Jeunes en forme CANADA

CONDUISONS-NOUS NOS ENFANTS À ADOPTER DES HABITUDES MALSAINES?

2013 Bulletin de l'activité physique chez les jeunes
Jeunes en forme Canada

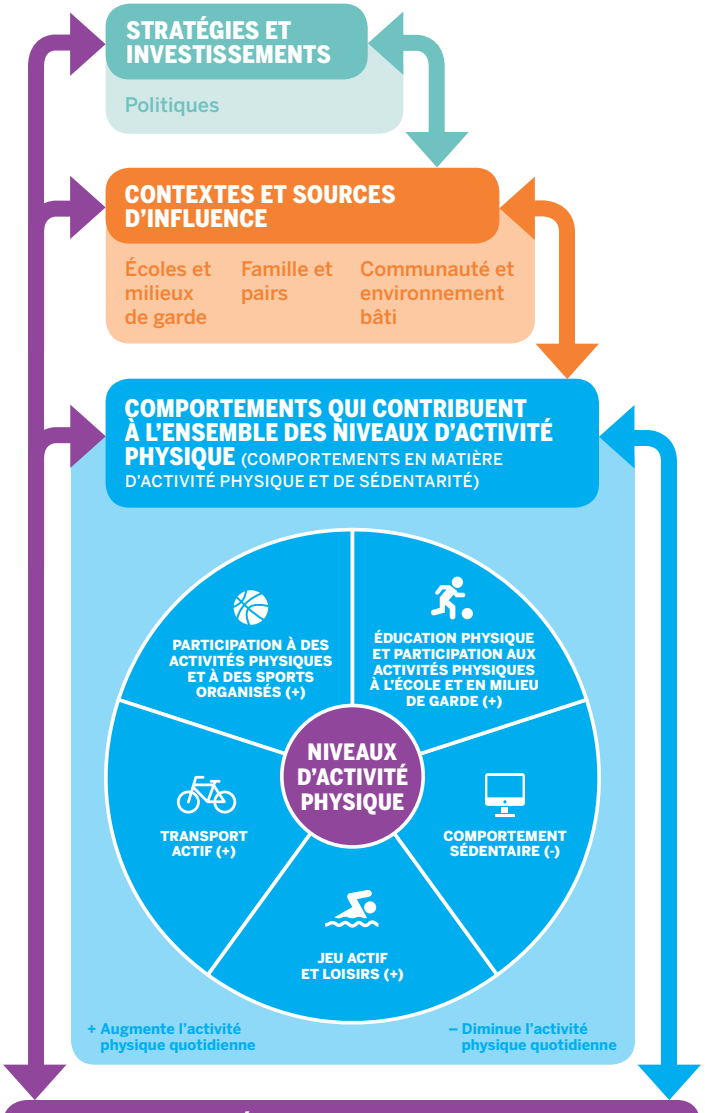
JEUNES EN FORME CANADA

est un organisme national caritatif créé en 1994 ayant pour mission d'inspirer le pays à inciter tous les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique. Nous proposons des connaissances et partageons de l'expertise afin de soutenir l'action qui permettra de développer de meilleurs programmes et qui renforcera les campagnes et les politiques qui accroîtront les occasions d'activité physique pour les enfants et les jeunes canadiens. Notre vision : créer un pays dans lequel tous les enfants sont actifs et en santé.

