

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

Les troisièmes visites avec les familles suivent leur cours. Déjà 48 familles ont été vues au CHU Sainte-Justine et les familles de la région de Québec commenceront sous peu leur suivi. Un bel échange de service entre les participants et l'équipe de l'Étude! En effet, lorsque vous participez à ce suivi, vous aidez les chercheurs à récolter des données importantes à propos de l'évolution des jeunes qui les intéressent grandement. L'adolescent(e) et le(s) parent(s) bénéficient d'un bilan sanguin et de la mesure de la tension artérielle. De plus, le jeune a la chance d'avoir un examen dentaire, une ostéodensitométrie et un test de capacité aérobie sur vélo.

Au plaisir de vous revoir!

L'équipe QUALITY

48 familles évaluées

Dans ce numéro

- 48 familles évaluées!
- Les détails du bilan sanguin
- Entrevue avec Carolyn Côté-Lussier
- Faire des choix santé!



Les détails du bilan sanguin

Voici ce qu'on envoie pour les résultats du bilan sanguin :

Gras	Cholestérol total	mmol/L	Triglycérides:	mmol/L
	HDL-Cholestérol:	mmol/L	LDL-Cholestérol:	mmol/L

Quelques semaines après votre visite pour l'Étude, vous recevez les résultats de votre **bilan sanguin**. Plusieurs questions nous sont posées à propos de certains éléments évalués.

Qu'est-ce que le cholestérol? Le cholestérol est une forme de gras essentiel, il sert à la fabrication de nos cellules et de nos hormones. Il est fabriqué en partie par le foie et le reste provient de l'alimentation. Une consommation excessive de cholestérol peut augmenter notre cholestérol sanguin et ce surplus de cholestérol va se déposer dans les artères par l'intermédiaire des lipoprotéines à basse densité «**LDL**» et former de l'athérosclérose (dépôt de gras) qui obstrue les artères. Les LDL sont donc de «mauvais» transporteurs de cholestérol et on doit essayer de les diminuer.

LDL-Cholestérol : En trop grande quantité, effet néfaste pour le cœur.



Pour leurs parts les lipoprotéines à haute densité «**HDL**», sont de «bons» transporteurs, car ils transportent le cholestérol vers le foie pour qu'il soit éliminé.

HDL-Cholestérol : effet protecteur pour le cœur.



Les **triglycérides** sont une autre forme de gras et lorsqu'ils sont disponibles en grande quantité dans le sang, ils deviennent nocifs pour le cœur et contribuent aussi à l'athérosclérose. Les triglycérides proviennent des gras dans l'alimentation et sont aussi fabriqués par le foie à partir des sucres consommés en grande quantité.

Triglycérides : En trop grande quantité, effet néfaste pour le cœur.



Les détails du bilan sanguin

Voici les **valeurs** qu'il faut viser pour les adolescents et les adultes pour chacun des paramètres. Mais il faut garder en tête que si un individu a d'autres facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, ces valeurs doivent être resserrées et être évaluées par un médecin pour avoir un portrait global de santé.

LDL : ≤ 3.4 mmol/L

HDL : ≥ 1.0 mmol/L

Triglycérides : ≤ 1.7 mmol/L



Quoi faire pour améliorer mon bilan sanguin?

Si mon LDL-cholestérol est élevé :

- ↓ l'excès de poids
- ↓ les gras saturés (choisir les coupes de viande maigres, choisir les produits laitiers à faible pourcentage de gras).
- ↓ les gras trans ou hydrogénés (éviter les produits préparés du commerce tels que les biscuits, tartes, frites...).
- lorsque vous devez choisir des produits alimentaires qui contiennent des gras, choisissez les gras monoinsaturés ou polyinsaturés. L'huile d'olive, l'huile de canola et les acides gras omega-3 (comme ceux qu'on retrouve dans les poissons) en sont des exemples.
- ↑ la consommation de fibres alimentaires (légumes et fruits variés, céréales entières)
- ↓ l'usage du tabac

Si mon HDL-cholestérol est bas :

- ↓ l'excès de poids
- ↑ l'activité physique de type cardiovasculaire d'intensité moyenne à élevée 5 à 7 fois par semaine pendant 30 à 60 minutes (cependant, si vous commencez à vous entraîner, l'intensité légère est de mise au début!). La course, les sports comme le soccer, le vélo, la marche rapide, la danse et la natation sont des exemples d'exercice de type cardiovasculaire. L'effet de l'exercice pourrait se traduire par une augmentation du HDL-cholestérol au bout de 3 mois. Cet effet positif se maintiendra, mais seulement si vous rester actif régulièrement.

Si mes triglycérides sont élevés :

- ↓ l'excès de poids
- ↓ la consommation de gras, tous types confondus
- ↓ les sucres concentrés (boissons sucrées, confiseries)
- ↓ la consommation d'alcool
- lorsque vous devez choisir des produits alimentaires qui contiennent des gras, choisissez les gras monoinsaturés, polyinsaturés. Tel que mentionné précédemment, l'huile d'olive, l'huile de canola et les acides gras omega-3 (comme ceux qu'on retrouve dans les poissons) en sont des exemples.
- ↑ l'activité physique de type cardiovasculaire d'intensité moyenne à élevée 5 à 7 fois par semaine pendant 30 à 60 minutes (cependant, si vous commencez à vous entraîner, l'intensité légère est de mise au début!). L'effet de l'exercice pourrait se traduire par une diminution des triglycérides au bout de seulement 2 semaines. Cet effet positif se maintiendra seulement si vous restez actif régulièrement.

