

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Les notes augmentent lorsque les enfants sont actifs

Jeunes en forme Canada publie son Bulletin 2009 de l'activité physique chez les jeunes

TORONTO (Ontario), le 2 juin 2009 – Pour que vos enfants réussissent à l'école, vous pouvez songer à diminuer les devoirs supplémentaires et à passer du temps avec eux au parc ou au terrain de jeux.

Selon le Bulletin 2009 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada, les enfants qui font de l'activité physique ont un meilleur rendement scolaire que ceux qui n'en font pas. Il faut souligner qu'il y a une amélioration du rendement scolaire même lorsque le temps consacré à l'apprentissage est réduit pour faire place à une activité physique. Le Bulletin est publié aujourd'hui par Jeunes en forme Canada et ses partenaires stratégiques, soit ParticipACTION et le Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Le Dr Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef de Jeunes en forme Canada et directeur du CHEO, affirme : « Les écoles et les parents qui remplacent le temps d'activité physique par l'étude pour améliorer le rendement scolaire feraient bien d'y repenser. Le temps passé à être actif à l'école, au terrain de jeux ou au parc peut même améliorer l'apprentissage en classe. »

Le Bulletin de l'activité physique fait remarquer qu'en apportant des améliorations au niveau de la mémoire, de la concentration et de la durée d'attention, l'activité physique a un effet positif sur les mathématiques, la lecture, les notes, l'aptitude perceptive et sur la préparation scolaire en général. Par ailleurs, l'activité physique augmente la confiance en soi, l'estime de soi ainsi que l'image de soi des enfants de même que le sentiment d'appartenance à l'école.

Une action de promotion de la santé en milieu scolaire effectuée en Ontario dont l'activité physique était l'élément principal montre que les notes ont augmenté de 36 % en lecture et de 24 % en mathématiques sur une période de deux ans.¹ Diverses études effectuées au niveau régional, national et international ont donné des résultats semblables.

Chose inquiétante, en dépit des avantages de l'activité physique sur la santé et le rendement scolaire, le Bulletin de l'activité physique de 2009 a attribué pour la troisième année consécutive la note F pour les niveaux d'activité physique. Seulement 13 % des jeunes Canadiens répondent aux normes minimales recommandées en matière d'activité physique qui sont de 90 minutes d'activité physique par jour.

¹ Guertin M. An examination of the effect of a comprehensive school health model on academic achievement – The effect of living school on EQAO test scores. Toronto, Ontario: University of Toronto; 2007.

Michelle Brownrigg, directrice générale de Jeunes en forme Canada à Toronto, affirme : « On sait très bien que l'activité physique offre des avantages pour la santé. Comme maintenant nous avons de plus en plus la preuve que l'activité physique améliore le rendement scolaire, nous avons une autre bonne raison d'éteindre les écrans et d'encourager les enfants canadiens à bouger. Les gouvernements, les écoles, les collectivités et les parents doivent unir leurs efforts pour s'assurer que les jeunes du Canada s'adonnent à l'activité physique dont ils ont tant besoin. »

Le Bulletin de l'activité physique attribue encore une fois la note F pour le temps passé devant l'écran étant donné que 90 % des jeunes Canadiens passent beaucoup trop de temps devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo. Compte tenu de la popularité sans cesse croissante des jeux vidéo actifs, le temps passé devant l'écran n'est plus considéré strictement comme une activité passive; il n'en demeure pas moins que les jeux vidéo actifs ne peuvent remplacer l'activité physique. Ces jeux ne nécessitent pas la même dépense énergétique et ils n'offrent pas les mêmes possibilités que les jeux de plein air ou la même interaction sociale.

Kelly Murumets, présidente et chef de la direction de ParticipACTION affirme : « Il y a plein de façons simples de faire bouger davantage les enfants. Faites en sorte que l'activité physique fasse partie des activités régulières de votre famille en encourageant les jeux et en favorisant la marche ou le vélo pour se rendre à l'école; remplacez le moment habituellement consacré à l'écran par l'activité physique. »

L'activité physique aide les enfants à être forts et intelligents. Des enfants forts et intelligents formeront la société forte et intelligente de demain sur lesquels nous pourrions compter. Le Bulletin de l'activité physique de cette année révèle qu'un léger changement est amorcé et que le Canada se dirige lentement dans la bonne direction. Toutefois, il faut un engagement accru et continu par tous les niveaux de gouvernement, dans les collectivités, les écoles et les familles pour s'assurer que ce mouvement se poursuive et qu'il y ait un changement positif et mesurable.

