

# Le grand Petit journal de l'étude familiale



Volume 13 Numéro 1

Printemps 2018

## Agir? Faites le test!

Plusieurs participants à l'étude familiale sur la prévention des maladies du cœur et du diabète sont en pleine santé. D'autres savent qu'ils présentent certains facteurs de risque de diabète et des maladies cardiovasculaires. Comme une multitude de facteurs influencent la santé, et que pour une même personne ceux-ci peuvent varier dans le temps, il vaut mieux faire le point de temps en temps. Pourquoi ne pas tracer un portrait de son profil de risque? Ainsi, en connaissance de cause, et s'il y a lieu, vous pouvez décider d'agir en changeant certaines habitudes modifiables.

### Des outils d'évaluation

Voici deux outils d'évaluation intéressants et rapides. Ils donnent de l'information qui vous amènera probablement à vous questionner sur votre situation.

#### Diabète Québec

[Êtes-vous à risque de souffrir de diabète de type 2?](#)

#### Fondation des maladies du cœur

[Évaluation du risque cardiovasculaire](#)

\* Ces outils d'évaluation ne remplacent pas les évaluations de votre médecin.

*Vous aurez besoin de connaître votre taille, votre poids et de connaître votre circonférence de taille. Si vous n'avez pas de ruban souple pour mesurer votre tour de taille, utiliser un foulard pour faire le tour de votre taille puis mesurer la marque sur le foulard à l'aide d'une règle.*



Faites le test!

### Dans ce numéro

- Agir? Faites le test!
- Rien à perdre
- Un pas à la fois
- Inactivité physique et sédentarité
- Sujets à l'étude



Les légumes et les fruits font partie d'une saine alimentation.

## Rien à perdre

Vos résultats démontrent un besoin de changement dans vos habitudes? Pourquoi ne pas commencer dès maintenant?

Même si certains facteurs de risque des maladies cardiovasculaires ne sont pas modifiables comme l'hérédité, le sexe et l'âge, les facteurs modifiables sont plus nombreux. Trouvons une façon de les diminuer.

## Un pas à la fois

Vous avez fait les tests? Obtenir vos résultats est rapide. Avez-vous appris quelque chose? Si vous constatez que vous n'avez pas de facteurs de risques, gardez en tête quelles sont vos bonnes habitudes, vos atouts et prenez conscience que pour vous garder loin du diabète et des maladies cardiovasculaires, les saines habitudes doivent être maintenues. Si vous constatez que vous auriez avantage à modifier certaines habitudes, prenez profit des conseils judicieux disponibles avec vos résultats et ailleurs sur les deux sites internet sur lesquels vous avez effectué les tests.

Avec les informations que vous détenez, ressentez-vous la motivation pour changer quelque chose à vos habitudes? La motivation vient souvent avec le fait de voir à court et à long terme plus de bénéfices que d'inconvénients à entamer une action. Les preuves scientifiques ne sont plus à faire en ce qui a trait à la pratique d'activités physiques, à une saine alimentation, à une vie sans tabac, à une bonne gestion du stress, etc. pour la prévention des maladies du cœur. Si vous n'êtes pas convaincu, allez relire les informations sur les deux sites internet proposés ou parlez-en à vos professionnels de la santé!

N'hésitez pas à vous faire un plan d'action. Établir un objectif réaliste peut vous aider à concrétiser les démarches pour accomplir les changements nécessaires. Vous vous rappelez de l'acronyme S.M.A.R.T.? Vous parviendrez à votre but plus facilement si vous considérez chacun des aspects de cet acronyme.

Vous pouvez également penser à un moment précis pour incorporer une bonne habitude. Pourquoi pas dès maintenant!? YOLO! Vous pouvez commencer dès maintenant en divisant votre objectif en sous-objectifs, en y allant graduellement. Faire des changements demande certains efforts et, au départ, nous ne voyons pas toutes les petites choses qui pourraient être des freins à notre volonté de changer une habitude. L'important est de garder en tête que lorsqu'il y a une embûche, il y a toujours un moyen, une solution, un *plan B* afin de réaliser notre objectif.



Définir un objectif

## Y a-t-il une différence?

### Sujets à l'étude

L'équipe Quality est vaste, des chercheurs de plusieurs universités collaborent à l'analyse des données récoltées lors de vos visites d'évaluation. Les chercheurs supervisent des étudiants de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle universitaire dans leur démarche de vérification de leur hypothèse spécifique concernant un sujet particulier. Voici, en vrac, quelques exemples des sujets à l'étude actuellement. La plupart des données étudiées sont celles des visites 1 et 2 de l'étude familiale.

\*Cette liste n'est pas exhaustive.

