

# Déjeune et Débloque!

Faits saillants  
sur la nutrition des jeunes  
Résultats préliminaires  
du Projet Défi D

En partenariat  
avec

Centre de Formation générale  
des adultes de la Riv.-du-Nord



UN PROJET  
SOUTENU PAR LE



## Le Projet Défi D, c'est quoi?...

- Un projet-pilote de Nutrition sans Frontières, qui s'est dispensé à St-Jérôme, auprès de 3 groupes du Centre de formation générale des adultes de la Rivière-du-Nord.
- Au total, environ 45 jeunes ont pu en bénéficier, des jeunes de la formation de base, âgés entre 16 et 25 ans. Chaque lundi matin, à tour de rôle, les 3 classes ont participé à des ateliers de cuisine axés sur la préparation de déjeuner simples et nutritifs. Sans même avoir de four à leur disposition!
- Ils ont partagé leurs créations avec les autres classes, ils ont été sensibilisés à l'importance de l'alimentation et ils ont pu, dans un environnement ludique, apprendre à travailler en équipe.
- Grâce à la grande ouverture de la direction, du personnel enseignant et à l'accompagnement judicieux des intervenantes, dix semaines d'ateliers ont pu être dispensées.

Voici un avant-goût des résultats!  
Merci à toute l'équipe!



**MARIE-FRANCE LALANCETTE**  
DIRECTRICE GÉNÉRALE



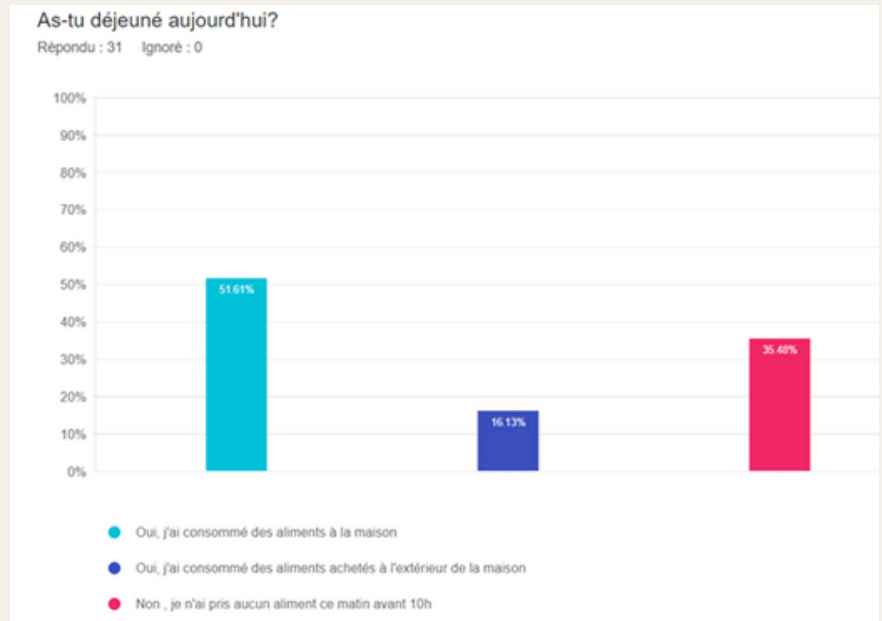
**Le déjeuner:  
un moteur  
de réussite!**

# Déjeune et débloque!

A chaque semaine, nous demandons aux jeunes s'ils avaient déjeuné.  
C'est déjà une activité de sensibilisation en soi!

- 52% prennent au moins un aliment à la maison.
- Plus de 35% ne prennent aucun aliment avant 10h.
- 16% consomment un ou des aliments achetés à l'extérieur de la maison (*un café?*)

*Le nombre moyen d'aliments au déjeuner est de 2.*



# Apport moyen par jour

Lorsqu'on compare avec l'apport des jeunes sénégalais, on constate que nos jeunes participants mangent deux fois moins!

Source de données comparatives:  
ÉTUDE DE L'APPORT ALIMENTAIRE DES ADOLESCENTES DE DAKAR, SÉNÉGAL ET DES FACTEURS EN LIEN AVEC L'ENVIRONNEMENT ET LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES, Madeleine giguère Jonhson, tel que présenté au 9 ieme colloque développement international, 2021

1100 kcal

39g  
de matières grasses

140g  
de glucides

47g  
de protéines



Indicateur

Résultat

Constat

APPORT ÉNERGÉTIQUE

55,4% consomment moins de 1200 calories par jour.

Les jeunes ne comblent pas leurs besoins énergétiques en grande partie parce qu'ils ne déjeunent pas.

APPORT PROTÉIQUE

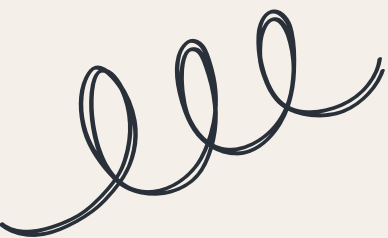
75% ne comblent pas les besoins minimum de protéines de 50g par jour

Les besoins minimum en protéines ne sont pas comblés. chez la majorité. Ceci signifie que même les autres repas de la journée sont très souvent incomplets.

APPORT GLUCIDIQUE

Il existe une très grande variabilité. Il y a autant de jeunes qui en manquent que de jeunes qui en consomment trop!

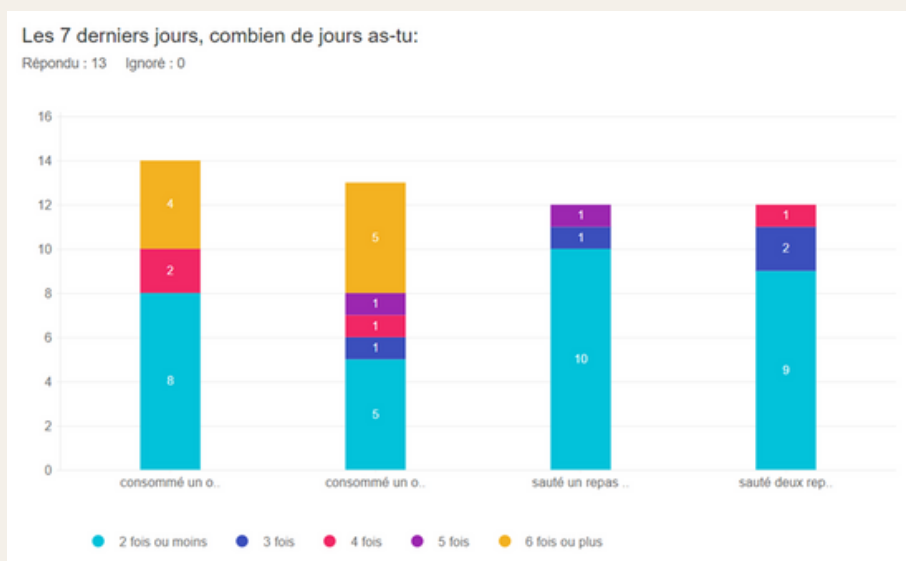
Contrairement à la croyance, les jeunes n'excèdent pas leurs besoins en glucides. Lorsqu'ils carburent aux sucres ajoutés, c'est pour rattraper un manque.



# L'impact des repas sautés

Périodiquement au cours du projet, nous avons demandé aux jeunes combien de fois ils avaient consommé un ou des aliments avant les classes dans les 7 derniers jours:

- Seulement 26.7% ont consommé des aliments avant les classes 6 fois ou plus.
- 53.3% ont consommé des aliments à la maison avant les classes moins de 3 fois dans les derniers 7 jours.
- 40% des jeunes n'ont rien mangé avant leurs classes (avant 10HAM)
- 21,4% ont sauté deux repas dans la journée entre 3 à 5 fois durant les 7 derniers jours



*Des légumes qui brillent par leur absence*

62,5% consomment un légume ou moins par jour.

*Le lait? Ils ont passé l'âge!*

L'apport moyen est de un verre par jour.

*Où sont les fruits?*

La moyenne des portions de fruits est inférieure à 2 par jour.

*Le déjeuner compte pour 28% de l'apport. Sauter le déjeuner, ça cause un manque qui se répercute sur l'ensemble des nutriments. Très difficile de combler ses besoins sans manger 3 fois par jour!*

# Impacts Défi-D: Un changement s'amorce!

C'est au niveau de la conscientisation que les impacts ont été les plus marqués. Nous avons demandé aux jeunes, après 9 semaines de participation, ce qu'ils avaient remarqué comme différence quand ils déjeunaient:

- 46,1% des jeunes participants ont mentionné qu'ils pensaient à déjeuner plus souvent;
- 38,3% ont mentionné que le fait de déjeuner améliorerait leur concentration;

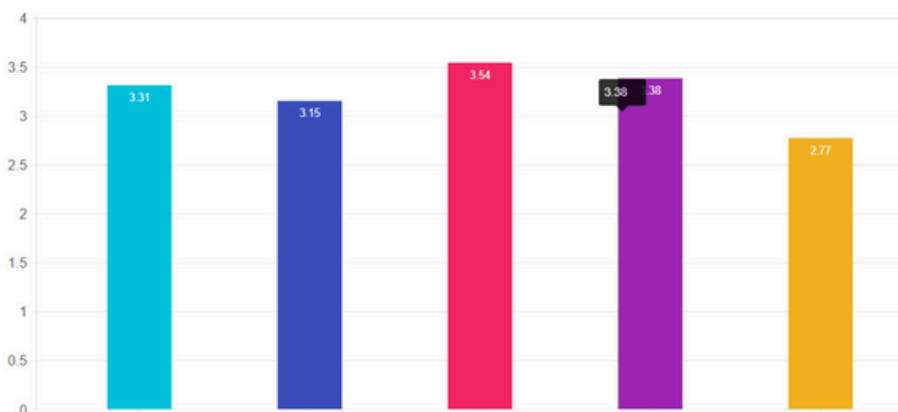
L'impact le plus grand était sur l'humeur et le niveau d'énergie:

- 46.2% mentionnait que quand ils déjeunent cela améliore leur humeur;
- 46% ont remarqué que quand ils déjeunent, ils ont plus d'énergie et sont plus éveillés.



Depuis le début du projet, à quel point es-tu en accord avec les énoncés suivants? 1 = 100% en désaccord 3= ni en désaccord, ni en accord et 5 est 100% d'accord

Répondu : 13 Ignoré : 0



- Je pense à déjeuner plus souvent
- Je remarque que quand je déjeune, cela améliore ma concentration
- Je remarque que quand je déjeune, cela améliore mon humeur
- Je remarque que quand je déjeune, j'ai plus d'énergie ou je suis plus éveillé.e
- J'ai plus envie de cuisiner

200 000 €

Dons

Financement public

| Ligne   | 1          | 2          | 3          | 4          | 5          | Évaluation moyenne | Nombre de réponses |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------|--------------------|
| Je pense à déjeuner plus souvent  | 15.38% (2) | 7.69% (1)  | 30.77% (4) | 23.08% (3) | 23.08% (3) | 3.31               | 13                 |
| Je remarque que quand je déjeune, cela améliore ma concentration                | 15.38% (2) | 23.08% (3) | 23.08% (3) | 7.69% (1)  | 30.77% (4) | 3.15               | 13                 |
| Je remarque que quand je déjeune, cela améliore mon humeur                      | 7.69% (1)  | 7.69% (1)  | 38.46% (5) | 15.38% (2) | 30.77% (4) | 3.54               | 13                 |
| Je remarque que quand je déjeune, j'ai plus d'énergie ou je suis plus éveillé.e | 15.38% (2) | 0.00% (0)  | 38.46% (5) | 23.08% (3) | 23.08% (3) | 3.38               | 13                 |
| J'ai plus envie de cuisiner   | 7.69% (1)  | 15.38% (2) | 69.23% (9) | 7.69% (1)  | 0.00% (0)  | 2.77               | 13                 |

