

Bulletin des enfants et des jeunes de ParticipACTION

Faits saillants des conclusions et recommandations

Le **Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** représente l'évaluation la plus complète de l'activité physique chez les enfants et les jeunes au Canada, regroupant les données de différentes sources dont les meilleures recherches révisées par des pairs, pour attribuer des notes basées sur des conclusions de recherche pour 14 indicateurs.

Le Bulletin 2020 des enfants et des jeunes confirme le rôle essentiel que les familles jouent sur les saines habitudes et l'ensemble de l'activité physique des enfants et des jeunes.

Les familles jouent un rôle clé dans le développement des enfants, dont leur niveau d'activité physique, leurs comportements sédentaires et leur sommeil. Peu importe la dynamique familiale, les parents doivent prendre au sérieux leur rôle de modèles quant au développement des jeunes Canadiens, spécialement en ce qui a trait aux comportements sains en matière de mouvement.ⁱ C'est pourquoi l'édition 2020 du Bulletin comprend une *Déclaration de consensus* qui informe et oriente les familles dans l'adoption de pratique de comportements sains en matière de mouvement.

Les points saillants des notes du Bulletin :

D+ pour Ensemble de l'activité physique

Seulement 39 % des enfants et jeunes canadiens respectent les Directives nationales en matière d'activité physique qui recommandent de faire chaque jour 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée.ⁱ

D+ pour Comportement sédentaires

Le temps d'écran en famille s'accroît. Dès l'âge de 11 ans, plus de la moitié (53 %) des enfants possèdent un téléphone intelligent, une proportion qui passe à 69 % à l'âge de 12 ans.ⁱ En 2019, 52 % des parents ont déclaré passer trop de temps sur leurs propres appareils mobiles, contre 29 % en 2016. La proportion des enfants et des jeunes qui considéraient que leurs parents étaient dépendants de leurs appareils mobiles et qui souhaitaient que ceux-ci délaissent leurs appareils a augmenté, passant de 28 % en 2016 à 39 % en 2019.ⁱ

B pour Sommeil

Environ 70 % des enfants et des jeunes canadiens d'âge scolaire satisfont aux recommandations en matière de sommeil des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes.ⁱ

F pour Mouvement sur 24 heures

Moins d'un enfant et jeune Canadien sur cinq respecte les trois recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes.ⁱ

Autres notes

Jeu actif : F
Transport actif : D-
Sports organisés : B

Littératie physique : D+
Condition physique : D
Famille : C

École : B-
Communautés : B+
Gouvernements : B-

Éducation physique : D+

Comment la pandémie de COVID-19 influence les comportements en matière de mouvement des enfants et des jeunes canadiens :

Pendant la pandémie de COVID-19, il est plus important que jamais pour les familles de développer et de maintenir de saines habitudes à la maison, mais c'est aussi plus exigeant. Une étude récente effectuée pour ParticipACTION dans le cadre de la publication du Bulletin a démontré que :

- Seulement 4,8 % des enfants et 0,8 % des jeunes ont respecté les *Directives nationales en matière de mouvement sur 24 heures* pendant le confinement lié à la COVID-19, comparativement à 15 % avant cette période.
- Depuis l'apparition de la COVID-19, les enfants et les jeunes connaissent des niveaux plus faibles d'activité physique, passent moins de temps passé à l'extérieur, ont davantage de comportements sédentaires et dorment plus.
- Heureusement, le soutien des parents et leur engagement dans les activités physiques sont associés de façon positive aux comportements sains en matière de mouvement des enfants.

L'influence de la famille :

Peu importe la nature de la dynamique familiale, les membres de la famille sont considérés comme des modèles pour le développement des jeunes Canadiens, spécialement quand il s'agit des comportements sains en matière de mouvement.

- Le Bulletin souligne que chaque période supplémentaire de 20 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée des parents est associée à 5 minutes supplémentaires pour leur enfant.ⁱ
- Les enfants consacrent également moins de temps aux écrans s'ils vivent dans des ménages soumis à des restrictions de temps d'écran.ⁱ
- La recherche démontre que les parents qui s'identifient comme étant « actifs » sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui s'identifient comme étant « actifs ».ⁱⁱ

Faire de l'activité physique un élément essentiel de la famille n'a pas besoin d'être compliqué et c'est une excellente façon de développer des relations sociales fortes, d'activer votre cœur et de vous amuser ensemble. Le Bulletin offre les 3 conseils suivants pour aider les familles à bouger davantage :

1. Soyez un modèle actif

Intégrez l'activité physique à votre quotidien et essayez de bouger en famille lorsque c'est possible. Profitez de votre temps passé à l'intérieur pour faire des exercices à la maison, danser en famille, et essayer le pilates ou le yoga.

2. Créez un plan familial d'utilisation des écrans

Établissez des limites quant au temps d'écran, priorisez le temps en famille sans écran et utilisez des paniers pour y déposer les appareils mobiles personnels.

3. Favorisez plus de temps à l'extérieur

Passer du temps en famille à l'extérieur en respectant les mesures de distanciation physique est un moyen facile et efficace de faire plus d'activité physique, d'améliorer naturellement notre moral, de

réduire les comportements sédentaires et d'améliorer la qualité de notre sommeil. Essayez de prendre de l'air frais chaque jour en allant marcher ou en jardinant autour de la maison.

ⁱ ParticipACTION. (2020). L'influence de la famille : Le rôle de la famille dans l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil des enfants et des jeunes. Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes

ⁱⁱ Tremblay et al [Panel d'experts]. (2020). L'Énoncé d'experts sur le rôle de la famille dans l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil des enfants et des jeunes.