

# Vivre bien, être bien

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick  
2009-2013



Vivre bien, être bien  
La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick  
2009-2013

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick  
C. P. 6000  
Fredericton NB E3B 5H1  
CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

ISBN 978-1-55471-203-8

CNB 6004

Pour en savoir plus sur la Stratégie du mieux-être  
du Nouveau-Brunswick, consulter le  
<http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp> ou nous rejoindre au :  
Mieux-être, Culture et Sport  
C. P. 6000  
Fredericton, Nouveau-Brunswick  
Canada E3B 5H1  
Tél : 506 453-4217  
Télééc : 506 453-5722

# Table des matières

Message du premier ministre.....	1
Message du ministre.....	2
Aperçu de la stratégie .....	3
Vision .....	4
Transformer la vision en réalité .....	4
Qu'est-ce que le mieux-être? .....	5
Créer une culture de bien-être dans la province.....	6
Buts en matière de mieux-être .....	7
Approche et principes directeurs.....	7
Liens avec d'autres ministères et stratégies.....	10
Les piliers du mieux-être .....	10
Santé psychologique et résilience.....	11
Saine alimentation .....	13
Activité physique .....	14
Vie sans tabac.....	15
La santé psychologique et la résilience ont un effet sur les autres piliers du mieux-être.....	16
Cibles de la stratégie de mieux-être : de 2009 à 2013.....	16
Orientations stratégiques et activités clés.....	18
Mesurer notre progrès : de 2009 à 2013 .....	20
Annexe A : Déterminants de la santé .....	21
Annexe B : Cibles de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick .....	22
Santé psychologique et résilience.....	22
Saine alimentation .....	22
Activité physique .....	23
Vie sans tabac.....	23



## Message du premier ministre



Depuis ses premiers jours au pouvoir, notre gouvernement a mis l'accent sur sa détermination à assurer le bien-être de ses citoyens et de sa province. La santé et le mieux-être de la population néo-brunswickoise constituent une pierre angulaire d'une province autosuffisante et de collectivités plus robustes et plus prospères.

Le Nouveau-Brunswick est aux prises avec de graves problèmes de mieux-être qui exigent notre attention. Les taux d'inactivité, de mauvaise alimentation, de stress et d'obésité continuent de grimper, et le Nouveau-Brunswick affiche encore l'un des taux de tabagisme les plus élevés au pays. Des mesures décisives et efficaces sont requises pour contrer ces tendances et améliorer le bien-être de la population néo-brunswickoise.

Nous savons que les citoyens, les collectivités, les parties prenantes du mieux-être et le gouvernement ont chacun un rôle à jouer dans la promotion du mieux-être. Le gouvernement ne peut pas agir seul pour renverser ces tendances alarmantes, mais en partageant la responsabilité du mieux-être avec nos nombreux partenaires, nous pouvons créer une culture de bien-être.

*Vivre bien, être bien : La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2009-2013* décrit notre approche améliorée visant l'établissement d'une culture de mieux-être dans la province. En lisant ce document, vous constaterez que cette stratégie améliorée tire parti d'initiatives axées sur la recherche, accorde de l'importance aux partenariats, appuie le développement communautaire et favorise les modes de vie sains et les politiques favorables à la santé.

Nous invitons tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à travailler ensemble à la réalisation d'une vision commune et d'un plan de mieux-être concerté. Ensemble, nous parviendrons à créer une province forte et autosuffisante.

Veillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs,

A handwritten signature in black ink that reads "Shawn Graham". The signature is written in a cursive, slightly stylized font. The name "Shawn" is written above "Graham", and there is a small underline under the letter "a" in "Graham".

Shawn Graham

## Message du ministre



En tant que gouvernement, nous tenons à ce que les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises soient bien dans leur peau et qu'ils fassent tout leur possible pour mener une vie saine et équilibrée.

Maintes et maintes fois cependant, la recherche révèle des tendances alarmantes par rapport à divers comportements associés au mieux-être. La situation est inacceptable et, en tant que personnes, familles et collectivités, nous devons travailler ensemble pour régler ce problème. L'heure est au changement.

Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle clé dans l'avènement de ce changement essentiel, ses responsabilités consistant entre autres à surveiller et à appuyer la mise en œuvre de la stratégie provinciale du mieux-être.

Cette nouvelle stratégie – *Vivre bien, être bien : La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2009-2013* – tire parti des solides fondements théoriques du cadre initial. En effet, la stratégie provinciale du mieux-être a été renouvelée au moyen d'un processus comportant une évaluation approfondie des recommandations du Comité spécial du mieux-être.

Cette stratégie permettra d'accélérer les progrès réalisés en matière de mieux-être dans la province dans le but d'améliorer la santé psychologique et la résilience, d'accroître le niveau d'activité physique et d'augmenter le pourcentage de personnes qui s'alimentent bien et vivent sans tabac.

Grâce à un éventail d'activités et d'initiatives axées sur la recherche, les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises contribueront à une culture de bien-être, et en profiteront, dans leurs foyers, leurs collectivités, leurs écoles et leurs lieux de travail. Nous devons agir maintenant afin de léguer un héritage de mieux-être à nos enfants et petits-enfants.

Veillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs,

  
Hédard Albert

## Aperçu de la stratégie

La Stratégie du mieux-être en est à sa deuxième génération, la version initiale ayant été dévoilée au début de 2006 par le ministère de la Santé et du Mieux-être de l'époque. Peu après, on assistait à la création du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport. La même année, un modèle logique pour l'établissement d'une Direction du mieux-être a été mis au point. Ce modèle a servi de cadre à la Direction et a orienté ses interventions initiales (de 2006 à 2008). Bien qu'aucune échéance particulière n'ait été fixée à l'époque, on tenait pour acquis que la stratégie serait révisée en 2008-2009.

Le modèle logique actualisé procure donc un cadre à la version améliorée de la Stratégie du mieux-être.

La stratégie améliorée vise à accélérer les progrès réalisés en matière de mieux-être au Nouveau-Brunswick. Elle répond aux besoins, comble les lacunes et les limitations de la version initiale, tire parti des nouvelles possibilités et tendances, et donne suite aux recommandations formulées par le Comité spécial du mieux-être.