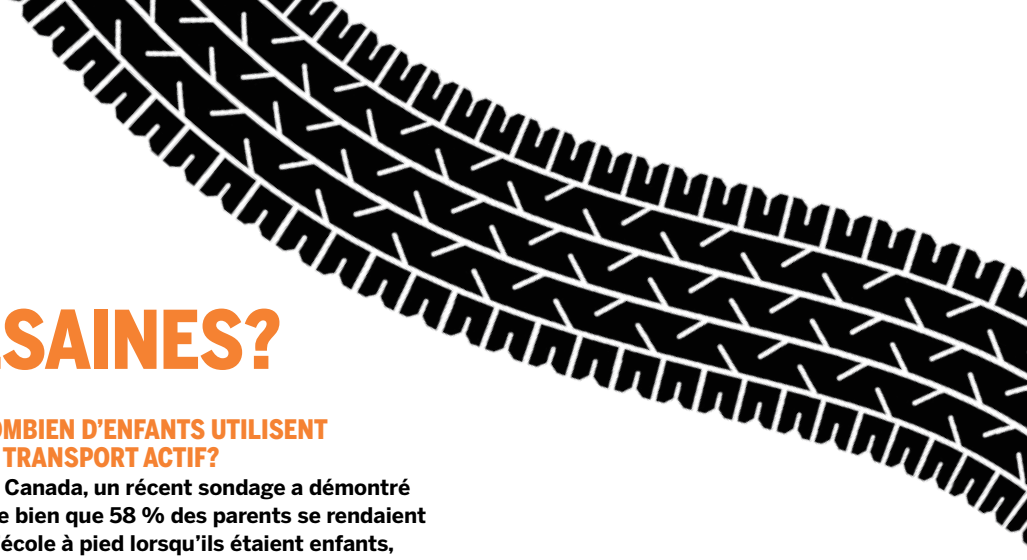
Le *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de 2013* de Jeunes en forme Canada, dont c'est la 9e édition annuelle, fournit l'évaluation la plus complète et la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Au cours des dernières années, le Bulletin a prouvé son utilité comme outil de sensibilisation, servant de base à la couverture médiatique, aux débats publics, aux discussions politiques et au changement, aux projets de recherche, aux publications universitaires, aux conférences locales et internationales, aux campagnes de communication, aux décisions en matière de financement et au discours général. Le Bulletin 2013 est une source de connaissances, d'idées et d'éléments facilitant la compréhension qui influence la réflexion et l'action des intervenants en rapport à cette question.

LE BULLETIN 2013

Dans tout bulletin, on retrouve des notes. Le Bulletin 2013 assigne des notes sous forme de lettres à 17 indicateurs regroupés en trois catégories (voir schéma) : **Stratégies et investissements** (politiques), **Contextes et sources d'influence** (écoles et milieux de garde, famille et pairs, communauté et environnement bâti) et les **Comportements qui contribuent à l'ensemble des niveaux d'activité physique** (jeu actif et loisirs, éducation physique et participation aux activités physiques à l'école et en milieu de garde, comportement sédentaire, participation à des activités physiques et à des sports organisés, transport actif). Le niveau d'activité physique de l'enfant affecte les résultantes tels que la santé mentale et le poids corporel; à leur tour, ces résultantes peuvent affecter les niveaux globaux d'activité physique de l'enfant. **Les lettres attribuées reposent sur une analyse des données actuelles relatives à chaque indicateur par rapport à un point de référence allant de pair avec une évaluation des tendances au fil du temps, des comparaisons internationales et la présence de disparités** (p. ex. : âge, sexe, limitations, origine ethnique, statut socio-économique). Ensemble, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et solide de la façon dont, en tant que pays, nous faisons la promotion et facilitons les occasions d'activité physique chez les enfants et les jeunes.



AMENONS-NOUS NOS **ENFANTS** À ADOPTER DES **HABITUDES MALSAINES?**



Le transport actif – la marche, le vélo, le patin à roues alignées et la planche à roulettes pour se rendre à l'école, au parc et au magasin et en revenir – a longtemps été considéré comme étant une importante source d'activité physique pour les enfants et les jeunes.[14-17] **Si les enfants faisaient tous les trajets de moins d'un kilomètre en marchant plutôt qu'en y étant conduits, ils feraient une moyenne de 2 238 pas supplémentaires par jour!**[17] **Ce nombre de pas correspond à environ 15 à 20 minutes de marche, ce qui a le potentiel d'apporter une contribution importante aux 60 minutes d'activité physique quotidienne dont les enfants ont besoin pour être en santé. Imaginez l'impact potentiel que ce petit changement pourrait avoir sur l'augmentation des niveaux d'activité physique chez les enfants canadiens!**

Un des avantages importants concernant le transport actif est qu'il peut facilement être intégré dans la vie de tous les jours sans frais ou à peu de frais. Et ses bienfaits sont importants. Le transport actif peut contribuer à renverser la tendance actuelle à la baisse dans la prévalence de la marche et du vélo comme moyen de transport, et il présente une opportunité majeure pour améliorer la santé des enfants et des jeunes. La recherche indique que, si on leur donne le choix, la plupart des enfants préfèrent marcher ou prendre leur vélo pour se rendre à l'école plutôt que de prendre l'autobus ou y être conduits par leurs parents.[18]

