

Saviez-vous que...

Au cours des trois dernières décennies, le taux d'obésité infantile a triplé?

Tout près de 1 enfant sur 3 en Amérique fait de l'embonpoint ou est obèse? Ces chiffres sont plus élevés dans les communautés afro-américaines et hispaniques où près de 40% des enfants sont en surpoids.

Nos enfants sont la première génération de l'histoire à grandir et à être en plus mauvaise santé que leurs parents?

Si nous ne trouvons pas une solution à ce problème, un tiers de tous les enfants nés depuis l'an 2000 aura le diabète tôt ou tard?



La journée « Let's move »

La division Nord-américaine (NAD) a désigné **dimanche le 15 septembre** comme la journée « Let's move ». Que vous vouliez organiser une course/marche de 5 km, participer à un événement communautaire, ou faire d'autres activités, que votre équipe trouve les moyens d'impliquer le plus grand nombre possible de personnes dans une activité physique. Invitez votre communauté à se joindre à votre église, votre école ou votre hôpital alors que tous ensemble, nous bougeons et encourageons un style de vie plus sain. N'oubliez pas de signaler sur le site Web vos kilomètres collectifs (ou une activité physique équivalente) car ils doivent s'ajouter à notre objectif d'en faire 2 millions.

Si nous ne réglons pas le problème de l'obésité infantile, nos enfants souffriront de problèmes comme l'asthme, le diabète, la maladie cardiaque, l'hypertension, les troubles du sommeil, la dépression, et les brimades à l'école. La santé physique et émotionnelle de toute une génération ainsi que la santé économique et la sécurité de notre nation sont en jeu.

Votre participation est cruciale pour assurer à vos enfants un avenir en santé. Prenez part à l'initiative *Adventists In Step for Life*, et travaillons ensemble pour encourager, soutenir et tenir nos engagements envers des styles de vie plus sains.

Visitez le site www.AdventistInStepForLife.org pour :

- Plus d'information, des ressources et une trousse d'outils
- Une promesse d'engagement envers le programme *In Step for Life*
- Rapporter l'activité physique individuelle ou de groupe
- Des témoignages sur la façon dont les autres s'impliquent



Ministères de la santé adventistes de la division Nord-américaine
9705 Patuxent Woods Drive
Columbia, MD 21046 • 443.391.7200
www.nadhealthministries.org



Les adventistes sont d'accord!

Enfants et familles doivent être en forme



« L'initiative « *Let's move* » est compatible avec l'approche de notre Église qui est de secourir notre prochain physiquement, mentalement, socialement et spirituellement. »

—Ted Wilson,
président de la
Conférence générale



Les adventistes sont d'accord!

Enfants et familles doivent être en forme

L'année dernière, la première dame des États-Unis, Michelle Obama, a lancé le programme « *Let's move* » pour lutter contre l'épidémie d'obésité infantile. L'Église adventiste du septième jour s'est engagée avec quelque 50 autres organisations religieuses et communautaires à soutenir cette initiative nationale.

L'occasion de faire avancer les choses

Adventists In Step for Life est une initiative de la division Nord-américaine parrainée par les Services à la communauté adventistes, les Ministères des enfants, et par l'Éducation, les Ministères de la santé et les départements de Jeunesse dans le but de mobiliser chaque membre et chaque institution afin de marcher pour la vie et d'avoir un impact considérable sur l'obésité infantile. Nos objectifs sont les suivants :

1. Augmenter l'activité physique en :
 - accumulant 2 millions de kilomètres de marche ou en faisant d'autres activités
 - aidant 60% des étudiants adventistes à obtenir les prix de la NAD et du *President Active Lifestyle*

2. Se concentrer sur la nutrition et augmenter les portions de fruits et légumes en :
 - donnant, cet été, le coup d'envoi à 100 sites d'alimentation (écoles de vacances bibliques, camps, activités de service communautaire)
 - faisant 100 jardins potagers dans les écoles et/ou les églises (au moins un jardin d'école ou d'église par fédération)
3. Convaincre enfants, jeunes, parents, écoles et la communauté de s'engager à lutter ensemble contre l'obésité

Que pouvez-vous faire?

Faites partie de l'équipe! Chaque église, école et organisation sont encouragées à mettre sur pied une équipe *Adventists In Step for Life* afin de planifier des activités qui incitent à manger sainement et à faire de l'activité physique. Chacun de nous a un rôle à jouer pour contrer l'épidémie d'obésité. Ensemble faisons avancer les choses!

Églises et groupes de jeunesse

- Parler de l'obésité infantile dans les bulletins, les capsules santé et les sermons
- Animer un club *In Step for Life* et fixer à l'église, la classe de l'école du sabbat ou le groupe des Éclaireurs, un objectif de marche
- Faire la promotion du prix NAD *Active Lifestyle* (prix pour un style de vie active de la NAD)
- Présenter des options saines pour les repas en commun
- Offrir des cours de cuisine saine
- Offrir des repas sains à l'école biblique de vacances (VBS), ou faire des repas sains pour la communauté afin que les enfants aient des repas équilibrés pendant l'été
- Faire un potager communautaire ou un marché champêtre

Écoles et universités

- Donner de l'information sur la nutrition et l'activité physique dans les bulletins, sur les babillards, dans les réunions, et les cours
- Établir un objectif de marche pour votre école et offrir des prix pour ceux qui font le plus de pas

« Plus que jamais le temps est venu de faire entendre à tous le message divin de la guérison et du rétablissement. Le programme *Adventists In Step for Life* nous offre une merveilleuse occasion d'agir positivement pour Christ au sein de nos communautés. »

—Katia Reinert, directrice des Ministères de la santé de la NAD

- Encourager les étudiants à relever le défi du style de vie active du président (*President's Active Lifestyle Challenge*)
- Présenter des aliments sains pour les déjeuners à l'école, dans les cafétérias, les distributeurs automatiques et lors de réunions et réceptions scolaires
- Faire un club de vie saine (*Healthy Living Club*) sur les campus universitaires
- Organiser une course/marche de 5 km, un marathon à bicyclette ou un camp d'été sportif dans votre communauté
- Encourager la marche ou le transport à bicyclette pour aller à l'école. Fêter la journée et le mois *Walk to School* en octobre
- Planifier pour son école une semaine de la vie saine (*Healthy Living Week*)
- Faire un jardin potager et y inviter étudiants, parents, voisins et ceux qui n'ont pas d'espace pour cultiver leur propre jardin

Institutions de soins de santé

- Organiser un événement athlétique pour que la population prenne conscience de l'obésité infantile
- Offrir des cours de nutrition et de cuisine saine
- Chercher à améliorer dans la communauté l'accès à des aliments sains à un prix abordable
- Faire équipe avec des fermiers locaux afin d'établir un marché champêtre dans les quartiers qui n'ont pas accès à suffisamment d'aliments frais
- Faire équipe avec les écoles locales pour offrir un bar à salades lors du repas de midi à l'école
- Penser à construire des terrains de jeux dans la communauté, ou à les remettre en état
- Offrir des subventions ou des bourses d'études pour les projets communautaires qui abordent le problème de l'obésité infantile

« C'est maintenant qu'il faut agir! En tant qu'Église cela fait longtemps que nous parlons de l'importance d'avoir non seulement un esprit et un cœur sain, mais aussi un corps sain. Le programme *Adventists In Step for Life* est un merveilleux moyen pour mettre l'accent sur la santé et en promouvoir les principes auprès des enfants et leurs familles. »

— Pasteur Don Jackson,
président de la division Nord-américaine

