



INSTRUCTION COMMUNE
GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 3

OCOM M204.03 – RECONNAÎTRE LES BIENFAITS D'UN MODE DE VIE SAIN

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-702/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

La discussion de groupe a été choisie pour cette leçon, parce qu'elle permet aux cadets d'interagir avec leurs pairs et de partager leurs connaissances, leurs expériences, leurs opinions et leurs sentiments sur les avantages d'un mode de vie sain.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet devra être en mesure de décrire les avantages d'un mode de vie sain.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets puissent décrire les avantages d'un mode de vie sain, parce qu'un tel mode est essentiel pour se mettre en bonne condition, ce qui constitue l'un des buts du Programme des cadets.

Point d'enseignement 1

Discuter des décisions personnelles qu'un cadet peut prendre pour adopter un mode de vie sain

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

L'USAGE DU TABAC

Faits connus au sujet de l'usage du tabac :

- normalement, une personne commence à fumer à l'adolescence;
- on considère que les jeunes de sixième année et de première secondaire sont à une étape déterminante pour décider d'expérimenter ou non l'usage du tabac; et
- l'habitude de fumer crée une dépendance plus forte que celle de prendre d'autres substances comme l'héroïne et la cocaïne.

Effets connus sur l'usage du tabac :

- peau sèche et apparition prématurée de rides;
- la guérison de l'acné d'un fumeur est plus longue;
- certains adolescents perdent des cheveux;
- les dents jaunissent et sont affectées par la carie dentaire; et
- le nombre de cancers de la bouche augmente chez certaines personnes.

Statistiques liées à l'usage du tabac :

- On estime que 55 % des jeunes hommes et 51 % des jeunes femmes qui commencent à fumer avant d'avoir 15 ans mourront avant d'avoir 70 ans s'ils continuent à faire usage du tabac.
- Chaque année, l'usage du tabac est la cause du décès de plus 40 000 Canadiens.

Voici des conséquences de l'usage du tabac :

- le cancer des poumons, de la bouche, des sinus, de la gorge, du cerveau, du sein, de l'utérus, de la vessie, du foie, de la glande thyroïde, des ganglions et du sang;
- des maladies graves comme les suivantes : bronchite, pneumonie, emphysème, accident cérébrovasculaire, crise cardiaque, ulcère, cataracte, maladie des gencives, carie des dents, infection des oreilles, assèchement de la peau, vieillissement prématuré et impuissance;
- des problèmes respiratoires comme les suivants : toux, mucosité, respiration sifflante, rhume de poitrine et essoufflement;

- des crises d'asthme ou des symptômes d'asthme évidents;
- le refroidissement des doigts et des orteils en raison d'une mauvaise circulation; et
- l'odorat et le goût sont émoussés.

CHOIX ALIMENTAIRES

En suivant Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, pour manger sainement, une personne s'assure de consommer la quantité et le type d'aliments recommandés pour aider à adopter un mode de vie sain. Le fait de manger la quantité et le type d'aliments recommandés dans ce guide et de suivre les conseils qui y sont prescrits aide à :

- répondre aux besoins de l'organisme en matière de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs;
- réduire les risques de souffrir d'obésité, du diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et de l'ostéoporose; et
- favoriser l'état de santé et de vitalité global.

Il est tout aussi important de consommer le bon type d'aliments que la bonne quantité. Il faut encourager les gens à manger des aliments dont la teneur en gras, en sucre et en sel est faible.

Voici des avantages d'une saine alimentation :

- une bonne santé générale;
- un risque réduit de contracter des maladies;
- un poids normal;
- un sentiment de bien-être et une belle apparence;
- une quantité accrue d'énergie; et
- des muscles et des os forts.

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Les avantages d'une activité physique régulière sont les suivants :

- un bon état de santé global;
- une condition physique améliorée;
- une meilleure posture et un meilleur sens de l'équilibre;
- un poids sous contrôle;
- des muscles et des os forts;
- une réserve d'énergie accrue; et
- détente accrue et réduction du stress.