Parmi les 19 notes attribuées dans le Bulletin de l'activité physique, voici les principaux résultats :

- Utilisation des installations, programmes, parcs et terrains de jeux : D
- Installations et équipements des écoles : B
- Éducation physique dans les écoles : C-
- Programmes communautaires : B+
- Stratégies et investissements du gouvernement provincial : C+
- Politiques et règlements municipaux : D

À propos du Bulletin de l'activité physique

Le Bulletin 2009 de l'activité physique chez les jeunes, publié par Jeunes en forme Canada, a été élaboré en collaboration avec d'autres organismes afin d'établir de solides fondements pour offrir une source sérieuse et fiable d'information à tous les intéressés. Le Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) a collaboré avec le groupe de recherche de Jeunes en forme Canada pour la coordination, la collecte et l'analyse des données nécessaires à l'élaboration du Bulletin et a permis d'accéder aux plus récentes découvertes de la recherche. ParticipACTION a été responsable de la gestion des communications pour produire et diffuser le Bulletin. Pour prendre connaissance du bulletin complet, vous n'avez qu'à consulter le site www.jeunesenforme.ca.

À propos de Jeunes en forme Canada

Jeunes en forme Canada a été établi en 1994 à titre d'organisme de bienfaisance afin de souligner l'importance de l'activité physique pour les jeunes dans leur milieu, à l'école et dans leurs loisirs. En tant que chef de file national dans ce domaine, Jeunes en forme Canada fait avancer les connaissances afin de sensibiliser les décideurs à tous les niveaux, des responsables gouvernementaux jusqu'aux parents. Cette sensibilisation porte sur l'importance de multiplier les occasions offertes aux jeunes Canadiens de faire de l'activité physique en augmentant les investissements dans ce domaine et en mettant en œuvre des initiatives efficaces. La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, the Lawson Foundation, Kellogg's et la Fondation des maladies du cœur.

À propos du Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)

En réponse à la croissance alarmante de l'obésité juvénile, le Groupe de vie active saine et obésité est un groupe de recherche qui concentre ses efforts sur la prévention et le traitement de l'obésité chez les jeunes. Ce groupe a été créé pour jouer un rôle de chef de file à l'échelle nationale. Voué à l'excellence, ce groupe multidisciplinaire, qui comprend des chercheurs, des cliniciens et le personnel de recherche, travaille en collaboration avec des partenaires locaux, provinciaux et nationaux pour trouver des solutions aux problèmes d'obésité et d'inactivité des jeunes. Établi à l'Institut de recherche du CHEO, ce groupe de recherche élabore et met à l'essai des traitements innovateurs et des stratégies de prévention pour assurer la santé et le bien-être de notre richesse la plus précieuse : nos enfants.

Au sujet de ParticipACTION

ParticipACTION est le porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports au Canada. Créé en 1971, ParticipACTION a été relancé en 2007 pour régler le problème de l'inactivité et de l'obésité qui se dessinait comme une véritable crise. En tant qu'organisme national sans but lucratif dont le mandat exclusif est de motiver et d'appuyer les Canadiens à mener une vie saine et active, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires – organismes œuvrant dans les sports, l'activité physique et les loisirs; partenaires gouvernementaux et sociétés commanditaires – pour inspirer et appuyer les Canadiens à bouger davantage. ParticipACTION reçoit l'appui généreux de Sport Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada. Pour en savoir plus, consultez le site Web à l'adresse www.participACTION.com.

30-

Pour obtenir de l'information ou des copies du Bulletin, ou encore pour une entrevue ou pour parler avec un porte-parole, veuillez communiquer avec :

Chantal Bouchard
HKDP Communications et affaires publiques
514-395-0375, poste 256
cbouchard@hkdp.qc.ca