

LES
SAINES HABITUDES
DE VIE DÉBUTENT
PLUS TÔT QU'ON
LE PENSE.



Jeunes
en forme
C A N A D A

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

2010

COMMENCER JEUNE. COMMENCER DU BON PIED.

Les premières années constituent une période importante à l'égard de la croissance et du développement.

Les parents, les professionnels de la santé, les éducateurs et les fournisseurs de soins de soins doivent travailler de concert pour établir les bases nécessaires au maintien d'une activité physique constante durant toute la vie.²

On pourrait supposer qu'au cours des premières années de vie, l'activité physique apparaît tout naturellement et, de ce fait, ne nécessite aucune attention ou étude concertée. Cependant, il nous manque des recherches explorant les relations entre l'activité physique et le développement sain du très jeune enfant.

Ce que nous savons à l'égard de l'activité physique et des habitudes de vie typiques de la petite enfance n'est pas très encourageant :

- » L'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes (ELNEJ) indique que seulement 36 % des enfants 2 à 3 ans et 44 % de ceux de 4 à 5 ans prennent régulièrement part à des activités sportives et physiques non organisées chaque semaine.
- » Selon une étude réalisée auprès de parents d'Edmonton, seulement 42 % des enfants d'âge préscolaire accumulent 90 minutes d'activité physique par jour.^{SHAPE}
- » Une étude américaine réalisée dans les milieux de garde indique que les enfants y sont inactifs 89 % du temps.²⁶

Quel que soit le milieu où ils évoluent, les enfants de moins de cinq ans ont besoin de périodes adéquates de jeu non structuré et de temps à l'extérieur pour bien se développer sur les plans physique, cognitif et émotif.

En 1971, l'âge moyen auquel les enfants commençaient à regarder la télévision était de quatre ans; de nos jours, on le situe à cinq mois.¹¹

- » Plus de 90 % des enfants commencent à regarder la télévision avant l'âge de deux ans, malgré les recommandations stipulant que le temps passé devant un écran devrait être nul pour les enfants de moins de deux ans et limité à une heure pour les enfants de 2 à 5 ans.¹²
- » L'ELNEJ indique que 27 % des enfants canadiens âgés de 2 à 3 ans et 22 % des enfants de 4 à 5 ans regardent plus de deux heures de télévision par jour.

Le surplus de poids et l'obésité chez les enfants canadiens de moins de six ans deviennent de plus en plus courants. Des rapports provenant de deux régions canadiennes nous apprennent que la prévalence de l'obésité chez les enfants âgés de 2 à 5 ans se situe entre 8 et 11 %.^{3,4} Des données nationales démontrent que 15,2 % des enfants de 2 à 5 ans souffrent d'un surplus de poids et que 6,3 % sont obèses.⁵ Cette réalité devrait se refléter d'une façon non équivoque dans les programmes de santé publique, étant donné que :

- » L'obésité au cours de la petite enfance persiste au cours de la période préscolaire.⁶
- » Les enfants qui deviennent obèses avant l'âge de six ans ont de bonnes chances d'être obèses plus tard dans l'enfance.⁷
- » Les enfants obèses ont de 25 à 50 % plus de risques d'être obèses une fois adultes.⁸
- » On estime que les enfants de 2 à 5 ans ayant un surplus de poids sont quatre fois plus susceptibles d'avoir un surplus de poids une fois adultes.⁹



RECOMMANDATIONS POUR L'AUGMENTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU COURS DE LA PETITE ENFANCE

Décideurs

Investir dans une vie active pour les enfants de moins de 5 ans, s'assurer que les politiques à l'égard des milieux de garde préconisent l'activité physique quotidienne et fournissent les ressources adéquates au personnel visé, s'adresser aux employés à l'aide d'incitations et de messages pour faire bouger les enfants et de bouger avec eux.

Professionnels de la santé publique et des soins de santé

Au sein des programmes de soutien aux familles à l'égard de la petite enfance, promouvoir l'activité physique, le jeu actif et la réduction du temps passé devant un écran.

Parents

Ne pas installer de téléviseurs dans les chambres à coucher, instaurer des limites de temps devant un écran et créer des occasions de jeux extérieurs actifs pour les enfants et pour toute la famille.

