

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Du pupitre au divan : les enfants et les jeunes canadiens passent à côté d'une période d'activité physique après l'école précieuse

***Jeunes en forme Canada publie l'édition 2011
de son Bulletin de l'activité physique chez les jeunes***

Toronto (Ontario), le 26 avril 2011. – À la sortie des classes, savez-vous ce que font vos enfants? Vous voudrez y réfléchir de nouveau si vous pensez qu'ils sont physiquement actifs.

L'édition 2011 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada rapporte qu'au cours de la période après l'école, soit environ de 15 h à 18 h, les enfants et les jeunes canadiens restent à l'intérieur et sont oisifs, ne profitant que de 14 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse sur une possibilité de 180 minutes. C'est important de renverser cette tendance, puisque la recherche démontre que les enfants et les jeunes qui sont physiquement actifs durant cette période améliorent leurs niveaux d'activité physique quotidienne globaux ainsi que leur santé. Le Bulletin a été rendu public 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).

« Autrement dit, la période après l'école représente une occasion sous-utilisée par les enfants et les jeunes; celle-ci leur permettrait d'obtenir des bienfaits pour leur santé émotionnelle et physique par l'entremise de l'activité physique » explique 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 adolescents qui prennent part à des programmes parascolaires supervisés, par exemple, sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risques, tels que la consommation de drogues ou d'alcool. Le temps consacré à des activités extérieures après l'école réduit les niveaux d'anxiété, de colère, de fatigue et de tristesse. La science et les bienfaits sont évidents; nous devons rétablir la pratique saine de l'activité physique après l'école dans nos communautés. »

Des questions comme la sécurité et le manque d'accès aux zones d'activités physiques et aux programmes ne peuvent être ignorés, car ils constituent des obstacles aux jeux actifs après l'école. Alors que 73 pour cent des parents admettent que leurs enfants adoptent des comportements sédentaires après l'école (en passant la majorité de leur temps devant un écran), 72 pour cent des parents déclarent que leurs enfants n'ont pas accès à des programmes parascolaires supervisés qui encouragent l'activité physique. En outre, les préoccupations à l'égard de la sécurité rendent les parents hésitants à ce que leurs enfants participent à des activités physiques extérieures après l'école. À mesure que les enfants et les jeunes gagnent en âge, le temps passé en plein air diminue, et ce, jusqu'à en être réduit de moitié. La conséquence : les jeunes deviennent « collés » à l'écran – dépassant de façon très importante le temps maximum prescrit par les directives soit de deux heures par jour devant l'écran – ce qui fait que le temps passé devant un écran se voit attribuer dans le Bulletin de cette année la note « F ».

« Actuellement, les enfants passent plus de 40 heures par semaine devant les écrans », précise le Dr Tremblay. « Ces données alarmantes réfèrent à un très haut niveau de sédentarité chez les enfants; nous devons donc transformer la période de temps après l'école en temps actif et sain. »

Pour la cinquième année consécutive, le Bulletin de Jeunes en forme Canada attribue un « F » aux niveaux d'activité physique, puisque seulement 7 pour cent des enfants et des jeunes canadiens satisfont aux nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique qui stipulent qu'il faut au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour. Ces statistiques placent le Canada au dernier rang par rapport à l'Europe et aux pays du Pacifique Ouest. Les enfants et les jeunes européens font environ 2 400 pas de plus que les enfants et les jeunes canadiens.

Les garçons s'avèrent être continuellement plus actifs que les filles alors que 9 pour cent d'entre eux satisfont aux directives, par rapport à seulement 4 pour cent des filles. Étant si peu nombreux à satisfaire aux directives, il est important d'examiner la situation réelle des enfants canadiens. Environ 40 pour cent des enfants font 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse 3 jours par semaine, et 80 pour cent en font pendant 30 minutes. Il est encourageant de voir que la plupart des enfants et des jeunes canadiens font tout de même un peu d'activité physique; cependant, le défi qui nous attend est de les encourager et de mettre sur pied des ressources de façon à ce qu'ils puissent augmenter la durée et la fréquence de leur activité.

Bien que des stratégies gouvernementales variées aient été développées, l'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada attribue aux investissements du gouvernement fédéral la note « F » 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.

« Les principaux organismes de promotion de l'activité physique ont vraiment l'impression que le gouvernement procède à des compressions en ce qui concerne l'activité physique », explique Yvette Munro, vice-présidente du conseil d'administration de Jeunes en forme Canada. « Considérant l'urgent besoin de résoudre la crise de l'inactivité dans notre pays et l'importance de la santé globale à long terme de nos enfants et de nos jeunes, il doit y avoir davantage de programmes de sensibilisation auprès du gouvernement pour l'inciter à assumer ses responsabilités. Cette baisse continue à l'égard du financement influe directement sur l'élaboration des politiques nationales, le développement de programmes et leur mise en œuvre, ainsi que sur l'éducation du public à l'égard de la nécessité de l'activité physique quotidienne. »

Les institutions d'enseignement doivent aussi mettre en œuvre des programmes et des politiques pour la période après l'école – recruter des parents, des éducateurs et des intervenants auprès d'enfants pour qu'ils s'engagent et procurent aux jeunes des activités qui sont attrayantes et adaptées à leurs capacités, leur sexe et leur groupe d'âge. Il est, en outre, nécessaire de s'assurer du contrôle de la qualité des programmes parascolaires qui existent, non seulement pour ce qui a trait à leur sécurité, mais pour s'assurer que l'activité physique y occupe une place importante.

« Les parents et les intervenants auprès d'enfants jouent un rôle important en collaborant à modifier les habitudes des jeunes après l'école », précise Kelly Murumets, présidente et chef de la direction de ParticipACTION. « Le soutien peut être aussi simple que d'encourager votre enfant à essayer des sports d'équipe, à utiliser le transport actif le plus souvent possible, à restreindre le temps passé devant un écran, à limiter l'utilisation de vidéos et de jeux à l'ordinateur au cours de la période après l'école ou à faire du terrain de jeu plutôt que du divan la destination après l'école. En tant que parents et personnes responsables des jeunes, nous sommes des modèles pour nos enfants; nous devons établir des normes plus élevées pour nos propres niveaux d'activité physique si nous voulons observer des résultats chez nos enfants. »

Parmi les 23 notes attribuées dans le Bulletin, voici les principales :

- « F » pour le jeu actif
- « D » pour le transport actif
- « C- » pour l'éducation physique
- « D+ » pour l'activité physique en famille
- « D- » pour les politiques et les règlements municipaux

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. 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 (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, 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 a permis l'accès aux toutes dernières découvertes de la recherche. ParticipACTION (www.ParticipACTION.com), le porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports est responsable de la gestion des communications pour produire et diffuser le Bulletin. Pour accéder aux versions sommaires et détaillées du Bulletin, de même qu'à des présentations, des articles et du matériel média gratuits, veuillez consulter le site Web www.activehealthykids.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 la Fondation Lawson, de George Weston limitée, de l'Agence de la santé publique du Canada, de Kellogg's, et de la Fondation des maladies du cœur.

- 30 -

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

Laura Teed, Hill & Knowlton Canada
416 413-4610 / laura.teed@hillandknowlton.ca