

Points saillants de l'édition 2011 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada

Après l'école, vos enfants sont-ils actifs physiquement?

- La période après l'école, soit environ de 15 h à 18 h, est un moment idéal pour faire de l'activité physique, mais un grand nombre d'enfants et de jeunes canadiens restent à l'intérieur et sont oisifs – ne profitant que de 14 minutes (sur une possibilité de 180 minutes) d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse –, ce qui signifie que 92 pour cent de la période après l'école est consacrée à des activités légères ou sédentaires.¹
- Plus les enfants vieillissent et moins ils sont actifs durant la période après l'école – les enfants âgés de 5 à 12 ans passent plus de temps à jouer dehors après l'école que ceux âgés de 13 à 17 ans.² De plus, les garçons sont plus enclins que les filles à prendre part à des activités physiques au cours de la période après l'école.^{3,4}
- Les enfants ne sont pas actifs physiquement dans les programmes parascolaires. En effet, 72 pour cent des parents canadiens révèlent que leurs enfants n'ont pas accès, après l'école, à des programmes supervisés qui encouragent l'activité physique.
- Les enfants ne profitent pas de leur temps libre entre 15 h et 18 h pour jouer dehors. Les activités extérieures, qui ont déjà été une source importante d'activités physiques chez les enfants après l'école, sont en déclin, en partie à cause des inquiétudes des parents à l'égard de la supervision et de la sécurité.

Pourquoi l'activité physique au cours de la période après l'école est-elle si essentielle?

- Jusqu'à 30 pour cent des besoins quotidiens d'un enfant en matière d'activité physique pourraient être comblés au cours de la période après l'école⁵, c'est pourquoi il s'agit pour les enfants et les jeunes de la façon idéale de profiter de ce temps libre.
- Il a été démontré que l'activité physique au cours de la période après l'école s'avère un facteur de prédiction de hauts niveaux d'activité physique pendant d'autres périodes de la journée.
- Les enfants et les jeunes qui jouent dehors après l'école accumulent 2 000 pas de plus par jour (ce qui représente environ deux kilomètres) que ceux qui ne le font pas.⁶ Aussi, le fait de courir et de marcher dehors et dans la nature contribue à réduire les niveaux de colère, d'anxiété, de fatigue et de tristesse, tout en augmentant les niveaux d'énergie.⁷

¹ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.

² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2010). *Sondage indicateur de l'activité physique 2010*. Ottawa.

³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2010). *Sondage indicateur de l'activité physique 2010*. Ottawa.

⁴ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.

⁵ Veitch J, Cleland V, Salmon J, Hume C, Timperio A, Crawford D. *Children's and adolescents' physical activity during the critical window: summary report*. Burwood, Victoria: Centre for Physical Activity and Nutrition Research. <http://tinyurl.com/4blhwww>.

⁶ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2007). *Les enfants au jeu! Encourageons les enfants à faire de l'activité physique à la maison, à l'école et partout ailleurs. Bulletin n° 3*. <http://tinyurl.com/4ubwhpt>.

⁷ Bowler DE, Buyung-Ali LM, Knight TM, Pullin AS (2010). *A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments*. *BMC Public Health*, 10, 456.

- Les enfants et les jeunes qui participent à des programmes supervisés après l'école sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risques, tels que les activités sexuelles et la consommation d'alcool et de drogues.⁸

Les enfants canadiens sont encore « collés » aux écrans – tout spécialement après l'école

- Pour la troisième année consécutive, l'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada attribue la note « F » pour les comportements sédentaires liés à des écrans (qu'on appelait dans les bulletins précédents « temps passé devant un écran »), car la plupart des enfants et des jeunes canadiens ne satisfont toujours pas aux directives recommandées de moins de deux heures par jour.
- Soixante-treize pour cent des parents révèlent que leurs enfants regardent la télévision, lisent ou jouent à des jeux vidéo ou à l'ordinateur après l'école.⁹
- Les enfants et les jeunes passent en moyenne 44 heures de temps devant un écran par semaine – six heures par jour, les jours de semaine, et plus de sept heures, les jours de fin de semaine.¹⁰
- Des périodes de temps excessives devant l'écran sont associées à des conséquences psychologiques négatives, telles que la réduction des résultats scolaires et du sommeil, ainsi que l'adoption à un plus jeune âge de comportements à risques élevés, tels que l'usage du tabac, la consommation d'alcool et les activités sexuelles.
- Les jeux vidéo actifs constituent une alternative valable aux activités sédentaires, mais ne devraient pas remplacer les jeux à l'extérieur ou l'éducation physique.

Les jeunes canadiens sont trop sédentaires

- Pour la cinquième année consécutive, l'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada attribue la note « F » pour les niveaux d'activité physique, car seulement sept pour cent des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique qui recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.
- Les filles se retrouvent toujours derrière les garçons. Les garçons continuent d'être plus actifs que les filles dans tous les groupes d'âge – 9 pour cent des garçons et seulement 4 pour cent des filles satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique.¹¹
- Alors que 44 pour cent des enfants font 60 minutes d'activité trois jours par semaine et que 80 pour cent en font 30 minutes trois jours par semaine, il est encourageant de noter que la plupart des enfants et des jeunes canadiens font tout de même **un peu** d'activité physique; le défi est maintenant de les encourager à augmenter à la fois la durée et la fréquence de leur activité physique, afin de satisfaire aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique.¹²

⁸ Harris L, Oman RF, Vesely SK, Tolma EL, Aspy CB, Rodine S, et al. Associations between youth assets and sexual activity: does adult supervision play a role? *Child Care Health Dev.* 2007;33:448-454.