Éducateurs de la petite enfance et écoles

Former le personnel et lui donner accès aux ressources nécessaires pour offrir un minimum de 90 minutes de temps de jeu actif quotidiennement, à l'intérieur et à l'extérieur, structuré et non structuré.

Dans une étude de l'UNICEF effectuée en 2008 et portant sur l'évaluation de l'éducation et des soins offerts aux très jeunes enfants dans les pays économiquement avancés, le Canada se classait au dernier rang parmi 25 pays, en raison d'un facteur clé défini comme « un manque d'investissement public substantiel dans l'éducation des enfants de moins de cinq ans ».¹⁰

Si des efforts sont entrepris pour pallier ce manque, le Canada ne possède aucune directive à l'égard de l'activité physique pour les enfants de moins de six ans. Même si les normes internationales varient, le consensus dégagé est que tous les enfants âgés de un à cinq ans devraient faire **au moins deux heures d'activité physique chaque jour, activités qui devraient être étalées sur plusieurs périodes et qui devraient comprendre des jeux, du transport actif et des loisirs.**³⁷



Le Bulletin de Jeunes en forme Canada présente l'évaluation annuelle la plus complète de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada.

Nous analysons et synthétisons également les recherches les plus actuelle portant sur les relations entre les caractéristiques individuelles et les nombreux résultats et influences liés à l'activité physique.

Les niveaux d'activité physique sont divisés en catégories : jeu actif, transport actif, participation à des activités sportives et physiques organisées et temps passé devant un écran; des notes sont attribuées à chaque catégorie. Nous évaluons les indicateurs selon les sources d'influences – l'école, la famille et les pairs, la collectivité et l'environnement bâti, les politiques – et les notons selon leur efficacité à faciliter, promouvoir et encourager l'activité physique.

Les notes sont attribuées en tenant compte des disparités éventuelles. Par exemple : lors de l'évaluation de plusieurs indicateurs, il ressort que les enfants issus de milieux dont le statut socio-économique est considéré comme défavorisé sont désavantagés par rapport à leurs pairs, ce qui influencera la note finale.

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

F

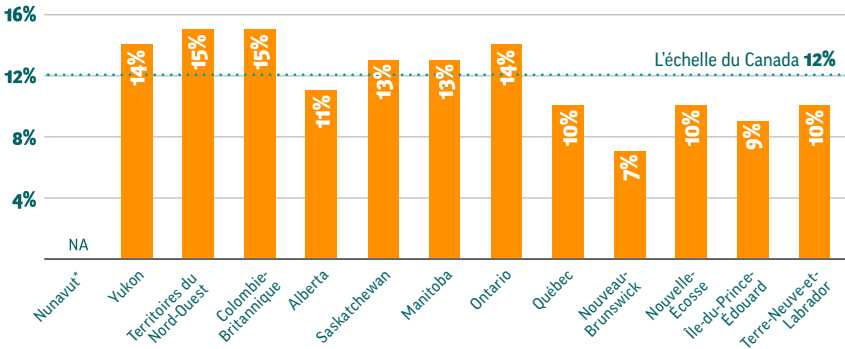
- Les données mesurées objectivement indiquent que seulement 12 % des enfants et des jeunes satisfont aux normes canadiennes de 90 minutes d'activité physique quotidienne.^{ICRCP}
- La proportion satisfaisant aux normes a légèrement diminué par rapport au résultat de 2009 qui était de 13 %, mais a augmenté par rapport aux résultats de 2007 (9 %) et de 2008 (10 %).^{ICRCP}

Alors que l'absence d'augmentation du nombre global d'enfants et de jeunes satisfaisant aux normes peut sembler décourageante, on obtient de meilleures et de moins bonnes nouvelles en explorant plus à fond ces données. En 2008, les ministres canadiens du Sport, de l'Activité physique et des Loisirs se sont donné pour but d'accroître à 17 % la proportion satisfaisant aux normes, et ce, d'ici 2015. À ce jour, 20 % des garçons âgés de 5 à 10 ans et 15 % de ceux âgés de 11 à 14 ans satisfont aux normes, mais seulement 5 % des adolescentes font assez d'activité physique. En se basant sur les normes internationales, on s'aperçoit que seuls 31 %^{ICRCP} des enfants et des jeunes accumulent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne, tel que recommandé.