## Inactivité physique et sédentarité

Deux des sujets examinés depuis le début de l'étude Quality sont l'**inactivité physique** et la **sédentarité**. L'inactivité physique se caractérise par, chez les 5 à 17 ans, ne pas atteindre 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour; et chez les 18 ans et plus par ne pas atteindre 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par semaine. Quant à la **sédentarité**, elle se définit par un comportement correspondant à toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique  $\leq 1,5$  METs en position assise, inclinée ou allongée (ex. utilisation d'appareils électroniques en position allongée ou être assis dans un autobus, une voiture ou un train).

L'inactivité physique tout comme certains comportements sédentaires peuvent être des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires. Atteignez-vous le nombre de minutes nécessaire par semaine pour être considéré comme actif? Lorsque vous adoptez un comportement sédentaire comme lorsque vous êtes assis devant un écran, pensez-vous à faire des pauses actives afin de diminuer la durée de cet épisode sédentaire? Le sujet vous intéresse? Cliquez sur le lien ci-bas pour lire l'article scientifique écrit en prenant en compte les données extraites de la première visite de l'étude Quality.

[Associations de comportements sédentaires, des épisodes sédentaires et des pauses actives avec le risque cardiometabolique chez les enfants ayant des antécédents familiaux d'obésité.](#) (Article écrit en anglais.)

## Étudiants de cycles supérieurs au travail!

**Étudiante: Melissa da Silva**    **Chercheuse: Belinda Nicolau**

Comportement alimentaire et état de la santé bucco-dentaire

**Étudiante: Madeleine Bird**    **Chercheuse: Tracie A. Barnett**

Environnements construits et sociaux et résultats liés à l'adiposité chez les jeunes de la cohorte QUALITY: exploration des associations entre les types de parc et les résultats liés à l'adiposité

**Étudiante: Shirin Panahi**    **Chercheuse: Vicky Drapeau**

La relation entre la consommation de yogourt, le poids corporel et le profil métabolique chez les enfants/adolescents sujets à l'obésité

**Étudiante: Karine Suissa**    **Chercheur: Gilles Paradis**

L'effet de l'indice glycémique alimentaire et de la charge glycémique sur les facteurs de risque cardiovasculaires chez les enfants d'âge scolaire au Québec

**Étudiant: Zohreh (Solmaz) Setayeshgar**    **Chercheuse: Katerina Maximova**

L'importance de la qualité du régime alimentaire pour les marqueurs précoces des maladies cardiovasculaires chez les enfants

**Étudiante: Anna Smyrnova**    **Chercheuses: Lisa Kakinami et Mélanie Henderson**

Une comparaison de deux définitions de l'obésité sévère et leur capacité à prédire le risque cardiometabolique chez les enfants

**Étudiante: Thiffya Arabi Kugathasan**    **Chercheuse: Marie-Ève Mathieu**

Devoirs, habitudes de vie et profil d'adiposité chez les enfants: approche longitudinale

.... suite



N'hésitez pas à nous  
contacter pour nous informer  
de vos nouvelles  
coordonnées:  
-téléphoniques  
-postales  
-électroniques

**Étude Quality**  
3175 Côte Ste-Catherine  
Bureau 3732  
Montréal, Qc  
H3T1C5  
(514) 345-7751  
famille@recherche-ste-justine.qc.ca

## Étudiants de cycles supérieurs au travail... la suite

**Étudiante: Marie-Lou Filiatrault Chercheures: Mélanie Henderson et Lise Gauvin**

Les compétences alimentaires; comment influencent-elles la santé métabolique, les habitudes et comportements alimentaires et le mode de vie des familles de l'étude QUALITY

**Étudiante: Marina Ybarra Chercheure: Mélanie Henderson**

L'influence des caractéristiques parentales sur l'adiposité de l'enfant: une étude prospective

**Étudiante: Soren Harnois-Leblanc Chercheures: Mélanie Henderson et Marie-Pierre Sylvestre**

Impact des comportements de contrôle du poids à 8-10 ans sur le risque de gain de poids et d'insatisfaction corporelle deux ans plus tard

**Étudiante: Marie-Béatrice Saade Chercheure: Mélanie Henderson**

Influence de l'obésité et des indices d'adiposité sur la fonction cardiaque autonome dans une population d'enfants à risque âgés de 8 à 10 ans

**Étudiante: Mélanie Béland Chercheures: Mélanie Henderson et Tracie A. Barnett**

L'effet des comportements sédentaires sur les symptômes dépressifs et anxieux chez une cohorte d'adolescents à risque d'obésité

**Étudiante: Sarah Bonin et Soren Harnois-Leblanc Chercheure: Mélanie Henderson**

Dépression et anxiété, cause ou résultat de l'obésité pédiatrique?

*Chacun de leur côté, les étudiants approfondissent avec intérêt la compréhension des données récoltées dans le cadre de l'étude Quality. Ils forment une communauté passionnée travaillant sur la prévention des maladies du cœur et du diabète.*

## Les organismes subventionnaires et les affiliations des chercheurs



CHU Sainte-Justine  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants

