

Aujourd'hui, un spécial sur la période après l'école - parlons de l'inactivité

Les enfants canadiens ont échoué la section qui a trait à l'activité physique au cours de la période après l'école.

Une tendance moderne alarmante a vu le jour – les enfants canadiens reviennent de l'école et « immobilisent » leur corps. Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada précise que le modèle de l'inactivité est accablant, ce qui signifie que les enfants et les jeunes consacrent 92 % de la période après l'école à des activités physiques légères ou sédentaires.

Le Bulletin de Jeunes en forme Canada, avec sa septième édition annuelle, présente l'évaluation annuelle la plus complète de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Le Bulletin est le résultat d'une année de revue de la documentation essentielle par Jeunes en forme Canada, un organisme caritatif qui souligne l'importance de l'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. De stratégies partenaires, soit ParticipACTION et le Groupe de vie active saine et obésité (HALO) de l'Institut de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), assurent la publication du Bulletin.

Cette année, le Bulletin se penche sur la période après l'école et étudie l'ensemble des facteurs qui influencent la vie d'un enfant – qu'il s'agisse de l'école, de la famille, de la collectivité ou des politiques gouvernementales – et qui pourraient avoir un impact sur son niveau d'activité physique, tout en examinant à la loupe les comportements sédentaires des enfants et des jeunes canadiens.

Le temps passé devant un écran vole la vedette

Les jeux et les activités en ligne sont tellement séduisants que les enfants ont abandonné le jeu physique après l'école pour les attraits de l'ordinateur. Le Bulletin confirme que de se retrouver sur le sofa en terminant l'école est devenu la norme, alors que 73 % des parents rapportent que leurs enfants s'adonnent à des activités très sédentaires telles que regarder la télé, lire ou jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur après l'école.

« Actuellement, les enfants passent plus de 40 heures par semaine devant des écrans », précise Dr Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef de Jeunes en forme Canada et directeur du Groupe de vie active saine et obésité (HALO). « 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. »

Jouer dehors peut faire une différence

Le temps que les générations précédentes passaient à jouer dehors après l'école leur aura été plus profitable qu'elles peuvent l'imaginer. Voici ce que nous savons : le Bulletin révèle qu'actuellement, les enfants qui jouent dehors après l'école font 2 000 pas de plus – ou l'équivalent de 2 km – par jour que ceux qui ne jouent pas dehors après l'école.

Ce qui est le plus ironique : les enfants passent à côté de l'activité physique au cours de la période de la journée pendant laquelle ils pourraient en profiter le plus.

« La période après l'école représente une occasion sous-utilisée par les enfants et les jeunes d'obtenir des bienfaits pour leur santé émotionnelle et physique », précise Dr Tremblay. « 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 collectivités. »

La sécurité entrave les mouvements des enfants

Les modifications au plan des attitudes et des préoccupations concernant la sécurité ont aussi eu un impact important sur les niveaux d'activité physique. Et en partie, les préoccupations concernant la sécurité ont radicalement changé la façon dont les enfants vont à l'école, à leurs activités et chez leurs amis, et en reviennent. Ces peurs ont aussi diminué la distance pour laquelle les enfants ont l'autorisation de se déplacer sans supervision parentale.

Ce qui était considéré autrefois comme tout à fait acceptable, comme parcourir de longues distances pour aller et revenir de l'école sans être accompagnés (en montant tout le temps, certains pourraient ajouter), une majorité d'enfants ne le font pas aujourd'hui, ils ne se rendent pas à l'école par eux-mêmes. Selon le Bulletin, qui a alloué la note « D » pour le transport actif, près de 62 % des parents rapportent que leurs enfants se fient à des modes de transports non actifs pour aller et revenir de l'école, et pour la plupart, ils y sont conduits en voiture.

Un changement positif est nécessaire

Bien que les décideurs commencent à en tenir compte – l'Agence de la Santé publique du Canada et tous les gouvernements provinciaux et territoriaux ont identifié la période après l'école comme la cible pour l'activité physique –, une politique formelle pour encourager l'augmentation de l'activité physique dans la période après l'école doit être mise en place.

Le plus révélateur est que les dépenses au plan fédéral en dollars réels par personne représentent la moitié de ce qu'elles étaient en 1986 – ce qui a valu la note « F » pour les investissements du gouvernement fédéral pour une deuxième année consécutive.

« Les principaux organismes de promotion de l'activité physique ont vraiment l'impression que le gouvernement procède à des compressions en ce qui a trait à 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 de nos enfants et de nos jeunes à long terme, 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. »

En ce qui a trait à ce qui se passe à la maison, les parents et les gardiens et gardiennes peuvent influencer positivement les niveaux d'activité physique des enfants. « Les parents et les gardiens et gardiennes d'enfants jouent un rôle important en contribuant 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 participer à 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 sa destination après la journée d'école. En tant que parents et gardiens ou gardiennes, 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. »

Pour nos enfants, la décision de favoriser davantage de jeu après l'école doit être une prescription bienvenue pour une vie active et saine.

Pour plus d'information, ou pour télécharger l'édition 2011 du Bulletin de Jeunes en forme Canada, visitez www.activehealthykids.ca.