

LE GRAND PETIT JOURNAL DE L'ÉTUDE

SUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES
ET DU DIABÈTE DE TYPE 2 CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Volume 5 Numéro 2 (automne - hiver 2010)

Votre portrait d'activité physique

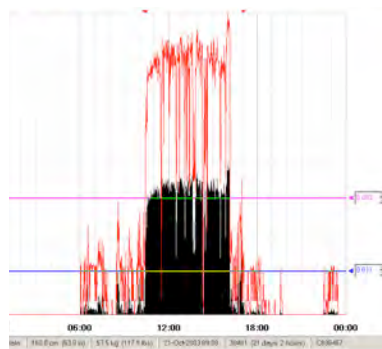


Par Marie-Eve Mathieu

Que nous dit votre accéléromètre?

Vous vous êtes tous prêté au jeu de porter l'accéléromètre pendant une semaine et ce, deux fois plutôt qu'une. Saviez-vous que ce petit appareil qui ressemble à une pagette nous en dit énormément sur votre niveau d'activité physique et vos activités sédentaires? Cet appareil est si intéressant qu'il nous permet de répondre à des questions très importantes comme celles que Jennifer Brunet vous présente en page 3 du Journal.

Il est parfois difficile de se souvenir de ce qu'on fait comme activité, surtout quand vient le temps de remplir des questionnaires. Alors que seul le questionnaire nous permet de savoir exactement quelle activité vous faites (ex. base-ball et non soccer), l'accéléromètre mémorise tous vos mouvements. En fait, pour chaque minute où vous portez l'accéléromètre, plusieurs données sont enregistrées et calculées :



- Le nombre de pas que vous faites;
- La quantité totale de mouvements;
- Est-ce une minute où vous êtes classé comme sédentaire (peu de mouvements), peu actif, modérément actif ou très actif (beaucoup de mouvements).

Chaque minute de chaque journée est ensuite additionnée et on obtient le portrait global de votre activité physique. Le graphique illustre le portrait d'une journée. Et plus vous portez l'accéléromètre souvent, meilleur est votre portrait d'activité physique pour nous! C'est grâce à ces données que Jennifer a pu faire son étude qu'elle vous présente en page 3 et que tous les chercheurs pourront mieux comprendre le lien entre vos activités physiques et votre santé.



Marie-Eve Mathieu, kinésiologue
Professeure, Université de Montréal
Chercheuse, CHU Sainte-Justine



Joyeuses Fêtes à vous!
Nous vous souhaitons des
fêtes bien actives
De toute l'équipe



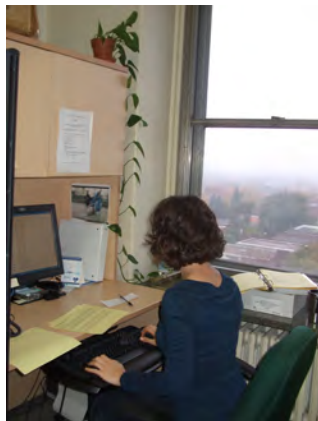
Savais-tu que
l'accéléromètre est aussi
utilisé pour mesurer
l'activité des animaux
comme le chien et le singe?

Le parcours de vos données

Depuis près de 6 ans des jeunes et leurs parents sont évalués dans l'étude QUALITY. Le texte qui suit vous aidera à avoir une idée globale du parcours de ces données, de leur compilation à leur diffusion. Et on en profite pour vous remercier!



Avant chaque test, tous les appareils sont vérifiés (calibrés) pour s'assurer que les mesures sont parfaites! Ici, vous voyez la vérification de l'accéléromètre.



Après chaque test, toutes les valeurs sont entrées dans l'ordinateur deux fois pour éviter les erreurs.

| V1DE5B | V1DE5C | V1DE6A | V1DE6B | V1DE7 |
|--------|--------|--------|--------|----------|
| 29453 | 1387 | 0,927 | 0,843 | 16290755 |
| 28217 | 1196 | 0,845 | 0,742 | 16290755 |
| 22497 | 1040 | 0,88 | 0,79 | 19250355 |
| 30715 | 1406 | 0,959 | 0,93 | 19250355 |
| 21112 | 1178 | 0,913 | 0,835 | 19250355 |
| 20281 | 939 | 0,85 | 0,694 | 19250355 |
| 26943 | 1290 | 0,935 | 0,772 | 16290755 |
| 31622 | 1306 | 0,828 | 0,704 | 19250355 |

Toutes les informations sont gardées dans le grand fichier de données. Chaque ligne représente les données d'un jeune et chaque colonne la réponse à une question ou une mesure. Au total, il y a 632 lignes pour les 632 jeunes et 2 921 colonnes que pour la première visite!



Tous les cartables de données originales sont gardés sous clés. On a 3 armoires avec des rangées doubles pour contenir les 632 cartables.



Ici, vous voyez les échantillons de sang qui sont gardés dans des congélateurs à -80 degrés Celcius. Vous voyez sur l'image de droite que notre congélateur est en compagnie des autres congélateurs où sont gardés les prélèvements de d'autres projets. Et à tout moment on peut décongeler des échantillons pour faire de nouvelles analyses.



Et maintenant, les chercheurs et leur équipe pourront répondre à plus de 30 questions dans la prochaine année grâce à vos données.

