

LES CANADIENS SERAIENT EN MOINS BONNE SANTÉ QU’ILS NE LE CROIENT

~ En raison de leurs perceptions erronées face aux habitudes personnelles en matière d'alimentation et d'exercice physique, les Canadiens pourraient s'exposer à un risque de maladie chronique ~

TORONTO, ON, le 14 avril – Même si l’on sent venir le printemps, un sondage récent a indiqué que les Canadiens devraient songer à polir leur routine quotidienne au lieu d’entreprendre leur grand ménage. Ce sondage, mené au nom de l’Association canadienne du diabète, a effectivement montré que les Canadiens seraient en moins bonne santé qu’ils ne le croient, et qu’ils pourraient s’exposer à un risque de maladie chronique, dont le diabète de type 2.

Le sondage révèle un écart entre les connaissances acquises par les Canadiens quant aux comportements caractérisant un mode de vie sain, ainsi que leur désir d’adopter ces comportements. Si les Canadiens admettent qu’un mode de vie sain est attribuable à plusieurs facteurs, dont l’exercice physique (97 %), une alimentation saine (95 %) et la réduction du stress (93 %), ils ne mettent pas cette théorie en pratique. Fait particulièrement troublant, moins de 4 Canadiens sur 10 (37 %) ont affirmé que la menace d’une maladie grave les motiverait à adopter un mode de vie plus sain.

« Bonne nouvelle cependant, la majorité des Canadiens seraient davantage incités à faire des changements salutaires s’ils s’informaient sur les bienfaits d’un mode de vie sain, plutôt que sur les risques d’un mode de vie malsain », a déclaré Sharon Zeiler, directrice principale, programmes et stratégies de nutrition, Association canadienne du diabète. « Il est temps que les Canadiens passent leurs habitudes en revue et qu’ils déterminent dans quelle mesure ils peuvent les améliorer. S’ils modifient légèrement leur alimentation et leur niveau d’activité physique aujourd’hui, ils connaîtront un avenir plus sain, de même que leur famille. »

ON EST CE QU’ON MANGE

D’après le sondage, les Canadiens comprennent l’importance d’une bonne alimentation par rapport à la santé globale. En effet, plus de la moitié (52 %) des répondants savent qu’ils devraient manger entre 5 et 10 portions de fruits et de légumes par jour (selon le *Guide*

alimentaire canadien). En réalité, cependant, un Canadien sur cinq seulement (22 %) consomme ce nombre de portions.

Fait intéressant, toutefois, plus du quart des Canadiens croient que leur alimentation répond parfaitement à leurs besoins en matière de santé. Parmi les répondants ayant estimé qu'il leur était impossible d'améliorer leur alimentation, le manque de volonté et le manque de temps constituent les deux principales raisons de cette inaction.

GROUILLE, AVANT QUE ÇA ROUILLE!

D'après les révélations du sondage, les Canadiens croient qu'il est nécessaire de faire de l'exercice pendant une période moyenne de 20 minutes, et ce, au moins 5 fois par semaine, contrairement aux 30 à 60 minutes recommandées par le *Guide d'activité physique canadien*. Toutefois, lorsqu'on s'informe sur leurs habitudes en matière de conditionnement physique, moins du tiers (27 %) des Canadiens atteignent l'objectif des 5 jours par semaine.

Si les Canadiens savent ce qu'ils doivent faire pour être en forme et en santé, la plupart d'entre eux refusent d'augmenter leur niveau d'activité physique actuel. Près du cinquième des Canadiens affirment qu'ils font déjà tout ce qu'ils peuvent pour atteindre cet objectif, et une tranche supplémentaire de 20 % d'entre eux affirment qu'ils sont trop occupés pour faire davantage d'exercice.

PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES

« L'alimentation saine et l'activité physique au quotidien jouent un rôle important dans le maintien de la santé et la prévention des maladies chroniques, notamment le diabète de type 2 », a souligné M^{me} Zeiler. « Les Canadiens ont acquis certaines des connaissances nécessaires à l'adoption d'un mode de vie sain. Maintenant, il est temps qu'ils agissent. »

Voici cinq conseils simples qui aideront les Canadiens à passer à l'action en adoptant un mode de vie plus sain :

1. **Mangez sensé** – En consultant le *Guide alimentaire canadien* pour adopter une alimentation saine, vous suivez une méthode qui vous permettra infailliblement de consommer les

quantités de légumes, de fruits, de produits céréaliers ainsi que d'autres aliments dont vous avez besoin.

2. **Remettez-vous à bouger** – L'activité physique régulière peut contribuer à réduire la glycémie, favoriser la perte de poids et diminuer le stress, tout en améliorant votre niveau global de santé et de condition physique.
3. **Délaissez le stress** – Le plus souvent possible, efforcez-vous d'éviter les situations stressantes, et prenez le temps de pratiquer les activités qui favorisent votre détente.
4. **Demandez de l'aide** – Consultez votre médecin ou votre diététiste, afin de lui demander dans quelle mesure vous pouvez améliorer votre santé grâce à de simples modifications de vos habitudes de vie.
5. **Pensez pratique** – En accédant au site Web à l'adresse diabetes.ca, vous pourrez consulter la nouvelle *Ressource Guide pratique* de l'Association canadienne du diabète. Cet outil peut vous aider à entreprendre la démarche nécessaire pour adopter un mode de vie sain et prévenir les maladies chroniques, dont le diabète de type 2.

À PROPOS DU SONDAGE

Le groupe de recherche Environics a mené ce sondage national en ligne, au nom de l'Association canadienne du diabète. La conception du sondage a permis d'explorer les habitudes de vie actuelles des Canadiens, leur connaissance des éléments caractérisant un mode de vie sain, leurs motivations pour un mode de vie sain et les obstacles, ainsi que les répercussions engendrées par le fait de vivre avec le diabète sur les perceptions relatives aux comportements caractérisant un mode de vie sain. Deux mille trois cent cinquante-sept (2 357) Canadiens adultes (âgés de 18 ans et plus) ont pris part à ce sondage mené entre le 21 janvier et le 2 février 2008. Novo Nordisk Canada a octroyé une subvention à l'éducation sans restriction pour financer la réalisation de ce sondage.

L'ASSOCIATION CANADIENNE DU DIABÈTE

L'Association canadienne du diabète collabore avec les collectivités du pays à promouvoir la santé des Canadiens et à enrayer le diabète grâce à un réseau dynamique de bénévoles, d'employés, de professionnels de la santé, de chercheurs, de partenaires et de sympathisants à l'échelle nationale. Le monde entier reconnaît son expertise dans le domaine de la lutte contre cette épidémie d'envergure internationale. À cet égard, l'Association canadienne du diabète établit la norme mondiale. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web à l'adresse diabetes.ca ou composer le numéro sans frais 1-800-BANTING (226-8464).

NOVO NORDISK CANADA INC.

Novo Nordisk, société spécialisée dans le secteur des soins de santé, figure parmi les chefs de file mondiaux du traitement du diabète et des produits biopharmaceutiques. Novo Nordisk fabrique et commercialise des produits pharmaceutiques, en plus de proposer des services qui contribuent à faire évoluer l'état des patients, la profession médicale et la société. Novo Nordisk exerce ses activités en fonction du triple bilan : l'engagement envers le succès économique, l'équilibre environnemental, ainsi que la responsabilité sociale envers les employés et la clientèle. Pour tout complément d'information, veuillez consulter le site Web à l'adresse www.novonordisk.ca.

-30-

Un rouleau B sera diffusé par satellite aux heures suivantes :

Insérez les coordonnées du rouleau B.

Renseignements ou entrevues :

Jennifer Goode ou Jaclyn Crawford
Edelman
416-979-1120, poste 230 ou 344
jennifer.goode@edelman.com ou jaclyn.crawford@edelman.com