En plus d'améliorer la santé globale des enfants, le transport actif peut : [19-26]

- **Améliorer la condition physique et la santé cardiaque**
- **Améliorer les résultats scolaires**
- **Procurer des occasions sociales**
- **Réduire le stress**
- **Améliorer la qualité de l'air et réduire le risque de maladies pulmonaires (p. ex. : asthme)**

Les enfants qui utilisent le transport actif pour aller à l'école et en revenir peuvent accumuler jusqu'à 45 minutes de plus d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à élevée que les enfants qui se rendent à l'école en automobile, en train ou en autobus.[15] Ces enfants ont tendance à être plus actifs tout au long de la journée, non seulement pendant le trajet scolaire.[15] Conduire nos enfants à l'école et les en ramener peut les priver d'une importante source d'activité physique quotidienne.

COMBIEN D'ENFANTS UTILISENT LE TRANSPORT ACTIF?

Au Canada, un récent sondage a démontré que bien que 58 % des parents se rendaient à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, seulement 28 % de leurs enfants se rendent aujourd'hui à l'école à pied.[27] En une seule décennie (2000 à 2010), la proportion des jeunes âgés de 5 à 17 ans qui n'utilisent que les modes de transport inactifs (p. ex. : autobus, train, automobile) pour se rendre à l'école et en revenir s'est accrue, passant de 51 % à 62 %.[28] Plusieurs sources de données de différents groupes d'âge indiquent que seulement 25 à 35 % des enfants et des jeunes canadiens se rendent à l'école et en reviennent en marchant, à vélo ou en utilisant des équipements à roulettes.[27-30] Ce pourcentage s'accroît avec l'âge au cours du primaire, mais décroît par la suite lorsque les jeunes entrent au secondaire.[30] Chez les jeunes âgés de 15 à 17 ans, la période de temps passée à marcher chaque jour a diminué, passant de 17 minutes à 11 minutes entre 1992 et 2010; cette diminution a été particulièrement remarquée chez les filles.[29]

Il y a aussi de grandes variations régionales dans les pourcentages chez les enfants qui utilisent le transport actif. Par exemple :

- La marche est le mode de transport le plus commun chez les écoliers du primaire du centre-ville de Toronto, mais la plupart des enfants et des jeunes qui demeurent dans des banlieues sont conduits à l'école.[31]
- Le transport actif est plus commun dans les Territoires et en Colombie-Britannique et moins dans le Canada atlantique et au Québec.[28]
- Le transport actif est plus commun dans les zones urbaines, en particulier dans les villes ayant de 100 000 à 250 000 habitants.[28]

LES DÉPLACEMENTS EN VOITURE SONT EN HAUSSE

Contrairement aux taux décroissants observés pour la marche, le pourcentage d'adolescents qui font tous leurs déplacements en voiture s'est accru au fil du temps.[29] Cette tendance augmente la circulation dans les environs de l'école – et une grande partie de cette circulation relève des parents dont les enfants demeurent à une distance de marche raisonnable, mais qui néanmoins se font conduire à l'école. Par exemple, dans la région métropolitaine de Toronto, plus de 30 % des jeunes âgés de 8 à 14 ans qui demeurent à l'intérieur de deux kilomètres de l'école sont conduits à l'école.[32] Les parents peuvent avoir l'impression qu'ils protègent leurs enfants en les conduisant à l'école. Ironiquement, ils contribuent à accroître le volume de circulation autour des écoles (et, conséquemment, le risque d'accidents de la route) pour les enfants qui utilisent le transport actif, créant ainsi un cercle vicieux.[33] Dans ce contexte, un effort continu est nécessaire pour promouvoir le transport actif auprès des personnes qui ont l'habitude de faire la plupart de leurs déplacements en voiture.

De même, une étude internationale a révélé que les enfants d'aujourd'hui sont moins susceptibles d'avoir la permission de se rendre à pied ou à vélo vers les destinations à proximité (p. ex. : écoles, parcs, maison d'un ami) sans la supervision d'adultes.[34] Cela demeure vrai au Canada, même si 66 % des adultes de la plupart des provinces et territoires du Canada reconnaissent ou reconnaissent fortement que leur quartier est sécuritaire pour les enfants, qu'ils peuvent se rendre à l'école et en revenir à pied.

POURQUOI LES ENFANTS N'UTILISENT-ILS PAS LE TRANSPORT ACTIF?

La distance entre la maison et l'école est la raison la plus importante pour laquelle les enfants et les jeunes ne se rendent pas à l'école à pied ou à vélo.[25, 31-32, 35] Le transport actif est également moins probable lorsque les parents perçoivent que de conduire leurs enfants à l'école leur fait gagner du temps et/ou est plus pratique (p. ex. : déposer les enfants à l'école en se rendant au travail).[36]

Les préoccupations à l'égard de la sécurité des routes et du quartier (p. ex. : le danger que représentent les inconnus) sont d'autres obstacles importants au transport actif.[32-34, 37] Dans la ville de New York, la mise en place du programme « Safe Routes to School » a mené à une diminution de 44 % des blessures dues aux accidents de la route chez les enfants et les jeunes. Un programme équivalent (Écoliers actifs et en sécurité) existe au Canada.[38] La mise sur pied de pédibus scolaires – des groupes d'enfants qui se rendent à l'école en empruntant un trajet établi sous la supervision d'un adulte – peut être une stratégie favorable pour réduire les problèmes de sécurité et accroître l'activité physique.[39]

LES PAS QUE NOUS POUVONS FAIRE

RECOMMANDATIONS POUR ACCROÎTRE LE TRANSPORT ACTIF

LES PARENTS DEVRAIENT :

- Encourager et soutenir leurs enfants pour qu'ils se déplacent de façon active pour se rendre à l'école et en revenir ainsi que vers d'autres destinations (p. ex. : maisons des amis, parcs, etc.)
- Partager avec d'autres parents la responsabilité de la supervision des plus jeunes enfants pour aller à l'école et en revenir de même que pour les autres activités (p. ex. : superviser chacun son tour le pédibus scolaire).
- Stationner la voiture à une courte distance de l'école ou d'une autre destination, et parcourir cette distance à pied s'il n'est pas possible pour les enfants de faire tout le trajet à pied.

LES ADMINISTRATEURS SCOLAIRES DEVRAIENT :

- S'assurer que des supports à vélos sont disponibles dans des endroits visibles sur le terrain de l'école.
- Considérer les besoins de déplacement des enfants lorsqu'il est question de choisir l'emplacement d'une future école.
- Faciliter la mise en place de plans de déplacements scolaires, de pédibus scolaire, de sessions d'information sur la sécurité sur les routes et d'autres mesures pour s'assurer d'avoir des trajets vers l'école actifs et sécuritaires.

LES DÉCIDEURS DEVRAIENT :

- Développer des mécanismes de planification et des protocoles conjoints afin d'assurer que l'environnement bâti permette à ce que la marche et le vélo soient des choix spontanés et faciles pour les enfants et les jeunes.
- Encourager les employeurs à offrir des horaires flexibles qui permettent aux parents de soutenir les possibilités de déplacements actifs pour leurs enfants.
- Préconiser des mesures de ralentissement de la circulation dans les communautés près des écoles et des parcs (passage pour piétons, dos d'âne, trottoirs, lumières clignotantes, etc.)

COMPORTEMENTS QUI CONTRIBUENT À L'ENSEMBLE DES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

(COMPORTEMENTS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ)

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Participation à des activités physiques, à des loisirs et à des sports organisés

C

- 75 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 19 ans ont participé à des activités physiques et à des sports organisés l'an passé.[2009-11 CANPLAY, CFLRI]
- 51 % des étudiants canadiens de la 6e année au secondaire III ont mentionné avoir participé à au moins un sport organisé (équipe ou club sportif) au moment de l'enquête.[2009-10 HBSC]

Éducation physique et participation aux activités physiques à l'école et en milieu de garde

C

- 52 % des parents mentionnent que leurs enfants (âgés de 5 à 17 ans) participent à des programmes d'activités physiques/de sports à l'école.[2010 PAM, CFLRI]
- 52 % des étudiants de la 6e année au secondaire V dans la plupart des provinces canadiennes mentionnent prendre part à des sports intra-muraux ou faire partie d'équipes sportives.[2010-11 YSS]

Transport actif

D

- Selon les parents, 24 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans utilisent seulement des modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir chaque jour. 62 % utilisent seulement des modes de transports inactifs et 14 % utilisent des modes de transport actifs et inactifs pour aller à l'école et en revenir.[2010 PAM, CFLRI]
- Entre 2000 et 2010, le pourcentage d'enfants et de jeunes canadiens utilisant seulement des modes de transport inactifs pour aller à l'école et en revenir s'est accru, passant de 51 % à 62 %.[2010 PAM, CFLRI]
- 58 % des parents canadiens se rendaient à l'école à pied lorsqu'ils étaient enfants, comparativement à 28 % de leurs enfants aujourd'hui.[27]

Jeu actif et loisirs

INC.