Répartition de l'activité physique par province et territoire

Aucune province, aucun territoire ne satisfont aux normes canadiennes de 90 minutes d'activité physique quotidienne. La version longue du Bulletin comporte des pages détaillées pour chaque province et chaque territoire, y compris des renseignements provenant des représentants à l'égard des stratégies qu'ils implantent pour relever les défis rencontrés lors de leurs tentatives d'accroître l'activité physique dans leur région.

Pourcentage de personnes répondant à la norme de 90 min/jour d'activité physique



* Le pourcentage des enfants et des jeunes du Nunavut qui répondent aux normes est impossible à déterminer vu l'échantillonnage restreint. Les données démontrent que le nombre moyen de pas faits par les enfants et les jeunes du Nunavut est de 13 012 en comparaison avec la moyenne nationale qui est de 11 698.^{ICRCP}

NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C

Participation à des activités sportives et physiques organisées

- Les enfants engagés dans des programmes d'activités sportives et physiques organisées démontrent de plus hauts niveaux globaux d'activité physique.
- Les disparités relatives aux revenus émergent régulièrement à l'égard de la participation aux activités sportives organisées. Même s'il vise les familles à plus faibles revenus, le Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants semble profiter davantage aux familles à revenus moyens et élevés.²³⁴

F

Jeu actif

- 74 % des enfants d'un groupe de l'Ontario ont révélé qu'ils aimeraient faire quelque chose d'actif après l'école si on leur offrait ce choix.^{CAPL}
- Les très jeunes enfants passent une proportion de plus en plus grande de leur temps dans des milieux de garde, endroits où le jeu actif devrait être de mise. Cependant, des recherches récentes indiquent que les activités effectuées dans les milieux de garde sont à prédominance sédentaire.²⁵

D

Transport actif

- Les enfants qui utilisent un moyen de transport actif pour se rendre à l'école font plus d'activité physique quotidienne, mais les données régionales indiquent que moins du tiers des enfants et des jeunes se rendent à l'école et en reviennent en utilisant un moyen de transport actif.²⁴³
- Une étude québécoise démontre que les enfants qui sont adeptes du transport actif à la maternelle ont des poids corporels plus sains en première et en deuxième année.¹⁴⁷

F

Temps devant un écran

- La jeunesse canadienne passe 6 heures devant un écran les jours de la semaine et plus de 7 heures la fin de semaine.^{14,52}
- Des temps élevés devant un écran engendrent des conséquences telles que la diminution des rendements scolaires,^{247,248} et entraînent des comportements à haut risque tels que la consommation de tabac et d'alcool, et les relations sexuelles.^{98,99,100}

ÉCOLE

C-

Éducation physique (ÉP)

- Il y a souvent des divergences entre les exigences en matière de temps consacré à l'ÉP et le temps qui y est réellement consacré dans les écoles.
- Une étude américaine a démontré que des adolescents qui ont fait de l'ÉP chaque jour ont réduit par un facteur de 28 % leurs chances d'avoir un surplus de poids une fois adultes.¹⁵⁶
- Parmi les provinces et territoires, seul le Manitoba possède des exigences quotidiennes d'ÉP jusqu'en 12e année.

C

Possibilités d'activités sportives et physiques à l'école

- En 6e année, 55 % des garçons et 53 % des filles font du sport à l'école.^{TTFM}
- En 12e année, 41 % des garçons et 27 % des filles font du sport à l'école.^{TTFM}

B

Installations et équipements

- La disponibilité d'équipements et de jouets peuvent accroître l'activité physique et réduire le temps de sédentarité des enfants fréquentant la maternelle ou la garderie.¹⁶³

C

Politiques scolaires

- Plusieurs écoles canadiennes ont des politiques scolaires liées à l'activité physique, mais les preuves de leur mise en œuvre **réelle** sont plutôt rares.

