

# Qu'arrivera-t-il aux enfants?

Présenté par Véronique Tremblay

Résidente de la Place du Soleil et mère de Sacha, 10 ans

# Besoin et urgence d'agir : indiscutable

1 heure!

|                | Matis (10 ans) et Chloé (6 ans)<br>Écoles de Verdun (terre)  | William (10 ans)<br>École primaire Île-des-Soeurs                           |
|----------------|--|---|
| 06:00          | Matis et Chloé se lèvent et s'activent.  | William dort  |
| 06:50          | On sort dehors attendre le bus   |   |
| 07:00          | Les enfants entrent dans l'autobus.  | William se lève et s'active.  |
| 07:40          | L'autobus est plein! On s'engage sur Décarie.  |   |
| 07:50          |  | William part pour l'école   |
| 08:00          | On arrive à l'école de Matis.<br>10 min d'attente et 1 h de transport. Il y a des jours c'est plus long.           | William retrouve ses amis et joue.  |
| 08:05          | Matis entre en classe<br>L'autobus repart avec Chloé. Elle fréquente une autre école. Elle y sera dans 20 minutes. | William entre dans sa classe.   |
| 08:25          | Chloé entre en classe.   |   |
| 09:00          | Matis et Chloé commencent à sentir la faim.  |   |
| 10:00          | Collation Enfin!   | Collation   |
| 11:30<br>Dîner | On mange à l'école, lunch ou traiteur.   | William dîne 3 jours à la maison et les 2 autres jours, il mange à l'école. |

# Besoin et urgence d'agir : indiscutable

|       | Matis (10 ans) et Chloé (6 ans)<br>Écoles de Verdun (terre)    | William (10 ans)<br>École primaire Île-des-Soeurs                      |
|-------|--|--|
| 13:00 | On reprend les cours.  | On reprend les cours.  |
| 15:10 | L'école est finie, on va au service de garde                   | L'école est finie, on va au service de garde ou à la maison.           |
| 15:20 | La collation, puis les devoirs.                                | La collation, puis les devoirs.  |
| 17:15 | Maman quitte son travail                                       | Maman quitte son travail   |
| 17:30 |  | Maman arrive à l'école   |
| 17:40 |  | William arrive à la maison   |
| 17:55 | Maman arrive à l'école de Matis                                |  |
| 18:10 | Maman et Matis arrivent à l'école de Chloé.                    | On soupe en famille et on prend le temps de se raconter notre journée. |
| 18:40 | Papa arrive à la maison et commence le souper.                 | On fait les leçons   |
| 18:45 | Maman, Chloé et Matis arrivent à la maison.                    |  |
| 19:15 | On mange en famille.   |  |
| 19:10 |  | Le bain, les dents, les p'tits soins...                                |
| 19:45 | On fait les leçons.<br>Matis et Chloé peinent à se concentrer. |  |
| 19:40 |  | William lit son livre préféré.   |
| 19:50 |  | William se couche.   |
| 20:00 |  | William dort.  |
| 20:15 | Le bain, les dents, les p'tits soins...                        |  |
| 20:45 | Au lit!  |  |
| 21:00 | Chloé dort. Matis est agité.                                   |  |

1 heure!



# Les conséquences

- Lors du 2<sup>e</sup> symposium de la fondation du Dr Julien, on a fait état d'une recherche provenant de *The American Academy of Pediatrics, e224*:
  - « *La recherche démontre que le développement sain d'un enfant peut être compromis par une exposition excessive, ininterrompue ou prolongée de stress dans son environnement. Des effets toxiques sont notés sur l'apprentissage, le comportement, la santé physique et mentale ainsi que la productivité à l'âge adulte.* »
- Tiré de la thèse de doctorat Catherine Barbe, UQAM
  - ...les troubles mentaux les plus répandus dans la population scolaire québécoise sont les troubles anxieux dont la prévalence se situe entre 2,4 % à 21 %

# Les conséquences

- *Entrevue publiée dans le journal Le Devoir, avec M Paul Boisvert, responsable des communications à la Chaire de recherche sur l'obésité de l'Université Laval...*
  - « Ce qui est alarmant au Québec,... ce n'est pas le nombre absolu d'obèses, mais leur croissance. En 15 ans, le taux d'obésité a triplé. » Une autre tendance inquiétante est la croissance des problèmes de surpoids chez les enfants québécois, dont 10 % sont obèses et 27 % souffrent d'embonpoint.