Au Canada, la prévalence d'obésité chez les jeunes est en rapide augmentation et a même atteint des proportions épidémiques. En effet, un peu plus d'un enfant sur quatre (i.e. 26%) présente actuellement un problème de surpoids ou d'obésité au Canada. Sachant que l'obésité peut entraîner de nombreuses conséquences au niveau de la santé, ces chiffres sont plutôt inquiétants.

Pour toutes ces raisons, il importe d'en apprendre davantage sur les stratégies qui pourraient contribuer à prévenir l'obésité chez les jeunes. Lors du 3^e Congrès International sur l'Activité Physique et la Santé Publique, Jennifer Brunet et ses collègues ont présenté des résultats de l'étude QUALITY, étude qui vise à déterminer les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et du diabète de type II chez les jeunes afin de mieux planifier les stratégies de prévention qui s'y rapportent. Dans cette étude, les chercheurs ont entre autres examiné s'il existe des différences dans les niveaux de pratique d'activité physique rapportés et dans l'adoption de comportements sédentaires selon que les jeunes sont de poids santé, en surpoids ou obèses.

Lorsqu'ils sont comparés aux jeunes de poids santé, les résultats démontrent que les enfants obèses consacrent moins de temps à la pratique d'activité physique et plus de temps à l'adoption de comportements sédentaires, tels que regarder la télévision et jouer à l'ordinateur. En se basant sur ces résultats, les auteurs de l'étude émettent aux parents les recommandations suivantes :

- (1) Dès le jeune âge, viser une augmentation du temps consacré à l'activité physique tout en diminuant celui consacré à l'écoute de la télévision et aux jeux d'ordinateur ;
- (2) Multiplier les occasions pour les jeunes de pratiquer une multitude d'activités différentes, amusantes et qui peuvent être maintenues à long terme ;
- (3) Offrir du support aux jeunes afin qu'ils s'engagent dans ces activités.

Globalement, Jennifer Brunet et collègues concluent que l'activité physique et les comportements sédentaires jouent tous les deux un rôle essentiel dans la prévention de l'obésité. Ainsi, les chercheurs espèrent que ces connaissances contribueront au développement de recommandations basées sur des évidences et que celles-ci identifieront l'activité physique et les comportements sédentaires en tant que stratégies pouvant contribuer à la prévention de l'obésité chez les jeunes au Canada.



Énigme de Maël, 10 ans

- Quelle est la journée où les chandails parlent?

...Dimanche (dit manche)

Blague de Makayla, 12 ans

- Il y a deux personnes qui se nomment Rien et Fou.
- Rien tombe dans l'eau et Fou appelle la police.
- Il dit : "Allô police, je suis Fou, j'appelle pour Rien."

Énigme de Philippe, 10 ans

- Quel est le nombre préféré des vampires?

... 109 (sang neuf)

Énigme de Dannick, 12 ans

- Comment appelle-t-on un chien qui n'a pas de pattes?

...On ne l'appelle pas, on va le chercher.

Charlie, 11 ans

L'étoile du journal



Pourquoi participes-tu à l'étude?

Pour aider d'autres enfants.

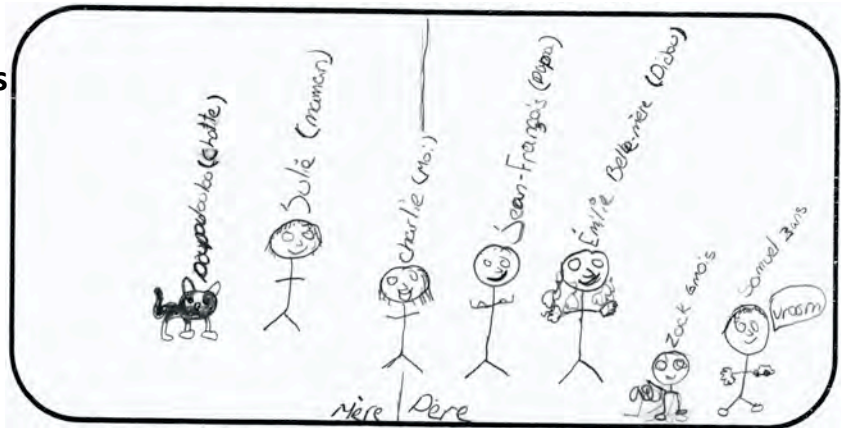
Quel est ton plat préféré? *Hot-dog steamé (vapeur) et poutine.*

Quel est l'exploit dont tu es le plus fier? *Faire un renversé en pont (éducation physique).*

Quel métier veux-tu faire plus tard? *Artiste ou nageuse.*

Que dirais-tu aux autres jeunes de l'étude? *C'est utile parce que tu aides d'autres enfants et tu manques une journée d'école.*

La famille de Charlie :



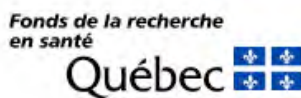
Nous rejoindre

Tél. : (514) 345-7751 ou sans frais au 1-877-326-8596

Courriel: famille@recherche-ste-justine.qc.ca

Site web : <http://www.etudequalitystudy.ca>

Les organismes subventionnaires et le commanditaire



Les affiliations des chercheurs du projet QUALITY

