



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

FAITS

- Au Canada, les taux d'obésité chez les enfants et les adolescents âgés de 2 à 17 ans sont à la hausse. En 1978-1979, environ 3 % des enfants et des adolescents étaient obèses. En 2004, ce pourcentage atteignait 8 %, soit un nombre estimé à 500 000¹.
- Un autre 18 % des enfants et des adolescents canadiens font de l'embonpoint. L'addition de ces deux pourcentages signifie que le quart (26 %) des enfants et des adolescents au Canada font de l'obésité ou de l'embonpoint¹.
- Une prise de poids excessive durant l'adolescence et le début de la vie adulte pourrait être l'un des facteurs déterminants les plus importants de l'apparition ultérieure d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral².
- Les comportements favorables à la santé, y compris la pratique régulière d'activité physique dès l'enfance et tout au long de la vie, sont des éléments importants dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé².
- Plus de la moitié des adolescents canadiens sont sédentaires et, dans une journée, ils ne font pas l'équivalent d'au moins une heure de marche. En fait, 82 % d'entre eux ne font peut-être pas assez d'activité physique pour satisfaire aux recommandations internationales pour une croissance et un développement optimaux³. Les filles sont considérablement moins actives que les garçons, de sorte que 64 % des filles et 48 % des garçons ne font pas d'activité physique³. Seulement 38 % des enfants issus de familles dont le revenu est inférieur à 25 000 \$ participent à des sports organisés, comparativement à 44 % des enfants venant de familles ayant un revenu moyen et à 50 % des enfants lorsque le revenu familial est d'au moins 80 000 \$⁴.
- Au Canada, 20 % des enfants font de l'éducation physique chaque jour à l'école, 41 % en font un ou deux jours par semaine, tandis que 10 % n'en font pas du tout. La situation se détériore au fur et à mesure que l'enfant avance au secondaire⁵. Pour certains enfants, les cours d'éducation physique constituent la seule occasion de participer à des activités physiques modérées ou vigoureuses⁶.
- Les cours d'éducation physique d'une durée moyenne d'au moins 18 minutes par jour peuvent multiplier par un facteur de plus de deux les chances qu'un enfant en surpoids ou obèse commence à faire de l'activité physique et continue par la suite⁷.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur fait les recommandations présentées ci-dessous.

Parents, tuteurs et enseignants canadiens

1. Encourager les écoles à mettre en œuvre des programmes d'éducation physique quotidienne de qualité (ÉPQQ) (voir la section *Renseignements généraux*) assureront un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour.
2. Encourager les enfants et les adolescents à suivre le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, plus précisément les guides pour les enfants et les jeunes. À l'école, remplacer les « périodes d'inactivité » par des « périodes d'activité » pour aider les enfants à accumuler au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour, selon les recommandations du *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et du Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*.
3. Visiter le site www.fmcoeur.ca pour obtenir des conseils sur la manière d'aider les enfants à faire de l'activité physique.
4. Encourager les enfants et les adolescents à être actifs physiquement. Des études ont révélé que l'un des meilleurs facteurs pour prédire l'activité physique chez les enfants et les adolescents est la quantité d'activité physique qu'ils font avec leurs parents ou les autres personnes leur servant de modèle.
5. Trouver des occasions qui permettront aux enfants de se rendre à l'école et d'en revenir à pied ou à bicyclette sans être exposés à aucun danger.

Gouvernements provinciaux et commissions scolaires

1. S'assurer de mettre en place des programmes d'éducation physique quotidienne de qualité pour tous les enfants, de la maternelle à la 12^e année. Ces programmes procurent aux enfants les connaissances, les compétences et les occasions nécessaires pour faire plus d'activité physique. En voici quelques exemples :
- Activités à l'école avant les heures de cours, durant l'heure du midi, après l'école ou lors de journées spéciales.
 - Activités jumelant divers programmes dans le but d'augmenter l'activité physique à l'école.
 - Programmes reconnaissant l'importance de l'activité physique pour tous.
 - Programmes conçus pour encourager les filles à faire de l'activité physique.

