

Des ados en santé

Décembre 2019 Bulletin pour les parents

Guide alimentaire canadien 2019

Le Guide alimentaire canadien a été publié en janvier 2019. Plutôt que de ne porter que sur les choix alimentaires, le nouveau guide alimentaire aborde également la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez ainsi que la raison pour laquelle vous mangez. Les endroits où vous vivez, étudiez et jouez peuvent avoir une influence sur vos choix alimentaires.

Principaux messages du nouveau guide alimentaire

- Savourez une variété d'aliments sains tous les jours.
- Mangez des légumes et des fruits en abondance, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve.
- Consommez des aliments protéinés plus souvent, notamment ceux d'origine végétale comme les haricots, les pois, les lentilles et les noix. Les produits laitiers et les viandes ne constituent plus des groupes alimentaires distincts puisqu'ils sont tous deux des types de protéines. Choisissez des viandes maigres ainsi que du lait, du yogourt et du fromage plus faibles en gras.
- Choisissez des aliments à grains entiers, par exemple de l'avoine, du riz brun ainsi que des pâtes, des céréales et du pain faits de grains entiers.
- Mangez des aliments contenant de bons gras tous les jours.
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Le lait faible en gras et les boissons de soya fortifiées non sucrées sont également des choix



sains qui satisfont à vos besoins en calcium, en vitamine D, en protéines et en liquide.

- Consultez les étiquettes des aliments, prenez conscience de vos habitudes alimentaires, cuisinez plus souvent, savourez vos aliments et prenez vos repas en bonne compagnie.

Consultez la page [Une saine alimentation pour les parents et les enfants](#) pour en apprendre davantage sur la création d'un environnement alimentaire positif pour votre enfant. Les parents jouent un rôle essentiel en façonnant les habitudes et les comportements alimentaires de leurs enfants qui sont plus susceptibles de manger et de choisir des aliments sains si les autres membres de leur famille font des choix alimentaires sains. Il incombe aux parents de déterminer quels aliments sont offerts et à quel moment, mais il faut laisser les enfants décider de la quantité d'aliments qu'ils veulent manger, s'ils ont faim.

Articles

Guide alimentaire canadien 2019

Cigarettes électroniques

En Alberta, le régime d'assurance-maladie couvre le coût des examens de la vue effectués par un optométriste pour tous les enfants jusqu'à l'âge de 19 ans. De nombreuses maladies des yeux et de la vue ne présentent aucun symptôme et ne peuvent être détectées que par un examen des yeux. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les examens des yeux de l'enfant et pour trouver un optométriste dans votre région, consultez www.optometrists.ab.ca (en anglais)

➤ Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, veuillez consulter le site <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



Cigarettes électroniques

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

Les cigarettes électroniques, aussi appelées stylos à vapoter, mods, réservoirs et houkas électroniques, sont des appareils à pile qui comprennent un réservoir où se trouvent des produits chimiques liquides. Ces mélanges liquides sont couramment appelés liquides électroniques ou jus électronique. L'appareil chauffe ce liquide électronique et le transforme en vapeur, qui est ensuite inhalée. Cette pratique s'appelle le vapotage.

À quoi ressemblent les cigarettes électroniques?

Bon nombre de cigarettes électroniques ressemblent à des cigarettes ordinaires et se vendent en variétés réutilisables et jetables. Toutefois, certains des appareils les plus récents ressemblent à des bâtonnet USB, des crayons-feutres, des porte-clés d'auto, des télécommandes et des téléphones intelligents et ils sont devenus populaires auprès des adolescents parce qu'ils sont faciles à dissimuler.

De quoi se composent les liquides électroniques?

Il est difficile de connaître le contenu d'un liquide électronique, car il n'existe ni normes ni exigences d'étiquetage les régissant. Santé Canada travaille actuellement sur ce sujet. Les liquides électroniques comprennent souvent du glycérol, de l'éthylène glycol, du propylène et des aromatisants. On trouve aussi des liquides électroniques avec ou sans nicotine; des études ont toutefois

démonstré que les adolescents ignorent souvent qu'ils peuvent contenir de la nicotine. Bon nombre de liquides électroniques ont des saveurs qui attirent les jeunes (p. ex., chocolat ou barbe à papa), ce qui peut leur laisser croire que le vapotage est moins dangereux ou nocif.

Les cigarettes électroniques posent-elles un danger?

Les cigarettes électroniques ne sont pas totalement inoffensives. Le vapotage peut faire augmenter votre exposition à des produits potentiellement cancérigènes. Des études récentes ont démontré qu'il existe un lien entre les produits chimiques qui se trouvent dans les cigarettes électroniques ainsi que les maladies cardiaques et respiratoires. En outre, le chauffage du liquide électronique peut créer de nouveaux produits chimiques comme le formaldéhyde et extraire des contaminants métalliques de l'appareil en tant que tel. L'usage de nicotine peut modifier le développement du cerveau des adolescents, mener à une dépendance à la nicotine et accroître la possibilité que la personne fumera des cigarettes de tabac commerciales. Il faut également remarquer que les aromatisants, même s'ils sont approuvés pour la consommation, n'ont pas été testés en ce qui concerne la sécurité de leur inhalation. Les conséquences à long terme de l'utilisation des cigarettes électroniques demeurent inconnues et continuent de faire l'objet d'études.

Mon adolescent essaiera-t-il les cigarettes électroniques?

Selon un sondage national de grande envergure, l'utilisation de cigarettes électroniques en Alberta augmente à un rythme alarmant. Environ 28 % (~69 000) des élèves albertains de la 7^e à la 12^e années ont déjà essayé les cigarettes électroniques et 15 % (~35 000) s'en servent régulièrement. De plus, 34 % des élèves croient que l'utilisation régulière de cigarettes électroniques présente peu de risques ou aucun risque pour leur santé.

Que peuvent faire les parents?

Alberta Health Services recommande de discuter avec votre adolescent au sujet des cigarettes électroniques. Parlez des faits concernant l'exposition aux produits chimiques et à la nicotine et corrigez les fausses idées que votre adolescent pourrait avoir. Comme les cigarettes électroniques n'émettent pas d'odeur comme le tabac, il sera plus difficile de savoir si votre adolescent les utilise. Guettez les symptômes de l'utilisation, comme une toux sèche et une irritation de la bouche/gorge, ainsi qu'un attachement inhabituel à des articles comme une clé USB, un crayon-feutre, un porte-clés d'auto, etc. puisqu'il pourrait s'agir d'une cigarette électronique.

➤ Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien à ce sujet, veuillez consulter le site albertaquits.ca (en anglais) ou composer le numéro sans frais 1-866-710-QUIT (7848)