La version améliorée de la Stratégie du mieux-être est axée sur les piliers du mieux-être associés aux modes de vie sains, à savoir la saine alimentation, l'activité physique et la vie sans tabac. La santé psychologique et la résilience, éléments déclencheurs essentiels au changement comportemental positif dans chacun des domaines susmentionnés, se penchent sur la satisfaction des besoins de compétence, d'autonomie et de rapprochement.

Les principaux milieux visés par la stratégie sont les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail.

Les interventions prévues s'inscriront à l'intérieur de cinq orientations stratégiques, à savoir :

- établir des partenariats et collaborer avec les parties prenantes;
- renforcer la capacité de développement communautaire;
- promouvoir les modes de vie sains;
- mettre au point et soutenir des politiques favorables au mieux-être;
- réaliser des activités de surveillance, d'évaluation et de recherche.

Grâce au leadership et à la collaboration, et en reconnaissant que nous sommes tous responsables du mieux-être, nous pouvons renverser les tendances alarmantes et bâtir une province où règnent le mieux-être et la prospérité.



## Vision

Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s’amusent dans une culture de bien-être.

## Transformer la vision en réalité

La Direction du mieux-être du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport joue un rôle de chef de file afin d’aider les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à atteindre et à maintenir leur niveau de bien-être optimal. La Direction a pour **mission** de motiver et d’habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être. Elle réalise cette mission par la mise en œuvre de la version améliorée de la **Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick**.



## Qu'est-ce que le mieux-être?

On entend par mieux-être *un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du bien-être qui permettent aux personnes de réaliser et de maintenir leur potentiel personnel et de contribuer à leur collectivité.*

Il existe sept **dimensions du mieux-être** : elles sont toutes rattachées les unes aux autres et ensemble elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne. [Source : [http://wellness.ucr.edu/seven\\_dimensions.html](http://wellness.ucr.edu/seven_dimensions.html) (en anglais seulement)]

### **Dimension émotionnelle**

La capacité à se comprendre et à surmonter les obstacles de la vie.

### **Dimension mentale/intellectuelle**

La capacité à ouvrir son esprit à de nouvelles idées et expériences qui peuvent être appliquées à ses décisions personnelles, à ses relations interpersonnelles et à l'amélioration de sa collectivité.

### **Dimension physique**

La capacité à maintenir une qualité de vie saine qui permet d'accomplir ses activités quotidiennes sans fatigue excessive ou stress physique.

### **Dimension sociale**

La capacité à vivre et à établir des rapports avec les autres personnes de son milieu.

### **Dimension spirituelle**

La capacité à vivre en paix et en harmonie.

### **Dimension professionnelle**

La capacité à retirer une satisfaction personnelle de son travail ou de sa carrière tout en maintenant un équilibre dans sa vie.

### **Dimension environnementale**

La capacité à reconnaître sa responsabilité envers la qualité de l'air, de l'eau et de la terre qui nous entourent.



## Créer une culture de bien-être dans la province

### Le défi

Le mieux-être est important pour la qualité de vie non seulement des particuliers, mais aussi des familles, des collectivités et de la province. Malheureusement, le Nouveau-Brunswick est aux prises avec une crise du mieux-être.

Voici des statistiques alarmantes :

- Une proportion de 34 % des enfants et des adolescents du Nouveau-Brunswick (âgés de 2 à 17 ans) font de l'embonpoint ou souffrent d'obésité. Ce nombre est beaucoup plus élevé que la moyenne canadienne, qui se chiffre à 26 % (M. Shields, 2004; Jeunes en forme Canada, 2008).
- Environ seulement 21 % des enfants et des adolescents de l'Atlantique (âgés de 4 à 18 ans) consomment le nombre recommandé de portions de fruits et légumes, comparativement à la moyenne nationale de 38 % (D. Garriguet, 2004). Ceux et celles qui mangent des fruits et des légumes moins de cinq fois par jour sont beaucoup plus susceptibles de faire de l'embonpoint ou de souffrir d'obésité que ceux et celles qui en consomment plus souvent (M. Shields, 2004).
- La plupart des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises ne font pas suffisamment d'activité physique pour pouvoir tirer profit des bienfaits optimaux pour la santé. En outre, ils passent plus de deux heures par jour à pratiquer des activités sédentaires comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2005; M. Shields et M. Tremblay, 2008; Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2007).
- Le taux de tabagisme au Nouveau-Brunswick est de 21 % et figure parmi les plus élevés au pays. Ici, on fume plus de cigarettes par jour que n'importe où ailleurs au pays (17 cigarettes/jour). Au moins 13 % des enfants néo-brunswickois sont exposés à la fumée du tabac de façon régulière, ce qui nous classe parmi les trois taux les plus élevés au pays (Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada, 2007).
- Bien que les preuves s'accumulent pour montrer que la santé psychologique et la résilience sont des éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif, ces concepts ne sont pas encore bien compris, ni bien intégrés aux foyers, aux écoles, aux collectivités ou aux milieux de travail néo-brunswickois.
- Les taux de maladies chroniques (comme le diabète, le cancer, les maladies du cœur et l'hypertension) continuent de grimper chaque année et sont généralement plus élevés au Nouveau-Brunswick qu'ailleurs au pays. La recherche semble indiquer que des changements de mode de vie permettraient d'éviter la plupart de ces maladies.
- Les coûts associés à l'obésité, à l'inactivité physique et à l'usage du tabac sont énormes, tant sur le plan social que financier. L'obésité coûte quelque 200 M\$ par année (ou 1,4 % du PIB) à l'économie du Nouveau-Brunswick (GPI Atlantic : R. Colman, 2001). De même, les coûts associés à l'utilisation du tabac s'élèvent à plus de 338 M\$ (GPI Atlantic : R. Colman, R. Rainer et V. Wilson, 2003).

