

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Les conclusions du nouveau Bulletin démontrent que l'activité physique améliore la santé du cerveau – mais que les enfants canadiens ne bougent toujours pas assez

L'édition 2018 du Bulletin de ParticipACTION sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes fait le lien entre l'activité physique et la santé du cerveau

TORONTO (ONTARIO) 19 juin 2018 – ParticipACTION publie aujourd'hui son *Bulletin 2018 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes*, qui attribue aux enfants canadiens la note D+ pour l'ensemble de l'activité physique. Compte tenu du fait que le Bulletin de cette année démontre aussi d'importantes relations entre l'activité physique et la santé du cerveau des enfants, cette note est particulièrement alarmante.

Le Bulletin souligne que 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 alors que cela pourrait bien avoir un impact sur la santé de leur cerveau. Conséquemment, les enfants peuvent être moins attentifs, de moins bonne humeur et ne pas atteindre leur plein potentiel dans ou à l'extérieur de la classe.

« 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 », a dit 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 (CHEO-HALO). « Cette année, nous voulions déterminer son influence sur l'organe le plus complexe des enfants – leur cerveau. L'activité physique a un profond impact sur la santé du cerveau des enfants, leur procurant de meilleures fonctions cognitives et une santé mentale optimale. Toutefois, parce qu'ils ne font pas assez d'activité physique, nous savons que beaucoup d'enfants et de jeunes ne profitent pas de ces bienfaits. C'est le temps de les faire bouger plus; la santé de leur cerveau en dépend ».

L'édition 2018 du Bulletin de ParticipACTION comprend pour la première fois un *Énoncé d'experts sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes*. Cet Énoncé d'experts a été développé par une équipe d'experts en neurosciences pédiatriques et en science de l'exercice, de cliniciens et de praticiens. Il y est suggéré que pour une meilleure santé du cerveau – c'est-à-dire de meilleurs processus cognitifs, une meilleure fonction cérébrale et une meilleure santé mentale – tous les enfants et les jeunes devraient être physiquement actifs sur une base régulière.

« L'activité physique régulière, même en courtes séquences, peut aider le cerveau des enfants à plusieurs niveaux », a dit monsieur Tremblay. « Les enfants qui sont plus actifs ont une meilleure estime de soi et sont généralement plus concentrés et moins stressés que leurs pairs moins actifs. Par exemple, les élèves qui font de l'exercice avant un examen présentent un meilleur fonctionnement du cerveau que ceux qui sont moins actifs. De plus, les enfants qui ont des troubles neurologiques, comme les troubles du spectre de l'autisme et le TDAH, pourraient profiter d'une plus grande amélioration en termes de réflexion et d'apprentissage grâce à l'activité physique régulière ».

Les notes les plus faibles du Bulletin de cette année sont D+ pour l'ensemble de l'activité physique, D pour le comportement sédentaire et F pour le [mouvement sur 24 heures](#). Même si nous savons généralement que bouger plus, éviter les écrans, se lever du canapé et s'activer contribue grandement à la santé des enfants, la plupart d'entre eux ne le font pas. Ils ont maintenant une autre bonne raison de le faire – pour la santé de leur cerveau.

« Afin de soutenir le développement de cerveaux forts et en meilleure santé, nous devons encourager les enfants à faire suffisamment d'activité physique vigoureuse chaque jour », déclare Elio Antunes, président et chef de la direction de ParticipACTION. « La recherche démontre que les enfants actifs performant mieux à l'école et sont généralement plus heureux. Nous devons donner l'exemple et aider les enfants à réussir. Évidemment, la vie moderne peut nous empêcher de prendre le temps d'être actifs, mais j'encourage chaque famille à l'essayer. Et surtout, profitez encore plus de l'extérieur, parce que c'est un puissant antidote au stress pour nos enfants ».

Parmi les autres notes que le Bulletin leur attribue :

- « D » pour Jeu actif et activités de loisir
- « D- » pour Transport actif
- « B » pour Participation à des sports organisés
- « C- » pour Éducation physique
- « B+ » pour Sommeil
- « D+ » pour Littérature physique
- « D » pour Condition physique
- « C+ » pour Famille et les pairs
- « B- » pour École
- « B+ » pour Communauté et l'environnement
- « C+ » pour Stratégies et investissements gouvernementaux

L'Énoncé d'experts comprend des suggestions pour augmenter les opportunités de faire de l'activité physique et améliorer la santé du cerveau de tous les enfants, y compris ceux ayant des limitations neurologiques.

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

À propos du Bulletin

Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION constitue 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 fondée sur les données probantes à chacun des 14 indicateurs.

ParticipACTION compte sur le soutien de 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 (CHEO-HALO) pour développer le Bulletin et en faire la promotion. La publication du Bulletin 2018 de ParticipACTION a été rendue possible grâce au soutien financier de Days Inn et de gouvernements provinciaux et territoriaux par le biais du Conseil interprovincial du sport et des loisirs (CISL).

Les partenaires et bailleurs de fonds qui ont permis la création de l'Énoncé d'experts sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes sont notamment l'Institut CHEO-HALO, le Réseau pour la santé du cerveau des enfants, le Douglas College et The Organix Foundation.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins 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 pour 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 le <http://www.participaction.com>.

-30-

Pour plus d'information, pour obtenir des exemplaires du Bulletin 2018 de ParticipACTION ou pour obtenir une entrevue, veuillez contacter :

Emilie Tremblay Potvin
Hill+Knowlton Stratégies
Bur : (514) 375-2721
Cell : (514) 557-6737
emilie.tremblaypotvin@hkstrategies.ca