



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**Pour diffusion immédiate**

## **Réaction au *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION*** **La sédentarité des jeunes inquiète plusieurs organismes : il est urgent d'investir en prévention !**

**Montréal, le 9 juin 2015** – Le dévoilement d'un nouveau [rapport](#) sur le niveau d'activité physique des jeunes canadiens préoccupe un grand nombre d'organismes québécois : seulement 9 % des jeunes de 5 à 17 ans atteignent un niveau suffisant d'activité physique. La situation est loin de s'améliorer : nos jeunes obtiennent une note de D- pour leur niveau d'activité physique depuis 3 ans déjà. Pendant ce temps, après deux ans de consultations, d'échanges et de réflexions, les organismes attendent avec impatience la politique du sport, du loisir et de l'activité physique annoncée pour l'automne 2014.

### **Une génération lourdement hypothéquée**

L'inactivité physique est un facteur de risque largement documenté pour l'embonpoint, l'obésité et plusieurs maladies chroniques. Au cours des dernières années, la condition physique des jeunes s'est détériorée à tel point qu'un nombre croissant d'entre eux présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et de diabète. L'inactivité physique est responsable d'un décès sur 10 à travers le

monde et d'une part substantielle des coûts sur le système de santé. Ce nouvel état de situation chez nos jeunes est donc très préoccupant.

### **Augmenter et maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs...**

L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique, le bien-être psychologique, les compétences sociales, les habiletés cognitives et la réussite scolaire, en particulier avant la puberté et à l'enfance.

#### **... dans leurs loisirs**

Selon le rapport, 3 enfants de 5 à 17 ans sur 4 passent plus de 2 heures par jour devant un écran de télévision, de jeux vidéo ou d'ordinateur. Encourager les jeunes à jouer, idéalement dehors, et à être actifs de multiples façons, est donc essentiel. Il faut redoubler d'effort pour favoriser les loisirs incitant aux mouvements en les rendant attrayants pour les jeunes et sans danger aux yeux de leurs parents. Pour ce faire, il faut offrir des milieux de vie stimulants et des infrastructures sécuritaires (trottoirs, pistes cyclables, module et terrain de jeu, parc, etc.), accessibles à tous et adéquates au développement des jeunes pour les inviter à être actifs et créatifs dans leurs loisirs. Dans les municipalités, il faut également tenter d'éliminer les obstacles au jeu actif, notamment dans les ruelles ou les rues peu passantes.

#### **... à l'école**

L'école est l'un des milieux privilégiés pour l'acquisition de connaissances, d'habiletés et d'habitudes permettant de mener une vie saine et active. Puisque les enfants et les adolescents passent la majeure partie de leur temps à l'école, elle a le potentiel de leur faire découvrir et apprécier le plaisir de bouger en offrant de nombreuses occasions d'être physiquement actifs avec leurs amis (cours d'éducation physique, activités parascolaires, services de garde, etc.). De plus, les études démontrent que l'activité physique, les loisirs et les sports améliorent les performances scolaires en favorisant notamment la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et un meilleur comportement en classe. Elle favorise également le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire.

#### **... dans leurs déplacements**

Une façon simple d'intégrer l'activité physique au quotidien consiste à utiliser des modes de transport actifs pour se rendre à l'école. Dans les années 70, environ 80 % des enfants du primaire marchaient pour se rendre à l'école. Aujourd'hui, selon le rapport, un parent sur quatre indique que leurs enfants de 5 à 17 ans se rendent et reviennent de l'école en marchant ou en roulant. Néanmoins, les enfants des quartiers aménagés pour la marche font entre 35 et 45 minutes d'activité physique de plus par semaine. Il importe donc d'avoir des environnements agréables et sécuritaires pour tous.

### **Vivement une politique gouvernementale en matière de sport, de loisir et d'activité physique**

Pour permettre aux jeunes d'être plus actifs, les parents, la communauté, les organismes, les institutions et le gouvernement ont tous un rôle à jouer. Augmenter et maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs est un investissement doublement payant. Conséquemment, nous espérons que le ministre de l'Éducation, monsieur François Blais, saura reconnaître l'urgence d'agir, et ce, en concertation avec ses collègues d'autres ministères, dont ceux des Affaires municipales, des Transports, de la Famille et de la Santé. Une politique structurante en matière de sport, de loisir et d'activité physique, accompagnée d'un plan d'action, est nécessaire rapidement.

**À propos de la Coalition québécoise sur la problématique du poids**

Créée en 2006 et parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec depuis 2008, la Coalition québécoise sur la problématique du poids vise l'adoption de politiques publiques spécifiques à l'égard des problèmes reliés au poids. Elle agit pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention des problèmes de poids. Pour plus de détails [www.cqpp.qc.ca](http://www.cqpp.qc.ca).

– 30 –

**Source :**

Corinne Voyer

Directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids

Téléphone : 514 598-8058 poste 242

Cellulaire : 514 566-4605

[cvoyer@cqpp.qc.ca](mailto:cvoyer@cqpp.qc.ca)