- Programmes mettant en valeur une gamme d'activités et de sports pratiqués par des ethnies différentes.
 - Intégration de l'activité physique dans toutes les disciplines; travaux pratiques d'activité physique à faire en dehors des heures d'école pour encourager les enfants à faire de l'activité physique dans un contexte communautaire et à la maison.
2. Donner une heure d'activité physique structurée par jour aux enfants des écoles élémentaires et secondaires en leur proposant diverses activités. Leur offrir une séance quotidienne d'éducation physique qui procure un équilibre entre l'activité physique visant à promouvoir une bonne forme physique tout au long de la vie (danse aérobique, endurance et flexibilité) et l'acquisition de compétences enseignées par des spécialistes de l'éducation physique.
 3. Fournir aux parents et aux étudiants les ressources qui leur permettront de faire de l'activité physique dans leur collectivité et à la maison.
 4. Collaborer avec des organismes sans but lucratif tels que la Fondation des maladies du cœur afin de mieux sensibiliser les jeunes aux répercussions de l'obésité sur la santé, mais aussi d'améliorer leurs connaissances sur les bienfaits d'un mode de vie sain.
 5. Créer des occasions novatrices afin que les jeunes qui prennent normalement l'autobus jouent un rôle actif dans leurs déplacements jusqu'à l'école.

Chercheurs

1. Mener des études permettant d'évaluer quels programmes d'activité physique seraient les plus efficaces en milieu scolaire ainsi que les facteurs dans ce milieu qui contribuent à l'embonpoint et à l'obésité chez les enfants et les adolescents.
2. Mener des études pour mieux comprendre les obstacles à la pratique d'activité physique à l'école et trouver des moyens de permettre aux enfants et aux adolescents de les surmonter.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

L'activité physique fait partie des moyens employés pour atteindre et maintenir un poids santé; elle procure également de nombreux autres bienfaits pour la santé, notamment la réduction du stress, l'augmentation de l'énergie et un esprit plus positif⁸.

Tous les enfants peuvent faire de l'activité physique, peu importe leurs capacités ou leurs intérêts. Des études ont démontré que l'activité physique chez l'enfant ne passe pas nécessairement par le sport organisé⁹. En effet, même une activité physique nécessitant un effort modéré, par exemple une marche rapide la plupart des jours de la semaine, voire tous les jours, peut améliorer la santé⁸.

Selon les lignes directrices canadiennes actuelles pour l'activité physique chez l'enfant, les enfants et les adolescents devraient **augmenter** le temps présentement consacré à l'*activité physique* en commençant par en faire **au moins 30 minutes de plus par jour** et **réduire les heures de « non-activité »** consacrées à la télévision, aux jeux vidéo, aux jeux informatisés et à la navigation sur Internet en commençant par y consacrer **au moins 30 minutes de moins par semaine**^{10,11}.

Il existe divers moyens d'encourager les jeunes à faire de l'activité physique à l'école, sans se limiter aux cours d'éducation physique. En 1978, l'UNESCO a déclaré que l'Éducation physique quotidienne de qualité (ÉPQQ) constitue un droit de la personne fondamentale. L'ÉPQQ consiste en un programme d'éducation physique varié et bien planifié enseigné par des professeurs qualifiés et enthousiastes de façon quotidienne tout au long de l'année scolaire.

Un programme d'ÉPQQ inclut :

- un enseignement quotidien planifié d'au moins 30 minutes;
- des programmes de sport interscolaire;
- des activités internes favorisant la participation de tous les étudiants;
- des activités pour l'ensemble de l'école.

Le Bulletin de l'ÉPQQ au Canada a été élaboré par l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD); cette liste de vérification destinée aux administrateurs des écoles, aux enseignants et aux parents a pour but de leur faciliter l'évaluation des programmes d'activité physique offerts dans leur école. Dans de nombreuses écoles canadiennes, le bulletin a constitué une première étape vers l'amélioration des programmes. On peut consulter le bulletin au www.cahperd.ca/fra/.

