



**BULLETIN CANADIEN DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
CHEZ LES JEUNES – 2006**

NOTE GLOBALE 2006 : D

Le premier Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes a été publié en mai 2005. Véritable portrait national des comportements des jeunes à l'égard de l'activité physique et des possibilités qui leur sont offertes, le D obtenu l'an dernier sonnait l'alarme et soulignait la nécessité d'agir.

Un an plus tard, nous affichons toujours un piètre résultat. Il est clair que nous ne pouvons obtenir les notes visées en une période aussi brève. Cependant, nous devons redoubler d'efforts si nous voulons améliorer nos résultats. La population canadienne doit comprendre à quel point l'activité physique est cruciale pour le développement physique, social et émotionnel de nos jeunes.

Bien que la note globale demeure la même, le Bulletin 2006 comporte de nouvelles données et de nouveaux indicateurs qui démontrent les secteurs où il n'y a pas eu d'amélioration, ceux où nous avons fait pire ou ceux qui offrent des occasions dont nous pourrions profiter pour nous améliorer.

Ce Bulletin propose aussi des recommandations à adopter immédiatement afin d'améliorer dès maintenant la situation, en attendant que les recommandations et stratégies à plus grande échelle soient mises en place. Ensemble, nous pouvons aider nos enfants à obtenir de meilleurs résultats.

Élaboration du Bulletin et méthodologie de recherche

Les notes allouées dans ce Bulletin se fondent sur des études actuelles. Elles incluent des analyses de l'information émanant de plusieurs cycles de l'Enquête nationale sur les enfants et les jeunes, les résultats récents de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire et de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, du Sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut

canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie et du système d'évaluation national en ligne *Tell Them From Me* 2006. L'élaboration du Bulletin a été dirigée par une équipe multidisciplinaire de conseillers en recherche, alimentée par un forum de planification multisectoriel. Vous trouverez plus d'information sur la méthodologie dans la version détaillée du Bulletin à www.jeunesenforme.ca

Activité/inactivité physique

NOTE **Niveau d'activité**

D Moins de la moitié des jeunes atteignent le niveau minimal d'activité physique quotidienne nécessaire pour assurer leur croissance et leur développement.

2005 : D

NOTE **Temps devant l'écran**

D- Moins de 20 % des jeunes se situent dans les normes recommandées par la Société canadienne de pédiatrie : pas plus de 2 heures par jour devant l'écran. Plus de la moitié des jeunes regardent la télé de 2 à 4 heures par jour, et environ le tiers passent 2 heures ou plus à l'ordinateur.

2005 : C-

NOTE **Pratique de sports organisés**

C- Près de la moitié des jeunes participent à des sports organisés 2 ou 3 fois par semaine. Cependant, on note une faible participation des filles issues de familles à faible revenu.

2005 : C+

NOTE **Pratique de sports non structurés**

C Près de deux tiers des jeunes s'adonnent à des sports non structurés 2 ou 3 fois par semaine, mais ce taux n'est que de 20 % chez les filles. Dans les deux cas, on note une baisse significative à l'adolescence.

2005 : C+

Santé

NOTE **Obésité et embonpoint**

F De nouvelles données de mesure directe indiquent que l'obésité chez les jeunes continue de progresser, en particulier chez les 12 à 17 ans.

2005 : F

NOTE **Bien-être physique et psychologique général**

C Environ le quart des jeunes se plaignent de problèmes de santé physique et psychologique. Les jeunes qui présentent un niveau plus élevé d'activité physique font état de moins de problèmes.

nouveau

Politiques

NOTE **Progression des stratégies et investissements gouvernementaux**

C- Seules 17 % des municipalités canadiennes disposent d'une stratégie sur l'activité physique. Les engagements fédéraux n'ont pas survécu aux élections, mais le gouvernement a promis d'allouer à l'activité physique 1 % du budget fédéral de la santé et a instauré certains crédits d'impôt. Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux se sont engagés à augmenter de 10 % le niveau d'activité physique d'ici 2010, mais les progrès à cet égard restent flous.

2005 : C-

Famille

NOTE **Point de vue parental sur l'activité**

D Moins de deux tiers des parents connaissent les recommandations du *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants* à l'égard de l'activité physique quotidienne.

nouveau

NOTE **Incitation à être actifs**

D Seuls 55 % des parents emmènent leurs enfants à des activités physiques, une baisse par rapport aux 60 % comptabilisés en 2000. La situation est particulièrement critique au sein des familles à faible revenu.

