

L'édition 2018 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION

Conseils

Depuis des décennies, nous savons que l'activité physique améliore la santé cardiovasculaire, qu'elle contribue à maintenir un poids santé et qu'elle renforce les os et les muscles des enfants. Mais qu'en est-il de leur cerveau? Pour la première fois, le *Bulletin de ParticipACTION* comprend un *Énoncé d'experts sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les jeunes* qui souligne les bienfaits de l'activité physique sur l'organe le plus essentiel et complexe des enfants - leur cerveau.

L'Énoncé d'experts souligne que pour un cerveau en meilleure santé, tous les enfants et les jeunes devraient être physiquement actifs, et ce, de façon régulière, mais...

Le Bulletin 2018 de ParticipACTION démontre que les enfants canadiens ne bougent toujours pas assez.

Le Bulletin nous dévoile :

- **D+ pour l'Ensemble de l'activité physique.**
 - Les enfants ne bougent pas assez. Seulement 35 % des 5 à 17 ans et 62 % des 3 à 4 ans satisfont aux niveaux recommandés d'activité physique pour leur groupe d'âge.
- **D pour Comportement sédentaire.**
 - Les enfants passent trop de temps assis, et particulièrement devant des écrans. 45 % des 5 à 17 ans respectent la durée maximale de temps récréatif passé devant un écran, qui est de deux heures par jour. De plus, 76 % des 3 à 4 ans passent plus de temps d'écran que ce qui est recommandé, c.-à-d. une heure par jour.
- **F pour le Mouvement sur 24 heures**
 - Les enfants doivent suer, bouger, dormir et s'asseoir chaque jour à juste dose pour profiter des bienfaits optimaux sur la santé. Seulement 15 % des 5 à 17 ans et 13 % des 3 à 4 ans au Canada respectent ces recommandations pour leur groupe d'âge.

Sans activité physique régulière, les enfants pourraient ne pas profiter de ces bienfaits pour la santé de leur cerveau :

- **Meilleurs processus cognitifs, comme la réflexion et l'apprentissage.** Par exemple, les élèves qui font de l'exercice avant un examen présentent un meilleur fonctionnement cérébral que ceux qui sont moins actifs, et les sections du cerveau dédiées à la mémoire et à l'apprentissage sont plus importantes chez les enfants actifs. De plus, être actif peut améliorer la mémoire des enfants et particulièrement de ceux qui ont des troubles neurologiques, comme les troubles du spectre de l'autisme et le TDAH.
- **Meilleure santé mentale, comme le bien-être émotionnel, psychologique et social.** Par exemple, l'activité physique est un outil efficace pour atténuer le stress sur les plans académique

et/ou social chez les jeunes, et les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, ce qui entraîne une meilleure humeur et plus de satisfaction quant à la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

Faire participer les enfants à des activités physiques quotidiennes peut s'avérer la façon la plus accessible, mais sous-utilisée, de permettre à leur cerveau d'être en meilleure santé. Voici 10 conseils pour aider les enfants à bouger plus :

1. **Être actifs en famille** puisque vous encouragerez le vivre-ensemble et la solidarité, qui sont tout aussi importants pour une bonne santé mentale.
2. **Inciter les enfants à jouer davantage à l'extérieur** parce qu'être à l'extérieur est un puissant antidote pour les adolescents qui vivent du stress.
3. **Décrire les forces et les besoins de votre enfant** aux intervenants en activités physiques et récréatives afin qu'ils puissent mieux intégrer votre enfant aux activités.
4. **Éviter de punir vos enfants en les privant physiques et de jeu à l'extérieur.** Le mouvement est vital pour le développement de leur capacité d'apprentissage – les enfants actifs sont plus concentrés et ont de plus longues périodes d'attention.
5. **Faire connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé du cerveau** pour que tous soient en mesure de soutenir tous les enfants et les jeunes, y compris ceux qui ont des troubles neurologiques.
6. **Si vous êtes un professionnel du milieu de la santé, prescrivez l'activité physique** en complément au traitement médical prescrit pour traiter l'anxiété, la dépression et le TDAH chez tous les jeunes.
7. **Les éducateurs devraient élaborer un plan de cours actif** en s'assurant d'éviter de longues périodes passées en position assise et ainsi améliorer la réflexion et l'apprentissage, et renforcer la résilience des enfants lorsqu'ils sont confrontés au stress.
8. **Les gouvernements devraient soutenir** les familles à faible revenu et les familles qui ont un enfant ayant une limitation afin d'améliorer l'accessibilité et leur participation à des programmes de sport et d'activité physique.
9. **Soutenir ou contribuer à la création de politiques qui rendent obligatoire l'activité physique** pendant les heures d'école ou de garderie et garantir que tous les éducateurs reçoivent la formation requise pour la réalisation de ces programmes d'activité physique.
10. **Rechercher du financement** pour soutenir les programmes destinés aux jeunes ayant une limitation et pour créer des environnements de jeu personnalisés, inclusifs, accueillants et respectueux pour tous.

-30-

Pour télécharger la version sommaire du Bulletin 2018 de ParticipACTION, l'Énoncé d'experts ou le Bulletin complet, veuillez visiter le <http://www.participaction.com/bulletin>

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

Elysha Haun
Hill + Knowlton Strategies
B : (416) 413-4659
Elysha.haun@hkstrategies.ca