

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 08-08/11

Les filles et l'activité physique



Si vous êtes le parent d'une fille, vous devez porter attention à ce qui suit. En ce qui concerne les filles et

l'activité physique, l'inégalité entre les sexes est très importante. En fait, si on compare le taux de participation des filles à l'activité physique et aux sports, celles-ci n'arrivent pas à se maintenir au niveau des garçons. Il existe de nombreux moyens pour

aider les parents à balayer les obstacles entre l'activité physique et les sports et leurs filles.

Les résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé publiée récemment révèlent que chez les enfants et les jeunes canadiens,



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.



seulement 4 % des filles (contre 9 % des garçons) atteignent vraiment le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour. Étant donné les nombreux avantages de l'activité physique pour la santé, le faible taux noté chez les enfants et les jeunes est alarmant, en particulier chez les filles, qui, selon les résultats d'une autre étude récente, présentent des taux encore plus faibles d'activité physique comparativement aux garçons¹.

Obstacles entre l'activité physique et les filles

Plusieurs études portant sur les obstacles à l'activité physique révèlent qu'en général, les filles ont des scores supérieurs dans l'ensemble en ce qui a trait aux taquineries, définies comme le fait de rire de leur apparence ou de leur manque de coordination, d'être critiquées en raison de leur taille ou de leur poids. Elles sont également plus susceptibles de se sentir observées par les autres pendant qu'elles s'adonnent à un sport. Les résultats susmentionnés suggèrent que les filles sont portées à rester à l'écart des activités sportives organisées et à participer à des activités comportant moins de contacts, comme le volleyball ou les cours dans des centres de conditionnement physique.

Des façons pour garder les filles en mouvement

Mais qu'est-ce qu'un parent peut bien faire pour s'assurer que sa fille soit physiquement active? Voici quelques conseils utiles pour garder votre fille sur la voie d'une vie active.

Mettez l'accent sur le plaisir plutôt que sur la compétition! Une des meilleures façons de faire bouger les filles davantage est de retirer l'aspect compétition et de se concentrer sur le plaisir du sport et de l'activité physique. Les filles et les jeunes femmes aiment s'amuser et passer du temps avec leurs amis tout en étant actives. Mettez-y de la musique, laissez-les choisir les activités auxquelles elles aiment s'adonner, et accordez plus d'importance au développement des compétences.

Introduisez une variété d'activités physiques. Évitez les présomptions à propos des capacités des filles et des



garçons et du type d'activités adéquates pour les filles ou les garçons. Éduquez vos filles sur la diversité des activités dans lesquelles elles peuvent s'engager pour être physiquement actives. Des clubs de danse aux randonnées dans le parc, en passant par les ligues internes de hockey et la natation récréative, ce ne sont pas les activités plaisantes et saines qui manquent pour encourager les filles et les jeunes femmes à adopter une vie saine et active.

Ne mettez pas l'accent sur les apparences physiques extérieures.

Dites à vos filles que la santé n'est pas définie par la taille du corps et que, bien que l'activité physique soit une partie importante de la santé, la maigreur ne l'est pas.

Créez et appuyez un environnement positif. Créez un environnement où les participantes se sentent en sécurité et épaulées. Cela attirera les filles et les jeunes femmes de tous âges et antécédents culturels.

Étudiez la possibilité d'organiser des activités de groupe pour femmes seulement. Selon les résultats de l'étude susmentionnée, certaines filles peuvent ne pas vouloir prendre part à des activités physiques devant des membres du sexe opposé parce qu'elles ont peur d'être l'objet de taquineries ou parce qu'elles sont trop gênées. Donnez l'occasion aux filles et aux jeunes femmes de participer à des activités à leur manière.

Enseignez-leur les fondements et éduquez-les! Le fait d'enseigner aux filles l'importance fondamentale de l'activité physique et de les aider à développer leurs compétences augmentera leur confiance et leur intérêt pour une longue vie active.

Soyez un modèle positif. Essayez de nouvelles activités et démontrez votre propre intérêt pour une vie active. Assurez-vous de respecter les besoins, les intérêts et les expériences de votre fille. Allez faire une promenade avec elle ou inscrivez-vous ensemble à un cours qui vous attire vous et votre fille.

De plus, lorsque l'occasion se présente, n'oubliez pas d'en profiter pour parler d'alimentation saine, des liens entre la nourriture et l'activité physique, et de développement sain.

¹ Colley et col. *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Statistique Canada, Rapports sur la santé, vol. 22, n° 1, 2010.

² Les conseils sont des adaptations des recommandations élaborées par l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et des activités physiques. http://www.caaws.ca/onthemove/el/resources/top_10_ed_f.pdf.