



Geneviève - 11 ans - attendant son moment...



Geneviève - 16 ans - perte d'intérêt



Geneviève - 5 ans - elle bouge!

Le temps ne fait pas toujours bien les choses L'avenir du Canada en péril

Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes – 2007

Note globale 2007 : D

Le Bulletin canadien 2007 de l'activité physique chez les jeunes est le troisième portrait annuel du niveau d'activité dressé par Jeunes en forme Canada.

Pour la troisième année consécutive, le Canada obtient un piètre résultat (D), une indication de l'absence d'amélioration du niveau d'activité physique chez les jeunes. Ces trois années de mauvaises notes sont décevantes. Nous avons néanmoins enregistré de légers progrès et des améliorations possibles dans plusieurs secteurs.

EXEMPLES DE PROGRÈS SUITE AUX RECOMMANDATIONS DE 2006

Le gouvernement fédéral a répondu à notre première recommandation : **tenir une campagne de sensibilisation destinée aux parents**, en annonçant un nouveau programme de ParticipACTION qui cible en premier lieu les jeunes. De plus, un rapport du comité permanent sur la santé a recommandé la mise en œuvre d'une « vaste campagne de sensibilisation sur le poids-santé des enfants qui encourage l'activité physique de qualité ». La nouvelle édition du *Guide alimentaire* canadien fait également mention de l'importance d'augmenter son niveau d'activité physique. L'Alberta et l'Ontario ont agi dans le sens de la deuxième recommandation : **augmenter l'activité physique à l'école** en adoptant une politique d'activité physique quotidienne, tandis que le Manitoba a annoncé qu'il intégrerait la santé et l'éducation physique au programme de cours obligatoire des étudiants de 11e et de 12e année. De façon générale, l'activité physique quotidienne obligatoire est en hausse dans les écoles primaires, mais les écoles secondaires n'emboîtent pas le pas. Quand à notre troisième recommandation, **la réduction du temps devant l'écran**, de récentes données confirment que nous avons encore du travail à faire. Les jeunes Canadiens passent deux fois plus de temps devant le téléviseur ou de l'ordinateur qu'à la pratique d'activités physiques.

La sensibilisation et l'appui à l'importance d'augmenter le niveau d'activité physique chez les jeunes est en croissance. Toutefois, le niveau de 2007 de plusieurs indicateurs illustre la nécessité de continuer dans cette voie. Il ressort de l'analyse poussée de données de plus en plus précises des tendances très claires qui confirment la nécessité de continuer à soutenir le travail qui se fait pour contrer l'inactivité physique et les problèmes de santé et de développement qu'elle provoque parmi les jeunes.

ÉLABORATION DU BULLETIN ET MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Les notes allouées se fondent sur l'analyse de données récentes tirées de plusieurs sources, notamment *l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire 2005-2006* (enquête HBSC) et les tendances par rapport à l'enquête 2001-2002. Nous avons également pris en compte des résultats du sondage *Tell Them From Me Survey 2006-2007* (TTFM), du *Sondage indicateur de l'activité physique* (SIAP) de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, du *Sondage auprès des écoles canadiennes* mené en 2005 et de *l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada* (ÉAPJC). Nous avons aussi utilisé les données les plus récentes de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) et de *l'Enquête longitudinale nationale sur les enfants et les jeunes* (ELNEJ) de Statistique Canada.

Pour plus d'information sur les sources de données primaires ou sur la méthodologie de recherche et le processus d'élaboration du Bulletin, veuillez consulter la version détaillée du Bulletin 2007 à www.jeunesenforme.ca.

Niveau d'activité**Note : F**

2006 : D

Au Canada, 91 % des jeunes n'atteignent toujours pas la norme établie par les Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes, qui recommande 90 minutes d'activité physique modérée ou intense par jours (l'équivalent de 16 500 pas). De façon générale, les garçons sont plus actifs que les filles, et le niveau d'activité physique décroît avec l'âge.

