

**POUR PUBLICATION IMMÉDIATE**

## **Les terrains de jeu fossilisés : le jeu actif serait-il le prochain dinosaure?**

***Jeunes en forme Canada publie son Bulletin de l'activité physique chez les jeunes 2012***

**TORONTO (ONTARIO) 29 MAI 2012** – Avez-vous remarqué que les parcs, les terrains de jeu et les rues du quartier ne sont pas animés d'enfants qui jouent comme ils avaient l'habitude de l'être? Déjà considéré comme une partie importante de la journée d'un enfant, le jeu actif est actuellement en voie d'extinction.

Le jeu peut prendre plusieurs formes, mais, en général, il est choisi librement, est spontané, sans règles précises et amusant. Le Bulletin 2012 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada rapporte que les enfants et les jeunes canadiens ne jouent pas assez, attribuant la note « F » pour le jeu et les loisirs actifs. Quarante-six pour cent des enfants canadiens font seulement trois heures ou moins de jeu actif par semaine, y compris les fins de semaine.<sup>1</sup> De plus, les enfants consacrent 63 % de leur temps libre, après l'école et la fin de semaine, à des activités sédentaires.<sup>2</sup> Ce sont des nouvelles alarmantes, car le jeu actif est une solution prometteuse, accessible et rentable pour aider les enfants et les jeunes canadiens à satisfaire aux Directives canadiennes en matière d'activité physique.

Le Bulletin a été publié aujourd'hui par Jeunes en forme Canada et ses partenaires stratégiques, ParticipACTION et l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) – Le Groupe de recherche sur la vie saine et active et l'obésité (HALO).

« Le jeu non structuré est en déclin de génération en génération et ceci a un effet négatif sur la santé et le bien-être de nos enfants et de nos jeunes », précise le Dr Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef de Jeunes en forme Canada et directeur du Groupe de vie active saine et obésité (HALO). « Les enfants de tous âges devraient avoir des occasions régulières de jeu actif pour se défouler, explorer, courir, grimper, ramper et jouer au parc avec leurs amis, comme leurs parents l'ont fait jadis. Le jeu actif est amusant, mais il a aussi été démontré qu'il améliore les fonctions motrices, la créativité, les habiletés nécessaires à la prise de décisions et à la résolution de problèmes, et les aptitudes sociales. »

Les barrières, comprenant le temps passé devant un écran et les inquiétudes des parents à l'égard de la sécurité, confinent les enfants et les jeunes à des environnements hautement contrôlés où ils ont peu d'occasions de jeu actif. Cinquante-huit pour cent des parents canadiens admettent être inquiets à l'égard de la sécurité de leurs enfants et croient avoir l'obligation « de les surprotéger ».<sup>3</sup> Les inquiétudes par rapport à la sécurité, que l'on pense aux crimes, à la circulation, aux dangers dans le quartier, à la noirceur ou au manque de supervision, qu'elles soient fondées ou non, empêchent les

<sup>1</sup> 2007-09 Canadian Health Measures Survey, Statistics Canada.

<sup>2</sup> Garriguet D, Colley RC (2012). Daily patterns of physical activity participation in Canadians. Health Reports, 23(2):1-6.

<sup>3</sup> IKEA (2010). Playreport: international summary research results. URL: [www.slideshare.net/dinomondon/ikea-playreport-international-summary](http://www.slideshare.net/dinomondon/ikea-playreport-international-summary). Accessed 27 Mar 2012.

parents de laisser leurs enfants jouer dehors.<sup>4</sup> Au lieu de cela, ils sont plutôt attirés à l'écran, qui est de plus en plus omniprésent – les enfants canadiens passent sept heures 48 minutes par jour devant des écrans, excédant ainsi grandement le temps recommandé par les directives canadiennes qui est de deux heures par jour tout au plus.<sup>5</sup> Même à l'école, la récréation est de plus en plus menacée par la vision des adultes qui croient que ce temps libre serait mieux employé s'il était consacré à des périodes d'étude.

« Aujourd'hui, les enfants passent beaucoup moins de temps à jouer dehors que le faisaient leurs parents quand ils étaient enfants », affirme Elio Antunes, chef de la direction de Jeunes en forme Canada. « Nous ne pouvons retourner à des temps plus simples, mais nous pouvons travailler ensemble en tant que société pour protéger, soutenir et promouvoir le jeu actif comme une composante amusante et fondamentale de l'enfance canadienne. »

