

Gros plan sur

La santé des jeunes

Chaque année, l'Observatoire de la Santé du Hainaut réalise une enquête auprès de plus de 1200 jeunes entre 9 et 17 ans. Objectif : interpeller, susciter la réflexion et planifier des actions locales de promotion de la santé. Les résultats et analyses sont compilés dans un carnet de bord de 192 pages. En voici quelques repères. Des indicateurs interpellant.

En présentant les résultats en octobre dernier à l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH), le Docteur Christian Massot et Valérie Mathot, chargée de projet à l'OSH brossaient d'abord le contexte général. Ils rapelaient qu'en 2004, parmi les jeunes Hainuyers, 9 garçons sur 10 et 8 filles sur 10 se déclaraient en bonne santé. Cette proportion diminue avec l'âge. 8 jeunes sur 10 considèrent que leur santé dépend d'eux-mêmes. La santé est associée au bien-être, à un corps qui fonctionne, à l'absence de maladie.

Activité sportive

Pour bénéficier des effets positifs de l'activité physique, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux jeunes de pratiquer chaque jour au moins une heure d'activité physique modérée. En 2004, 71 % des jeunes Hainuyers pratiquent une activité sportive en dehors de l'école ; les garçons (77 %) plus que les filles (53 %). Ces proportions sont inférieures à celles qui avaient été observées en 1997. La pratique sportive des filles tend à diminuer lorsque l'âge augmente : à 10 ans, 66 % d'entre elles déclarent pratiquer un sport en dehors de l'école alors qu'elles ne sont plus que 50 % à le déclarer à 16 ans. Le jeune est plus enclin à faire du sport quand ses parents pratiquent eux-mêmes une activité sportive. La pratique du sport diminue également quand le nombre d'heures passées devant la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux augmente. De plus, la pratique d'une activité sportive est plus faible parmi les jeunes en surcharge pondérale ou non satisfaits de leur corps.

Surcharge pondérale et obésité

L'épidémie d'obésité continue de progresser. Les jeunes Hainuyers

n'y échappent malheureusement pas. La corpulence des jeunes est évaluée à partir de l'Indice de Masse Corporelle (IMC), soit le poids en kilogramme divisé par la taille en mètre au carré. La fréquence de la surcharge pondérale est en augmentation et passe de 22 % en 1997 à 26 % en 2009. En particulier, l'obésité progresse de 5 % à 8 %, l'augmentation se marque surtout chez les garçons. En cas de surcharge pondérale, d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires augmentent (pression artérielle élevée, cholestérol élevé), et également le risque de développer un diabète de type 2 (diabète insulino-résistant).

Alimentation

Le Programme National Nutrition Santé pour la Belgique (PNNS-B) préconise aux jeunes de consommer chaque jour 3 portions de légumes, 2 portions de fruits, 2 ou 3 rations de produits laitiers et au moins une fois par semaine du poisson et de ne pas consommer des frites ou des croquettes plus d'une fois par semaine. En outre, la prise d'un petit déjeuner représente un élément important d'une alimentation équilibrée. Pourtant, 25 % des jeunes ne prennent pas régulièrement un petit déjeuner les jours d'école. Ce sont également ces jeunes qui grignotent le plus entre les repas et consomment le plus souvent des snacks sucrés et des snacks salés. Encore quelques chiffres : 55 % ne mangent pas de légumes tous les jours ; 68 % ne consomment pas de fruits tous les jours ; 49 % ne mangent pas de produits laitiers tous les jours ; 45 % ne mangent pas de poisson au moins une fois par semaine. Par contre, 50 % des jeunes mangent des frites plus d'une fois par semaine et 15 % déclarent même en consommer tous les jours.

La fréquence de la surcharge pondérale est en augmentation et passe de 22 % en 1997 à 26 % en 2009. En particulier, l'obésité progresse de 5 % à 8 %, l'augmentation se marque surtout chez les garçons.