Si l'on veut renforcer le Nouveau-Brunswick, améliorer la santé de sa population et accroître sa prospérité, il faut que ces statistiques changent. Les enfants d'aujourd'hui pourraient bien constituer la première génération depuis des décennies à avoir une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents (Ontario Medical Association, 2005; Comité permanent de la santé, 2007). Cet héritage n'en est pas un auquel les familles, les collectivités ou le gouvernement se rallient.

En collaborant à l'instauration de mesures décisives et efficaces, nous pouvons changer le cours des choses pour cette génération et créer une culture de bien-être pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

## Buts en matière de mieux-être

La Stratégie décrit les mesures à prendre pour atteindre les buts globaux ci-dessous pour le Nouveau-Brunswick :

- améliorer la santé psychologique et la résilience;
- accroître les niveaux d'activité physique;
- augmenter le pourcentage de personnes qui s'alimentent bien;
- accroître le pourcentage de personnes qui vivent sans tabac.

## Approche et principes directeurs

Le mieux-être est un phénomène universel. Les preuves démontrent que la promotion du mieux-être physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bien-être de toute la population à long terme. Ce faisant, il faut aussi obtenir l'engagement des personnes qui influencent directement les enfants et les adolescents, ainsi que travailler à l'amélioration du mieux-être de tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ensemble, ces paramètres sont connus sous le nom de **déterminants de la santé**.

La Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick se greffe aux déterminants de la santé par des méthodes fondées sur les preuves. En effet, les initiatives sont conçues selon une approche multidimensionnelle, ce qui permet de voir à ce qu'on se penche sur les causes profondes du problème ou de la question; qu'on tienne compte des besoins spéciaux et des vulnérabilités des sous-populations, et qu'on y réponde; qu'on accorde de l'importance aux partenariats, à la collaboration et à l'engagement communautaire auprès de tout un éventail de secteurs, et qu'on en tire parti.

### Déterminants de la santé

- Niveau de revenus et situation sociale
- Réseaux de soutien social
- Niveau d'instruction et d'alphabétisation
- Emploi et conditions de travail
- Environnement social
- Environnement physique
- Hygiène de vie et capacité d'adaptation
- Développement sain durant l'enfance
- Services de santé
- Sexe
- Culture
- Patrimoine biologique et génétique

*Renseignements détaillés fournis à l'annexe A.*

Armée de la stratégie, l'équipe de la Direction du mieux-être collabore avec des partenaires partout dans la province afin de consolider et de coordonner les efforts déployés en matière de mieux-être. Ici dans la province, on favorise le mieux-être en y investissant des ressources de nature humaine (professionnelle et bénévole), financière, physique (infrastructure), technique, etc.

On considère qu'un leadership et un engagement soutenus à l'échelle locale, régionale et provinciale sont des éléments essentiels à la réalisation du mieux-être. Tout le monde peut participer et contribuer au mieux-être. Chaque membre des foyers, des collectivités, des écoles et des milieux de travail au Nouveau-Brunswick a une part de responsabilité à assumer et un rôle à jouer.

**Ensemble, nous transformons la culture du mieux-être du Nouveau-Brunswick pour le mieux.**

Les **principes directeurs** suivants sont essentiels à la réussite des mesures prises aux niveaux provincial, régional et local dans le cadre de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick.

### Approche intégrale

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'efficacité de nos actions est maximisée lorsque nous adoptons des **approches intégrales et multidimensionnelles** fondées sur la **collaboration** entre divers partenaires **à tous les niveaux** (approche systémique). Il n'existe pas de solution seule et unique. Cette approche repose en grande partie sur la modification des milieux afin de faciliter les choix santé. Les connaissances à elles seules ne suffisent pas à changer les comportements.

Les écoles, les familles, les collectivités et les milieux de travail ont été retenus comme milieux clés de la stratégie, mais les retombées sont beaucoup plus grandes lorsque l'activité vise des participants de tous les milieux.

## Engagement et mobilisation

Pour parvenir à un changement positif systématique, il faut engager et mobiliser les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises dans tous les milieux.

Être **engagé** signifie prendre des mesures pour opérer un changement positif dans la communauté et favoriser les décisions axées sur les besoins et les désirs de celle-ci. Ces mesures pourraient consister à travailler individuellement ou collectivement afin de détecter et résoudre les problèmes; à échanger avec les preneurs de décisions et à les influencer; ou encore à acquérir des aptitudes de leadership en suivant des séances de formation et des ateliers.

« La **mobilisation de la communauté** se fonde sur la croyance selon laquelle dans une communauté mobilisée qui aborde et résout ses propres problèmes, on obtiendra des résultats avec plus d'efficacité et d'efficacités que par n'importe quel autre moyen » (Hastings, 2001). Elle est caractérisée par la création d'une vision commune, l'interprétation consensuelle du problème, le leadership, l'établissement de partenariats de collaboration, une meilleure participation de la part des citoyens et la ténacité.

*Adapté de Développement des capacités communautaires et mobilisation de la communauté pour promouvoir la santé mentale des jeunes, <http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/community-communautaires/index-fra.php>.*

## Prise de décision éclairée et transfert et mobilisation du savoir

Il est essentiel de créer des possibilités de collecte et d'échange de données nouvelles (notamment par les sondages et les groupes de discussion), tout comme il est important d'échanger activement les données, le savoir et les pratiques exemplaires en matière de santé et de mieux-être entre les gouvernements, les collectivités, les organismes, les écoles et les autres partenaires.

**Surveillance** : tenir compte des progrès réalisés et suivre l'évolution des tendances.

**Évaluation** : répondre à la question « quels résultats obtenons-nous? »; mesurer l'efficacité des programmes et des initiatives.

