez votre appui en nous aidant à mettre en œuvre la prochaine étape de l'initiative;
- Défendez la cause – joignez vos efforts aux nôtres pour favoriser la croissance et le développement en santé des jeunes Saskatchewanais!

Pour plus d'information ou pour participer, communiquez avec nous au 306-653-7445 ou par courriel à : rfs@shaw.ca.

SITE WEB : http://www.en-mouvement.ca/depart-sante_n2279.html



UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN



in motion en mouvement
Physical Activity - de 1 à 5 ans
L'activité physique - de 1 à 5 ans



Public Health Agency of Canada

Agence de santé publique du Canada

