



Les enfants canadiens sont inactifs et pourraient en perdre le sommeil

LE BULLETIN 2016 DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES DE PARTICIPATION



Le Bulletin ParticipACTION de l'activité physique chez les enfants et les jeunes présente l'évaluation la plus complète au Canada. Le Bulletin 2016 donne une note de D- pour l'ensemble de l'activité physique, puisque seulement 9 % des 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique intense requises chaque jour. Pour la première fois, le Bulletin **assigne une note au sommeil** et il inclut les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures chez les enfants et les jeunes**.



Il existe d'importantes relations entre le sommeil, l'activité physique et le comportement sédentaire, et des recherches récentes montrent que la sédentarité est liée à un manque de sommeil chez les jeunes canadiens.

Les nouvelles **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures** précisent qu'une journée optimale doit comprendre beaucoup d'activités physiques, peu d'activités sédentaires et suffisamment de sommeil.



La durée de la nuit de sommeil des **enfants a diminué de 30 à 60 minutes** au cours des dernières décennies.

31 %

des enfants d'âge scolaire et **26 %** des adolescents **manquent de sommeil.**

Il faut considérer l'ensemble de la journée... parce que plusieurs enfants sont trop fatigués pour être suffisamment actifs le jour et pas assez actifs pour être épuisés le soir – c'est un cercle vicieux.

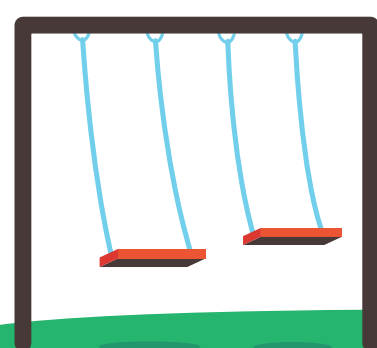


-3 min

Chaque heure que les enfants consacrent à des activités sédentaires retarde l'heure de leur coucher de 3 minutes. Et les jeunes de 5 à 17 ans consacrent en moyenne 8,5 heures à des activités sédentaires chaque jour.

Une étude menée auprès de jeunes de 10 à 12 ans a démontré que **ceux qui dorment moins durant la semaine sont significativement moins actifs et plus sédentaires** que ceux qui dorment plus.

Il est temps de se réveiller. Si nous voulons améliorer le sommeil de nos enfants, nous devons les faire lever du canapé, les tenir loin de leurs écrans et les amener à pratiquer régulièrement une activité vigoureuse.



Les étudiants du secondaire qui font au moins **60 minutes d'activité physique chaque jour** sont **41 % plus susceptibles de dormir suffisamment.**



5^e année

Les élèves de 5^e année qui sont les plus actifs sont moins susceptibles d'être fatigués durant la journée.

Le Bulletin sommaire, la version complète et les outils de connaissance sont disponibles à <http://www.participation.com/fr-ca/leadership-intellectuel>