- Les parents mentionnent que leurs enfants âgés de 3 à 4 ans et de 5 à 11 ans font respectivement 5,3 et 4,1 heures d'activité physique par semaine à l'extérieur de l'école en participant à des activités non organisées, seuls ou avec un ami. [2009-11 CHMS]

Comportement sédentaire

F

- 18 % des jeunes canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance, qui recommandent que le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour.[2009-11 CHMS]
- 69 % des enfants âgés de 5 à 11 ans et 31 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans au Canada satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes qui recommandent que le temps passé devant un écran ne devrait pas être supérieur à deux heures par jour.[2009-11 CHMS]
- 19 % des jeunes canadiens âgés de 10 à 16 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants et des jeunes.[2009-10 HBSC]

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

D-

- 84 % des enfants canadiens âgés de 3 à 4 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance, qui recommandent au moins 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité.[2009-11 CHMS]
- 7 % des enfants canadiens âgés de 5 à 11 ans et 4 % des jeunes âgés de 12 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants et des jeunes, lesquelles recommandent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à élevée.[2009-11 CHMS]
- 40 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 17 ans accumulent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 3 jours par semaine.[2009-11 CHMS]

STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS

POLITIQUES

Stratégies et investissements du gouvernement fédéral

C-

- On constate que les initiatives en matière d'un mode de vie actif et sain sont en progression de même que le financement du gouvernement fédéral. L'absence de progrès à travers les étapes clés de l'établissement de politiques publiques est un des facteurs qui empêchent cet indicateur de recevoir une meilleure note. Un autre facteur qui contribue à cette note est l'absence d'un plan national actuel d'activité physique soutenu par le gouvernement fédéral.

Stratégies et investissements des gouvernements provinciaux/territoriaux

C

- Les gouvernements provinciaux et territoriaux font preuve de leadership et d'engagement pour fournir à tous les enfants et les jeunes des occasions d'activité physique, particulièrement après l'école. Alors que la majorité des provinces/territoires disposent d'un plan d'activité physique, l'investissement et le progrès à travers les étapes clés de l'établissement des politiques publiques sont variables.

Stratégies et investissements non gouvernementaux

B+

- Les organisations et les groupes non gouvernementaux font preuve de leadership et d'engagement pour élaborer des stratégies et allouer des fonds et des ressources pour accroître l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Bien qu'il existe de nombreux exemples de collaboration entre les intervenants non gouvernementaux et les gouvernements provinciaux/territoriaux et fédéral, il est nécessaire de renforcer la coordination pour s'assurer de l'alignement entre les stratégies émergentes et les investissements, et pour des progrès soutenus vers l'amélioration de la qualité des futurs bulletins.

CONTEXTES ET SOURCES D'INFLUENCE

ÉCOLES ET MILIEUX DE GARDE

Politiques et programmes scolaires

C

- 55 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique d'éducation physique (ÉP) quotidienne totalement mise en œuvre à l'intention de tous les enfants.[2011 OPASS, CFLRI]
- 83 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre afin de procurer à leurs étudiants des périodes quotidiennes de récréation.[2011 OPASS, CFLRI]
- 59 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre afin de procurer aux étudiants un certain nombre d'options d'activité physique telles que des activités compétitives et non compétitives.[2011 OPASS, CFLRI]
- 10 % des écoles canadiennes déclarent avoir une politique totalement mise en œuvre afin d'offrir des occasions de transport actif aux étudiants, comme le pédibus scolaire.[2011 OPASS, CFLRI]

Infrastructures et équipements scolaires

B+

- 95% des administrateurs scolaires canadiens mentionnent que les étudiants ont accès de façon régulière à un gymnase pendant les heures de classe.[2009-10 HBSC]
- Les administrateurs scolaires mentionnent que les étudiants ont accès à des installations (68 %) et à de l'équipement (56 %) intérieurs en dehors des heures de classe.[2009-10 HBSC]

