

Les enfants qui sont actifs obtiennent de meilleures notes : On apprend mieux quand on consacre plus de temps à l'activité

Le 2 juin 2009

Voici de bonnes nouvelles pour les parents, enseignants et législateurs qui veulent aider les enfants à apprendre et à se surpasser : il n'y a rien de plus facile.

Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes 2009 de Jeunes en forme Canada, publié en collaboration avec ParticipACTION et le Healthy Active Living and Obesity Research Group du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO-HALO), montre que les enfants qui sont plus actifs physiquement sont aussi plus en forme académiquement, ce qui leur permet d'améliorer leurs notes en mathématiques et en lecture, d'obtenir de meilleurs résultats, d'avoir de meilleures aptitudes perceptives et d'être mieux disposés à apprendre.

« L'activité physique nourrit le cerveau, ce qui donne aux enfants actifs l'avantage académique sur leurs pairs plus sédentaires », déclare le D^r Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef, Jeunes en forme Canada. « Nous savons depuis toujours que l'activité physique est essentielle à la santé et au bien-être à long terme des enfants. Et aujourd'hui, nous savons aussi qu'elle s'accompagne d'une amélioration des résultats scolaires. En faisant des exercices pour votre corps, vous faites aussi des exercices pour votre cerveau. »

Malheureusement, le bulletin de cette année donne à la plupart des enfants canadiens une note insuffisante pour les niveaux d'activité physique, avec seulement 13 % des enfants canadiens qui consacrent la durée recommandée de 90 minutes à l'activité physique chaque jour. Le bulletin donne aussi un F pour le temps passé devant un écran : 90 % des enfants canadiens passent encore trop de temps devant la télévision, l'ordinateur ou un écran vidéo. Les notes sont aussi décevantes pour le transport actif (avec un D, car la plupart des familles vivent suffisamment près de l'école pour s'y rendre à pied ou en vélo, mais ne le font pas) et pour l'éducation physique à l'école et les politiques scolaires, qui obtiennent respectivement des notes de C- et C.

« Malheureusement, en recherchant avant tout le succès académique, nous avons réduit le temps consacré aux activités physiques à l'école en faveur de l'étude sédentaire » poursuit le D^r Tremblay. « Mais la recherche montre qu'en réduisant l'activité physique, on n'améliore pas les capacités académiques ni les résultats scolaires. Il faut que les enfants se lèvent et bougent plus pour améliorer la santé physique et intellectuelle et le succès à l'école. »

Le bulletin laisse quand même la place à l'optimisme, même si les notes générales sont des notes d'échec. Le nombre d'enfants canadiens actifs augmente — atteignant 13 % contre 9 % en 2006. Le bulletin propose également des recommandations concrètes sur la manière d'améliorer les choses.

C'est le travail d'équipe qui permet de réserver du temps et de l'espace au jeu.

Les horaires scolaires offrent un programme surchargé, les parents subissent des contraintes intenses au travail, qui viennent entraver les loisirs en famille, et les gouvernements, tout comme les particuliers, ressentent aujourd'hui les effets de la crise économique.

Tout ceci est vrai, convient Michelle Brownrigg, chef de la direction de Jeunes en forme Canada. Mais il existe pourtant des solutions.

« L'amélioration des occasions d'être actif n'est pas une proposition donnant un choix restrictif. C'est un véritable investissement qui présente des avantages directs, immédiats et durables », dit-elle. « Il va falloir un effort commun et concerté si on veut aider les 87 pour cent des enfants canadiens qui ne font pas assez d'activité physique quotidienne. »

« Les écoles ne sacrifient en rien les résultats scolaires lorsqu'elles consacrent du temps à l'éducation physique. Les enfants obtiennent des résultats aussi bons, sinon meilleurs, que lorsqu'ils passaient tout leur temps à leurs pupitres. Et la plupart des familles peuvent toujours trouver du temps pour les activités, tout simplement en arrêtant la télévision ou l'ordinateur et en allant dehors. Les municipalités peuvent et doivent investir de l'argent dans les parcs et les sports, mais il leur faut aussi songer à leurs politiques et à leurs règlements qui viennent entraver le jeu dans leurs communautés. »

Mme Brownrigg recommande de regarder autour de soi pour voir ce qu'on peut faire.

