

Montréal, le 6 juillet 2021

Forum écran

Mémoire de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

Des pistes d'action pour réduire le temps écran et lutter contre la sédentarité

Alors que le gouvernement démontre une volonté d'identifier des pistes d'action pour réduire l'impact du temps d'écran sur la santé de nos jeunes, la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) souhaite partager ses recommandations.

La sédentarité est un facteur de risque pour le développement de l'embonpoint, de l'obésité et de plusieurs maladies chroniques. Au Québec, non seulement on observe une diminution de la pratique d'activité physique chez les jeunes, mais également une diminution de leur condition physique, de leurs capacités cardiovasculaires et de leurs habiletés motrices. Malheureusement, les mesures sanitaires, dont les périodes de confinement encourues par la COVID-19, ont entraîné une chute supplémentaire du niveau d'activité physique chez les jeunes. [L'été dernier, un.e adolescent.e sur deux rapportait avoir diminué sa pratique d'activité physique \(53 %\)¹](#). Alors que les jeunes Québécois.es s'éloignent de plus en plus des cibles d'activité physique quotidienne, il est crucial de maximiser les occasions d'être actif. La prévalence de l'obésité et des maladies chroniques qui y sont associées ne cesse de croître. En effet, plus de 4 millions de Québécois.es sont obèses ou en embonpoint et un enfant sur 4 est en surpoids. À elle seule, l'obésité coûte de 3 milliards de dollars par année à l'état.

Dans ce contexte, il est nécessaire d'agir rapidement et de porter une attention particulière à cette problématique en multipliant les interventions pour offrir des milieux de vie favorables à l'activité physique quotidienne. Les possibilités d'agir sont nombreuses et passent notamment par un meilleur investissement en prévention de la sédentarité et la promotion de l'activité physique.

Selon la littérature, la réduction du temps d'écran n'équivaut pas nécessairement à une augmentation de l'activité physique. Cela signifie que si l'on souhaite diminuer la sédentarité, il est nécessaire de penser à des solutions complémentaires allant au-delà de la réduction de temps d'écran à elle-seule.

Pour permettre aux jeunes d'être plus actifs, les parents, la communauté, les institutions et le gouvernement ont tous un rôle à jouer. Ainsi, pour contrer le temps sédentaire, la Coalition Poids et ses plus de 700 partenaires proposent de mettre en place les actions suivantes, qui sont basées sur la science et un fort consensus.

¹ Sondage Léger réalisé pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec, auprès d'un échantillon représentatif de 300 répondant.e.s du Québec, âgé.e.s de 14 à 17 ans (Juin 2020).

1. Augmenter et maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs, du moment où ils partent le matin pour l'école jusqu'à leur retour à la maison, afin qu'ils puissent cumuler un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour.

Les écoles sont reconnues depuis longtemps comme des établissements propices aux initiatives en matière d'activité physique, car elles permettent de rejoindre un nombre important de jeunes, quel que soit leur statut socioéconomique. De plus, les études démontrent que l'activité physique à l'école améliore les performances scolaires en favorisant la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe. Elle accroît également le sentiment d'appartenance à l'école et la persévérance scolaire. Toutefois, l'ensemble de ces bienfaits est dépendant de la qualité des périodes d'activités physiques (fréquence, durée, nature, contexte et intensité). À cet effet, **l'enchâssement de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* dans la Loi sur l'instruction publique**, permettrait une meilleure application de celle-ci dans les milieux.

➔ Augmenter et rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé

Les cours d'éducation physique et à la santé favorisent l'acquisition des habiletés motrices de base permettant l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes chez l'enfant. Le manque d'habiletés motrices diminue le plaisir ressenti ainsi que l'intérêt pour l'activité physique. Il est également un déterminant de l'abandon de la pratique à l'adolescence, particulièrement chez les filles. Cette matière scolaire rejoint tous les enfants et les adolescents, sans discrimination, afin de leur permettre d'acquérir les habiletés, les connaissances et les comportements nécessaires pour adopter un mode de vie sain et actif. Les cours d'éducation physique et à la santé constituent donc une opportunité de choix pour transmettre aux jeunes le plaisir d'être actifs, leur faire expérimenter différentes activités et leur permettre de découvrir celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie.

➔ Organiser et encadrer des récréations actives dans des cours d'école bien aménagés

La cour d'école est un endroit idéal pour favoriser la pratique d'activités physiques, que ce soit lors des récréations, de la période du dîner, des activités parascolaires, du service de garde ou avant et après les heures de classe. Les jeunes sont plus susceptibles d'être actifs dans une cour d'école bien aménagée, agrémentée de verdure et de marquage au sol et munie d'équipements sportifs et diversifiés. La récréation permet aux jeunes de développer différentes habiletés physiques, sociales et intellectuelles. Cette période d'activité physique contribue également à la réussite éducative et scolaire des enfants. En plus de maximiser les occasions d'être actifs, une cour d'école animée et bien aménagée semble également réduire les comportements violents.