**Recherche** : répondre aux questions sans réponse.

## Mise en pratique de la théorie de l'autodétermination

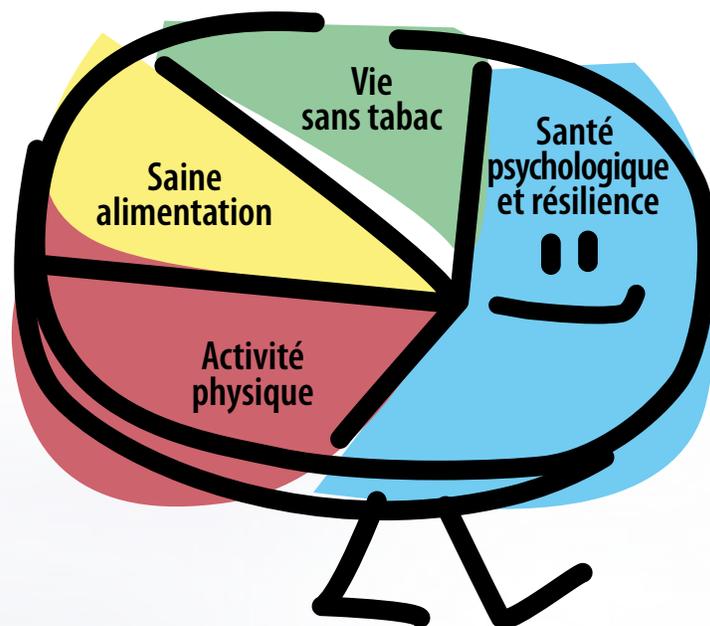
L'autodétermination, c'est la notion selon laquelle les gens ont la capacité de réfléchir à des décisions personnelles susceptibles de contribuer à leur croissance physique et émotionnelle, de les formuler et de les mettre en application. Lorsqu'on aide les particuliers, les organismes et les collectivités à se sentir intimement liés, autonomes et compétents, on les aide à faire des choix plus sains et à assumer une plus grande part de responsabilité pour leur mieux-être personnel et celui des autres (E. Deci et R. Ryan, 1985 et 1991; R. Ryan, 1995; R. Ryan et E. Deci, 2000).

## Liens avec d'autres ministères et stratégies

Il existe des relations étroites entre le mieux-être et de nombreuses autres priorités du gouvernement, notamment le développement de la petite enfance, la santé, l'éducation, le sport, l'autosuffisance, l'environnement physique, l'engagement public et les besoins des aînés. Le Rapport final du Comité spécial du mieux-être recommandait l'amélioration de la collaboration interministérielle. Des efforts continus sont déployés pour harmoniser et rapprocher la Stratégie du mieux-être de sorte qu'elle évolue parallèlement à certaines stratégies des ministères et organismes gouvernementaux et étroitement rattachée à d'autres. On maximise ainsi les interventions destinées à influencer de façon positive le bien-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises. Dans certains cas, la Direction du mieux-être joue un rôle de chef de file et cherche l'appui de partenaires clés. Dans d'autres cas, elle joue un rôle de soutien à l'endroit d'un autre ministère ou organisme qui dirige une initiative de promotion du mieux-être. Il pourrait également y avoir des situations où la Direction surveille un dossier sans jusque-là s'être engagée à intervenir.

## Les piliers du mieux-être

Notre introduction aux piliers du mieux-être commence par une explication de la santé psychologique et de la résilience. Celles-ci représentent les éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif qui conduit vers le mieux-être.



## Santé psychologique et résilience

La santé psychologique et la résilience sont essentielles à l'amélioration de l'alimentation, à l'augmentation du niveau d'activité physique et à l'élimination du tabagisme.

### *Le but*

Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

### *Le défi*

Les concepts de santé psychologique et la résilience ne sont pas encore bien assimilés. L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme. Les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail doivent être sensibilisés aux concepts de santé psychologique et de résilience pour pouvoir ensuite les intégrer à leur philosophie, à leurs initiatives et à leurs processus d'évaluation.

La santé psychologique se rapporte à un état de bien-être psychosocial allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie. C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre (p. ex., en pratiquant des exercices de détente, en s'investissant dans des amitiés et des relations saines, en apprenant à devenir son propre meilleur ami, en acquérant de nouvelles compétences et en cherchant de l'aide et des renseignements afin de prendre sa santé en main).

Être en bonne santé psychologique permet de profiter davantage de son environnement et de son entourage. Lorsque l'on atteint un niveau de santé psychologique satisfaisant, on gagne en autodétermination. On adopte des comportements qui contribuent à son mieux-être personnel et à celui des autres, et l'on fait des choix plus sains. La santé psychologique s'améliore également grâce aux messages véhiculés dans son milieu qui favorisent l'adoption de changements positifs.

La résilience consiste en la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002). C'est le mode de pensée qui détermine la santé psychologique d'une personne,



bien plus que ses gènes, son intelligence ou quelque autre facteur (A. Shatté, 2002). La résilience dépend du nombre d'aspects positifs dont une personne jouit dans sa vie, tels que des relations ou des expériences enrichissantes, et de sa force intérieure (p. ex., valeurs, compétences et engagements). Trente ans de recherche nous ont permis de constater que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps, réussissent mieux dans leurs études et leur carrière, sont plus heureuses dans leurs relations et sont moins enclines à la dépression (K. Reivich et A. Shatté, 2002).

Les niveaux de santé psychologique et de résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises s'amélioreront par la satisfaction de leurs besoins d'autonomie, de rapprochement et de compétence. Pour répondre à ces besoins, il faut améliorer leur sentiment d'appartenance, que ce soit au travail, à l'école, dans la collectivité ou à la maison (**rapprochement**); renforcer leurs points forts et leur capacité (**compétence**); et les faire participer au choix des mesures à adopter pour améliorer leur santé et leur bien-être (**autonomie**).

### Indicateurs

- Comportements prosociaux
- Comportements oppositionnels
- Susceptibilité au tabac
- Appartenance à l'école

### Mesure

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick

## Besoins en matière de santé psychologique et de résilience : autonomie, rapprochement et compétence

Nombreuses sont les preuves selon lesquelles la satisfaction de ces trois besoins est associée à la santé psychologique et à la résilience, ainsi qu'à l'adoption de saines habitudes de vie. En revanche, lorsque les besoins en matière de santé psychologique ne sont pas remplis, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.

L'**autonomie** désigne le besoin d'avoir la liberté de faire des choix et de prendre des décisions par rapport à sa vie. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté de choix se traduit par un témoignage de respect à l'égard d'autrui et de sa propre personne.

Le **rapprochement** désigne le besoin d'établir un lien et d'avoir une relation étroite avec sa famille, ses pairs et les autres personnes-clés de son entourage. La satisfaction du besoin de rapprochement s'opère grâce aux interactions avec d'autres personnes, à l'appartenance à un groupe ainsi qu'au soutien et aux encouragements témoignés par son entourage.

La **compétence** désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses points forts pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure un sentiment de réussite et d'accomplissement personnels.

## Saine alimentation

### *Le but*

Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

### *Le défi*

De nombreux facteurs sont à l'origine de la crise de mauvaise alimentation qui sévit actuellement au Canada, et le Nouveau-Brunswick semble avoir été touché plus durement que bon nombre des autres régions du pays.

L'augmentation du nombre de familles monoparentales et de familles où les deux parents travaillent signifie que les gens disposent de moins de temps pour préparer les repas et dépendent davantage sur les aliments prêts à servir ou préparés au restaurant comparativement aux générations précédentes. Les aliments prêts à servir ont tendance à être plus riches en matières grasses, en sel et en sucre, et plus pauvres en éléments nutritifs, que les aliments préparés à la maison. La dépendance accrue sur les aliments prêts à servir s'est également traduite par une perte de la capacité à faire la cuisine.

La tendance vers un horaire familial chargé signifie également que les gens mangent à la course et prennent moins souvent le repas en famille. Ce phénomène a également un effet sur le nombre d'enfants qui déjeunent et il risque de nuire au sentiment de rapprochement des membres de la famille. Enfin, il réduit les possibilités d'apprentissage où les enfants découvrent tout naturellement les aliments et les principes d'une saine alimentation aux côtés de leurs parents.

Le marketing des aliments est un autre facteur qui, associé aux pressions sociales susmentionnées, a influencé de façon graduelle le type d'aliments que nous mangeons. Par exemple, les principales boissons consommées par les enfants sont passées du lait et de l'eau aux boissons hypercaloriques, sucrées et non nutritives comme les boissons gazeuses, qui ont fait l'objet d'innombrables campagnes de marketing. Le marketing des aliments a également contribué à un changement important au chapitre de la taille des portions, alors que parallèlement, la dépense énergétique des gens diminue graduellement en raison de leur mode de vie sédentaire.



Bien que le prix des aliments au Canada figure parmi les moins élevés au monde, une proportion importante de la population néo-brunswickoise souffre d'insécurité alimentaire (c'est-à-dire de l'incapacité de se nourrir en raison d'un revenu insuffisant). On perçoit les aliments sains comme étant plus dispendieux et moins accessibles pour les familles à faible revenu qui tentent de joindre les deux bouts. Sans sécurité alimentaire, la capacité des familles à manger sainement ou à être physiquement actives risque d'être gravement compromise.

### *Indicateurs*

- Consommation de légumes et de fruits
- Consommation du déjeuner
- Consommation de boissons sucrées non nutritives

### *Mesure*

Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick

## Activité physique

### *Le but*

Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises

### *Le défi*

L'inactivité physique figure parmi les principaux éléments responsables de la détérioration générale de la santé au Nouveau-Brunswick. Conjuguée à une augmentation des comportements sédentaires, cette inactivité contribue à augmenter les taux d'obésité et la prévalence des maladies chroniques, ainsi qu'à appauvrir la qualité de vie en général. Chez les enfants et les adolescents, l'inactivité compromet le développement et les capacités physiques, nuit à la préparation à l'apprentissage et, par conséquent, porte atteinte au potentiel global. Les facteurs sociaux comme la modernisation, l'automatisation et l'utilisation des technologies dans tous les aspects de la vie ont transformé nos modes de vie de sorte à les rendre presque totalement inactifs. Il faut renverser ces tendances.

Il est essentiel de sensibiliser la population au problème et d'informer toutes les personnes et tous les organismes du potentiel qui leur appartient : celui de changer leur vie de sorte à mener un mode de vie sain et actif. Il est largement reconnu qu'il faut réduire le temps passé devant l'écran et inciter les enfants, les adolescents et les adultes à devenir plus actifs, à l'intérieur comme à l'extérieur, tant dans des activités structurées que non structurées. Il faut s'assurer que les installations sont inclusives et adaptées aux besoins des collectivités.

L'environnement bâti doit être structuré ou aménagé pour encourager l'activité physique dans tous les aspects de la vie quotidienne.

En nous attaquant ensemble à ces problèmes, nous parviendrons plus rapidement à accroître les niveaux d'activité et à réduire les niveaux de sédentarité de la population néo-brunswickoise.

### *Indicateurs*

- Nombre de pas faits quotidiennement
- Dépense énergétique
- Montant de temps consacré aux activités sédentaires ou passé devant l'écran

### *Mesures*

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick
- Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC)



## Vie sans tabac

### Le but

Promouvoir la vie sans tabac et accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui peuvent déclarer « ne pas être exposés à la fumée du tabac », « avoir arrêté de fumer » et « n'avoir jamais fumé ».

### Le défi

L'usage du tabac demeure une cause importante de maladie, d'incapacité et de décès prématurés. Chaque année au Nouveau-Brunswick, ses coûts directs et indirects s'élèvent à 338 M\$.

D'importants progrès ont été réalisés au cours de la dernière décennie pour réduire la prévalence du tabagisme au Nouveau-Brunswick, et cette tendance à la baisse s'est faite sentir partout au pays. Les lieux publics et les milieux de travail sans fumée sont désormais chose courante; moins d'enfants et d'adolescents sont exposés à la fumée du tabac à la maison que par le passé; un plus grand nombre d'adolescents indiquent ne jamais avoir fumé; et de nombreux adultes ont réussi à renoncer au tabac.

Cependant, les données révèlent des domaines où des préoccupations persistent, voire naissent, notamment :

- Les progrès réalisés en matière de réduction du taux de tabagisme stagnent partout au pays.
- Les jeunes adultes continuent de représenter la plus forte proportion de fumeurs.
- Les adolescents et les jeunes adultes sont nombreux à indiquer qu'ils utilisent les nouveaux produits du tabac comme les cigarillos parfumés.
- Une forte proportion d'élèves qui n'ont « jamais essayé de fumer » en 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année indiquent qu'ils sont maintenant susceptibles de l'essayer.
- Des enfants et des adolescents signalent qu'ils sont exposés à l'utilisation du tabac à la maison et en voiture.
- La disponibilité accrue de produits du tabac moins coûteux [par l'intermédiaire de sources légales (cigarettes vendues au rabais) et illégales (contrebande)] est une inquiétude croissante, surtout en raison de son effet néfaste sur les tentatives de renonciation au tabac.