⁹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2010). *Sondage indicateur de l'activité physique 2010*. Ottawa.

¹⁰ Enquête HBSC 2005-06

¹¹ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.

¹² R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.

- Les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique suggèrent que 60 minutes d'activité physique quotidienne constituent un seuil minimal à atteindre et qu'« en faire plus, c'est mieux »; cependant, moins de 2 pour cent des enfants en font effectivement plus.¹³
- Lorsque l'on compare les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes avec ceux d'autres pays, le Canada arrive bon dernier. Les enfants et les jeunes des pays d'Europe accumulent près de 2 400 pas de plus par jour que les enfants et les jeunes du Canada.¹⁴ Les filles des pays du Pacifique Ouest accumulent près de 3 400 pas de plus par jour que les filles du Canada.¹⁵

La société canadienne investit-elle assez?

- La note attribuée pour les politiques et règlements municipaux a baissé, passant de « D » en 2010 à « D- » cette année. Plus de 80 pour cent des municipalités canadiennes ne demandent pas l'aménagement de voies sécuritaires pour la marche et le vélo lors du développement de nouvelles régions ou de la construction de nouvelles routes. Les villes doivent penser à l'aspect sécurité lors de la création, notamment, de trottoirs, de sentiers et de parcs, de façon à faciliter des déplacements plus actifs – tout spécialement après l'école.
- Soixante-douze pour cent des parents révèlent que leurs enfants n'ont pas accès à des programmes supervisés après l'école. De plus, ceux qui disent y avoir accès ajoutent que moins de la moitié des programmes parascolaires font de l'activité physique leur but principal.¹⁶ En conséquence, il est important que les décideurs s'assurent du contrôle de la qualité et de l'accessibilité des programmes parascolaires.
- Pour la troisième année consécutive, la note attribuée pour l'éducation physique est « C- ». Quarante-quatre pour cent des enfants canadiens ont des cours d'éducation physique (ÉP) à l'école 1 ou 2 jours par semaine, 25 pour cent en ont 3 ou 4 jours par semaine, et 22 pour cent en ont tous les jours. Les 9 pour cent restants disent n'avoir aucun cours d'ÉP à l'école.¹⁷ L'éducation physique étant essentielle au développement des mouvements et des habiletés motrices des enfants, lesquels détermineront leur participation à diverses activités tout au long de leur vie, il est clair que les programmes d'enseignement des écoles ont besoin d'un renouvellement, afin d'augmenter le temps consacré à l'activité physique.
- Malgré l'élaboration de diverses stratégies gouvernementales, l'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada attribue la note « F » aux investissements du gouvernement fédéral pour la deuxième année consécutive, car les dépenses au niveau fédéral, en dollars réels par personne, sont la moitié de ce qu'elles étaient en 1986. La réduction des investissements se poursuit – tout spécialement pour les principaux organismes de promotion de l'activité physique.

Les parents doivent collaborer!

¹³ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.

¹⁴ Beets MW, Bornstein D, Beighle A, Cardinal BJ, MorganCF (2010). *Pedometer-measured physical activity patterns of youth: A 13-country review. Am J Prev Med*, 38, 208-216.

¹⁵ Beets MW, Bornstein D, Beighle A, Cardinal BJ, MorganCF (2010). *Pedometer-measured physical activity patterns of youth: A 13-country review. Am J Prev Med*, 38, 208-216.

¹⁶ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2010). *Sondage indicateur de l'activité physique 2010*. Ottawa.

¹⁷ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2005). *Les opportunités pour l'activité physique dans les écoles canadiennes*. Ottawa. tinyurl.com/3gofair

- Les parents devraient soutenir, au cours de la période après l'école, à la fois les activités organisées et non organisées en encourageant leurs enfants à joindre des équipes sportives parascolaires et en encourageant également les jeux actifs après l'école, soit des activités libres et non structurées, comme danser avec des amis au terrain de jeu, jouer à cache-cache et ramasser des morceaux de bois en forêt.
- Les parents devraient s'efforcer de réduire le temps sédentaire de leurs enfants au cours de la période après l'école et essayer de le remplacer par des comportements plus actifs.
- Près de 62 pour cent des parents révèlent que leurs enfants comptent seulement sur des moyens de transport non actifs pour se rendre à l'école et en revenir¹⁸ (l'automobile étant le plus populaire).¹⁹ L'utilisation de moyens de transport actifs pour se rendre à l'école et en revenir est l'une des manières les plus faciles d'intégrer de l'activité physique dans une journée, c'est la raison pour laquelle les parents devraient faire la promotion du transport actif.
- Les parents doivent garder les téléviseurs hors de la chambre des enfants, instituer des limites au temps passé devant un écran et créer pour leurs enfants des occasions de jouer activement à l'extérieur.
- Seulement 15 pour cent des adultes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les adultes.²⁰ Par conséquent, il est important que les parents eux-mêmes deviennent actifs physiquement pour être de bons modèles et promouvoir une vie saine et physiquement active.

¹⁸ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (2005). *Sondage indicateur de l'activité physique et du sport 2005*. Ottawa. <http://tinyurl.com/68wluqp>.

¹⁹ 2008-09 Family Intervention Survey.

²⁰ R.C. Colley, D. Garriguet, I. Janssen, C.L. Craig, J. Clarke, M.S. Tremblay (2011). *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009. Rapport sur la santé*, 22, 1-9.