

Un camp au Bic pour les jeunes en surpoids

Source : Carl Thériault, journal Le Soleil

le 27 janvier 2009



Le Bic - Une équipe de professionnels de la santé et de l'activité physique de Rimouski a créé de toutes pièces un programme de santé globale sous la forme d'un camp destiné aux jeunes de 9 à 15 ans aux prises avec des problèmes de surpoids.

Un traitement par immersion totale... nature dans le parc national du Bic, près de Rimouski, autour d'un cheminement bâti sur l'activité physique, une saine alimentation, la croissance personnelle et l'estime de soi. On y apprend, entre autres, à préparer les aliments.

«C'est un camp unique au Canada. On veut devenir un exemple pour tout le Québec. La moitié des jeunes se sont réinscrits pour un autre camp cet été. C'est un programme qu'on veut développer à trois niveaux. Il y a le camp 1 (l'initiation), le camp 2, qui est axé sur l'amélioration, et le troisième camp dont l'un des objectifs sera de faire à pied la distance Gaspé-Rimouski», décrit Claude Bellavance, président et fondateur du Camp de santé globale et propriétaire du Club de santé 2000 à Rimouski. La prochaine session débute le 21 juin. Un programme pour les femmes adultes est aussi offert.

L'arsenal est grand pour occuper les jeunes qui participent à ce camp de trois semaines : évaluation avant et après l'arrivée au camp, activités progressives, ateliers sur l'estime de soi, de croissance corporelle, formation sur les valeurs nutritionnelles et l'environnement, cours de cuisine santé. Les jeunes font aussi l'objet d'un suivi mensuel structuré pendant un an.

«Par exemple, nous sommes encore en contact avec une travailleuse sociale pour l'un des jeunes qui est venu au camp. Il y a des jeunes qui sont aussi aidés financièrement par des organismes de leur milieu. On peut aussi faire notre part dans des cas de jeunes défavorisés», précise M. Bellavance.

Perte de poids

Le camp décline les résultats suivants pour un groupe de 12 jeunes de 10-16 ans pendant trois semaines. En moyenne, chaque jeune a diminué son pourcentage de graisse de 20 %, augmenté sa santé cardiovasculaire de 22 % et son endurance musculaire de 124 %; 15,3 livres de graisse perdue par jeune (11 % sur la balance) et un gain de 4,3 livres en masse maigre.

Longtemps considéré comme un problème des adultes, le surpoids atteint maintenant presque toutes les catégories d'âge.

Selon Statistique Canada, en 2004, 18 % des enfants et des adolescents de 2 à 17 ans avaient un surplus de poids, comparativement à 12 % en 1978. Huit pour cent étaient obèses, comparativement à 3 % en 1978. Le taux combiné d'embonpoint et d'obésité atteignait 27 % chez les garçons et 25 % chez les filles de 2 à 17 ans. La situation est semblable au Québec, où en 1999, un jeune (6 à 16 ans) sur quatre présentait un surplus de poids. Selon l'âge, entre 10 % et 22 % des garçons et des filles présentaient de l'embonpoint, tandis que 4 % à 10 % étaient considérés comme obèses.

Le coût de la session de trois semaines est de 2495 \$ (plus taxes). Réduction en préinscription, reçu partiel pour l'impôt et contribution gouvernementale de 500 \$.

Mise à jour : 2009-01-27