

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 09-09/11

Embarquons nos jeunes sur le terrain



Nos enfants ne sont pas assez actifs! Selon des études récentes, 17 % des enfants et des jeunes canadiens font de l'embonpoint et 9 % sont obèses¹.

Les données révèlent que seulement 7 % des jeunes atteignent le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, que 9 % des garçons et 4 % des filles atteignent le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse au moins 6 jours

par semaine². En outre, le nombre de jeunes canadiens âgés de 15 à 18 ans qui s'adonnent à un sport a diminué depuis 1992; le taux est passé de 77 % à 59 %³. Faire du sport peut avoir des bienfaits importants sur la santé des jeunes, par exemple l'augmentation de la participation à l'activité physique vigoureuse, l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes et la diminution des comportements sexuels à risque ou de l'abus d'alcool et de drogues⁴. La question est la suivante : comment peut-on s'y prendre pour que nos jeunes s'adonnent davantage aux sports et aux loisirs, étant donné que nous savons qu'il est critique d'améliorer la santé de cette génération?

Voici quelques trucs qui aideront vos enfants à être davantage actif par le sport :

Aidez vos enfants à développer leur savoir-faire physique – Réfléchissez à la possibilité d'inscrire vos enfants à des activités pouvant les aider à développer leurs compétences fondamentales et leur savoir-faire physique. Le principe du savoir-faire physique est le suivant : si les enfants ont l'occasion de s'adonner à des activités physiques appropriées au



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



stade de leur développement, ils seront plus enclins à aimer être actifs et à le demeurer. Les enfants sont plus susceptibles de se joindre aux activités dans la cadre desquelles ils peuvent avoir confiance en leurs capacités. Les activités devraient être structurées, amusantes, positives et non compétitives.

Partez du bon pied – Les enfants devraient commencer par apprendre à jouer dès leur jeune âge. Les enfants d'âge préscolaire devraient pouvoir compter sur au moins 30 à 60 minutes d'activité physique par jour. L'activité physique devrait être amusante et faire partie du quotidien de l'enfant, et non représenter une exigence. Le jeu actif est la façon pour les jeunes enfants d'être actifs.

Encouragez l'interaction sociale – Le besoin fondamental et la motivation de bon nombre d'enfants qui s'adonnent à des sports d'équipe sont souvent liés au développement du réseau social. Cette caractéristique peut être particulièrement importante pour les enfants et les adolescents, puisque la participation aux activités physiques leur permet de développer leurs habiletés sociales en offrant des occasions de bâtir leur confiance, d'augmenter leur interaction sociale et leur intégration⁵. L'activité physique et les sports sont donc des sources notables de l'amélioration de la santé et du mieux-être sociaux.

Soyez positif – Il semble que, peu importe le rythme de votre vie, comme parents, vous devez montrer de l'intérêt, de l'enthousiasme, et appuyer les activités de vos enfants. Cet intérêt peut également prendre la forme d'un soutien instrumental, notamment en offrant le transport à destination et en provenance des séances d'exercice, au besoin.

Donnez du renforcement positif – Les enfants aiment entendre leurs parents dire qu'ils sont fiers d'eux. Pour encourager l'attitude positive des enfants envers le sport d'équipe, les parents doivent s'assurer que les enfants ne sont pas surexposés aux sports et aux autres activités extrascolaires à un point tel qu'ils se sentent obligés de le faire et qu'ils n'y prennent plus plaisir.



Soyez un modèle positif – Des parents actifs ont des enfants actifs! La participation des parents aux sports et leur encouragement envers l'activité des enfants sont essentiels pour que l'enfant comprenne l'importance du sport et de l'activité physique dans sa vie^{6,7}. De plus, être actif en famille est une excellente façon de créer des liens et de passer du temps en famille.

Ne tombez pas dans le piège des stéréotypes – Il importe de s'assurer que les garçons et les filles aient des chances égales de s'essayer à différents sports, sans égard au sexe. Que vous croyiez que votre enfant soit intéressé à certaines activités parce qu'il est un garçon ou une fille peut avoir des incidences négatives sur leurs valeurs, de même que sur la participation aux sports et à l'activité physique plus tard dans leur vie.

canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009, Statistique Canada, Rapports sur la santé vol. 22, no 1, no de catalogue 82-003-XPE, 2011.

- ³ Ifedi, F., *Culture, tourisme et Centre de la statistique de l'éducation – La participation sportive au Canada, 2005*, Statistiques Canada, no 060, no de catalogue 81-595-MIE, 2008.
- ⁴ Taliaferro, LA., Rienzo, BA. et Donovan, KA., « Relationship between youth sport participation and selected youth health behaviors from 1999-2007 », *J School Health*, vol. 80, no 8, pages 399-410, 2010. (en anglais seulement)
- ⁵ Organisation mondiale de la santé – Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, *Activité physique pour les jeunes – Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans, 2011*. Tiré du site http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/index.html.
- ⁶ Sallis, J., Prochaska, JJ. et Wendell, TC., « A review of correlates of physical activity of children and adolescents », *Med. Sci. Sports Exerc.*, vol. 32, no 5, pages 963-975, 2000. (en anglais seulement)
- ⁷ Van Der Horst, K., Paw, MJ., Chin, A., Twisk, JW. et Van Mechelen, W., « A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth », *Med. Sci. in Sports & Exerc.*, vol. 39, no 8, pages 1241-1250, 2007. (en anglais seulement)

¹ Shields, M., Tremblay, M. S., Laviolette, M., Craig, C. L., Janssen, I. et Grober, S. C., *Condition physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009*, Statistique Canada, Rapports sur la santé vol. 21, no 1, no de catalogue 82-003-XPE, 2010.

² Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J. et Tremblay, M.S., *Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête*