

LE GRAND PETIT JOURNAL DE L'ÉTUDE FAMILIALE SUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DU DIABÈTE DE TYPE 2 CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

La troisième visite!

Soyez au rendez-vous pour votre visite de suivi!



Nous nous préparons pour la 3^{ième} visite de l'étude QUALITY, qui débutera en septembre 2012! Nous espérons vous revoir en grand nombre. En effet, 89% d'entre vous ont participé à la 2^{ième} visite de l'étude QUALITY et au cours des 3 prochaines années vous serez contacté pour votre **3^{ième} visite**.

De votre 1^{ère} visite à la 3^{ième} visite, ce sont 7 années qui se sont écoulées. Ceci veut dire que beaucoup de changements auront eu lieu dans votre vie. C'est pour cette raison que nous voulons absolument vous revoir. Aussi, sans connaître les autres participants, vous faites partie d'un groupe. Les autres participants du groupe auront aussi évolué. Gardez en tête que plus grande est la participation, plus les chercheurs auront la possibilité de déterminer quelles sont les variables qui jouent un rôle sur la prévention des maladies du cœur, du diabète et de l'obésité chez les jeunes. Chacun des participants est important. Alors que ce soit pour faire le bilan de ta santé physique, pour faire ta bonne action de la journée et aider la recherche ou pour redécouvrir les différents tests et appareils, **nous t'attendons !!!**

Dans ce numéro

- La 3^{ième} visite : Rendez-vous à ne pas manquer!
- Entrevue : Katherine Gray-Donald
- Le diabète de type 2
- Hommage à Dr Marie Lambert



Étant donné qu'un des buts de l'Étude est de faire la description dans le temps de certaines variables, plusieurs tests seront de retour lors de votre prochaine visite à Sainte-Justine ou à l'Hôpital Laval.

- Prise de sang
- Mesures : taille, poids, plis cutanés, tension artérielle
- Test d'hyperglycémie provoqué (le fameux jus orange...)
- Questionnaire
- Test d'hygiène dentaire
- Mesure de la composition corporelle et de la densité osseuse (dexa)
- Test de capacité aérobie sur vélo
- etc.

Suite à votre visite, vous aurez aussi à répondre aux questions de la nutritionniste à 3 reprises pour faire le portrait de votre alimentation. Katherine Gray-Donald est la chercheuse qui s'occupe de ce volet. Voyons ce qu'elle peut nous dévoiler à ce sujet:



Entrevue avec Katherine Gray-Donald, chercheuse

Pourquoi avez-vous décidé de collaborer à l'étude QUALITY?

Nous avons très peu d'informations sur l'influence qu'a l'alimentation des jeunes et des adolescents sur leur santé. Nous en savons beaucoup plus au sujet des adultes. Pour donner une ligne directrice nous avons besoin d'en savoir plus sur la façon dont les aliments et les nutriments qu'ils contiennent affectent la santé.

Est-ce qu'il y a beaucoup d'études qui évaluent les habitudes alimentaires des jeunes?

Bien qu'il existe un certain nombre d'études mesurant ce que les enfants/adolescents mangent, très peu d'entre elles ont pris en compte des mesures physiologiques pour faire le lien entre l'alimentation et la santé.

Habituellement, est-ce facile d'avoir une bonne représentation de ce que les jeunes mangent avec un questionnaire effectué par téléphone?

Le téléphone a été utilisé dans de nombreuses études afin de connaître ce que les gens mangent. La meilleure façon de savoir ce que les individus consomment est de mesurer exactement ce qu'ils ont mangé la veille. Pour avoir une bonne mesure de ce que la personne mange habituellement le même questionnaire est complété à plusieurs reprises. La seule chose



que nous ne pouvons pas contrôler est de savoir si l'individu nous indique tous les aliments qu'il consomme. Nous savons que certaines personnes préfèrent ne pas nous mentionner les sucreries ou les chips qu'ils ont mangées pour une collation, nous devons donc appuyer sur un questionnaire complet qui inclut toutes les catégories d'aliments.

Est-ce que les habitudes alimentaires changent beaucoup entre 8-10 ans et 15-17 ans?

Oui. Une des différences est le fait que les 15-17 ans mangent plus, en particulier les garçons car ils grandissent rapidement à cet âge. Il y a aussi le fait que les 15-17 ans sont plus autonomes et passent la plupart de leur temps à l'extérieur de la famille de sorte qu'ils peuvent manger plus souvent à l'extérieur.

Quels facteurs influencent l'alimentation des jeunes?

Nous ne connaissons pas tous les facteurs mais nous savons que ce que les parents mangent et choisissent d'avoir à la maison affectent ce que les enfants mangent. S'il y a toujours des boissons gazeuses à domicile les enfants sont plus susceptibles d'en consommer. Si des fruits appétissants sont offerts aux enfants fréquemment ceux-ci seront familiers avec les fruits, les apprécieront davantage et auront donc tendance à en manger plus. De plus, la disponibilité des aliments ainsi que leur prix influencent notre alimentation.

Pouvez-vous nous renseigner sur les micronutriments et les macronutriments?

Les micronutriments sont les



vitamines et les minéraux que contenus dans les différents aliments et les macronutriments sont les éléments qui nous donnent de l'énergie; protéines, lipides, glucides. Nous avons besoin d'équilibrer tous les nutriments en consommant une variété d'aliments sains. Nous savons qu'il y a beaucoup d'individus qui ne mangent pas assez de fruits et légumes, d'autres ne consomment pas assez de produits laitiers et beaucoup mangent trop de sucre, de sel et de gras en choisissant des aliments avec une faible valeur nutritive. Un autre défi pour les nutritionnistes est d'encourager la consommation de pains et céréales à grains entiers.

Existe-t-il des ressources fiables et facilement accessibles pour s'informer sur la nutrition?

Voici un site internet que vous pouvez consulter :

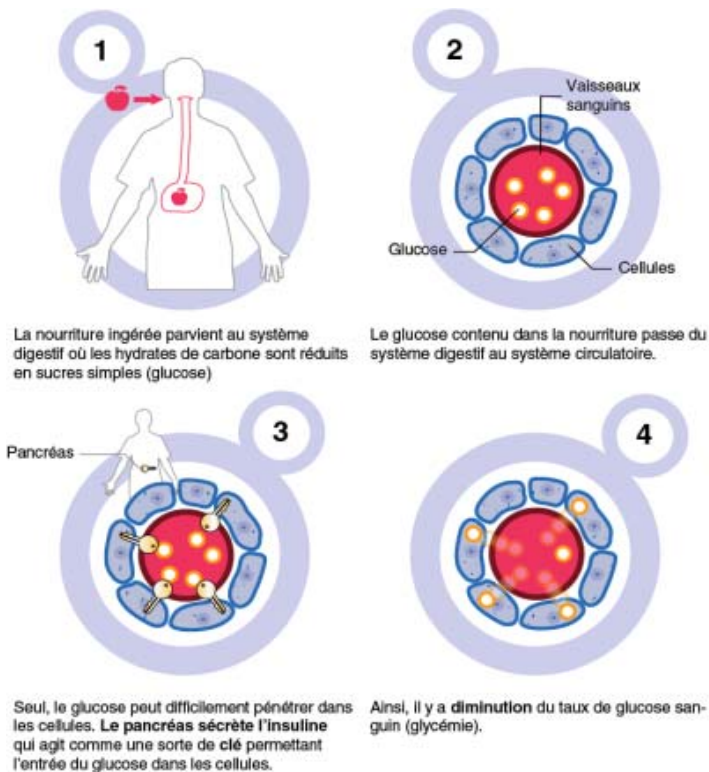
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>



Le diabète de type 2 en quelques points

Qu'est-ce que le diabète de type 2?

Le diabète de type 2 est une maladie chronique qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang. Normalement, les cellules utilisent le sucre grâce à l'insuline. Chez les diabétiques, les cellules sont moins sensibles à l'insuline, l'entrée du sucre dans les cellules est moins efficace. Aussi, le pancréas peut sécréter l'insuline de façon insuffisante.



Quels sont les signes et symptômes du diabète?

Les signes et symptômes ne sont pas évidents, ils passent souvent inaperçus. Un diabétique sur 3 est non diagnostiqué. L'examen médical s'avère donc un moyen important pour le dépistage du diabète de type 2. Certains indices peuvent toutefois éveiller des soupçons auprès des individus susceptibles d'en être atteints : infections, coupures qui tardent à guérir, picotements de la peau, vision trouble, fatigue, soif accrue, fréquent besoin d'uriner et dysfonction érectile.

Pourquoi prévenir cette maladie chez les jeunes?

Cette pathologie est plus fréquente que dans le passé chez les adolescents et les jeunes adultes. Les conséquences à long terme de cette maladie peuvent être graves et diminuer la qualité de vie de ceux qui en sont atteints.

Quels sont les complications à long terme de cette maladie?

Les complications possibles du diabète de type 2

Rétinopathie

(Problèmes de vision pouvant mener à la cécité).

Problèmes cardiaques

et complications reliées à une mauvaise circulation.

Neuropathies

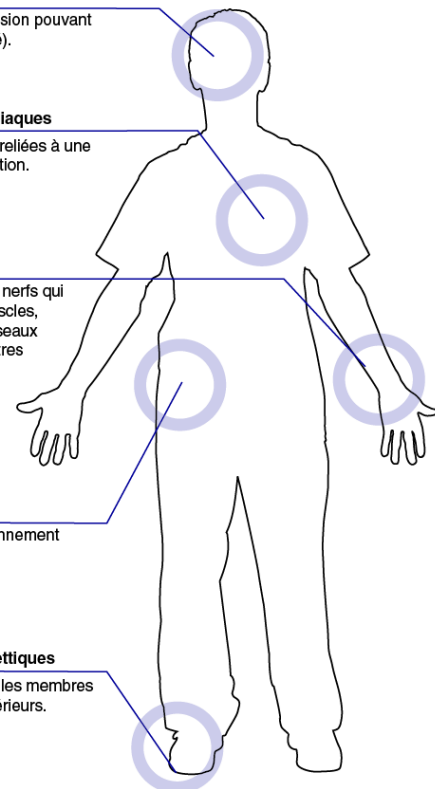
(Dommages aux nerfs qui innervent les muscles, la peau, les vaisseaux sanguins et d'autres organes).

Néphropathie

(Mauvais fonctionnement des reins)

Atteintes musculo-squelettiques

Pouvant toucher les membres supérieurs et inférieurs.



Quels sont les moyens de diminuer le risque d'être atteint du diabète de type 2?

Certains facteurs de risque du diabète sont non-modifiables comme l'âge, l'histoire familiale et l'origine ethnique mais d'autres sont modifiables, dont l'obésité et la sédentarité. Il faut donc privilégier les saines habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques régulières de façon à atteindre un poids santé ainsi qu'une glycémie optimale.

Adapté de : Trousse Diabetaction 2011

Voici des liens vers les sites internet donnant des idées pour être actif et manger sainement :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/06paap-fra.pdf>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Hommage

C'est avec regret que nous vous annonçons le décès du Dre Marie Lambert, survenu à Montréal le lundi 20 février 2012, à l'âge de 59 ans.

Dre Marie Lambert, investigatrice principale de l'étude QUALITY, a travaillé très fort pour que l'étude QUALITY soit créée. En plus d'accomplir ses tâches de pédiatre généticienne au CHU Sainte-Justine et de professeur universitaire, Dre Lambert a investi toute sa passion dans le projet QUALITY, et dans la santé des enfants et adolescents.

Tous les collaborateurs de l'équipe QUALITY vont honorer le souhait et la vision de Dre Lambert, et assureront la poursuite de l'étude QUALITY, avec le dévouement et l'ardeur de Dre Lambert.



Nous joindre :

Tél. : (514) 345-7751 ou sans frais au 1-877-326-8596 Courriel: famille@recherche-ste-justine.gc.ca

Les organismes subventionnaires et le commanditaire



Fonds de la recherche
en santé
Québec



Les affiliations des chercheurs du projet



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