À l'école :

Il faut reconnaître l'importance de l'activité physique, traiter les cours d'éducation physique comme tous les autres sujets, en y consacrant le temps, les instructeurs professionnels et l'assistance qu'il faut pour les enfants qui ont besoin d'un encouragement supplémentaire ou d'un petit coup de pouce. Il faut offrir tout un ensemble d'activités, depuis les sports d'équipe traditionnels jusqu'à l'activité individuelle comme le yoga et les arts martiaux. Il faut faire équipe avec les familles et les groupes communautaires locaux pour s'assurer que le message sur l'activité physique passe bien, tout comme on insiste toujours sur les devoirs qui doivent être faits à la maison.

À la maison :

Les parents peuvent se renseigner sur les politiques d'activité physique dans l'école de leurs enfants et insister que l'activité physique soit intégrée au cours et au programme scolaire. Ainsi, les activités de collecte de fonds de l'école peuvent promouvoir le mouvement en organisant des soirées dansantes ou des courses autour de l'école.

On peut aussi montrer la voie à la maison, en favorisant un comportement actif et en réservant du temps pour le jeu. Et si la plupart des familles semble manquer de temps, il ne faut oublier que le temps que la plupart des foyers canadiens consacre à la télévision et à l'ordinateur dépasse largement la limite recommandée de deux heures par jour. Si vous voulez favoriser les résultats académiques pour votre enfant, remplacez le temps passé devant l'écran par du temps consacré au jeu actif.

Aidez vos enfants à apprendre en les encourageant à se rendre à l'école tous les jours à pied ou en vélo. Si votre horaire ne vous permet pas de superviser ce trajet deux fois par jour, organisez-vous avec vos voisins pour mettre sur pied un « un trajet scolaire en commun », ou choisissez une garderie qui favorise le transport actif. Vous pouvez également renforcer l'importance du jeu quotidien en glissant une corde à danser ou un gant de base-ball dans le cartable de votre enfant, ce qui l'encouragera à être plus actif pendant la récréation.

Au niveau communautaire et gouvernemental :

Les collectivités sont un partenaire essentiel pour augmenter les occasions de jeu actif et créer des liens entre l'activité physique à l'école et l'activité en famille. La surveillance des espaces de jeu scolaires et publics après l'école permet de rendre plus productif l'infrastructure des parcs en augmentant l'utilisation par la communauté, en aidant les enfants et les parents à se sentir en sécurité et en encourageant le jeu de plein air.

C'est formidable lorsque les municipalités peuvent encourager le jeu actif dans leurs communautés grâce à leurs investissements dans les infrastructures sportives, mais il est tout aussi important d'abattre les barrières pour améliorer la santé des enfants. En abolissant les règlements qui limitent les jeux de balle, le hockey de rue, et la planche à roulettes dans les espaces publics, on rend l'activité physique plus accessible dans le cadre de la vie quotidienne et dans le cadre de la culture et de la perception de la collectivité. Le résultat? Des rues plus sûres, où les voisins se connaissent mieux, de meilleurs résultats scolaires dans votre région et une augmentation de la participation communautaires par tous les enfants et tous les résidents.

Les gouvernements peuvent aussi faire preuve de leadership dans le domaine du jeu physique en inscrivant l'activité à leurs programmes publics et politiques. Jeunes en forme Canada applaudit les ministres provinciaux des Sports, de l'Activité physique et des Loisirs du Canada, qui, collectivement, ont défini un objectif : faire passer le nombre d'enfants canadiens actifs à 20 pour cent d'ici 2015. Nous attendons avec impatience de pouvoir évaluer leurs progrès vers cet objectif.

Le jeu actif est un ingrédient essentiel d'un meilleur rendement

« Lorsqu'on pense à l'amélioration de la santé aujourd'hui, à la diminution des coûts des soins de santé à l'avenir, et à l'amélioration de la concentration mentale et des résultats académiques, on se rend vite compte qu'être actif n'est pas simplement un avantage facultatif — c'est un ingrédient essentiel si l'on veut élever des enfants en santé et intelligents, capables de guider notre société dans les années à venir », déclare le D^r Art Quinney, président de Jeunes en forme Canada. « Nous savons tous que le Canada a besoin de gens sages. Et la sagesse, on la retrouve dans des enfants actifs et en santé. »

Le Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada est rendu possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, de la Fondation Lawson, de Kellogg's et de la Fondation des maladies du cœur.

Pour tout complément d'information ou pour télécharger le Bulletin de cette année, visitez le site www.jeunesenforme.ca.