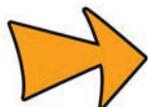
Risques pour la santé découlant de l'inactivité :

- mort prématurée;
- maladie du cœur;

- obésité;
- haute pression;
- diabète de type 2;
- ostéoporose;
- accident cérébrovasculaire;
- dépression; et
- différentes formes de cancer.

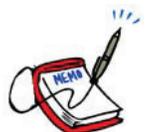


Au total, 63 % des Canadiens ne font pas suffisamment d'exercice physique pour bénéficier de ses bienfaits.



Il faut pratiquer de 60 à 90 minutes d'activité physique tous les jours.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Selon vous, qu'est-ce qui caractérise un mode de vie sain? Indiquez certains choix que vous pouvez faire dans votre vie quotidienne pour vous aider à adopter un mode de vie sain?
- Q2. Nommez certains des avantages liés au choix de ne pas fumer? Quels sont les facteurs qui peuvent influencer le plus votre décision?
- Q3. Quelles peuvent être les répercussions de vos choix alimentaires sur votre état de santé générale?
- Q4. Nommez certains avantages dont vous pouvez bénéficier en pratiquant régulièrement de l'activité physique dans votre vie quotidienne? Que pouvez-vous faire pour augmenter votre niveau d'activité physique quotidienne?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 2

Discuter des avantages physiques liés à un mode de vie sain

Durée : 10 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

LES AVANTAGES PHYSIQUES LIÉS À UN MODE DE VIE SAIN



La meilleure façon de maintenir le corps en bonne santé physique est de combiner les trois types d'activités dans un programme quotidien : l'endurance, la flexibilité et la force.

Une croissance et un développement sains

Des études menées au cours des dernières années ont démontré que plus de la moitié des jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour connaître une croissance et un développement sains. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée en 2000-2001, 56 % des Canadiens âgés de 12 à 19 ans étaient inactifs physiquement et le pourcentage élevé de 82 % n'étaient possiblement pas suffisamment actifs pour respecter les lignes directrices internationales de croissance et de développement optimaux.

Un cœur en santé

Consommer des aliments nutritifs, ne pas fumer et être actif physiquement peut contribuer à préserver un cœur en santé. Par exemple, un poids normal peut aider à réduire les facteurs de risque de maladie du cœur en réduisant le taux de cholestérol dans le sang, le gras et la haute pression. Les maladies cardiovasculaires, comme les maladies du cœur, les accidents cérébrovasculaires et l'athérosclérose – un épaississement et une perte d'élasticité des parois artérielles – constituent la première cause de mort prématurée au Canada.

Des muscles et des os forts

L'activité physique, en particulier les activités de musculation, peut contribuer à maintenir la masse osseuse à l'âge adulte, en aidant à développer les tissus musculaires et osseux pendant l'enfance. Il existe une corrélation positive entre l'activité physique quotidienne pratiquée pendant l'adolescence et au début de l'âge adulte et la densité minérale osseuse et la densité osseuse du squelette. Ce développement de la densité minérale et de la masse osseuse peut contribuer à réduire le risque qu'une personne souffre d'ostéoporose à un stade ultérieur de sa vie. Les activités d'accroissement de la force fortifient les muscles et les aident à demeurer forts avec le temps. Des os et des muscles forts peuvent aussi aider les gens de tous âges à améliorer leur posture et leur sens de l'équilibre.

Le contrôle du poids

L'activité physique aide à améliorer la constitution du corps et à perdre du poids. Les personnes actives risquent moins de devenir obèses. Avoir un corps sain, c'est maintenir un bon poids-santé. Maintenir un poids-santé ne signifie pas nécessairement qu'il faille être extrêmement mince et avoir un faible poids. Un bon poids-santé doit favoriser un bien-être physique, social et psychologique. En 1988, Santé et Bien-être social Canada lançait une « stratégie de promotion du poids-santé ». Cette stratégie préconisait de saines habitudes alimentaires, par opposition aux régimes amaigrissants, et une activité physique régulière, pas nécessairement de l'exercice intense. Le poids-santé des adultes peut être déterminé par l'indice de masse corporelle (IMC) et le rapport taille/hanches (RTH).



