



# Thrive!

Un plan pour une Nouvelle-Écosse en meilleure santé

Une politique et une approche  
environnementale pour l'alimentation  
saine et l'activité physique

## Sommaire

L'augmentation de l'obésité et des maladies chroniques évitables chez les jeunes est un problème global. En Nouvelle-Écosse, un jeune sur trois est en surpoids ou obèse, et les taux d'alimentation malsaine, de comportement sédentaire et d'inactivité sont beaucoup plus élevés. Notre taux de maladies chroniques est l'un des plus élevés au pays.

Les causes sont complexes et profondément ancrées dans la société. Elles varient des facteurs socioéconomiques, par exemple notre revenu, notre niveau d'éducation et où nous habitons, à des styles de vie occupés et précipités, en passant par les commodités modernes.

La plupart d'entre nous avons déjà entendu qu'il faut « manger moins et bouger davantage » pour être en bonne santé. Pourtant, au cours des dernières décennies, notre environnement social et physique a changé de façons qui font la promotion du comportement opposé. Les choix que nous faisons à titre individuel sont influencés par les choix qui nous sont offerts, et aujourd'hui, les options moins saines sont plus nombreuses que les options saines. Toutefois, nous pouvons renverser cet équilibre.

En 2010, le gouvernement s'est engagé à élaborer une stratégie de prévention de l'obésité juvénile. La stratégie intitulée « Thrive! A plan for a healthier Nova Scotia » met l'accent sur l'alimentation saine et l'activité physique. Le plan met l'accent sur la santé plutôt que sur le poids, et présente les actions prioritaires qui permettront de créer des environnements dans lesquels il sera plus facile pour les Néo-Écossais de manger sainement et d'être actifs. Ces deux facteurs, en plus de contribuer à la prévention de l'obésité juvénile, sont parmi les façons les plus importantes d'aider les Néo-Écossais à être plus heureux et en meilleure santé aujourd'hui, et à réduire l'impact des maladies chroniques dans le futur.

Il n'existe aucune solution simple pour prévenir l'obésité juvénile et les maladies chroniques. Il faut travailler à long terme tous ensemble, les particuliers, les organismes, les gouvernements et tous les secteurs de la société, afin de créer le changement culturel nécessaire pour améliorer notre santé collective. La stratégie « Thrive! » jette les bases pour atteindre cet objectif. Les orientations et les actions présentées dans ce plan sont basées sur des observations scientifiques et sur les commentaires des experts et du public. Elles offrent un cadre de travail pour les actions futures, misant sur les réussites actuelles tout en établissant des prochaines étapes réalistes et réalisables.

### **Orientation n° 1 : Appuyer un bon départ pour les enfants et les familles**

Le chemin vers la santé débute bien avant notre naissance. Les premières expériences influencent le développement de notre cerveau, notre capacité d'apprentissage et notre santé à long terme. Ces expériences incluent la santé et le bien-être de nos parents, les conditions pendant la grossesse et la façon dont nous vivons, mangeons, bougeons et jouons comme nourrissons et jeunes enfants. Le plan « Thrive! » met l'accent sur une plus grande utilisation des meilleures pratiques et des lignes directrices pour la prévention dans la santé publique et les soins de santé primaires, par exemple, la surveillance constante de la croissance, l'information et les ressources à l'intention des parents et un plus grand soutien à l'allaitement.

### **Orientation n° 2 : Faire en sorte que les gens aient les compétences et les connaissances pour assurer leur bonne santé pendant toute leur vie**

À mesure que nous changeons notre environnement et nos environs, nous aidons également les gens à mieux connaître la santé, c'est-à-dire que nous faisons en sorte que les gens acquièrent dès que possible les compétences et les connaissances nécessaires pour faire les choix les plus sains possible dans leur situation. La capacité de bouger avec confiance (alphabétisation physique) et la compréhension de l'alimentation et de la nutrition (alphabétisation alimentaire) ainsi que des compétences de base en matière d'alimentation sont nécessaires pour adopter des comportements plus sains pour la vie. Le plan inclut des mesures visant à encourager le jeu libre et les activités dans les garderies, à augmenter l'éducation physique et l'activité dans les écoles et à enseigner les compétences et les connaissances liées à l'alimentation dans les écoles grâce à des programmes communautaires.

### **Orientation n° 3 : Créer davantage de possibilités d'alimentation saine et d'activité physique**

Même lorsque les gens ont les compétences et les connaissances, ils font face à des obstacles tels que le manque de temps, d'argent et d'accès aux possibilités d'alimentation saine et d'activité physique. Lorsque des options abordables et attrayantes sont offertes dans les endroits où nous vivons, apprenons, voyageons, travaillons et nous détendons, nous pouvons inclure l'alimentation saine et l'activité physique dans notre routine quotidienne. Le plan « Thrive! » inclut des mesures telles que l'appui aux politiques d'alimentation saine dans les garderies, les écoles, les établissements de sports et de loisirs et autres institutions publiques, et la prestation d'un plus grand nombre de programmes abordables pendant la période critique parascolaire.

### **Orientation n° 4 : Planifier et bâtir des communautés plus saines**

La façon dont nos villes, nos villages et nos communautés sont désignées a une incidence sur notre santé. Des facteurs tels qu'un bon réseau de transport en commun, des parcs bien entretenus, des jardins communautaires, des marchés des fermiers et des réseaux de sentiers pédestres et cyclistes sécuritaires et efficaces facilitent l'activité physique et l'alimentation saine pour les gens. Le plan « Thrive! » inclut des mesures visant à élaborer une politique et un plan provinciaux pour le transport actif, à travailler avec les municipalités sur une politique d'utilisation des terres pour appuyer l'activité physique et l'alimentation saine, à élargir les programmes de leadership en matière d'activité physique dans toutes les municipalités et les communautés mi'kmaq, et à améliorer l'accès aux installations et aux endroits où l'on peut pratiquer l'activité physique.

Ces quatre orientations stratégiques exigent une base solide de politiques sociales pour appuyer les familles, améliorer l'équité et faire en sorte que la santé des Néo-Écossais soit considérée dans toutes les principales politiques gouvernementales. Les orientations sont appuyées par une stratégie d'engagement plus vaste qui célèbre la diversité et qui mise sur les succès, et par un plan visant à faire rapport régulièrement au public sur les progrès.