➔ Favoriser les déplacements actifs entre le domicile et l'école

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile et l'école sont une excellente façon de permettre aux enfants et aux adolescents d'être plus actifs au quotidien. La proximité entre les résidences et les services éducatifs permet à un plus grand nombre d'enfants d'avoir la possibilité de se rendre à l'école à pied ou à vélo et ainsi d'effectuer environ 18 minutes d'activité physique par jour. Il importe de favoriser une réglementation, une planification urbaine et un aménagement des quartiers qui privilégient les déplacements actifs sécuritaires (apaisement de la circulation, trottoirs, pistes cyclables, etc.).

2. Créer des quartiers favorables à l'activité physique

Les habitudes de vie des jeunes et des familles sont largement influencées par leur environnement. Par exemple, la façon dont les municipalités sont aménagées, les différentes politiques et certains règlements municipaux peuvent influencer la pratique d'activité physique chez les enfants et les adultes.

➔ Encourager le jeu libre dans la rue

Le jeu libre à l'extérieur a plusieurs bienfaits sur le développement et la santé des enfants. Il favorise la prise de décision, l'évaluation des risques, la résolution de problèmes, les interactions sociales et la créativité. De plus, les enfants qui jouent dehors sont plus actifs et risquent moins de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Les jeunes ont besoin d'être incités à pratiquer des activités libres et spontanées, surtout à l'extérieur. Encourager les municipalités à permettre le jeu dans certaines rues résidentielles est un geste qui envoie un message positif aux familles : les enfants peuvent jouer et exister dans l'espace public.

➔ Faciliter l'accès aux espaces verts et revoir leur aménagement.

Les parcs, les espaces publics et les terrains de jeu favorisent l'activité physique et comptent parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques. Ils constituent des atouts importants dans la promotion de l'activité physique. Ceux-ci doivent être fonctionnels et versatiles pour tous les âges et suffisamment grands pour prendre de l'accélération (courir et jouer). En plus d'avoir des effets bénéfiques sur la santé, les espaces verts contribuent grandement à la réduction des îlots de chaleur, un autre phénomène préoccupant pour le monde municipal. Il importe donc d'augmenter l'accessibilité aux parcs, aux installations sportives et de plein air, aux corridors piétonniers et cyclables par le biais d'un réseau de plein air urbain intégré et par la mise en place d'un programme d'amélioration des accès aux parcs et aux espaces verts. De plus, les populations à faibles revenus et certains groupes d'origines diverses ont souvent un accès limité aux parcs et autres installations de loisirs. Il s'avère essentiel, de mettre en place de réseau piétonnier sécuritaire, qui mène d'un parc ou d'un espace vert vers les écoles, les services éducatifs à l'enfance et les CHSLD, pour permettre à tous d'être actifs et en santé.

➔ Favoriser les déplacements actifs sécuritaires dans les quartiers

Les enfants et les jeunes sont particulièrement à risque d'être victimes d'un accident. La crainte des parents à l'égard du trafic automobile et de l'inadéquation de l'environnement bâti pour assurer la sécurité de leurs enfants constitue d'ailleurs une des principales raisons de ne pas permettre aux enfants de se déplacer de manière active dans le quartier. L'établissement de limites de vitesse ne suffit pas : il faut des modifications à l'environnement bâti pour sécuriser en tout temps les déplacements de tous les usagers, quelles que soient leurs capacités. Pour un enfant, prendre une décision quant à l'endroit et au moment sécuritaires pour traverser une rue s'avère une tâche complexe. Cela requiert qu'il ou elle détecte les véhicules en mouvement, détermine la direction du mouvement et évalue la vitesse d'approche pour prévoir à quel moment le véhicule arrivera à sa hauteur. Cet ensemble de fonctions demande des habiletés que les enfants ne possèdent généralement pas avant l'âge de 10 ans (certains experts estiment plutôt à 12 ans, voire 14 ans, l'âge auquel ces capacités sont suffisamment intégrées), d'où l'importance de fournir des aménagements qui leur facilitent la tâche et accroissent la sécurité de leurs déplacements actifs en réduisant les volumes et les vitesses de circulation motorisée.