L'IMC a été prévu pour les personnes de 18 ans et plus. Comme le développement des personnes de moins de 18 ans n'est pas terminé, elles ne doivent pas se fier uniquement à l'IMC pour déterminer si elles ont un poids-santé.



Des renseignements sur l'IMC se trouvent sur le site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_f.html.

Les outils de calcul de l'IMC et du RTH se trouvent sur le site www.preventdisease.com/healthtools/tools.html#bmi.

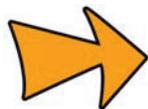
D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en 2002, environ un milliard de personnes dans le monde accusaient un excès de poids ou étaient obèses, par rapport à seulement 800 millions de personnes qui connaissaient la faim, la famine ou dont le poids était insuffisant. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée en 2004, le pourcentage d'adolescents de 12 à 17 ans qui sont obèses a triplé au cours des 25 dernières années, passant de 3 à 9 %.

L'inactivité ou l'excès de poids augmentent les risques qu'une personne contracte des maladies du cœur, l'arthrose, le diabète et divers cancers, et qu'elle subisse des blessures au dos.

La réduction des risques pour la santé

La pratique régulière d'une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes peut aider à prévenir des états chroniques comme les suivants :

- **Les maladies cardiovasculaires.** L'activité physique régulière peut réduire le risque de contracter une maladie du cœur de 50 %.
- **L'ostéoporose.** Au Canada, environ une femme sur quatre et un homme sur huit âgés de plus de 50 ans sont atteints d'ostéoporose. La pratique régulière d'activités physiques au cours de l'enfance et de l'adolescence peuvent réduire les risques qu'une personne en souffre.
- **Le cancer.** L'activité physique régulière peut aider à prévenir certains types de cancer, comme le cancer du sein et du colon. Des recherches ont permis de constater que 30 à 35 % de tous les cancers peuvent être prévenus par une alimentation saine, le maintien d'un bon poids-santé et l'activité physique régulière.
- **Les diabètes de type 2.** L'activité physique, jumelée à une consommation réduite d'aliments gras, peut aider à prévenir jusqu'à 58 % le nombre de diabètes de type 2.



Des études ont démontré que les femmes sont moins actives que les hommes. En 2000, on considérait que seulement 30 % des femmes et 40 % des hommes étaient suffisamment actifs pour satisfaire les exigences minimales d'activité physique quotidienne. En 2002, ces pourcentages avaient chuté à 12 % chez les femmes et 24 % chez les hommes.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Nommez certains avantages physiques liés à un mode de vie sain? Que pouvez-vous faire personnellement pour acquérir ces avantages?
- Q2. Comment un mode de vie sain affecte-t-il la capacité d'une personne à grandir et à se développer? Quels choix pouvez-vous faire en ce sens pour bénéficier de ces avantages?
- Q3. Que veut dire avoir un bon poids-santé? Comment peut-on atteindre ce poids? Quels sont les meilleurs facteurs déterminants d'un bon poids-santé pour un adulte à pleine maturité?
- Q4. Quels types de maladies ou états chroniques peut-on éviter en adoptant un mode de vie sain? Que pouvez-vous faire pour éviter ces états ou maladies à un stade ultérieur de votre vie?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Point d'enseignement 3

Discuter des avantages psychologiques liés à un mode de vie sain

Durée : 5 min

Méthode : Discussion de groupe

CONNAISSANCES PRÉALABLES



L'objectif d'une discussion de groupe est d'obtenir les renseignements ci-après auprès du groupe, à l'aide des conseils pour répondre aux questions ou animer la discussion, et des questions suggérées fournies.

