

Les faits saillants de l'édition 2016 du Bulletin de ParticipACTION

Le Bulletin 2016 de ParticipACTION révèle que les modes de vie sédentaire sont liés à une insidieuse épidémie de manque de sommeil chez les enfants et les jeunes canadiens.

- Au cours des dernières décennies, la durée de sommeil des enfants a diminué de 30 à 60 minutes.
- 31 % des enfants d'âge scolaire et 26 % des adolescents canadiens manquent de sommeil.
- 36 % des jeunes canadiens âgés de 14 à 17 ans trouvent difficile de rester éveillés au cours de la journée.
- 43 % des Canadiens âgés de 16 à 17 ans ne dorment pas assez la semaine.
- 33 % des jeunes canadiens âgés de 5 à 13 ans et 45 % de ceux âgés de 14 à 17 ans ont au moins occasionnellement de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis.
- Trop peu de sommeil peut provoquer l'hyperactivité, l'impulsivité et le manque d'attention.
- Le sommeil est une composante essentielle du développement cognitif et physique sain :
 - Les enfants qui manquent de sommeil sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté avec la créativité verbale et la résolution de problèmes; ils obtiennent généralement des notes plus faibles lors des tests de QI.
 - Le manque de sommeil produit des changements hormonaux indésirables tels que ceux associés au risque accru d'obésité, de diabète et d'hypertension.
 - La perte chronique de sommeil est liée à des taux plus élevés de dépression et de pensées suicidaires.

C'est pourquoi, pour la première fois, le Bulletin 2016 de ParticipACTION assigne une note au sommeil et comprend les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*.

- Les premières du type dans le monde, les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil démontrent l'interrelation qui existe entre l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil, et elles émettent une recommandation quant à la quantité nécessaire de chacun au cours d'une période de 24 heures pour la santé optimale d'un enfant.
- Par exemple, si un enfant fait assez d'activité physique au cours d'une journée, mais ne dort pas suffisamment, les bienfaits potentiels pour la santé ne seront pas optimaux. À l'inverse, si

un enfant a une bonne nuit de sommeil, mais qu'il a une activité physique quotidienne insuffisante, sa santé subira aussi un impact négatif.

- Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures ont été développées par HALO-CHEO, la Société canadienne de physiologie de l'exercice, le Conference Board du Canada, l'Agence de la santé publique du Canada, ParticipACTION et un groupe d'experts en recherche du Canada et de partout dans le monde avec l'apport de plus de 700 intervenants nationaux et internationaux.
- Les Directives stipulent qu'en raison de cette interrelation, pour la première fois, le Bulletin de ParticipACTION a assigné une note au sommeil.

Les nouvelles Directives stipulent que les enfants et les jeunes doivent suer, bouger, dormir et s'asseoir pendant des périodes adéquates pour être en santé.

- Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour. Un 24 heures sain comprend :
 - De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les jeunes âgés de 5 à 13 ans, et de 8 à 10 heures pour ceux âgés de 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières.
 - L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.
 - Un maximum de deux heures par jour de loisir devant un écran.
 - Un minimum de périodes prolongées en position assise.
- Maintenir une durée de sommeil suffisante, passer plus de temps à l'extérieur et remplacer les comportements sédentaires et l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

... parce que beaucoup d'enfants sont trop fatigués pour faire suffisamment d'activité physique au cours de la journée et ne sont pas assez actifs pour être fatigués le soir - c'est un cercle vicieux.

- Seulement 9 % des enfants canadiens âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique aérobie dont ils ont besoin chaque jour.

- Seulement 24 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire qui recommandent de limiter à deux heures par jour de temps de loisir devant un écran.
- Seulement 10 % des jeunes canadiens âgés de 11 à 15 ans satisfont à la recommandation de temps d'écran d'au plus deux heures par jour et seulement 20 % du même groupe déclarent faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse les sept jours de la semaine.
- Des niveaux insuffisants d'activité physique et des comportements sédentaires accrus ont un impact sur le sommeil des enfants et des jeunes :
 - Chaque heure que les enfants consacrent à des activités sédentaires retarde l'heure de leur coucher de 3 minutes. Et le jeune canadien moyen âgé de 5 à 17 ans consacre 8,5 heures à des activités sédentaires chaque jour.
 - Une étude menée auprès des jeunes torontois âgés de 10 à 12 ans a démontré que ceux qui dormaient le moins lors des journées d'école étaient significativement moins actifs et plus sédentaires que ceux qui dormaient le plus.
 - 36 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans trouvent au moins occasionnellement difficile de rester éveillés au cours de la journée.
- Les bienfaits pour la santé qui accompagnent l'activité physique aérobie sont diminués si les enfants ont de mauvaises habitudes de sommeil ou s'ils ont des comportements sédentaires excessifs. De plus, les enfants bien reposés ne sont pas en bonne santé s'ils ne font pas assez d'activité.

C'est le moment de prendre le sommeil au sérieux. Et la meilleure aide au sommeil qui soit est de faire lever les enfants du canapé et faire battre leur cœur plus vite.

- Les élèves de 5^e année qui présentent les plus hauts niveaux d'activité physique sont moins susceptibles d'être fatigués durant la journée.
- Le transport actif (p. ex. marcher, faire du vélo) et le jeu à l'extérieur augmentent l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil.
- L'activité physique aide les enfants à s'endormir plus rapidement.
- Les étudiants du secondaire qui font au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour sont 41 % plus susceptibles d'obtenir suffisamment de sommeil que ceux qui ne le font pas.
- Si les enfants avaient plus de sommeil de qualité, ils seraient en mesure de faire plus d'activité physique.
- Aussi peu de 45 minutes d'APMV par semaine semble profitable pour la santé du cerveau.
- La recherche démontre un lien entre les niveaux élevés d'activité physique chez les enfants et les jeunes et les faibles niveaux d'anxiété et de dépression.
- Un lien positif entre l'activité physique et le rendement scolaire continue d'être observé chez les enfants et les jeunes.

Pour télécharger les Faits saillants de l'édition 2016 du Bulletin de ParticipACTION, comprenant les *Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes*, ou le Bulletin, veuillez visiter www.participaction.com/bulletin.

Pour plus d'information ou pour obtenir une entrevue, veuillez contacter :

Jade Lavallée Labossière
Hill+Knowlton Stratégies
Bur. : 514 375-2730
Cell. : 514 349-9090

Jade.Lavallee-Labossiere@hkstrategies.ca

Katherine Janson
ParticipACTION
Bur. : 416 913-1471
Cell. : 647 717-8674

kjanson@participACTION.com