

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

Les enfants canadiens sont inactifs et pourraient en perdre le sommeil  
*ParticipACTION publie l'édition 2016 du Bulletin et, pour la première fois, attribue une note au sommeil*

**TORONTO (ONTARIO) Le 16 juin 2016.** – Si vous pensez que les enfants peuvent faire un peu d'activité physique, puis jouer à des jeux vidéo jusqu'au petit matin et rester en bonne santé, préparez-vous à un réveil brutal. Il existe d'importantes relations entre le sommeil, l'activité physique et le comportement sédentaire, et la recherche récente montre que les modes de vie sédentaires sont liés à une épidémie insidieuse de manque de sommeil chez les enfants et les jeunes canadiens. Voilà pourquoi, pour la première fois, le Bulletin 2016 de ParticipACTION assigne une note au sommeil et inclut les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures chez les enfants et les jeunes*. Les premières Directives de ce type dans le monde brossent un tableau de ce que représente une période de 24 heures saine pour les enfants et les jeunes.

« La privation de sommeil est en train de devenir un problème chez les enfants et les jeunes canadiens en créant une menace sournoise à l'égard de leur santé mentale et physique », explique Mark Tremblay, Ph. D., conseiller scientifique en chef du Bulletin de ParticipACTION et directeur de l'Institut de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO). « Il faut prendre en compte la journée dans son ensemble – beaucoup d'enfants sont trop fatigués pour faire suffisamment d'activité physique pendant la journée et ne sont pas assez actifs pour être fatigués le soir – c'est un cercle vicieux. »

Pour développer une santé optimale, les enfants ont besoin de suer, de bouger, de dormir et de s'asseoir suffisamment longtemps. Seulement 9 % des enfants font assez d'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse et seulement 24 % respectent la recommandation d'un maximum de deux heures de temps d'écran par jour. De plus, au cours des dernières décennies, le temps de sommeil des enfants a diminué de 30 minutes à 1 heure; 31 % des enfants d'âge scolaire et 26 % des adolescents au Canada manquent de sommeil.

En plus de diminuer le niveau d'activité physique des enfants, le manque de sommeil a de nombreux autres impacts sur la santé. Par exemple, trop peu de sommeil peut provoquer l'hyperactivité, affaiblir les résultats des tests de QI et produire des changements hormonaux indésirables tels que ceux associés au risque accru d'obésité, de diabète et d'hypertension.

La bonne nouvelle est que l'activité physique régulière pourrait être la meilleure aide au sommeil qui soit. Selon l'édition 2016 du Bulletin de ParticipACTION, les élèves de 5<sup>e</sup> année qui présentent les plus hauts niveaux d'activité physique sont moins susceptibles d'être fatigués durant la journée et les étudiants du secondaire qui font au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour sont 41 % plus susceptibles de mieux dormir que ceux qui ne le font pas. »

« La tendance est peut-être d'occuper nos enfants à plein pour les épuiser, mais un horaire chargé n'est pas nécessairement synonyme d'activité physique », précise Elio Antunes, président et chef de la direction, ParticipACTION. « Il est temps de se réveiller. Si nous voulons améliorer le sommeil de nos enfants, nous devons les faire lever du canapé et les tenir loin de leurs écrans avec de l'activité physique régulière. »

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes* recommandent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour, un maximum de deux heures par jour de loisir devant un écran, un minimum de périodes prolongées en position assise et au moins de 9 à 11 heures de sommeil par nuit pour les enfants âgés de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures pour les jeunes âgés de 14 à 17 ans. Elles ont été développées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, le Conference Board du Canada, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO), ParticipACTION et l'Agence de la santé publique du Canada, avec la contribution d'experts en recherche et d'intervenants à travers le Canada et de partout dans le monde.

Le Bulletin attribue cette année des notes dans 12 catégories; les comportements sédentaires obtiennent la note la plus basse.

- « D- » pour Ensemble de l'activité physique
- « F » pour Comportements sédentaires
- « D » pour Transport actif
- « D+ » pour Jeu actif
- « D+ » pour Littérature physique
- « C+ » pour Famille et pairs
- « C+ » pour École
- « B » pour Participation à des activités physiques et à des sports organisés
- « B » pour Sommeil
- « B- » pour Stratégies et investissements gouvernementaux
- « A- » pour Communauté et Environnement
- « A- » pour Stratégies et investissements non gouvernementaux

Pour télécharger les Faits saillants du Bulletin 2016 de ParticipACTION qui comprennent les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes* ou le Bulletin de 76 pages, veuillez visiter [www.participaction.com/bulletin](http://www.participaction.com/bulletin).

### À propos du Bulletin

Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION est l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Le Bulletin synthétise les données provenant de multiples sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note en fonction des données probantes à chacun des 12 indicateurs. ParticipACTION s'appuie sur son partenaire stratégique, l'Institut de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO), pour la recherche, le développement et la diffusion du Bulletin. La production du Bulletin de ParticipACTION a été rendue possible grâce au soutien financier de RBC, de The Lawson Foundation, des Placements IA Clarington et des gouvernements provinciaux et territoriaux par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs (CISL).

### À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à rester assis moins longtemps et à bouger plus. Initialement créé en 1971, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires, qui sont, notamment, des organisations de sport, d'activité physique et de loisirs, des gouvernements et des sociétés commanditaires afin de faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, veuillez visiter [www.participACTION.com](http://www.participACTION.com).

-30-

Pour plus d'information ou des exemplaires du Bulletin de ParticipACTION, 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](mailto:Jade.Lavallee-Labossiere@hkstrategies.ca)

Katherine Janson

ParticipACTION

Bur. : 416 913-1471

Cell. : 647 717-8674

[kjanson@participACTION.com](mailto:kjanson@participACTION.com)