D

Environnement familial

- Seulement 27 % des parents admettent connaître les normes canadiennes en matière d'activité physique.^{ICRCP}
- Une étude américaine a démontré que des enfants de 4 ans assujettis à des routines familiales en matière de repas réguliers, de temps de sommeil adéquat et de périodes de durée limitée devant un écran avaient 40 % moins de chances de devenir obèses.¹⁷²

INC

Influence des pairs

- Même si les preuves ne sont pas suffisantes pour attribuer une note, les résultats d'une étude indiquent que les amis constituent le facteur le plus important incitant à la participation à des activités sportives et physiques chez les jeunes femmes.¹⁰³ Une autre étude précise que 35 % des enfants mentionnent que leurs pairs sont une des raisons pour lesquelles ils aiment l'activité physique et le sport.^{CAPL}

B

Proximité et accessibilité

- Beaucoup plus de la moitié des Canadiens vivent à proximité d'installations pour des activités physiques accessibles.^{ICRCP}

D

Utilisation des installations, programmes, parcs et terrains de jeux

- Moins de la moitié des enfants et des jeunes canadiens utilisent les aménagements communautaires d'activités physiques mis à leur disposition.^{ICRCP}

B+

Programmation communautaire

- Beaucoup plus de la moitié des Canadiens conviennent de l'existence d'une grande variété de programmes appropriés offerts dans leur voisinage.^{CFLRI}
- 49 % des parents conviennent que les coûts constituent une barrière à leur utilisation.^{ICRCP}

B

Perceptions en matière de sécurité et d'entretien

- Beaucoup plus de la moitié des Canadiens perçoivent leur voisinage comme étant assez sécuritaire pour s'y promener et y faire d'autres activités physiques avec leurs enfants.^{ICRCP}

D

Politiques et réglementations municipales

- 96 % des 24 principales municipalités canadiennes ayant fait l'objet de sondages possèdent des politiques communautaires qui entravent la participation des enfants et des jeunes à des activités physiques.²⁴⁴

C+

Stratégies du gouvernement fédéral

- Il n'existe aucune stratégie autonome centrée sur l'activité physique, ce qui est un indicateur de la faible priorité accordée à cette question.

B+

Stratégies des gouvernements provinciaux et territoriaux

- Neuf des 13 provinces et territoires ont élaboré des stratégies particulières concernant l'activité physique; l'une d'entre elles a entrepris des consultations pour élaborer une stratégie tandis qu'une autre possède une zone stratégique d'activité physique qui fait partie de sa « Stratégie du bien-être ». ²⁰⁹⁻²¹⁹

F

Investissements du gouvernement fédéral

- Alors que les dépenses fédérales en dollars réels par personne ont augmenté depuis 2005, le montant n'est encore que la moitié de ce qu'il était en 1986.²²¹

C-

Investissements des gouvernements provinciaux et territoriaux

- Les dépenses dans les provinces et les territoires ont augmenté de façon constante au fil du temps, et constituent le double de ce qu'elles étaient dans les années 1980 dans les cinq provinces où les données sont disponibles.²³⁸

C

Investissements du secteur de l'industrie, de la recherche et des organismes caritatifs

- Les investissements ont diminué dans plusieurs secteurs, principalement à cause du ralentissement de l'économie.

Le Bulletin détaillé - 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, et en considérant les niveaux prédominants, les comparaisons internationales, les tendances au fil du temps, les disparités (âge, géographie, etc.), ainsi que les recherches et initiatives émergentes.

La version détaillée, de ce Bulletin comporte des données de base relatives à notre méthodologie et à nos procédures, des analyses en profondeur, des comptes rendus de recherches clés, des tableaux et des graphiques, des profils des provinces et territoires, ainsi que des références complètes.

Visitez **www.jeunesenforme.ca** pour télécharger la version courte ou la version longue du Bulletin et accéder à des présentations gratuites, des articles et du matériel média qui vous aideront à mieux comprendre et à partager les résultats du Bulletin 2010.

Jeunes 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 :



Research Institute
Healthy Active Living and Obesity Research
Institut de recherche
Groupe de vie active saine et obésité

La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada* et des partenaires suivants :



JEUNESFORME.CA

JEUNES EN FORME CANADA · 2, RUE BLOOR EST, BUREAU 1804 · TORONTO, ONTARIO M4W 1A8

* Les points de vue exprimés dans le Bulletin ne sont pas nécessairement représentatifs de ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.

**ENSEMBLE, NOUS AVONS
LE POUVOIR DE FAIRE BOUGER
LES JEUNES. MC**