LES AVANTAGES PSYCHOLOGIQUES LIÉS À UN MODE DE VIE SAIN

Une bonne estime de soi

Pour qu'une personne ait une bonne estime de soi, elle doit avoir une bonne opinion de son caractère et de ses capacités. On peut mesurer l'estime de soi par le sentiment de valorisation qu'une personne ressent dans diverses situations sociales, physiques et intellectuelles. Les personnes qui ont une très bonne estime de soi se perçoivent généralement de façon positive et peuvent apprécier leurs capacités et aussi bien que leur potentiel et leurs limites. Celles qui ont une mauvaise estime de soi ont généralement tendance à être plus passives et dépendantes dans leurs réactions aux tensions et aux demandes, elles sont plus susceptibles de céder aux pressions sociales et ont une perception négative de leurs capacités.

Un jeune se fera plus facilement des amis s'il prend part à des activités auxquelles d'autres jeunes participent. Par exemple, si une personne fait partie d'une équipe de sport ou d'un cercle de loisirs, elle aura la chance de rencontrer des gens. De la même façon, une personne qui adopte un mode de vie sain est souvent plus confiante, ce qui favorise la création de nouveaux liens et les amitiés. Selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, l'activité physique semble avoir une influence positive sur la vie sociale des jeunes et le nombre d'amis des deux sexes qu'ils ont.

Une image positive de soi et de son corps

Une image positive de soi et de son corps a trait à la façon dont une personne perçoit ses propres caractéristiques physiques et à celle dont elle s'évalue en fonction de cette perception. On parle alors d'image de soi et de son corps, selon la perception qu'une personne a de son corps, comment elle évalue cette perception et celle des autres à son égard. Avoir une image positive de soi et de son corps laisse entendre qu'une gamme plus large de poids du corps, de silhouettes et de tailles sont sains et normaux. La génétique nous enseigne que les gens n'ont pas tous la même silhouette ni la même taille et ils ne peuvent pas tous avoir le corps des personnes qu'on nous présente dans les médias.

Un niveau d'énergie plus élevé

Les choix alimentaires ont une incidence directe sur la quantité d'énergie produite par le corps. Le corps a besoin d'aliments de tous les groupes, mais Santé Canada recommande que 55 % des calories proviennent des glucides, sous la forme de féculents et de sucres naturels. Ces féculents et ces sucres sont digérés et transformés en glucose, puis ils sont consommés pendant l'activité physique régulière.

L'activité physique peut aussi entraîner un niveau d'énergie plus élevé parce qu'elle détermine la quantité d'énergie dépensée et produit un équilibre (la quantité d'énergie ingérée sous forme de glucides, de gras, de protéines et d'alcool doit être équivalente à la quantité d'énergie dépensée). L'activité physique augmente le taux d'oxygène dans tout le corps. La production d'endorphines augmente également, ce qui accroît le niveau d'énergie. De nombreuses études démontrent que les jeunes qui sont physiquement actifs ont tendance à mieux dormir et mieux s'alimenter que ceux qui ont une vie plus sédentaire.

Un niveau de stress moindre/un niveau de détente plus élevé

L'activité physique semble être associée à une meilleure estime de soi et à une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression dans des situations normales. Les activités de flexibilité sont particulièrement efficaces pour assurer que les muscles sont détendus. Les personnes qui sont actives physiquement et qui prennent des repas équilibrés et nutritifs sont plus susceptibles d'avoir une bonne estime de soi et une image positive de soi et de son corps, ce qui réduit l'anxiété et les sentiments négatifs qu'ils peuvent avoir dans la façon dont ils se perçoivent.

DISCUSSION DE GROUPE



CONSEILS POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS OU ANIMER UNE DISCUSSION

- Établir les règles de base pour la discussion, p. ex. tout le monde doit écouter respectueusement; ne pas interrompre; une seule personne parle à la fois; ne pas rire des idées des autres; vous pouvez être en désaccord avec les idées, mais pas avec la personne; essayez de comprendre les autres, de la même façon que vous espérez qu'ils vous comprennent, etc.
- Asseoir le groupe dans un cercle et s'assurer que tous les cadets peuvent se voir mutuellement.
- Poser des questions qui incitent à la réflexion; en d'autres mots, éviter les questions à répondre par oui ou par non.
- Gérer le temps, en veillant à ce que les cadets ne débordent pas du sujet.
- Écouter et répondre de façon à exprimer que vous avez entendu et compris le cadet. Par exemple, paraphraser les idées des cadets.
- Accorder suffisamment de temps aux cadets pour répondre aux questions.
- S'assurer que chaque cadet ait la possibilité de participer. Une solution est de faire le tour du groupe et de demander à chaque cadet de donner une brève réponse à la question. Les cadets devraient avoir le choix de passer leur tour.
- Préparer des questions supplémentaires à l'avance.