Évaluation moyenne: 3.23

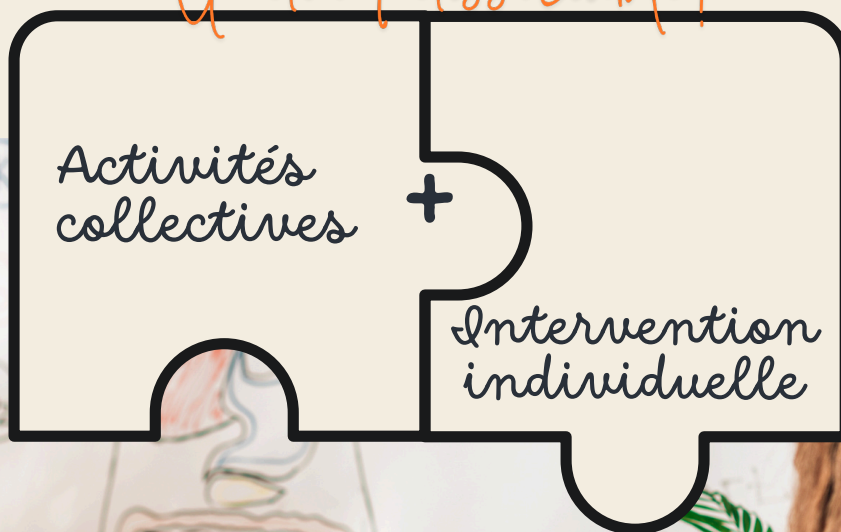
# Perspectives et solutions

Après les 10 semaines de participation, les jeunes n'avaient pas encore modifié leurs habitudes de repas. La fréquence des repas sautés était encore aussi élevée. Toutefois, puisque les classes participaient à tour de rôle, chaque élève ne participait en fait qu'à 3 ateliers. C'est bien peu pour modifier des habitudes de vie!

## Quelques considérations importantes:

- Les raisons pour sauter le déjeuner sont multiples et complexes. Il n'y a pas que la précarité qui entre en jeu. Pour certains, l'image corporelle joue un rôle, pour d'autres, le manque de temps, pour plusieurs c'est plusieurs raisons à la fois!
- Un projet collectif tel que le défi-D est une amorce pour enclencher une conscientisation quant aux impacts de l'alimentation. C'est un excellent terrain pour dépister les jeunes qui manifestent des enjeux alimentaires importants et même effectuer un dépistage informel de la malnutrition.
- Une cuisine collective, ce n'est pas un endroit pour intervenir: Vu la complexité des enjeux vécus par les jeunes, il leur faut un soutien individuel et personnalisé.
- Il y a un grand besoin de réaliser une enquête approfondie de la situation nutritionnelle des jeunes pour identifier les facteurs en cause et les profils de jeunes à risque.

*Un duo indissociable!*



Nous tenons à remercier tous nos  
partenaires pour leur

*soutien*

*Projet  
Hope*



*Projet  
DEfi-D*

SOUTENIR NUTRITION  
SANS FRONTIERES,  
C'EST SOUTENIR LA  
JEUNESSE D'ICI!

*Mettre fin à la faim...  
Ensemble c'est  
possible!*



*Clinique de  
Nutrition  
Communautaire*



# Clinique de NUTRITION COMMUNAUTAIRE

*Besoin de soutien en nutrition rapidement?*

## **NUTRITION PÉDIATRIQUE**

Votre enfant est sélectif? repas sont un champ de bataille? Autisme, TDAH, allergies, troubles alimentaires...nous pouvons vous aider!

## **SUIVI DE CROISSANCE**

La progression des aliments est difficile? Sa croissance vous inquiète? Prenez rendez-vous pour une pesée éclair et des conseils judicieux!

## **DÉPISTAGE DE MALNUTRITION**

Un de vos proches ou bénéficiaires vous inquiète? Vous soupçonnez un trouble alimentaire? Nous vous donnerons l'heure juste sur les risques de carences.

## **SUIVI DE GLYCÉMIE**

Peu importe le type de diabète, nous sommes là pour vous aider à atteindre un bon contrôle de vos glycémies.

*Du simplement pour manger mieux!*



## **NOS BUREAUX SONT SITUÉS À SAINT-JÉRÔME**

**PREMIERE CONSULTATION EN PERSONNE OBLIGATOIRE SAUF SI MOBILITÉ RÉDUITE.  
POSSIBILITÉ DE SUIVIS EN VIRTUEL OU VISITE A DOMICILE SUR DEMANDE\***



Pour plus d'information ou pour réserver  
sur le web: <https://nutritionbeyondborders.org/clinique>  
courriel à [communautairensf@gmail.com](mailto:communautairensf@gmail.com)  
ou appeler au 888-807-5760

\*CONTRIBUTION SELON VOTRE BARÈME DE REVENU (ENTRE 0\$ ET 50\$).

SUIVI NUTRITIONNEL ADMISSIBLE AUX ASSURANCES. FRAIS DE DÉPLACEMENT EN SUS SI APPLICABLE.