

ParticipACTION publie l'édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes

Les enfants et les jeunes obtiennent un « D » pour l'ensemble de l'activité physique et de nouvelles recherches mettent en évidence les défis et les possibilités en situation de pandémie.

TORONTO, 4 octobre 2022 /CNW/ — L'édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Les notes de cette 15^e édition du Bulletin sont fondées sur les données recueillies pendant la pandémie afin d'évaluer au mieux l'incidence qu'a eue cette menace historique pour la santé publique sur les comportements en matière de mouvement chez les enfants et les jeunes.

Quand l'Organisation mondiale de la Santé a dû déclarer une pandémie mondiale, l'accès à l'activité physique pour les jeunes et les enfants s'en est trouvé radicalement affecté. Le jeu entre amis, les cours d'éducation physique en personne, les compétitions sportives et les programmes récréatifs ont été interrompus. La plupart des familles ont bien compris l'urgence d'adopter des mesures de santé publique. Mais elles ont aussi constaté que de nombreux enfants se voyaient soudainement privés d'occasions essentielles de s'épanouir, de développer leurs habiletés et de créer des liens avec leurs pairs par le sport et l'activité physique. **La note « D » obtenue cette année pour l'ensemble de l'activité physique représente un recul par rapport au Bulletin de 2020, et indique une baisse importante du mouvement chez les enfants et les jeunes.**

En raison de la COVID-19, la dépendance aux écrans a augmenté, de même que leur présence et leur utilisation sédentaire. Seulement 18 % des enfants et des jeunes respectent les recommandations de temps d'écran des *Directives en matière de mouvement sur 24 heures*, soit un maximum de deux heures de temps de loisir devant un écran. Le passage à l'enseignement en mode virtuel et les appels des autorités à rester à la maison ont fait en sorte que l'utilisation des écrans par les enfants et les jeunes est devenue une nécessité pour l'éducation, mais aussi trop souvent une façon systématique de passer le temps de loisir. Cela a eu pour effet de décupler l'inquiétude par rapport aux effets néfastes des écrans sur la santé, sur les comportements en matière de mouvement et sur le bien-être en général. **La note attribuée cette année pour le temps d'écran est « F », un recul important par rapport au « D+ » obtenu en 2020**, ce qui illustre tout à fait cette réalité.

« Il ne fait aucun doute que de nombreuses possibilités d'activité physique ont été perdues en raison des mesures de santé publique nécessaires », affirme le Dr Mark Tremblay, conseiller scientifique en chef du Bulletin de ParticipACTION et scientifique principal du Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). « L'accès restreint aux écoles et aux possibilités de sports et de loisirs a joué un rôle, à l'échelle nationale, dans la baisse de l'activité physique et dans l'augmentation des comportements sédentaires chez les enfants et les jeunes. Cependant, nous avons également vu jaillir de véritables étincelles inspirantes. Des gens ont su faire preuve de créativité pour exploiter les possibilités et créer une nouvelle normalité; certains enfants ont même démontré des résultats positifs tout au long de la pandémie, surtout en matière de transport actif et de jeu actif. »

Partout au pays, de nombreuses familles, communautés et organismes ont travaillé d'arrache-pied pour offrir des possibilités d'activités aux enfants. Les espaces urbains sans voiture, les voies et les pistes

piétonnes, et les marchés en plein air ont permis aux familles et aux enfants de marcher, de rouler et de se déplacer davantage, ce qui a contribué à augmenter la note attribuée à l'indicateur « Transport actif ». Les parcs, les sentiers et autres espaces extérieurs sont devenus des lieux populaires pour se divertir et faire de l'exercice en famille, ce qui a grandement favorisé la santé mentale et physique des enfants. Ce dévouement, cette persévérance et cette créativité ont fait en sorte que la **note attribuée cette année pour l'indicateur lié à l'activité physique de la famille et l'influence des pairs est demeurée un « C », la note attribuée au transport actif a augmenté à « C- » et celle pour le jeu actif est passée de « F » à « D- »**. Ces notes représentent un exploit remarquable compte tenu des difficultés que de nombreuses familles ont éprouvées au plus fort de la pandémie.

Malheureusement, ces nombreuses possibilités d'activité physique ne se sont pas avérées équitables pour tout le monde. Par exemple, les espaces de rue sans voiture ont généralement été aménagés dans des régions où les membres des minorités visibles et les ménages avec des enfants étaient moins nombreux. De plus, l'augmentation du temps passé à l'extérieur a davantage été le fait d'enfants provenant de familles mieux nanties. Afin de mettre l'accent sur l'importance de l'activité physique pour les groupes dignes d'équité, le Bulletin de 2022 présente les principales conclusions pour les enfants et les jeunes ayant une limitation, les enfants et les jeunes autochtones, les enfants et les jeunes 2ELGBTQIA+, les enfants et les jeunes de familles nouvellement arrivées au pays, les enfants et les jeunes racisés et les filles.

« Nous espérons que ce rapport servira de catalyseur quant à l'importance de mesurer et de promouvoir l'activité physique chez les enfants et les jeunes dignes d'équité et de mieux comprendre comment ces groupes la pratiquent et la perçoivent. », a déclaré Elio Antunes, président et directeur général de ParticipACTION. « Améliorer l'activité physique chez les groupes dignes d'équité contribuera à augmenter l'activité physique pour tous les enfants et les jeunes, un facteur essentiel à la protection de la santé et du bien-être de tous pendant la pandémie et dans le futur. »

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme de bienfaisance à but non lucratif national qui aide les Canadiens et les Canadiennes à donner à l'activité physique une place centrale dans leur quotidien. En tant qu'organisme chef de file en matière d'activité physique, ParticipACTION travaille de concert avec ses partenaires qui sont, notamment, des organismes de sport, d'activité physique et de loisir, des gouvernements et des sociétés commanditaires, pour aider les gens à s'asseoir moins et à bouger plus grâce à des initiatives de mobilisation novatrices et à son leadership. ParticipACTION est fièrement commandité par le gouvernement du Canada. Découvrez comment ParticipACTION fait bouger les gens depuis plus de 50 ans sur le site [ParticipACTION.com](https://participaction.com) et téléchargez l'[appli gratuite de ParticipACTION](#) pour profiter d'un outil amusant, fondé sur des données probantes et qui vous aide à être actif.

À propos du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION.

Dirigé par une équipe d'éminents chercheurs et intervenants canadiens dans le domaine du sport et de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION propose une synthèse complète de la littérature scientifique et des enquêtes nationales connexes. Le Bulletin attribue des notes sous forme de lettres à 14 indicateurs regroupés en quatre catégories : Comportements quotidiens; Caractéristiques individuelles; Environnement; et Stratégies et investissements. Le partenaire stratégique de ParticipACTION (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]) et les membres du Comité de recherche du Bulletin jouent un rôle essentiel dans la recherche, l'élaboration et la promotion du Bulletin.

Le Bulletin de ParticipACTION de l'activité physique chez les enfants et les jeunes et le Bulletin de ParticipACTION de l'activité physique chez les adultes forment une catégorie de bulletins qui, ensemble, constituent l'évaluation la plus complète de l'activité physique au Canada. Ces bulletins visent à susciter de nouvelles recherches et de nouveaux investissements, à formuler des recommandations pour faire mieux et à influencer les programmes et les politiques.

-30-

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

Cydoney Curran
Proof Strategies Inc.
ccurran@getproof.com