Tabac

Le tabac est un facteur de risque majeur pour la santé (cancer des poumons, cancer des voies aéro-digestives et maladies cardiovasculaires). La littérature souligne que l'immense majorité des gens qui fument ont pris cette habitude dans l'adolescence. En 2009, 13 % des jeunes Hainuyers de 13 et 16 ans se déclarent fumeur. Cette proportion a nettement diminué depuis 1997 puisqu'elle était alors de 21 %. En 2009, les jeunes de 16 ans déclarent avoir fumé leur première cigarette vers 13 ans et 2 mois. En moyenne, les filles commencent à fumer un peu plus tard que les garçons. A 16 ans par contre, la proportion de fumeurs est plus élevée chez les filles que chez les garçons. En 2004, parmi les jeunes fumeurs de 13 et 16 ans, plus d'un sur 2 désire arrêter de fumer et plus de 6 sur 10 ont même essayé durant les 12 mois

En 2009, les jeunes de 16 ans déclarent avoir fumé leur première cigarette vers 13 ans et 2 mois. En moyenne, les filles commencent à fumer un peu plus tard que les garçons.



Carnet de bord de la santé des jeunes 2010

L'OSH réalise cette enquête annuelle en collaboration avec les différents services PSE et centre PMS. Les résultats compilent des informations sur la surcharge pondérale et l'obésité, le cholestérol et la tension artérielle, des données sur l'alimentation, l'activité physique ainsi que sur la consommation de tabac, d'alcool et de drogues. Le carnet présente également des données sur la consommation de soins, chez le généraliste, le dentiste ou en médicaments. Il aborde aussi la perception qu'ont les jeunes de leur état de santé. Enfin, toutes ces données sont mises en perspective avec la situation socio-économique des familles et font l'objet de comparaisons avec les résultats d'enquêtes précédentes. Le carnet s'adresse à toutes les personnes relais comme les écoles, les associations de parents, les responsables communaux... Il est à commander ou à télécharger sur <http://observatoiresante.hainaut.be>.

Autres infos : OSH Rue St Antoine 1 à 7021 Havré - 065/87.96.14.



précédant l'enquête, sans y parvenir. Parmi les anciens fumeurs, plus de 8 sur 10 ont fumé moins d'un mois, et près de 9 sur 10 moins de 3 mois avant d'arrêter de fumer. Cela montre l'importance d'intervenir dès la première expérimentation car, d'une part, le jeune est en période de choix (continuer ou arrêter de fumer) et, d'autre part, la dépendance n'est pas encore installée. Plus l'entourage du jeune fume, plus le jeune présente de risques de fumer. Or, à la maison, 60 % des jeunes sont exposés au tabagisme de tiers.

Alcool et drogues illicites

En Belgique, la consommation d'alcool est ancrée dans les habitudes de vie et, en général, les jeunes boivent pour s'amuser, faire la fête. Cependant, leur consommation prend parfois des proportions inquiétantes vu les risques encourus de comportements excessifs ou à risque (conduite d'un véhicule, rapports sexuels non protégés et non désirés, violence, coma éthylique). En 2009, 55 % des jeunes de 10 ans ont déjà bu un verre entier d'alcool. Chez les 13 et 16 ans, 38 % des jeunes ont déjà été ivres. Il n'y a pas de différence entre les filles et les garçons. Les boissons les plus consommées par les jeunes sont la bière et les alcools.

qui ont déjà été ivres sont stables depuis 2004, excepté pour les filles de 16 ans pour lesquelles 45 % déclarent avoir déjà été ivres alors qu'elles étaient 35 % à l'avoir déclaré en 2004.

En 2004, un jeune de 16 ans sur 2 s'est déjà vu proposer de la drogue et plus d'un sur 4 déclare en avoir déjà consommé, les garçons (31 %) plus que les filles (23 %). La drogue la plus consommée par les jeunes est le cannabis.

Inégalités socio-économiques

Comme évoqué dans les points présentés, l'environnement socio-économique joue un rôle majeur sur les états de santé dès le plus jeune âge. Le nombre de revenus professionnels, famille monoparentale, recomposée..., catégorie socioprofessionnelle des parents, filière scolaire sont autant d'éléments qui ont une influence sur la santé. Une situation socio-économique défavorable aura une influence négative sur tous les indicateurs, de la façon dont une famille à recours aux soins en passant par l'alimentation ou l'activité physique.

En tant que mutualité, notre priorité est de lutter contre ces inégalités sociales qui créent des inégalités de santé. Autant dans notre défense de l'accès aux soins que dans nos démarches de promotion de la santé, à travers les nombreuses initiatives de nos mouvements.

Les 5 et 6 février 2011

La mutu en fête !

La Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental vous invite les 5 et 6 février 2011 pour un grand week-end vacances ou vous trouverez comme il se doit, une multitude de stands informatifs sur les voyages mais aussi sur des services de la mutualité.

Seniors Horizons : le tourisme spécialisé pour les + de 50 ans.
Intersoc : spécialiste des vacances familiales en villages vacances, hôtels, autocar...
Altéo : à l'intention des personnes moins valides et handicapées.
Promusport et Jeunesse & Santé : pour les jeunes et les familles, une foule de propositions de vacances actives !

Soutien à la mutualité malienne
 Devenez membre sympathisant et découvrez les différents projets déjà réalisés avec l'Union Technique de la Mutualité malienne (UTM).
 Pour votre inscription lors de ces journées, bénéficiez de réductions octroyées sur certains voyages !

Restauration et dégustation : l'embaras du choix à des prix très démocratiques !

Une ambiance de fête avec des animations musicales itinérantes pendant tout le week-end.

Adresse du jour : Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues.

Heures d'ouverture : de 11h à 18h samedi et dimanche.

Une ambiance de fête avec des animations musicales itinérantes pendant tout le week-end.

Séjours Mutualité

Encore quelques places pour les Vosges ou la Turquie

Turquie

La Mer de Marmara - Circuit du 16 au 23 mars 2011
 Prix par personne en chambre double : 824 EUR - Suppl : single : 140 EUR

Compris dans le prix : transfert aéroports, vols A/R, logement en chambre double, pension complète en hôtels 4* et 5*, les boissons locales durant les repas, le circuit, les entrées lors des visites, les guides locaux, les taxes, l'accompagnement mutuelliste - Non compris : les

boissons hors circuit, le visa d'entrée en Turquie (15 EUR).
 Circuit : Bruxelles - Istanbul - Byzance - Canakkale - Troie - Ayvalik - Bergama - Bursa - Istanbul. Lic : A5654

La Petite Pierre

dans le parc naturel régional des Vosges du Nord du 15 au 17 avril 2011
 Prix par personne en chambre double : 319 EUR
Compris dans le prix : voyage A/R en car, logement en chambre dou-

ble, la pension complète sur place, le repas de midi en ferme-auberge, l'accès à la piscine couverte - sauna - jacuzzi, les entrées lors des visites, l'accompagnement mutuelliste - Non compris : les boissons, le petit déjeuner à l'aller et le repas du soir au retour. Possibilité de randonnées accompagnées. Possibilité de séances relaxantes en option organisées dans l'hôtel. Lic : A5018

Si vous le désirez, vous pouvez recevoir le détail de ces programmes en nous téléphonant au 071/54.84.08 (service séjours Mutualité).



Ça se passe

Conférences, réflexions, débats

L'école du dos ou comment prévenir ses maux ?

Les causes du mal de dos sont multiples : sédentarité, stress et émotions négatives, mauvaises positions assises, mauvais maintien, efforts inconsidérés, mauvaise literie, surcharge pondérale... Nous verrons donc comment prévenir ces maux, comment retrouver les bons réflexes pour préserver son dos...
 Par Anne-Lise Schayes et Guillaume Houtrelle, kinésithérapeutes.
Jeudi 10 février, de 13h30 à 16h30 à la Mutualité chrétienne - rue du Douaire 40 - Anderlues.

Inscription : Altéo asbl : Sabine Kaweck i : 071/548.443 ou sabine.kaweck i@mc.be

L'Evangile selon St Mathieu

Dans un monde en quête de sens, ce texte peut-il encore servir de guide ?
 Par Etienne Mayence, aumônier des Œuvres dans la région de Mons-Borinage
Samedi 12 février, de 9h30 à 13h à la Mutualité chrétienne - rue du

Douaire 40 - Anderlues. PAF : 3 EUR.
Inscription : Altéo asbl : Martine Durieux : 071/548.433 ou martine.durieux@mc.be

Quand on n'est pas né avec un ordinateur !

L'ordinateur, l'internet... ont changé notre vie, secoué nos habitudes. Ces technologies qui ont investi notre vie quotidienne, permettent de simplifier un certain nombre de tâches pour autant que l'on ait acquis les compétences nécessaires pour les maîtriser. Pour faire face à cette évolution, l'UCP organise des formations conçues à partir des besoins et des attentes des participants.

A vous de choisir !

