

## L'activité physique des enfants: trouver la bonne mesure

Pour se développer sainement, l'être humain a besoin de pratiquer une activité physique régulière et cette activité est particulièrement importante durant la croissance. L'Agence de la santé publique du Canada recommande donc que les enfants de 6 à 10 ans s'adonnent tous les jours à 90 minutes d'activité physique de modérée à intense (soit 10,5 heures par semaine) (*Guide d'activité physique canadien pour les enfants*). Cette activité peut être organisée ou non.

Il est clair que ce ne sont pas tous les enfants qui atteignent cette cible optimale. Comme le montre le graphique ci-dessus, au Canada, près d'une fille sur cinq (19 %) et d'un garçon sur huit (13 %) ne répondent pas à la norme souhaitable. Dans l'ensemble, les garçons sont plus actifs que les filles.

Le 20 novembre, nous célébrerons la Journée nationale de l'enfant. Cette année, le thème choisi souligne l'importance de l'activité physique pour la santé et le bien-être des enfants. Selon le *Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes – 2007*, l'inactivité physique constitue un problème de santé publique encore plus grave qu'on ne l'avait cru (*Jeunes en forme Canada*).

### LE FACTEUR FAMILLE

La « famille » est un déterminant clé de l'activité physique dans l'enfance. Les parents, les frères et sœurs et les gardiennes jouent un rôle central dans la promotion et le soutien de la participation à l'activité physique chez les enfants et chez les jeunes. Mais la capacité de la famille à répondre aux besoins de leurs enfants en matière de développement physique dépend de nombreux facteurs.

Dans certaines familles, la vie active ne fait pas partie du quotidien, et, par conséquent, on n'en donne pas l'exemple et on ne l'encourage pas. Dans d'autres, l'accès à des ressources individuelles et communautaires pouvant servir d'appuis à l'activité physique (par exemple, des moyens financiers adéquats ou des rues et parcs sécuritaires) constitue un véritable défi.

Malgré un horaire déjà surchargé, quantité de familles s'efforcent de trouver le temps et l'énergie nécessaires pour inciter et encourager leurs jeunes membres à faire de l'activité physique. Une étude réalisée en 2007 par Statistique Canada concluait que le travailleur canadien moyen passe maintenant avec sa famille 45 minutes de moins par jour qu'en 1986 (*Le Quotidien - mardi le 13 février 2007*). La situation étant ce qu'elle est, les exigences concurrentes des devoirs à domicile, des travaux ménagers, du travail rémunéré et du repos prédominent sur l'importance de se donner un corps sain.

De plus, si l'on considère que les jeunes passent près de six heures et demie par jour devant le téléviseur ou l'ordinateur – navigation sur le Net, pratique de jeux vidéo et échange de textes, souvent simultanément – (*Bons serveurs, mais mauvais maîtres ? Les médias électroniques et la famille*), il est facile de voir pourquoi, pour la troisième année consécutive, le Canada obtient un piètre résultat, l'organisme Jeunes en forme Canada lui ayant accordé la note D dans son bilan annuel sur les niveaux d'activité physique des jeunes canadiens (*Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes – 2007*).