Les enseignants et les éducateurs devraient saisir les occasions offertes à l'école, en dehors des cours d'éducation physique; il peut

s'agir, par exemple, des programmes offerts avant ou après les heures de classe, de références à l'activité physique durant d'autres cours (faire une démonstration mathématique ou scientifique en utilisant un exemple lié à l'activité physique) ou de jours spécialement désignés pour l'activité physique. Les programmes permettant aux enfants de se rendre à l'école à pied ou en bicyclette en toute sécurité offrent plusieurs avantages, entre autres : une augmentation de l'activité physique pour les enfants et les adolescents; un mode de vie plus sain pour toute la famille; une circulation automobile moins importante aux abords des écoles; des rues et des quartiers plus calmes et sécuritaires; un air de meilleure qualité et un environnement plus propre. La mise en place d'un plus vaste éventail d'activités physiques agréables et non compétitives en milieu scolaire s'avère prometteuse¹².

Il est important de s'assurer que le milieu scolaire lui-même soutient l'activité physique et en fait la promotion, du terrain de jeu au gymnase, en passant par la salle de classe⁶. Il a été démontré que le fait d'appuyer et d'encourager la pratique d'activité physique en milieu scolaire constitue un moyen efficace d'augmenter le niveau d'activité physique des étudiants¹². Le soutien en milieu scolaire inclut des moyens tels que la présence de brigadiers scolaires, la fourniture de supports à bicyclettes et la sensibilisation des enfants aux mesures de sécurité à pied ou en bicyclette.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

La Fondation des maladies du cœur du Canada reconnaît que la santé cardiovasculaire à long terme des Canadiens et des Canadiennes est affectée par des facteurs à la fois individuels et sociaux. Parmi les facteurs individuels, on retrouve le bagage génétique, les choix personnels de mode de vie et de comportement ainsi que le soutien social. Parmi les facteurs sociaux, on retrouve les conditions sociales, économiques et environnementales dans lesquelles la population canadienne vit, travaille, apprend et joue. La Fondation encourage la population canadienne à adopter des modes de vie sains, et invite les gouvernements et le secteur privé à développer des politiques et des programmes afin de favoriser des milieux de vie sains et de réduire les inégalités qui ont un impact néfaste sur la santé et le bien-être.

Les données contenues dans cet énoncé de position
étaient à jour en : SEPTEMBRE 2006

RÉFÉRENCES

1. Shields M. *Nutrition : Résultats de l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada* (No de catalogue 82-620-MWE2005001), Ottawa, Statistiques Canada, 2005.
2. Connelly C. *Interventions Related to Obesity: A state of the evidence review*, 2005. Rapport commandité par la Fondation des maladies du cœur du Canada.
3. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l'activité physique en 2002*, Ottawa, Ontario, ICRCP.
4. Jeunes en forme Canada. *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes – 2006*.
5. Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *C'est le temps de bouger*, 2005.
6. Institute of Medicine of the National Academies. *Preventing Childhood Obesity – Health in the balance*. The National Academies Press, Washington, D.C., 2005.
7. Sallis J, T McKenzie, 1991. Dans : McKenzie, Feldman, Woods, et al. 1995.
8. Santé Canada. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, Ottawa, Santé Canada, 2002.
9. Gavin ML, SA Dowshen, N Izenberg. *Heart and Stroke Foundation of Canada: Fit Kids*. Dorling Kindersley Limited, Toronto, Ontario, 2004.
10. Santé Canada. *Guides d'activité physique canadien pour les enfants*, Ottawa, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 2002.
11. Santé Canada. *Guides d'activité physique canadien pour les jeunes*, Ottawa, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 2002.
12. Fondation des maladies du cœur du Canada. *Déclaration de politique de la fédération sur l'obésité*, juin 2005.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU CANADA

À la conquête de solutions.