Temps devant l'écran**Note : D-**

2006 : D-

Les jeunes Canadiens de 10 à 16 ans passent six heures par jour devant un écran. On a noté un lien entre ce comportement sédentaire et l'augmentation de l'indice de masse corporelle et la baisse du niveau d'activité physique. On remarque également que l'augmentation du temps devant l'écran peut constituer un facteur de risque développemental pour l'anxiété, la dépression, un faible sentiment d'appartenance et une piètre estime de soi.

Pratique de sports**Note : C**

2006 : C-

Au Canada, les jeunes de 10 à 13 ans affichent un niveau élevé de participation sportive, près de 80 % d'entre eux s'adonnant à des sports de compétition structurés. Cette participation est assez similaire chez les garçons et les filles. Toutefois, entre l'âge de 14 et 17 ans, ce niveau de participation chute d'environ 15 %.

SANTÉ

Embonpoint et obésité**Note : F**

2006 : F

Entre 2003 et 2006, le nombre de jeunes obèses a augmenté de 35,7 %. Ce taux est encore plus inquiétant chez les Autochtones, 55 % des jeunes des Premières Nations vivant dans les réserves et 41 % des jeunes vivant hors des réserves présentent un problème d'obésité.

Bien-être physique et psychologique général**Note : C-**

2006 : C

On a démontré que l'activité physique contribuait à améliorer la concentration, la mémoire et le rendement scolaire. Garçons et filles qui affichent un niveau d'activité physique supérieur sont moins susceptibles de présenter des problèmes de santé somatiques et psychologiques, comme se sentir déprimé, irritable ou nerveux, ou encore avoir du mal à dormir.

FAMILLE

Perceptions et rôles de la famille à l'égard de l'activité physique**Note : D**

2006 : D

Presque tous les parents déclarent que leurs enfants sont physiquement très actifs. En réalité, moins de la moitié des jeunes Canadiens sont suffisamment actifs pour assurer leur croissance et leur développement. Les études indiquent que les parents actifs sont plus susceptibles de soutenir financièrement l'activité physique et de participer bénévolement aux activités sportives ou physiques de leur enfant (dans le cadre de l'école ou à l'extérieur). Cependant, moins de la moitié des parents donnent de leur temps, et on a enregistré une légère baisse du soutien bénévole entre 2000 et 2005.

Programme d'activité physique à l'école**Note : C**

2006 : INC

Près de la moitié des élèves du primaire et du secondaire ont au moins un cours d'éducation physique par semaine, la moyenne se situant à trois cours par semaine. Par contre, passé ce stade, la proportion d'étudiants qui ont au moins un cours d'éducation physique par semaine chute considérablement, en particulier chez les filles.

Appui social à l'activité physique à l'école**Note : B-***Nouveau*

Au Canada, les deux tiers des écoles déclarent disposer de politiques ou de programmes qui incitent les enseignants, les parents et les élèves à participer à l'organisation d'événements, de services et d'installations liés à l'activité physique. Toutefois, seule la moitié des écoles reconnaissent avoir organisé un événement social visant à souligner publiquement la participation d'élèves à des activités physiques ou sportives.

Formation du personnel scolaire**Note : C-***Nouveau*

24 % des écoles offrent à l'ensemble de leur personnel un programme de développement professionnel sur la promotion de l'activité physique ; 26 % réservent ce genre de formation aux professeurs d'éducation physique.

Installations et programmes locaux : accès et fréquentation**Note : C**

2006 : C

92 % des parents reconnaissent disposer d'installations et de programmes. Toutefois, seuls 60 % d'entre eux indiquent que ceux-ci répondent bien ou très bien aux besoins de leur enfant sur le plan de l'activité physique. De plus, le quart des parents seulement déclarent utiliser ces installations et programmes souvent ou très souvent. Les parents d'adolescentes indiquent que leurs filles ne les fréquentent que rarement ou jamais.