### Indicateurs

- Exposition à la fumée du tabac
- Prévalence du tabagisme
- Prévention (n'a jamais essayé de fumer)

### Mesure

- Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick



## La santé psychologique et la résilience ont un effet sur les autres piliers du mieux-être

La santé psychologique prédit très bien la santé physique. En effet, la recherche révèle que la relation entre les sentiments subjectifs de bonheur et la bonne santé se maintient même après avoir contrôlé les variables de maladie chronique, de tabagisme, de consommation d'alcool et de poids (Goodwin et coll., 2000). L'activité physique permet d'améliorer non seulement la santé physique, mais aussi la santé psychologique. Elle procure un sentiment d'appartenance et d'entraide lorsqu'on participe avec d'autres personnes. Être physiquement actif et manger sainement sont important pour le maintien de la santé psychologique et le rétablissement à la suite de problèmes de santé mentale. La perception de soi et les attitudes influencent les choix faits en matière de saine alimentation et d'activité physique. La nicotine influence la santé psychologique en ce sens où elle procure un effet stimulant ou dépressif selon la dose et les circonstances d'absorption (les faibles doses ont un effet stimulant et les doses élevées, un effet dépressif).

## Cibles de la stratégie de mieux-être : de 2009 à 2013

Dans la section précédente, des indicateurs ont été présentés pour chaque pilier du mieux-être et les sources des données ont été précisées. Les indicateurs sont des outils de mesure et d'amélioration. Ils sont conçus pour donner un aperçu de la réalité, mais doivent être interprétés selon le contexte du problème ou du système visé. S'ils ne cernent jamais complètement la profondeur ou la complexité d'un problème ou d'un système, ils sont toutefois utiles pour signaler et communiquer des préoccupations ou des progrès. Les indicateurs fournissent également les données nécessaires pour établir des cibles et mesurer les progrès réalisés.

La Stratégie du mieux-être comprend 14 cibles. Conformément à son approche intégrale, les cibles sont axées sur les enfants et les adolescents. Cette démarche est une mesure probante de l'état de la santé et du mieux-être de la population générale.



Les cibles de la Stratégie du mieux-être sont les suivantes :

### Cibles en matière de santé psychologique pour 2013

But : Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment que leur comportement est prosocial.
- Moins de un enfant ou adolescent néo-brunswickois sur dix affirme que son comportement est oppositional.
- Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.
- Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.

### Cibles en matière de saine alimentation pour 2013

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

- Neuf enfants néo-brunswickois sur dix mangent des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour.
- Sept adolescents néo-brunswickois sur dix mangent des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour.
- Moins de trois enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.
- Tous les enfants néo-brunswickois déjeunent tous les jours.
- Au moins sept adolescents néo-brunswickois sur dix déjeunent tous les jours.

### Cibles en matière d'activité physique pour 2013

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

- Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix font 16 500 pas chaque jour.
- Huit enfants néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- Neuf adolescents néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.
- Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.

### Cibles en matière de vie sans tabac pour 2013

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

- Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.
- Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix a fumé au cours des 30 derniers jours.
- Sept adolescents néo-brunswickois sur dix ont terminé la 12<sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.

L'annexe B fournit plus de détails sur les cibles de la Stratégie du mieux-être (2009-2013).

## Orientations stratégiques et activités clés

Des activités clés sont associées à cinq orientations stratégiques. Certaines sont propres à un milieu particulier (école, collectivité, famille et milieu de travail) tandis que d'autres s'appliquent à l'ensemble des milieux. Les activités clés de la stratégie de 2009-2013 sont les suivantes :

- 1. Partenariats et collaboration** – à l'appui des efforts déployés en matière de mieux-être à tous les niveaux
  - Continuer de trouver de nouvelles possibilités et consolider les partenariats existants avec les organismes provinciaux, les universités, les municipalités, les coalitions, les réseaux du mieux-être, les écoles, les collectivités et les milieux de travail qui s'intéressent au mieux-être.
  - Tirer parti des ressources, du talent et du financement existants par l'intermédiaire d'un éventail d'alliances stratégiques (p. ex., gouvernement fédéral et agences ou entités nationales, régionales et provinciales).
  - Appuyer la mise en œuvre des stratégies des autres ministères lorsqu'elles influencent le mieux-être.
  - Établir le Comité du premier ministre sur le mieux-être des familles afin de mieux comprendre et aborder les obstacles et les défis auxquels sont confrontées les familles néo-brunswickoises lorsqu'elles tentent d'adopter un mode de vie sain.
  - Continuer de collaborer avec les autres administrations fédérales, provinciales et territoriales (y compris les provinces de l'Atlantique pour la collaboration en matière de promotion de la santé et de mieux-être).
  
- 2. Renforcer la capacité de développement communautaire** – afin d'engager et de mobiliser les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail pour qu'ils établissent des priorités, prennent des décisions, planifient des stratégies et les mettent en œuvre pour promouvoir le mieux-être. Il est primordial de mettre à profit l'actif et les capacités qui existent déjà afin de soutenir l'engagement.
  - Appuyer la création de réseaux du mieux-être communautaires afin de faciliter la mobilisation et l'engagement des collectivités.
  - Encourager les écoles, les particuliers, les familles et les milieux de travail à adhérer aux réseaux du mieux-être communautaires.
  - Inciter toutes les populations du Nouveau-Brunswick à déterminer elles-mêmes des moyens satisfaisants pour répondre à leurs besoins en matière de mieux-être par l'intégration des concepts de santé psychologique et de résilience.
  - Renforcer la capacité des divers milieux à utiliser les renseignements, les données et les programmes qui existent pour favoriser et améliorer les initiatives qui font la promotion de comportements sains.
  - Tirer parti de la contribution collective des écoles, des familles, des collectivités et des milieux de travail afin d'influencer de façon positive les particuliers et les familles dans leur foyer.
  