> Vous désirez apprivoiser l'outil informatique et éviter d'être en difficulté dans votre quotidien... Alors choisissez nos ateliers "informatique pour débutants" le mercredi de 14h à 15h30 ou le

vendredi de 9h30 à 11h (10 séances pour 45 EUR).
 > Vous souhaitez découvrir l'outil de communication qu'est internet et développer une utilisation responsable... Alors venez à nos ateliers "internet" (jour encore à déterminer)
 > Vous souhaitez apprendre comment gérer, visionner, retoucher... vos photos numériques sur l'ordinateur, alors participez à notre formation "photo numérique" le lundi de 14h à 16h (10 séances pour 45 EUR).

Nos ateliers débiteront dans le courant de février au Local cyber, rue du Marché 2 à La Louvière. Renseignement et inscription au secrétariat UCP, mouvement social des aînés.

Rue du Douaire 40 6150 Anderlues, 071/54.84.05 - ucp.centre@mc.be.
A noter dans vos agendas : la semaine du numérique a lieu du 26/02 au 04/03, des animations sur le thème de la communication vous seront proposées.



Cette année, ça va marcher

En ce début d'année, votre bonne résolution est de (re)prendre une activité physique régulière ? Une fois n'est pas coutume, parlons du "marcher" d'Infor Santé ! Quelques conseils pour se motiver, se préparer... et y aller !

>> Marcher au plus

Bougez, bougez ! Pratiquée régulièrement, l'activité physique améliore l'état de santé, et renforce le système immunitaire, rien de tel pour combattre les microbes cet hiver. C'est bon pour le moral ! Lors d'un exercice physique, comme la marche ou la course, notre corps sécrète des hormones génératrices de bien-être, l'idéal pour lutter contre la déprime saisonnière ! En groupe, c'est encore meilleur.

>> (Pré)parez-vous !

Pour affronter le froid, isolez votre corps. Pour cela, n'hésitez pas à enfiler plusieurs couches de vêtements. Préférez les matières qui "respirent" pour évacuer l'humidité. Cependant, la couche externe doit résister à la pluie. N'hésitez pas à ôter une couche si vous avez trop chaud, mais ne vous déshabillez pas trop vite en rentrant pour éviter une hypothermie post-exercice. N'oubliez pas que le soir tombe vite et que par conséquent vous êtes peu visibles : portez des vêtements réfléchissants ! Pensez à vous hydrater correctement avant, pendant et après l'exercice. Vous pouvez par exemple emporter un thermos de tisane.

>> Allez, dehors ! Un kilomètre à pied...

Promenons-nous dans les bois, avec le chien pourquoi pas ? Ajoutez au plaisir de la marche la découverte des paysages. Emmenez votre appareil photo, une fois rentré, vous pourrez vous adonner aux joies du scrapbooking. Tombe la neige... Emmenez vos enfants et profitez-en pour faire une bonne bataille de boules de neige, une famille de bonshommes, ou tester la patinoire...

>> Pour les frileux (ses), ça marche aussi !

Testez la marche en intérieur : avant d'entamer les soldes, faites deux ou trois fois le tour du centre commercial, marchez dans les couloirs de votre entreprise durant le temps de midi... Alliez l'utile à l'agréable : prenez les escaliers. Ils font des gambettes musclées et sont généralement plus rapides que l'ascenseur, surtout en "heure de pointe".

Si marcher n'est pas vraiment pas votre fort, créez-vous un circuit de remise en forme maison. Un, deux, trois vous musclez vos bras avec les "haltères-conserves-de-petits-pois". Quatre, cinq, six, rentrez du bois de la remise. Sautillez au-dessus des jouets qui traînent dans le salon, rangez avec entrain au son de votre album préféré, enchaînez par une bonne savonnée, préparez du thé en contractant les fesses, montez plusieurs fois sur la pointe des pieds (pour attraper les biscuits que vous avez cachés au-dessus de l'armoire la veille) et terminez en battant les jambes devant la télé ou en jouant avec vos enfants. Vous êtes déjà en route ? Super ! Bon amusement et à bientôt !

// ANNE-LISE



Mutualité chrétienne Hainaut Oriental
 Rue du Douaire, 40 • 6150 Anderlues
 Éditeur responsable : Jean Michel Namurois
 Fax : 071/548.550
 e-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071 548 548