2005 : C-

NOTE **Activité physique en famille**

D- Seulement 36 % des parents pratiquent régulièrement une activité physique avec leurs enfants ; 32 % déclarent ne s'adonner que très rarement ou jamais à des jeux actifs ou à des sports avec leurs enfants.

2005 : D

Milieu scolaire et environnement local

NOTE **Sécurité et possibilités du quartier**

B Les familles canadiennes se déclarent généralement satisfaites du soutien social, de la qualité et de la sécurité de leur quartier.

nouveau

NOTE **Cadre bâti**

INC Des études ont démontré une corrélation entre l'urbanisme et l'activité physique. Toutefois, nous ne disposons pas actuellement de données suffisantes pour évaluer l'effet de cet indicateur sur les jeunes.

2005 : INC

NOTE **Proximité des parcs et terrains de jeu**

B- Près de 72 % des Canadiens déclarent habiter à moins de un kilomètre d'un parc ou d'un terrain de jeu, et à moins de deux pâtés de maisons dans 43 % des cas. Nous n'avons cependant pu évaluer leur usage et leur entretien.

nouveau

NOTE **Accessibilité et qualité des programmes**

C 93 % des localités affirment offrir des programmes aux jeunes et un soutien financier accru aux familles à faible revenu. Cependant, ces familles confient avoir de la difficulté à obtenir cette aide.

2005 : C

NOTE **Transport actif**

D Moins de un quart des jeunes se rendent régulièrement à l'école à pied et moins de 10 % à vélo.

nouveau

NOTE **Activité physique à l'école**

INC De récentes études régionales révèlent que les jeunes ont peu d'occasions de faire tous les jours de l'activité physique à l'école. Les données nationales à ce sujet ne seront disponibles qu'en automne 2006. L'Alberta et l'Ontario ont amorcé la mise en œuvre de politiques provinciales.

2005 : F

PLAN D'ACTION POUR AMÉLIORER NOS NOTES

Le Bulletin 2006 n'est pas qu'une copie de nos piètres résultats de l'année dernière. Il lance le message que notre société ne fait pas assez pour maintenir nos jeunes physiquement actifs et en santé. Bien que nous assistions à l'instauration de certaines stratégies à long terme prometteuses, le problème nécessite également des mesures immédiates.

À notre avis, nous devons concentrer nos efforts sur les parents afin de les aider à faire participer leur famille à des activités physiques et à des jeux non structurés. C'est pourquoi Jeunes en forme Canada sollicite le soutien des leaders des secteurs gouvernemental, non gouvernemental et institutionnel, afin que les recommandations suivantes soient mises en place :

- 1 Les parents ne réalisent pas le lien entre l'activité physique non structurée et la santé de leurs enfants.**
Il faut organiser une campagne nationale de sensibilisation à volets multiples. Le but : éduquer, communiquer et sensibiliser, afin que les parents saisissent l'importance de l'activité physique non structurée et l'intègre dans le quotidien de leurs enfants.
- 2 Les jeunes passent trop de temps devant l'écran.**
Fournissons aux acteurs qui ont une influence directe sur les parents les lignes directrices et l'information dont ils ont besoin pour aider les parents à limiter le temps devant le petit écran à un minimum-santé.
- 3 Les écoles canadiennes n'offrent pas toutes la possibilité de faire de l'activité physique tous les jours.**
Nous invitons les gouvernements provinciaux et les organismes sans but lucratif à appuyer un engagement national en ce sens, dans le cadre d'un programme d'éducation physique de qualité. Cette mesure facilitera aux parents l'adoption de comportements plus sains à la maison.

La mise en place de ces recommandations, grâce aux efforts concertés de tous les secteurs qui collaborent avec Jeunes en forme Canada, aura des effets positifs réels sur nos jeunes. Faites partie de la solution. Et profitez de cette occasion de contribuer à long terme à la santé de nos jeunes.

Pour obtenir la version détaillée de ce Bulletin, qui comporte davantage d'information sur les notes, les indicateurs et les recommandations, consultez le site www.jeunesenforme.ca



Faire bouger les jeunes^{mc}

Jeunes en forme Canada cherche à promouvoir l'importance pour les enfants et les adolescents de pratiquer des activités physiques de qualité, accessibles et agréables. Nous travaillons en partenariat avec tous les secteurs afin d'accroître le nombre et la qualité des occasions d'activité physique.

Jeunes en forme Canada, 1185 Eglinton Avenue E., Suite 501, Toronto, Ontario, M3C 3C6
Sans frais : 1-888-446-7432 www.jeunesenforme.ca

Jeunes en forme Canada tient à remercier ses commanditaires :

