

LES SAINES HABITUDES DE VIE CHEZ LES ENFANTS DE 4-5 ANS : SEMER UNE GRAINE POUR BIEN GRANDIR.

Nathalie Guillemette, infirmière et finissante au baccalauréat en sciences infirmières UQAR, 2019

LA PROBLÉMATIQUE : LE TAUX ÉLEVÉ DE MALADIES CHRONIQUES

Les problèmes ont toujours une solution

Les maladies chroniques sont le départ de ce projet. Elles ont un effet néfaste sur la santé des adultes, mais aussi chez les jeunes. Le meilleur moyen de contrer ce fléau est de travailler sur les saines habitudes de vie comme l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et des méthodes de relaxation pour contrer le stress. En commençant avec une clientèle plus jeune, nous augmentons les chances pour que ces habitudes de vie se conservent durant toute leur vie.



Image du domaine public. Repérée à [Pixabay.com](https://pixabay.com)

L'ampleur de la problématique, ses causes et ses conséquences

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (2018), 41 millions de personnes dans le monde meurent chaque année à cause des maladies chroniques. Toutes les tranches d'âges et toutes les régions sont touchés. Au Québec, une enquête faite en 2010-2011 par l'Institut de statistiques nous mentionne que 48% de la population âgée de 15 ans et plus est atteinte de maladies chroniques. Et pour la région Chaudières-Appalaches, ce taux est de l'ordre de 47,7%. Puisque ce sont des maladies qui évoluent avec le temps et peuvent être réversibles ou du moins ralenties, une prise en charge plus précoce permettrait de meilleurs résultats.

Les causes résultent d'une association de facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et comportementaux. Parmi les facteurs comportementaux qui sont modifiables, il y a le tabagisme, l'abus d'alcool, la sédentarité et la mauvaise alimentation. Ces comportements peuvent amener le surpoids/l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie et l'hyperlipidémie pouvant causer des décès.

Les conséquences rapportées sont nombreuses : on peut observer une diminution de l'estime de soi, une difficulté à la socialisation, une diminution de la qualité de vie personnelle, mais aussi familiale et des pertes au niveau financier.

INTERVENTIONS ET RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE INFIRMIÈRE

Comment aborder le sujet avec des enfants de 4-5 ans?

Lorsqu'on fait un enseignement auprès de jeunes enfants, il est important de respecter certaines règles pour un bon enseignement.

- 1- Connaître la clientèle cible permet de mieux orienter l'enseignement à faire.
- 2- Être à leur écoute.
- 3- Favoriser un bon positionnement physique face à l'enfant afin de mieux communiquer.
- 4- Établir un lien avec eux, ce qui fait en sorte qu'il participe à l'activité.
- 5- Avoir un langage simple.
- 6- Permettre la participation interactive à l'activité, pour que l'intérêt reste présent.
- 7- Avoir des activités stimulantes et captivantes ciblées sur des acquis déjà présents.
- 8- Encourager leur participation.



RESSOURCE UTILE

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2017). Programme de formation de l'école Québécoise, éducation préscolaire 4 ans. Québec, QC : Gouvernement du Québec. Repéré à https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PFEQ/Prescolaire_4ans.pdf&ved=2ahUKEwidto3CgK7hAhWksZ4KHVs3CJcQFjADegQIBRAB&usg=AOvVaw37o7IDzG1UfXV2vmGVdupf

RÉFÉRENCES

Institut de statistique du Québec (2014). Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011, vol.4

Organisation mondiale de la santé (2018). Maladie non transmissible. Repéré à www.who.int/fr