

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Les enfants inactifs de moins de cinq ans démontrent de dangereuses habitudes de vie

Jeunes en forme Canada publie son Bulletin 2010 de l'activité physique chez les jeunes

TORONTO (ONTARIO) le 27 avril 2010 – Si les enfants d'âge préscolaire curieux et turbulents vous ont toujours semblé « actifs », vous devriez peut-être y regarder de plus près.

Selon le Bulletin 2010 de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada, les enfants canadiens âgés de cinq ans et moins sont dangereusement inactifs. Les modes de vie sains doivent débiter en bas âge, car ce sont les habitudes prises dès la petite enfance qui prédisent l'obésité ainsi que l'état de santé qui prévaudra plus tard au cours de l'enfance, et même à l'âge adulte. Le Bulletin a été rendu publique aujourd'hui par Jeunes en forme Canada et ses partenaires stratégiques, 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).

« Nous savons depuis longtemps que la petite enfance est une période importante pour la croissance et le développement, mais il y a de plus en plus de preuves démontrant que l'activité physique se doit d'être l'un des fondements des premières expériences de vie », déclare le D^r Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef, Jeunes en forme Canada, et directeur du Groupe de vie active saine et obésité. « Les études indiquent que les enfants qui sont obèses avant l'âge de six ans ont des risques importants d'être obèses plus tard dans l'enfance, et on estime que les enfants âgés de deux à cinq ans ayant un surplus de poids sont quatre fois plus susceptibles d'avoir un surplus de poids une fois adultes. L'obésité préscolaire est en croissance au Canada, et malgré cela, nous ne possédons encore aucune directive à l'égard de l'activité physique chez les jeunes âgés de moins de six ans. »

Le sixième Bulletin annuel révèle que moins de la moitié des enfants canadiens âgés de moins de cinq ans sont soumis à une routine quotidienne comprenant une part d'activité physique régulière. Même si les normes internationales varient, tous les enfants âgés de un à cinq ans devraient faire au moins deux heures d'activité physique chaque jour; ces activités devraient être réparties sur plusieurs périodes et devraient comprendre des jeux, du transport actif et des loisirs.

« Le jeu actif est centré sur le plaisir, mais ce n'est pas une activité frivole », ajoute le D^r Tremblay. « Au cours de la petite enfance, le jeu actif est nécessaire au développement sain, car il aide à acquérir de l'assurance et des habiletés motrices de base, il favorise les interactions sociales, il éveille l'imagination et développe l'estime de soi. »

Malheureusement, les enfants canadiens de tous âges passent encore plus de temps sur le canapé que dans les terrains de jeux, ce qui leur vaut un « F » pour la troisième année consécutive pour le temps passé devant l'écran. Fait troublant, 90 pour cent des enfants commencent à regarder la télévision avant leur second anniversaire, même si les recommandations stipulent que le temps devant l'écran devait être nul pour les enfants de moins de deux ans. Malgré l'impact négatif du temps passé devant l'écran sur les jeunes enfants, de nouveaux produits électroniques à l'usage des parents continuent d'apparaître, et un récent sondage indique que quatre des dix applications éducatives qui se vendent le mieux sur le site Web *iTunes Store* sont destinées aux enfants âgés de moins de quatre ans.

Le niveau d'activité physique des jeunes ne s'améliore pas avec l'âge. Pour la quatrième année consécutive, le Bulletin accorde un « F » pour les niveaux d'activité physique, car seulement 12 pour cent des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux directives canadiennes de 90 minutes par jour d'activité physique. Cette année, on ne constate aucune progression vers l'objectif de 17 pour cent à atteindre d'ici 2015, tel que fixé par les ministres provinciaux et territoriaux responsables de l'activité physique, des loisirs et des sports. Pour la première fois, le Bulletin annuel inclut une ventilation des niveaux d'activité physique pour chaque province et territoire.

Pour la première fois également, le Bulletin accorde un « F » pour les investissements du gouvernement fédéral, une baisse comparativement à la note « C » accordée l'année dernière.

« Un article récent nous apprend que les dépenses du gouvernement fédéral en matière d'activité physique ont subi une baisse dramatique depuis les années 1980 », indique Michelle Brownrigg, chef de la direction de Jeunes en forme Canada. « Alors que nous assistons à de belles histoires de réussite et à certains engagements nationaux visant à encourager le sport et l'activité, le montant des dépenses du fédéral, en dollars réels par personne, n'est plus que la moitié de ce qu'il était en 1986. Nous devrions suivre l'exemple de Michelle Obama qui mène la campagne *Let's move* et fait de la question de l'inactivité chez les enfants et les jeunes une priorité au sein des programmes nationaux. »

Les enfants physiquement actifs deviennent des adultes forts et en santé. Alors que les coûts des soins de santé atteignent de hauts sommets au Canada, il est essentiel pour notre société de créer des bases qui garantiront une population plus active et plus en forme; le meilleur moyen de le faire est d'appuyer et d'encourager les familles, à tous les niveaux, à faire bouger davantage leurs enfants.

« À titre de parents, nous possédons le pouvoir d'influencer la santé à long terme de nos enfants au moyen de l'activité physique », déclare Kelly Murumets, présidente et chef de la direction de ParticipACTION. « Nous pouvons orienter nos enfants et nos jeunes sur la voie menant à une vie active en instaurant des routines de vie qui limitent le temps devant l'écran et encouragent les jeux extérieurs et les activités familiales visant à les faire bouger davantage. »

Voici quelques-unes des notes principales parmi les 21 notes attribuées par le Bulletin :

- « F » pour le jeu actif
- « C- » pour l'éducation physique
- « D » pour l'activité physique en famille
- « B » pour la proximité et l'accessibilité des installations d'activité physique
- « D » pour l'utilisation des installations, programmes, parcs et terrains de jeux

À propos du Bulletin

Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et 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. Le Groupe de vie active saine et obésité de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (www.cheori.org/halo), mis sur pied pour établir un leadership au plan national et accéder à l'excellence en matière de recherches pour la prévention et le traitement de l'obésité chez les enfants et les jeunes, collabore avec notre Groupe de recherche pour la coordination, la collecte et l'analyse des données nécessaires à l'élaboration du Bulletin, et a permis l'accès aux plus récentes découvertes de la recherche. ParticipACTION (www.ParticipACTION.com), le porte-parole national de l'activité physique et de la participation sportive, est responsable de la gestion des communications pour produire et diffuser le Bulletin. Pour prendre connaissance des versions courte et détaillée du Bulletin, et pour accéder à des présentations, des articles et du matériel média gratuits, veuillez consulter le site Web www.jeunes enforme.ca.

À propos de Jeunes en forme Canada

Jeunes en forme Canada est un organisme caritatif qui souligne l'importance de l'activité physique pour les enfants et 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 progresser les connaissances afin de sensibiliser les décideurs de tous les niveaux : des responsables gouvernementaux jusqu'aux parents. Cette sensibilisation porte sur l'importance de multiplier les occasions offertes aux enfants et 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 est rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, de la Fondation Lawson, de Kellogg's, de George Weston limitée et de la Fondation des maladies du cœur.

-30-

Pour obtenir de plus amples informations, des exemplaires du Bulletin, des données propres à chaque province et territoire, un rouleau B, pour fixer une entrevue ou pour parler à un porte-parole, veuillez communiquer avec :

Stephanie Babin
HKDP Communications et affaires publiques
sbabin@hkdp.qc.ca
Bureau: (514) 395-0573 poste 238

Rosalie Bergeron
HKDP Communications et affaires publiques
rbergeron@hkdp.qc.ca
Bureau: (418) 523-3352 poste 243