

# Le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp : des retombées rafraichissantes!

Karine Chamberland, Dt.P. M.A, Fondation Tremplin Santé  
Charlène Blanchette, Dt.P., Coalition Poids

## 1- Contexte

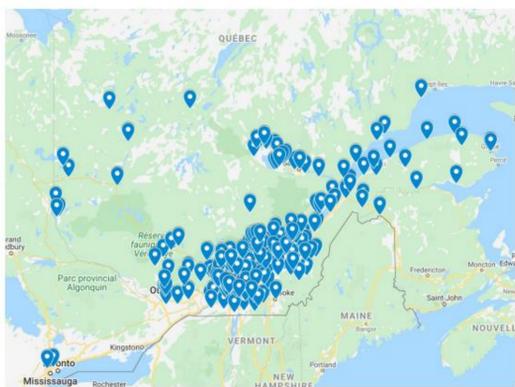
La surconsommation de boissons sucrées, débutant dès l'enfance, contribue à l'obésité et à la détérioration de la santé.

Dans les camps d'été, malgré les grandes chaleurs et les activités souvent physiquement très actives, les animateurs et leurs jeunes ont parfois tendance à oublier de boire de l'eau ou à choisir des boissons sucrées pour s'hydrater.

Chaque année depuis 2017, durant la deuxième semaine de juillet, un véritable mouvement de promotion de la consommation l'eau s'opère dans les camps partout à travers le Québec. L'objectif est de valoriser, de normaliser et de promouvoir la consommation d'eau auprès des jeunes campeurs.

Mobilisateur, entièrement gratuit et bilingue, le Défi comprend notamment : • des moments festifs où on trinque avec de l'eau; • une trousse d'activités; • des affiches promotionnelles; • des modèles de lettres pour présenter le Défi aux gestionnaires de camp, aux animateurs, aux animatrices et aux parents; • des défis entre animateurs ; • des suggestions à l'intention des parents; des certificats de participation.

En 2021, 400 camps à travers la province se sont inscrits au Défi, et grâce à la participation de 4 000 animateurs et animatrices, plus de 25 000 jeunes ont pu être atteints.



Géolocalisation des camps de jour inscrits en 2021.

## 2- Objectif et méthodologie

**Objectif** : Évaluer le Défi Tchîn-tchîn dans mon camp afin de valider l'impact de l'initiative sur la consommation d'eau chez les jeunes et leurs animateurs.

**Méthode** : Une semaine après la fin du Défi, un questionnaire a été acheminé aux camps participants afin de mesurer les impacts de celui-ci.

**Participants\*** : 94 personnes dont 38 animateurs/animatrices

\*Les participants pouvaient être des gestionnaires, coordonnées ou animateurs de camps.

## 3- Résultats et retombées

### ➤ Impacts du Défi sur la consommation d'eau

- 77 % des jeunes ont **augmenté leur consommation d'eau** durant le Défi
- Une à trois semaines après le Défi, cette augmentation s'est **maintenue ou s'est accrue** pour **85 %** des jeunes.

### ➤ Impacts du Défi sur la consommation de jus et autres boissons sucrées

- Durant la semaine du Défi, **47 %** des répondants ont observé une **diminution des jus et autres boissons sucrées** dans les boîtes à lunch des jeunes ;
- Entre une à trois semaines après Défi, cette **diminution** de la présence de jus et autres boissons sucrées **perdure** pour **61%** des jeunes.

### ➤ Impacts du Défi sur les répondants

- 62 %** ont leur gourde/bouteille avec eux **plus souvent** ;
- 54 %** prennent des **gorgées d'eau plus fréquemment** ;
- 31 %** soulignent être désormais un **modèle** de la promotion de la consommation d'eau pour s'hydrater ;
- 21 %** boivent **moins de jus ou boissons sucrées** ;
- 19 %** ont acquis des **nouvelles connaissances** en lien avec l'eau.

### ➤ Appréciation des activités, des outils et du Défi

- 95 %** sont **satisfaits ou très satisfaits** du Défi ;
- 95 %** affirment qu'ils **participeront encore** au Défi l'année prochaine.

### ➤ Compréhension de l'importance de bien s'hydrater avec de l'eau

- 97 %** des camps estiment que les jeunes l'ont **mieux comprise**.

## 4- Apprentissages et conclusion

L'**implication** de l'équipe d'animation est importante pour faire vivre une **expérience positive et mémorable** aux jeunes.

Il est nécessaire d'assurer un **accompagnement et un soutien** avant, pendant et après la semaine thématique.

L'**aspect ludique** du Défi est un facteur hautement important pour intégrer le Défi à la programmation du camp.

Le Défi est aussi une **occasion pour les animateurs d'acquérir de saines habitudes d'hydratation**, et ce, même s'ils ne sont pas la principale cible du Défi.

Le Défi permet de **renforcer le changement de comportement** qui a pu être induit auprès des jeunes ayant fréquentés des établissements où la campagne a eu lieu pendant l'année scolaire.

Les camps sont de courte durée et composés d'employés saisonniers, ce qui fait en sorte qu'une **évaluation à plus long terme est complexe**.

## 5- Bibliographie

- S.N. Bleich et K.A Vercam (2018). The Negative Impact of Sugar-Sweetened Beverages on Children's Health. A Research Synthesis: An Update of the Literature. *BMC Obesity*, 5 (6): 27 p.
- Mortier, C (2016) *Les boissons sucrées au-delà du sucre - Impacts environnementaux de la production des boissons sucrées au Québec*.
- Institut de la statistique du Québec. (2016). *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois*.
- Garriguet, D. (2008). *Beverage consumption of children and teens*.

## 6- Remerciements et contact

Merci à Claire David pour l'évaluation du Défi Tchîn-tchîn dans mon camp à l'été 2021.

Pour plus d'informations :

[kchamberland@treplinsante.ca](mailto:kchamberland@treplinsante.ca)

[cblanchette@cqp.gc.ca](mailto:cblanchette@cqp.gc.ca)



Outils du Défi Tchîn-tchîn dans mon camp.