QUESTIONS SUGGÉRÉES

- Q1. Qu'est-ce que l'estime de soi? Comment l'adoption d'un mode de vie sain peut-elle améliorer l'estime de soi?
- Q2. Comment le choix d'aliments sains et le maintien d'un mode de vie actif peuvent-ils influencer l'estime de soi d'une personne?
- Q3. Qu'est-ce que l'image de soi et de son corps? Comment peut-on s'efforcer de maintenir une image positive de soi et de son corps?

Q4. Après une activité physique, quelqu'un a-t-il déjà remarqué qu'il se sentait revigoré? Pourquoi pensez-vous que cela se produit?

Q5. Décrivez des façons de réduire le stress et être plus détendu?



D'autres questions et réponses seront soulevées au cours de la discussion de groupe. La discussion ne doit pas se limiter seulement aux questions suggérées.



Renforcer les réponses proposées et les commentaires formulés pendant la discussion de groupe, en s'assurant que tous les aspects du point d'enseignement ont été couverts.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

La participation des cadets à la discussion de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets aux discussions de groupe servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

La copie du document de cours à l'[annexe C](#) peut être remise aux cadets pour qu'ils la remplissent pour usage personnel.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important d'apprendre les façons d'adopter un mode de vie sain puisque les choix effectués par les jeunes en ce qui a trait à leur santé auront des répercussions à l'âge adulte. Le choix d'aliments sains et la participation régulière à des activités physiques permettront d'augmenter le niveau d'énergie, de prévenir des maladies, d'accroître la force, et dans de nombreux cas ils mèneront à un mode de vie plus sain.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les points soulevés au cours de la discussion de groupe aux PE1 à PE4 devraient être notés sur un tableau blanc, un tableau de papier ou un transparent et on pourra servir de référence pour la conclusion de la leçon.

La copie du document de cours à l'[annexe C](#) ne doit pas être utilisée par l'instructeur. C'est une ressource personnelle réservée à chaque cadet.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-100 (ISBN 0-662-44467-1) Santé Canada. (2007). *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (aucune date). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* Ottawa, ON, Agence de santé publique du Canada.
- C0-105 (ISBN 0-662-32897-3) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-108 (ISBN 0-662-28677-4) Santé Canada. (2000). *L'approche VITALITÉ : Guide des animateurs*. Ottawa, ON, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-126 (ISBN 0-9687739-3-1) L'Association pulmonaire du Canada. (2000). *Des poumons pour la vie : 7^e année*. Ontario, Canada, L'Association pulmonaire.
- C0-127 Winnipeg in Motion. *In Motion: Prevention of...* Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.winnipeginmotion.ca/prevention/>.
- C0-127 Winnipeg in Motion. *In Motion: Children and Youth*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.winnipeginmotion.ca/youths/facts.php>.
- C0-128 CAHPERD Advocacy Action Centre. (1996–2006). *Nos dossiers chauds actuels*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.cahperd.ca/fra/revendication/index.cfm>.
- C0-129 Institut canadien du sucre. (2005). *Clips sur les sucres : Série de fiches de renseignements donnant de l'information pratique sur le sucre*. Extrait le 12 mars 2007 du site <http://www.sugar.ca>.
- C0-130 (ISBN 2-550-360-427-7) Thibault, G. (2000). *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : Avis du Comité scientifique de Kino-Québec*. Québec, Gouvernement du Québec.
- C0-133 (ISBN 1-895724-51-1) Cragg, S. et Cameron, C. (2006). *Physical Activity of Canadian Youth – An Analysis of 2002 Health Behaviour in School-aged Children Data*. Ottawa, ON, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.