

# Des ados en santé

Jun 2019 Bulletin pour les parents

## Le tabac dans les médias

Il est très important que les adolescents comprennent les médias et leur influence. Les études ont démontré que les jeunes qui possèdent une bonne compréhension des médias sont moins enclins à utiliser des substances faisant l'objet d'annonces publicitaires, comme le tabac ou la cigarette électronique.

Malgré tout le chemin parcouru en matière de publicité pour les produits du tabac, leur usage demeure très présent dans les films. Il n'y a aucune limite dans l'usage du tabac à l'écran dans les films destinés aux enfants et aux adolescents. C'est un défi, mais aussi une excellente occasion de développer l'éducation aux médias.

Lorsque vous voyez des personnes qui fument à l'écran, arrêtez le film ou portez la scène à l'attention de votre adolescent. Plus tard, discutez--en avec lui. Posez des questions comme : Pourquoi a-t-on montré des gens en train de fumer? Est-ce que ça a apporté quelque chose à l'histoire? Pourquoi penses-tu qu'on a ajouté cette scène au film? Encouragez votre ado à



utiliser sa pensée critique pour réfléchir sur l'influence de la présence du tabac dans les films et sur les raisons qui poussent l'industrie à présenter ces scènes particulièrement aux jeunes.

En encourageant votre ado à développer sa capacité de remettre en question les médias, non seulement vous contribuerez à prévenir le tabagisme chez lui, mais vous l'aidez à développer sa pensée critique dans tous les domaines d'influence!

➤ **Pour en savoir plus ou pour obtenir du soutien afin de cesser de fumer, consultez [www.albertaquits.ca](http://www.albertaquits.ca) (en anglais) ou composez le 1-866-710-QUIT (7848)**

## Articles

Le tabac dans les médias

Les bienfaits de l'exercice pour notre santé mentale

Le cancer de la peau est largement évitable, puisque 82 % des mélanomes sont liés à des facteurs que nous pouvons changer. L'exposition aux rayons ultraviolets (rayons UV) est la principale cause du cancer de la peau, mais elle comporte d'autres effets nuisibles comme les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et les affections oculaires. Choisissez des stratégies de protection qui fonctionnent lorsque vous êtes au soleil : utilisez un écran solaire à large spectre, résistant à l'eau avec un FPS de 30 ou plus, mettez-vous à l'ombre, portez des vêtements appropriés, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil. Pour en savoir plus, consultez <http://albertapreventscancer.ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/> (en anglais)



## Les bienfaits de l'exercice pour notre santé mentale

Nous savons que l'activité physique contribue à notre santé physique, mais saviez-vous qu'elle peut également améliorer notre santé mentale? Dans un monde où les appareils numériques maintiennent les pressions sociales à portée de main, et où les priorités concurrentes relatives aux études, au travail et aux activités exigent l'attention de nos ados, l'exercice peut constituer leur meilleure défense contre le stress et l'anxiété.

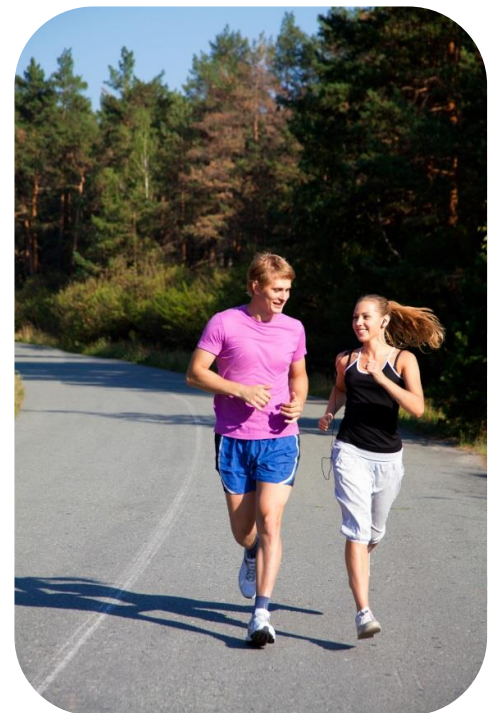
L'exercice a un effet chimique sur le cerveau qui peut aider à réduire le stress et les troubles anxieux ainsi qu'à prévenir la dépression. En stimulant la libération des hormones de bien-être (endorphines) et en réduisant les niveaux d'hormones de stress (adrénaline et cortisol), l'exercice peut nous faire énormément de bien! D'après l'Association canadienne de psychologie, les bienfaits de l'activité physique pour la santé mentale des adolescents sont notables; elle contribue notamment à :

- Améliorer le rendement scolaire.
- Accroître le niveau de bonheur autodéclaré et réduire les niveaux de tristesse et de solitude à la fois à court terme et plus tard dans la vie.

- Diminuer le sentiment de fatigue, améliorer la qualité du sommeil et réduire le risque d'insomnie (à condition d'éviter de faire un exercice vigoureux peu de temps avant de se coucher).
- Accroître l'estime de soi de la petite enfance à un âge avancé.

Alors, quelle est la quantité d'exercice recommandée? Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent d'accumuler 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée ainsi que plusieurs heures d'activité physique d'intensité légère tout au long de la journée. Vous pouvez renforcer la santé mentale de vos ados grâce à l'activité physique par les moyens suivants :

- Encouragez-les à faire des pauses de marche de 5 à 10 minutes durant leurs séances d'études.
- Déposez-les à quelques pâtés de maisons de l'école ou encouragez-les à rentrer à la maison à pied.
- Encouragez-les à faire du jogging ou une marche durant leur pause de midi.



- Organisez des activités familiales (p. ex., faire des promenades dans la nature, disputer des matchs de tennis ou encore jouer à la balle).

Rappelez-vous que toute activité est une bonne activité, et que le fait de bouger, ne serait-ce que pendant 5 minutes, peut aider à améliorer la santé mentale des adolescents. Il faut commencer doucement, et recommencer souvent.

➤ **Pour en savoir davantage sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, consultez [http://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/05/Canadian24HourMovementGuidelines2016\\_FRE.pdf](http://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2018/05/Canadian24HourMovementGuidelines2016_FRE.pdf)**