Comme les taux de LDL, HDL et triglycérides sont modifiables, il est bon d'en faire un suivi pour vérifier qu'on est sur la bonne voie. Si ces valeurs sont en dehors des normes ou limites, parlez-en à votre médecin.



Entrevue avec Carolyn Côté-Lussier

Se sentir bien : l'environnement social et physique prédicteur chez les jeunes du sentiment de sécurité dans la communauté, et les effets du sentiment de sécurité sur la santé physique et mentale.



Pourriez-vous nous présenter votre domaine d'étude et de recherche et les liens avec l'étude QUALITY?

Je suis criminologue et psychologue sociale au département de médecine sociale et préventive de l'Université de Montréal. Je suis intéressée à comprendre pourquoi certaines personnes ne se sentent pas en sécurité dans leur quartier résidentiel et ce que nous pourrions faire pour que ces personnes se sentent plus en sécurité et soient en meilleure santé.

Nous savons que pour les adultes, vivre dans un quartier qu'ils perçoivent socialement et physiquement comme ayant un niveau élevé de « désordre » social et physique (par exemple, déchets, graffiti, groupes qui flânent) est associé à un sentiment plus grand d'insécurité. Nous savons aussi que les adultes qui se sentent moins en sécurité dans leur quartier résidentiel ont tendance à avoir une moins bonne qualité de sommeil, pratiquer moins d'activité physique, rapporter plus de symptômes dépressifs et d'anxiété et déclarer avoir une moins bonne santé globale.

La perception des parents sur la sécurité du quartier est également associée à la santé de leurs enfants. Lorsque les parents déclarent que leur quartier est dangereux en raison du « désordre » social, mais aussi en raison de préoccupations liées à la circulation (ex. automobile), leurs enfants ont tendance à être moins actifs physiquement et ce, bien que le fait d'être physiquement plus actif et d'adopter moins de comportements sédentaires est important pour la santé des jeunes.

Par contre, nous avons une moins bonne connaissance au sujet du sentiment de sécurité des jeunes et comment ce sentiment est relié à leur santé. C'est pourquoi deux questions de recherche m'intéressent particulièrement. D'abord, quelles sont les caractéristiques du quartier résidentiel des jeunes qui sont associées avec le degré de sécurité qu'ils ressentent dans leur communauté? Deuxièmement, comment le sentiment de sécurité des jeunes est lié à leur santé physique (par exemple, le niveau d'activité physique, le temps d'écran, l'IMC) et leur santé mentale (par exemple, l'anxiété et les symptômes de dépression)?

Pour répondre à certaines de ces questions, je travaille avec l'épidémiologiste Dr Tracie Barnett (Université Concordia) qui se spécialise dans l'association entre les

caractéristiques du quartier (par exemple, la densité résidentielle, arbres, circulation) et la santé publique. Je travaille aussi avec le Dr Jonathan Jackson (London School of Economics and Political Science), un criminologue qui se spécialise dans l'étude de la peur du crime.

L'étude QUALITY est d'un intérêt particulier pour plusieurs raisons. Tout d'abord, l'étude est longitudinale et ceci nous permet d'analyser les changements de leur quartier, du sentiment de sécurité des jeunes et de leur niveau d'activité physique au fil des années. L'étude est également riche parce que les jeunes et leurs parents sont interrogés, ce qui nous permet d'observer si les mêmes caractéristiques de quartier sont associées avec les sentiments de sécurité des jeunes et des parents. Nous pourrions aussi voir si c'est le sentiment de sécurité des jeunes ou celui des parents qui est le plus fortement associé à la santé de jeunes.

À l'aide des données de QUALITY, nous avons pu tester certaines de nos hypothèses et les résultats sont prometteurs. Nous avons constaté qu'il y a une différence entre les caractéristiques du quartier qui sont associées au sentiment de sécurité chez les jeunes et leurs parents. Par exemple, les jeunes semblent se sentir plus en sécurité dans les quartiers où il y a plus de verdure (par exemple, les arbres, les parcs) et plus d'éclairage. Les jeunes qui se sentent plus en sécurité rapportent également être plus intéressés à faire de l'activité physique. Nous espérons que ces résultats permettront de cibler les caractéristiques du quartier qui peuvent améliorer le sentiment de sécurité, de santé et de bien-être des jeunes.

Carolyn Côté-Lussier détient un baccalauréat (Carleton University) et une maîtrise (University of Toronto) en criminologie, ainsi qu'un doctorat en méthodes de recherches en sciences sociales (London School of Economics and Political Science). Elle est récipiendaire des «Fonds de recherche du Québec – société et culture» pour son stage postdoctoral.

Faire des choix santé!

La valeur nutritive d'un aliment peut nous aider à faire notre choix afin de viser une alimentation meilleure pour la santé. Plus un aliment est nutritif et peu transformé, plus souvent on le choisira. Au contraire, si un aliment est riche en gras et en sucres, on ne le choisira qu'exceptionnellement. De façon imagée pour un même aliment, soit la pomme de terre, notre choix devrait s'arrêter plus souvent sur celle cuite au four plutôt que celle frite. Voici un schéma représentant les continuums de valeur nutritive d'un aliment et la fréquence du choix de celui-ci.



■: au menu

Source : Gouvernement du Québec 2011

Nous joindre

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

Les organismes subventionnaires



Fonds de la recherche
en santé
Québec



Les affiliations des chercheurs



CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Pour l'amour des enfants



Université
de Montréal