Parcs et espaces publics extérieurs : accès et fréquentation**Note : C+**

2006 : B-

95 % des Canadiens affirment disposer localement de parcs et d'espaces publics propices à l'activité physique des jeunes. Pourtant, seuls 57 % d'entre eux affirment que ces espaces répondent bien ou très bien à leurs besoins, et ils ne sont que 38 % à les fréquenter souvent ou très souvent.

POLITIQUES ET INVESTISSEMENTS

Progression des stratégies et investissements gouvernementaux**Note : C**

2006 : C-

On a enregistré une hausse notable des mesures et de l'attention accordées à cet enjeu par les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux. Toutefois, il faudra assurer un suivi pour s'assurer que ce mouvement soit maintenu.

Investissements du secteur de la recherche, du milieu de l'activité physique et des fondations**Note : INC***Nouveau*

Au fur et à mesure que l'attention portée au problème de l'inactivité physique chez les jeunes s'accroît, divers secteurs (sans but lucratif, philanthropique, entreprises) commencent à identifier les solutions qu'ils peuvent apporter. Ce nouvel indicateur servira à suivre et à mesurer la croissance de leurs investissements et la collaboration intersectorielle.

Il faut bouger : principales recommandations pour améliorer nos notes

Pour une troisième année consécutive, nous obtenons une piètre note (D). Ce Bulletin démontre qu'il y a encore beaucoup à faire pour améliorer, optimiser et évaluer la situation dans les foyers, les écoles et les municipalités, tant sur le terrain que dans les bureaux des décideurs des gouvernements, du milieu et de ceux qui portent un intérêt philanthropique à cet enjeu.

Les recommandations de cette année, qui s'inscrivent dans la foulée de celles de l'année dernière, portent sur des enjeux précis :

Motiver nos jeunes.

Cette année, presque tous les indicateurs illustrent de façon éloquente qu'il est plus urgent que jamais de s'engager dans une relation avec les jeunes qui leur assurerait une autonomie et la possibilité d'orienter les programmes d'activité physique pour qu'ils soient motivants, socialement stimulants et agréables.

Transformer les heures passées à l'écran après l'école en période active.

On porte de plus en plus d'attention à choix limité d'activités physiques après l'école, une période où les jeunes recherchent des activités significatives et agréables. Nous devons continuer à aider les jeunes à remplacer les périodes sédentaires par des périodes d'activité physique. Il faut favoriser des partenariats efficaces entre les écoles, les services municipaux et les programmes pour les jeunes d'âge scolaire, afin de créer des possibilités d'activités physiques structurées ou libres après l'école.

De meilleures mesures pour mieux évaluer les progrès.

Les objectifs et les résultats de recherche doivent tous deux être mieux communiqués afin de réduire les écarts entre les perceptions et la réalité, comme nous avons pu en constater entre les parents, les jeunes et l'ensemble de la population sur le plan de la participation à des activités physiques. Il nous faut aussi améliorer le suivi des nouvelles politiques et recueillir des données objectives sur les niveaux d'activité physique à la lumière de normes clairement définies et comprises.

La mise en place de ces recommandations, grâce aux efforts concertés de tous les secteurs qui collaborent avec Jeunes en forme Canada, aura des effets positifs réels sur nos jeunes.

Pour obtenir la version détaillée de ce Bulletin, qui comporte davantage d'information sur les notes, les indicateurs et les recommandations, consultez le site www.jeunesenforme.ca.

JEUNES EN FORME CANADA TIENT À REMERCIER SES COMMANDITAIRES :



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.



CIHR IRSC

Jeunes
en forme
CANADA

Jeunes en forme Canada cherche à promouvoir l'importance pour les enfants et les adolescents de pratiquer des activités physiques de qualité, accessibles et agréables. Nous travaillons en partenariat avec tous les secteurs afin d'accroître le nombre et la qualité des occasions d'activité physique.

JEUNES EN FORME CANADA

1185 Eglinton Avenue East, Suite 501 Toronto, Ontario M3C 3C6

Sans frais : 1-888-446-7432 www.jeunesenforme.ca