- 3. Promouvoir les modes de vie sains** – afin d'accroître la sensibilisation et les connaissances sur les mesures à prendre pour adopter et maintenir de nouveaux comportements, et ce, en fournissant des outils et des connaissances au grand public et aux parties prenantes.

- Concevoir et mettre en œuvre une stratégie de marketing social destinée à promouvoir la modification du comportement. La stratégie comprendrait des ressources, des outils de communication et des campagnes de marketing social semestrielles à l'intention des écoles, des collectivités, des familles et des milieux de travail.
- Collaborer à la conception de campagnes de marketing social pour le Canada atlantique et l'ensemble du Canada.
- Établir un groupe de travail provincial sur la santé psychologique et la résilience afin de sensibiliser les divers milieux à ces concepts en tant qu'éléments déclencheurs d'un changement comportemental positif et de promouvoir leur rôle dans la création de modes de vie sains et la réduction de comportements à risque.
- Concevoir et mettre en œuvre des ressources qui permettent aux personnes de tous les milieux de prendre des mesures positives pour améliorer leur mieux-être.
- Répertoire et promouvoir les programmes et les ressources des autres ministères et compétences qui contribuent au mieux-être.
- Créer, nous-mêmes ou en collaboration avec d'autres, des possibilités d'apprentissage et de planification (congrès provinciaux ou régionaux, ateliers, etc.) portant sur des thèmes stratégiques associés au mieux-être.

- 4. Mettre au point et soutenir des politiques favorables à la santé** – (p. ex., règlements, politiques ou mesures législatives) qui ont une incidence sur des segments ou l'ensemble de la population en créant des conditions propices à l'amélioration des environnements physique, économique et psychosocial. Tous les paliers gouvernementaux ont un rôle à jouer dans l'instauration de politiques et la promulgation de lois (p. ex., la Politique 711 du ministère de l'Éducation et la *Loi sur les endroits sans fumée* du ministère de la Santé), mais les divers milieux peuvent eux aussi influencer le mieux-être (p. ex., politiques en milieu de travail).
- Améliorer la collaboration interministérielle et intersectorielle en matière de mieux-être afin de contribuer au développement de politiques et de mesures législatives qui favorisent le mieux-être.
  - Promouvoir et utiliser les ressources qui appuient la mise en œuvre de politiques favorables au mieux-être (p. ex., le Modèle de politique santé pour les réunions et les événements *La santé à l'ordre du jour*).

#### **5. Surveillance, évaluation et recherche**

- Déterminer les enjeux, les pratiques prometteuses et les tendances, et donner un compte rendu des progrès réalisés par le Nouveau-Brunswick pour atteindre ses buts en matière de mieux-être (p. ex., réaliser des Sondages sur le mieux-être auprès des élèves tous les trois ans, surveiller les données des sondages nationaux, etc.).
- Collaborer avec les partenaires universitaires à l'analyse des données de surveillance et à leur diffusion auprès des parties prenantes et des partenaires des divers milieux.
- Évaluer les programmes et les initiatives bénéficiant de l'appui de la Direction du mieux-être afin de mesurer leur impact et d'assurer leur efficacité.
- Continuer de renforcer la capacité de recherche à l'intérieur de la province afin d'appuyer la mise en œuvre efficace du programme d'action du gouvernement en matière de mieux-être.

## Mesurer notre progrès : de 2009 à 2013

Une évaluation de la Stratégie du mieux-être sera réalisée en 2011. Elle mesurera les progrès réalisés sur cinq ans (de 2006 à 2011) à l'aide des données de surveillance sur les enfants et les adolescents fournies par le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick.

Les comptes rendus annuels évalueront les progrès réalisés par les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail en ce qui a trait à l'accroissement de leurs connaissances, de leur participation et de leur engagement en matière de mieux-être.

L'annexe B contient une liste détaillée des cibles et des indicateurs rattachés à la Stratégie du mieux-être 2009-2013.



## Annexe A : Déterminants de la santé

**Niveau de revenus et situation sociale** – Il y a de plus en plus de preuves manifestes qu’une meilleure situation sociale et économique va de pair avec une meilleure santé. En réalité, ces deux éléments semblent être les déterminants les plus importants de la santé.

**Réseaux de soutien social** – On associe l’appui reçu de la famille, des amis et de la collectivité à une meilleure santé.

**Niveau d’instruction et d’alphabétisation** – La santé suit le niveau d’instruction et d’alphabétisation, en augmentant les possibilités de sécurité d’emploi et du revenu, et en renforçant le sentiment d’influencer sa vie.

**Emploi et conditions de travail** – Les personnes qui disposent de plus de pouvoir sur leurs conditions de travail et qui sont soumises à moins de stress au travail sont en meilleure santé. On associe le chômage, le sous-emploi et un travail stressant ou dangereux à une piètre santé.

**Environnement social** – Les valeurs et les règles de la société influencent la santé et le bien-être des particuliers et des populations. La stabilité sociale, la reconnaissance de la diversité, la sécurité, les relations saines et la cohésion communautaire engendrent une société solidaire qui réduit ou élimine de nombreux risques potentiels pour la santé.

**Environnement physique** – Les facteurs physiques du milieu naturel, comme l’air, l’eau et la qualité des aliments et du sol, influencent la santé de façon marquée. Dans le milieu bâti, les éléments qui concernent le logement, la qualité de l’air intérieur et la conception des communautés et des systèmes de transport peuvent influencer de façon marquée notre bien-être physique et psychologique.

**Hygiène de vie et capacité d’adaptation personnelle** – Il existe des mesures à prendre pour se protéger des maladies, favoriser l’autogestion de sa santé, faire face aux difficultés, acquérir de la confiance en soi, résoudre des problèmes et faire des choix qui améliorent la santé. On reconnaît de plus en plus que les « choix de vie » personnels sont largement influencés par le milieu socioéconomique dans lequel les gens vivent, apprennent, travaillent et s’amuse.

