



Chronique : Activités physiques et mieux-être

L'activité physique chez les jeunes au Canada

Par : Mike Goyette

mgoyette@entrainementphysimax.com

Pour cette chronique, j'ai pensé vous faire un résumé du bulletin de l'activité physique chez les jeunes en 2011, de *Jeunes en forme Canada*. Cet organisme a été mis sur pied en 1994 afin de se consacrer au développement des enfants et des jeunes actifs et en santé au Canada et ce, pour que l'activité physique devienne une priorité pour les familles canadiennes. Le bulletin de jeunes en forme Canada est publié pour une septième année et est un outil de communication servant à fournir chaque année, de l'information sur la situation au Canada en ce qui a trait aux possibilités d'activité physique pour les jeunes. Il me fait donc plaisir de vous faire ressortir les points saillants de ce bulletin annuel.

Le saviez-vous?

- La période après l'école (entre 15h00 et 18h00) est une occasion unique pour les enfants et les jeunes d'être physiquement actifs. Malheureusement, les enfants ne consacrent que 14 minutes, sur une possibilité de 180 minutes, à des activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse.
- 59% de ce temps est consacré à des activités sédentaires et 33% à des activités d'intensité légères
- Les enfants passent une grande partie de ce temps à l'intérieur et les adolescents ont une moyenne de 6 heures par jour devant un écran... après l'école !
- 72 % des parents révèlent que leurs enfants n'ont pas accès à des programmes supervisés après l'école.
- Les jeunes âgés de 5 à 19 ans qui jouent dehors entre 15h00 et 18h00 font 2 000 pas de plus par jour que ceux qui ne jouent pas dehors au cours de cette période, ce qui représente environ une distance de 2 kilomètres de plus d'activité physique par jour.
- Les adolescents qui participent à des programmes supervisés après l'école sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risques, tels que la consommation d'alcool et de drogues, et la pratique d'activités sexuelles.
- Une étude a démontré que le taux d'obésité chez les enfants était de 27 % à 41 % plus bas chez ceux qui passaient plus de temps dehors.

- Une étude québécoise a indiqué que seulement 1 enfant sur 8 s'adonne à des jeux actifs 5 jours par semaine au cours de la période après l'école.

En résumé, la période après l'école est une période essentielle à la pratique d'activité physique de façon à obtenir des bienfaits au plan de la santé, des émotions et des comportements.

Le niveau d'activités physiques chez nos jeunes

- 44 % des enfants et des jeunes Canadiens accumulent 60 minutes d'activité physique 3 jours par semaine, et 78 % accumulent 30 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses, 3 jours par semaine.
- Les enfants et les jeunes des pays d'Europe font 2 400 pas de plus par jour que leurs pairs du Canada.

Le transport actif

- 24 % des parents canadiens disent que leurs enfants utilisent seulement des moyens de transport actifs pour aller à l'école et en revenir.
- Une étude régionale indique que 42 % des enfants sont conduits à l'école en voiture. La majorité des parents qui y conduisent actuellement leurs enfants ont indiqué qu'ils laisseraient leurs enfants se rendre à l'école à pied ou à vélo s'ils étaient accompagnés.

L'influence de la famille

- Les enfants qui ont reçu le plus de soutien de la part de leurs parents à l'égard de l'activité physique et ceux dont les parents ont décrit l'activité physique comme étant très plaisante étaient plus susceptibles de prendre part à une heure ou plus d'activité physique par jour.
- Seulement 37 % des parents s'adonnent à des activités physiques avec leurs enfants, bien que 64 % les amènent à des endroits où ils sont actifs.
- 15 % des adultes canadiens satisfont aux nouvelles directives canadiennes en matière d'activité physique pour adultes.
- Alors que l'épidémie d'obésité affecte à la fois les enfants/jeunes et les parents, les interventions devraient être analysées afin d'encourager les familles complètes à être physiquement actives et à réduire le temps de sédentarité.

L'influence des pairs

- Une étude a démontré que les amis étaient le facteur le plus important quant à la participation des jeunes femmes dans les activités sportives et les activités physiques.
- Les étudiants ayant 3 amis ou plus physiquement actifs sont plus susceptibles d'être modérément actifs que les étudiants ayant moins de 3 amis physiquement actifs.

- Compte tenu de l'importante influence des pairs sur les comportements liés à la santé, les parents devraient parler davantage avec leurs enfants et les encourager à avoir des amis qui auront un effet positif sur leurs comportements. Il est important de discuter des influences positive et négative que peuvent avoir les pairs sur leur comportement et d'habiliter les enfants et les jeunes à faire la différence.

L'influence de la collectivité

- Les études démontrent une association systématique entre les espaces verts et l'activité physique chez les enfants. Il doit y avoir un plus grand plaidoyer pour des espaces verts dans les collectivités.
- Développer/accroître des trottoirs, des sentiers et des parcs linéaires intégrés qui permettent des déplacements sécuritaires d'un endroit à un autre pour des activités non structurées sont un plus afin de favoriser l'activité physique.

Voilà donc un portrait réaliste de la situation actuelle de nos jeunes versus l'activité physique. Il faut donc continuer à promouvoir les bienfaits d'être actif, et ce, afin de favoriser de saines habitudes de vie qui se poursuivront à l'âge adulte. Les parents ont notamment un rôle majeur dans ce processus en instituant des règles quant au temps de leur enfant passé devant un écran et aussi en étant eux-mêmes actifs et positifs face à l'activité physique. En agissant ainsi, ils deviennent des promoteurs forts influents auprès de leur enfant.

En terminant, n'hésitez pas à communiquer avec moi par courriel si vous désirez me suggérer un sujet pour cette chronique ou si vous avez une question à laquelle vous aimeriez que je réponde.

© février 2012, Mike Goyette, tous droits réservés

Site internet : www.entrainementphysimax.com