Pour s'assurer que les enfants canadiens de tous âges ont des occasions de jeu actif, les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent encourager les enfants à choisir le jeu actif plutôt que des comportements plus sédentaires, tels que de rester assis devant des écrans. La période après l'école et les fins de semaine sont des moments propices pour encourager le jeu actif, spécialement à l'extérieur. Un avantage supplémentaire pour les parents est que le jeu actif n'a pas à occasionner des frais. Pour réduire les inquiétudes concernant la sécurité, les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent, à tour de rôle, superviser les enfants et jouer avec eux à l'extérieur ou les encourager à jouer avec un ami. Si on leur donnait le choix, les enfants voudraient jouer – 92 % des enfants canadiens ont dit qu'ils choisiraient de jouer avec des amis plutôt que de regarder la télévision.<sup>6</sup>

« Le jeu est l'affaire des enfants, parce que c'est ce que nos enfants et nos jeunes devraient faire, » note Kelly Murumets, présidente et chef de la direction de ParticipACTION. « Nous avons la responsabilité de laisser la voie libre à nos enfants et de leur donner le temps, l'espace et la liberté de courir, de décider de leurs propres activités et d'apprendre de leurs erreurs. Ils en ressortiront plus confiants, doté d'un sens de l'aventure et peut-être, le plus important, ayant découvert le bonheur d'être actif. »

Parmi les 24 notes attribuées dans le Bulletin, voici les principales :

- « F » pour Jeu et loisirs actifs
- « F » pour Niveaux d'activité physique
- « F » pour Comportements sédentaires liés à l'écran
- « D+ » pour Transport actif
- « D+ » pour Activités physiques de la famille
- « F » pour Investissements du gouvernement fédéral
- « C- » pour Investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux

<sup>4</sup> Glenn NM, Knight CJ (2012). Children's views about the meanings of play. *WellSpring*,23(1). URL: [www.centre4activeliving.ca/publications/wellspring/2012/feb-child-play.pdf](http://www.centre4activeliving.ca/publications/wellspring/2012/feb-child-play.pdf). Accessed 27 Mar 2012.

<sup>5</sup> Leatherdale ST, Ahmed R (2011). Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes? *Chronic Dis Inj Can*,31(4):141-46.

<sup>6</sup> IKEA (2010). Playreport: international summary research results. URL: [www.slideshare.net/dinomondon/ikea-playreport-international-summary](http://www.slideshare.net/dinomondon/ikea-playreport-international-summary). Accessed 27 Mar 2012.

### **À propos du Bulletin**

Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada présente l'évaluation annuelle la plus complète de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. **Jeunes en forme Canada travaille avec ses partenaires stratégiques pour développer et diffuser le Bulletin.** Le Groupe de recherche sur la vie saine et active et l'obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (**CHEO-HALO**) **travaille de concert avec notre Groupe de recherche pour mener** la coordination, la collecte et l'analyse de données nécessaires à l'élaboration du Bulletin et donner accès aux toutes dernières découvertes de la recherche. ParticipACTION est responsable de la gestion des communications pour produire et diffuser le Bulletin. **La production du Bulletin est rendue possible grâce au soutien de** la Fondation Lawson, l'Interprovincial Sport and Recreation Council, la Fondation des maladies du cœur, George Weston Limitée et Kellogg's. Pour accéder aux versions sommaire et détaillée du Bulletin, de même qu'à des présentations, des articles et du matériel média gratuits, veuillez consulter le site Web [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca). Pour plus d'information au sujet de CHEO-HALO, visiter [www.haloresearch.ca](http://www.haloresearch.ca). Pour plus d'information au sujet de ParticipACTION, visitez [www.participACTION.com](http://www.participACTION.com).

### **À propos de Jeunes en forme Canada**

Établi en 1994, Jeunes en forme Canada s'efforce d'être une source de référence fiable pour « donner du pouvoir au mouvement pour faire bouger les enfants ». Faire progresser les connaissances est la pierre angulaire de notre organisme ainsi que de fournir les données scientifiques pour nos communications et faire du travail de plaidoirie pour accroître le soutien pour des expériences de participation à des activités physiques de qualité, accessibles et plaisantes pour les jeunes à travers le Canada. Dans un effort continu visant à faire progresser les connaissances pour obtenir un changement, nous publions le Bulletin annuel de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada, l'évaluation la plus complète de l'état actuel de l'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens. Pour plus d'information, visitez [www.jeunesenforme.ca](http://www.jeunesenforme.ca).

-30-

Pour obtenir plus d'information, des exemplaires du Bulletin ou des pages en mode de défilement, ou pour avoir une entrevue ou parler avec un porte-parole, veuillez communiquer avec :

Jade Lavallée Labossière  
Hill+Knowlton Stratégies  
514.395.0375 poste 224  
[Jade.Lavallee-Labossiere@hkstrategies.ca](mailto:Jade.Lavallee-Labossiere@hkstrategies.ca)

Katherine Janson  
ParticipACTION  
416 913-1471  
[kjanson@participACTION.com](mailto:kjanson@participACTION.com)