

Faire bouger davantage les jeunes

La condition physique des jeunes québécois se détériore

La sédentarité est un facteur de risque pour l'obésité qui est largement documenté. Au cours des dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée. Aujourd'hui, un nombre croissant d'entre eux présente des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires¹ et de diabète de type 2.

Au Québec² :

- Chez les 6 à 11 ans, 50 % des filles et 25 % des garçons n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé de 60 minutes par jour.
- Chez les 12 à 17 ans, 65 % des filles et 48 % des garçons font moins de 60 minutes d'activité physique par jour.

Il est inquiétant de constater que l'inactivité physique est responsable d'un décès sur 10 dans le monde³.

L'activité physique : pour la santé et la réussite scolaire

L'activité physique est particulièrement bénéfique avant la puberté puisque certains effets perdurent à l'âge adulte⁴.

L'activité physique améliore les performances scolaires puisqu'elle favorise l'apparition de facteurs prédisposant les élèves à l'apprentissage^{5,6}.

- Les jeunes qui pratiquent une activité sportive ont une capacité d'attention plus grande à l'école que ceux qui ne le font pas.
- L'exercice physique améliore le comportement en classe.
- Les jeunes qui présentent une meilleure condition physique ont de meilleurs résultats scolaires.
- L'association exercice physique et meilleurs résultats scolaires pourrait s'expliquer par la présence d'éléments favorables tels l'estime de soi, l'autocontrôle, les compétences sociales, le sentiment d'appartenance à l'école et une meilleure concentration en classe.
- La pratique d'activités physiques et sportives au secondaire peut être liée à une plus grande persévérance scolaire.

Un appui favorable de la population

Un sondage réalisé en 2011 indique que selon la population⁷ :

- Le manque d'activité physique est la principale raison invoquée pour justifier les problèmes d'obésité.
- 65 % de la population est préoccupée par le manque d'activité physique chez les enfants et les jeunes.
- 67 % croient que les écoles ont un rôle à jouer dans la lutte à l'obésité.
- 63 % soutiennent que les ministères de la santé au niveau provincial ont un grand rôle à jouer et 60 % sont d'avis que le gouvernement pourrait en faire plus.

Vers une politique d'école active

Parmi les avenues les plus prometteuses pour favoriser l'activité physique, la *Société internationale pour l'activité physique et la santé* suggère l'école comme un milieu de vie à mobiliser⁸.

L'école est un lieu privilégié où les jeunes acquièrent les connaissances, les habiletés et les habitudes pour mener une vie saine et active. C'est aussi un milieu qui peut offrir à la grande majorité des enfants de nombreuses occasions d'être physiquement actifs.

Plusieurs interventions, démontrées efficaces et prometteuses, peuvent faire partie d'une politique provinciale d'école active^{9,10} :

- Intégrer l'activité physique à d'autres programmes d'enseignement et offrir aux enseignants une formation appropriée ainsi qu'un soutien à la mise en œuvre des activités.
- Offrir un grand choix d'activités physiques et sportives qui tiennent compte de l'âge, du développement, des capacités et du sexe.
- Saisir les occasions de bouger au-delà des cours d'éducation physique comme lors des récréations, sur l'heure du dîner, en parascolaire, avant et entre les cours, etc.
- Augmenter la quantité de cours d'éducation physique dans les écoles.
- Veiller à ce que les élèves soient physiquement actifs dans une grande proportion des heures de cours d'éducation physique.
- Offrir aux enseignants et aux intervenants en activités physiques et sportives une formation adéquate et régulière afin d'établir des programmes sécuritaires et de qualité ainsi que des modes d'évaluation appropriés.
- Assurer le financement d'installations et d'équipements adéquats en matière d'activités physiques et sportives.
- Établir des partenariats avec des municipalités et des organismes jeunesse afin d'optimiser l'utilisation des installations scolaires et municipales.

Mon école s'active pour réussir!
Une initiative inspirante
Le projet Mon école s'active consiste à intégrer, dans l'horaire d'une école primaire, **20 minutes d'activité physique quotidienne animée par les titulaires de classe**. Ce projet est issu d'une expérience pilote menée dans une école primaire de l'Estrie en collaboration avec les chercheurs de l'Université de Sherbrooke*.

Toutefois, le manque de ressources humaines, financières et matérielles (principalement la disponibilité des locaux, mais aussi d'équipements) est un frein important à la mise en place de mesures favorisant l'activité physique et sportive à l'école¹¹.

Recommandation de la Coalition Poids

La Coalition Poids invite donc les partis politiques à prendre des engagements afin de soutenir et d'accompagner les intervenants dans la pratique d'activités physiques et sportives pour faire bouger davantage les jeunes à l'école et dans la communauté. Le financement et l'accessibilité des infrastructures et du matériel de qualité doivent également faire partie des priorités.

* Pour plus de détails, consultez le www.usherbrooke.ca/mouvement/mon-ecole-sactive.

-
- ¹ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Repéré le 4 juin 2012 à http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ² Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Repéré le 4 juin 2012 à http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ³ Lee I-M. & al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380 (9838) : p. 219-229.
- ⁴ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Repéré le 4 juin 2012 à http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ⁵ Comité scientifique de Kino-Québec (2011). *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Repéré le 4 juin 2012 à http://www.kino-quebec.gc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf
- ⁶ Sigfusdottir, I. D., Kristjansson, A. L. & Allegrante, J. P. (2007). *Health Behaviour and Academic Achievement in Icelandic School Children*, Health Education Research, 22 (1) : p. 70-80
- ⁷ Ipsos Reid (2011). *Canadians' Perceptions of, and Support for, Potential Measures to Prevent and Reduce Childhood Obesity*. Préparé pour l'Agence de la santé publique du Canada.
- ⁸ Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) (2011). *Prévention des maladies non transmissibles : Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte !* Repéré le 8 juillet 2012 à <http://www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-french.pdf>
- ⁹ Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) (2011). *Prévention des maladies non transmissibles : Investir dans la promotion de l'activité physique, ça rapporte !* Repéré le 8 juillet 2012 à <http://www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-french.pdf>
- ¹⁰ Lagarde, F. & LeBlanc, C. (2010). *Politique favorisant l'activité physique dans les écoles*. Revue Canadienne de santé publique. 101 (2) : s9-s13
- ¹¹ Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2012). *Bilan de la mise en œuvre de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif - Pour un virage santé à l'école*. Repéré le 15 juillet 2012 à <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/index.asp?page=bilan>