**Développement sain durant l’enfance** – Les expériences vécues avant la naissance et durant la petite enfance ont un effet puissant sur le développement du cerveau, la maturité scolaire et la santé plus tard dans la vie, de même que sur le bien-être, la capacité d’adaptation et la compétence.

**Services de santé** – Les services de santé, en particulier ceux qui sont conçus pour entretenir et favoriser la santé, prévenir la maladie et rétablir la santé et le fonctionnement, contribuent à la santé de la population. L’ensemble des soins offerts par ces services de santé englobe le traitement et la prévention secondaire.

**Sexe** – Le mot sexe fait ici référence à toute la gamme de rôles déterminés par la société, de traits de personnalité, d’attitudes, de comportements, de valeurs, de l’influence et du pouvoir relatifs que la société attribue aux deux sexes. Chaque sexe a des problèmes de santé qui lui sont propres ou encore réagit au même problème de façon différente.

**Culture** – Certaines personnes ou certains groupes peuvent faire face à des risques additionnels pour leur santé à cause d’un milieu socioéconomique déterminé dans une large mesure par des valeurs culturelles dominantes qui contribuent à perpétuer certaines conditions comme la marginalisation, la stigmatisation, la perte ou la dévaluation de la langue et de la culture, et le manque d’accès à des soins et services de santé adaptés à la leur culture.

**Patrimoine biologique et génétique** – La composition biologique et organique de base de l’être humain est l’un des principaux éléments déterminants de la santé. Les gènes confèrent une prédisposition inhérente à une vaste gamme de réactions individuelles qui influencent la santé (et qui dans certaines circonstances prédisposent certaines personnes à des maladies précises ou à des problèmes de santé particuliers).

(Source : Agence de santé publique du Canada, <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/determinants/determinants-fra.php>)

## Annexe B : Cibles de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick

### SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉSILIENCE

But : Améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

INDICATEUR		DE	À
Comportements prosociaux (p. ex., serviable, respectueux, prévenant)	Les enfants du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est prosocial.	6 sur 10	▲ à 9 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est prosocial.	6 sur 10	▲ à 9 sur 10
	Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment que leur comportement est prosocial.		
Comportements oppositionnels (p. ex., provocateur, irrespectueux, impoli)	Les enfants du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est oppositionnel.	2 sur 10	▼ à moins de 1 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick affirment que leur comportement est oppositionnel.	2 sur 10	▼ à moins de 1 sur 10
	Moins de un enfant ou adolescent néo-brunswickois sur dix affirme que son comportement est oppositionnel.		
Sentiment d'appartenance à l'école	Les enfants du Nouveau-Brunswick ont un sentiment d'appartenance à leur école.	6 sur 10	▲ à 9 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont un sentiment d'appartenance à leur école.	8 sur 10	▲ à 9 sur 10
	Neuf enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix affirment avoir un sentiment d'appartenance à leur école.		
Susceptibilité au tabac	Les adolescents du Nouveau-Brunswick sont susceptibles de commencer à utiliser du tabac.	3 sur 10	▼ à moins de 1 sur 10
	Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix indique être susceptible de commencer à utiliser du tabac.		

### SAINE ALIMENTATION

But : Augmenter le pourcentage de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui s'alimentent bien.

INDICATEUR		DE	À
Consommation de légumes et de fruits	Les enfants du Nouveau-Brunswick mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.	6 sur 10	▲ à 9 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.	3 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Neuf enfants néo-brunswickois sur dix mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour. Sept adolescents néo-brunswickois sur dix mangent des légumes et des fruits au moins cinq fois par jour.		
Boissons sucrées non nutritives	Les enfants du Nouveau-Brunswick consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.	7 sur 10	▼ à 3 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.	7 sur 10	▼ à 3 sur 10
	Moins de trois enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix consomment régulièrement des boissons sucrées non nutritives.		
Consommation du déjeuner	Les enfants du Nouveau-Brunswick déjeunent tous les jours.	9 sur 10	▲ à 10 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick déjeunent tous les jours.	4 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Tous les enfants néo-brunswickois déjeunent tous les jours. Au moins sept adolescents néo-brunswickois sur dix déjeunent tous les jours.		

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

But : Accroître le niveau d'activité physique des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.

INDICATEUR		DE	À
Nombre quotidien de pas	Les enfants et les adolescents du Nouveau-Brunswick font 16 500 pas chaque jour.	1 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix font 16 500 pas chaque jour.		
Dépense énergétique	Les enfants du Nouveau-Brunswick pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.	5 sur 10	▲ à 8 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.	6 sur 10	▲ à 9 sur 10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huit enfants néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.</li> <li>Neuf adolescents néo-brunswickois sur dix pratiquent une combinaison d'activités physiques modérées et vigoureuses pendant au moins 90 minutes par jour.</li> </ul>		
Temps passé devant l'écran	Les enfants du Nouveau-Brunswick passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.	4 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.	4 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Sept enfants et adolescents néo-brunswickois sur dix passent deux heures ou moins par jour à pratiquer une activité sédentaire comme regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur.		

## VIE SANS TABAC

But : Accroître le nombre de Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises qui vivent sans tabac.

INDICATEUR		DE	À
Exposition à la fumée du tabac	Les enfants du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.	1 sur 10	▼ à 0 sur 10
	Les adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.	4 sur 10	▼ à 0 sur 10
	Tous les enfants et adolescents du Nouveau-Brunswick sont protégés de l'exposition à la fumée du tabac dans les véhicules.		
Prévalence	Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont fumé au cours des 30 derniers jours. (Cette mesure n'a pas été appliquée aux enfants.)	1 sur 10	▼ à moins de 1 sur 10
	Moins de un adolescent néo-brunswickois sur dix a fumé au cours des 30 derniers jours.		
Prévention (jamais essayé)	Les adolescents du Nouveau-Brunswick ont terminé la 12 <sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.	5 sur 10	▲ à 7 sur 10
	Sept adolescents néo-brunswickois sur dix ont terminé la 12 <sup>e</sup> année sans jamais avoir fumé.		