FAMILLE ET PAIRS

Activité physique de la famille

C

- 58 % des mères canadiennes classent l'activité physique au premier ou au second rang en ordre d'importance par rapport à d'autres activités de loisir que leurs enfants peuvent faire.[109]
- 14 % des adultes canadiens (âgés de 18 à 79 ans) satisfont aux Directives canadiennes en matière d'activité physique pour adultes et aînés qui recommandent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine par séances d'au moins 10 minutes.[2009-11 CHMS]

Influence des pairs

INC.

- Alors que davantage de recherches sont requises dans ce domaine afin d'attribuer une note, les enfants mentionnent que leurs pairs et leurs amis les exposent à de nouvelles activités et les aident à demeurer motivés à être physiquement actifs.[118]

COMMUNAUTÉ ET ENVIRONNEMENT BÂTI

Politiques et programmes communautaires

B

- 64 % des résidants de la plupart des municipalités canadiennes sont assez ou très satisfaits du travail que fait leur municipalité pour encourager les résidants à devenir plus actifs physiquement.[2012 Ipsos Reid]

Disponibilité des installations, des programmes, des parcs et des terrains de jeu

A-

- 93 % des parents mentionnent qu'il y a une disponibilité locale d'installations et de programmes publics pour de l'activité physique. [2010 PAM, CFLRI]

Sécurité du quartier

B

- 66 % des adultes de la plupart des provinces et territoires au Canada reconnaissent ou reconnaissent fortement que le quartier est sécuritaire et qu'il permet aux enfants de se rendre à l'école et d'en revenir en marchant.[27]

Nature et plein air

INC.

- 70 % des jeunes âgés de 13 à 20 ans de la plupart des provinces et territoires au Canada mentionnent qu'ils passent quotidiennement une heure ou moins à l'extérieur. Ces activités extérieures impliquent souvent de rester dans le quartier, de passer du temps avec leurs amis ou d'utiliser le transport actif (p. ex. : marcher ou faire du vélo pour se rendre à certains endroits et en revenir).[David Suzuki Foundation, 2012]
- Près de 50 % des jeunes âgés de 13 à 20 ans de la plupart des provinces et territoires au Canada mentionnent qu'ils n'ont pas assez de temps pour s'engager dans une activité extérieure.[David Suzuki Foundation, 2012]
- Bien que les Canadiens apprécient le temps passé en plein air, ils reconnaissent fortement que les enfants ne passent pas assez de temps dehors.[135]

MÉTHODOLOGIE, RÉSULTATS COMPLETS ET RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Notre équipe de recherche interdisciplinaire identifie et évalue les indicateurs du Bulletin afin de déterminer l'attribution des notes selon les données disponibles, les domaines de la recherche et des problématiques clés de l'année précédente en considérant les niveaux de prévalence, des comparaisons internationales, les tendances au fil du temps, les disparités (âge, géographie, etc.) ainsi que les initiatives émergentes.

La version détaillée de ce Bulletin comprend les données de base relatives à notre méthodologie et au processus; des analyses en profondeur; des comptes rendus de recherches clés, des tableaux et des graphiques, ainsi que les références complètes.

Visitez **www.jeunesenforme.ca** pour télécharger :
- Le Bulletin 2013 – version sommaire
- Le Bulletin 2013 – version détaillée
- Des présentations, des articles et du matériel médiatique qui vous aideront à comprendre et à partager les conclusions du Bulletin 2013.

Jeunes en forme CANADA

Jeunes en forme Canada
77, rue Bloor Ouest, bureau 1804
Toronto, ON M5S 1M2
www.jeunesenforme.ca

Also available in English:
www.activehealthykids.ca

Jeunes en forme Canada est un organisme caritatif qui préconise l'importance de l'activité physique chez les enfants et les jeunes là où ils vivent, étudient et jouent.

Jeune en forme Canada compte sur ses partenaires stratégiques qui jouent un rôle essentiel dans la recherche, le développement du contenu et la transmission du Bulletin :

La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier des gouvernements provinciaux/territoriaux par l'entremise du Comité Sport, activité physique et loisirs (SPARC) et avec le soutien des partenaires suivants :