3. Rendre l'activité physique accessible à tous

Le contexte social évolue, la situation des familles change (biparentale, monoparentale, recomposée), les deux parents travaillent, les familles recherchent de plus en plus d'activités à réaliser en famille et des services plus adaptés pour concilier famille, travail et loisirs. L'activité physique a une incidence positive sur la santé physique, le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire chez les jeunes. Toutefois, 63 % du temps libre des enfants après l'école et au cours des fins de semaine est consacré à des activités sédentaires. Plusieurs barrières à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ont été identifiées chez les jeunes:

- l'offre qui n'est pas accessible en raison du coût;
- l'horaire;
- le lieu;
- le transport;
- les communications qui sont inadéquates;
- l'offre qui ne rejoint pas leurs intérêts.

➔ Assurer une meilleure accessibilité économique et géographique

Les inégalités sociales augmentent et pour plusieurs tranches de la population, l'accessibilité aux activités physiques et sportives est un enjeu. Les installations sportives et récréatives doivent être accessibles de façon équitable sur le plan géographique, monétaire et de la disponibilité.

Sachant que la sédentarité touche davantage les personnes de milieux défavorisés, le gouvernement doit prendre des mesures pour réduire les barrières sociales et financières à la pratique d'activité physique et sportive. Ainsi, le gouvernement peut modifier des éléments de l'environnement économique pour encourager les citoyens à être davantage actifs. Il peut, par exemple :

- mettre en place des incitatifs fiscaux ou une politique de subvention qui encourage la pratique d'activités physiques;
- soutenir, particulièrement en milieux défavorisés, l'accès physique et financier aux activités des organismes communautaires et associatifs;
- soutenir les familles afin qu'elles puissent acquérir de l'équipement sportif à moindre coût ou rendre accessibles, gratuitement ou à faible coût, des locaux pour la pratique d'activités;
- mieux soutenir les organismes sportifs et communautaires.

L'accessibilité à des installations récréatives et sportives, ainsi que l'amélioration de la qualité des infrastructures de loisir, est associée à une plus grande pratique d'activité physique chez les enfants. De plus, une présence importante d'infrastructures récréatives et sportives comme les parcs, les piscines, les terrains de jeux et les clubs sportifs augmente la pratique d'activité physique.

➔ Diversifier l'offre des activités physiques et sportives

Pour assurer une participation accrue de tous les groupes de citoyens, le gouvernement, avec ses partenaires, doit tenir compte des diversités sociales et économiques. Il doit considérer les différentes classes sociales, l'âge, le genre et les cultures pour permettre à tous d'accéder à un mode de vie physiquement actif. Pour ce faire, il est recommandé d'offrir des activités :

- axées autant sur l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence ;
- adaptées au niveau de développement, aux différentes cultures et qui répondent aux besoins et aux intérêts des jeunes.

Si la compétition et l'encadrement ont un effet stimulant pour plusieurs jeunes, pour d'autres ce peut être une cause d'abandon. Les activités physiques pratiquées dans un contexte non compétitif et non encadré sont aussi profitables, d'où l'importance d'offrir aux jeunes le choix de pratiquer ou non des activités compétitives. Pour les jeunes enfants, il est préférable de mettre l'accent sur les activités d'initiation et d'expérimentation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées. Chez les adolescentes et les adolescents, l'aspect social joue un rôle primordial dans le choix des activités.

Afin que les jeunes aient envie d'être actifs maintenant et tout au long de leur vie, il est essentiel qu'ils vivent des expériences d'activité physique positives. Il faut donc leur offrir un encadrement de qualité ainsi que des activités orientées vers le plaisir qui se déroulent dans un climat de respect et de confiance et qui répondent aux différentes caractéristiques individuelles (sexe, âge, capacités).

➔ **Encourager les activités hivernales extérieures**

Mettre davantage à disposition des cours d'initiation et la location d'équipements pour des activités récréatives hivernales permettrait de mieux faire apprécier l'hiver aux citoyens. Le gouvernement pourrait également rendre accessibles et aménager des espaces extérieurs, tels que déblayer les parcs et encourager l'organisation des activités ludiques à l'échelle des quartiers.

En conclusion, le temps d'écran et la pratique d'activités physiques sont des facteurs déterminants de la santé et de la réussite éducative. Pour aider les jeunes Québécois.es à réduire leur temps d'écran, le gouvernement devrait considérer offrir des conditions favorables à la pratique d'activité physique et sportive.

Coalition québécoise sur la problématique du poids

Créée en 2006 et chapeautée par l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) depuis 2008, la Coalition Poids a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques. La Coalition Poids réunit les appuis de plus de 700 partenaires issus du monde municipal, scolaire, de la santé, de la recherche, de l'environnement, de la nutrition et de l'activité physique.

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
Tél. : 514 598-8058
info@cqpp.qc.ca | cqpp.qc.ca
twitter.com/CoalitionPoids
facebook.com/CoalitionPoids