

Le nouveau Bulletin de ParticipACTION confirme le rôle essentiel que les familles jouent sur les saines habitudes des enfants et des jeunes – mais qu’ils ont besoin de soutien pour bouger davantage

ParticipACTION lance l’#Engagementfamilleactive pour encourager les familles à privilégier les « moments actifs »

Montréal (QC), le 17 juin 2020 - ParticipACTION publie aujourd’hui son nouveau Bulletin de l’activité physique chez les enfants et les jeunes, qui confirme le rôle essentiel que les familles jouent sur le niveau d’activité physique et le temps d’écran des enfants. À l’heure actuelle, comme plusieurs d’entre nous doivent rester à la maison pour mieux contenir la pandémie de COVID-19, les familles sont plus rapprochées que jamais. En raison de l’accès limité aux parcs, écoles, garderies et activités de groupe, l’impact de la famille n’a jamais été aussi significatif, mais il est aussi plus exigeant d’adopter et de maintenir des comportements sains liés au mouvement à la maison.

Le Bulletin de l’activité physique attribue aux enfants et aux jeunes la note D+ pour l’Ensemble de l’activité physique et D+ pour les Comportements sédentaires.ⁱ 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. Moins d’un enfant (5 à 11 ans) et jeune (12 à 17 ans) canadien sur cinq respecte les directives nationales en matière de mouvement pour l’activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil.ⁱⁱ

« 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 et leur jeune », mentionne Mark Tremblay, Ph. D., conseiller scientifique en chef du Bulletin de ParticipACTION, et chercheur principal 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. « Peu importe la dynamique familiale, les parents doivent prendre au sérieux leur rôle de modèles quant au développement des jeunes. C’est pourquoi cette édition du Bulletin comprend un *Énoncé d’experts* détaillé, préparé par des spécialistes des quatre coins du pays, pour orienter les familles dans leur pratique des comportements sains liés au mouvement. »

Une étude commandée par ParticipACTION dans le cadre de la publication du Bulletin démontre que seulement 4,8 % des enfants et 0,8 % des jeunes respectent les directives nationales en matière de mouvement sur 24 heures pendant le confinement lié à la COVID-19, comparativement à 15 % avant cette période. Ce qui s’ajoute à des niveaux plus faibles d’activité physique, moins de temps passé à l’extérieur et à une augmentation de comportements sédentaires (dont le temps d’écran) pendant la pandémie.

« L’isolement et les périodes sédentaires prolongées à l’intérieur, conséquences inévitables des mesures de santé publique, peuvent avoir un effet néfaste sur notre santé mentale et nous faire oublier qu’il est nécessaire de se lever du divan et de bouger », mentionne Elio Antunes, président et chef de la direction, ParticipACTION. « Maintenant, plus que jamais, les familles doivent jongler entre le travail et l’école pour trouver les occasions de bouger ensemble. Pour les adultes comme pour les enfants, l’activité physique peut faire des merveilles au niveau de notre santé physique et mentale. »

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 ».iii C'est pourquoi ParticipACTION encourage les Canadiens à participer à l'#Engagementfamilleactive, un défi sur les réseaux sociaux qui permet aux parents de faire des moments en famille des « moments actifs » et de s'identifier en tant que famille active. Jusqu'au 30 juin, les familles qui publient le mot-clic #Engagementfamilleactive ainsi qu'une image ou une vidéo de leur famille en pleine action courront la chance de gagner l'une des cinq cartes-cadeaux Sports Experts de 100 \$!

« Bouger ne doit pas être compliqué ou dispendieux, » déclare M. Antunes. « Plus les familles bougent, plus les enfants bougent, alors nous devons faire de l'activité physique en famille une priorité. Si être actif est naturel pour les adultes, ça le sera aussi pour les enfants. »

Voici trois recommandations du Bulletin pour aider les familles à être plus actives :

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.

C'est le temps de faire de l'activité physique une priorité et de montrer l'exemple, pas seulement pour la prochaine génération, mais également pour la nôtre. Visitez le [ParticipACTION.com/fr](https://participaction.com/fr) pour consulter le Bulletin complet et découvrir comment participer à l'Engagement Famille Active. Les familles peuvent aussi télécharger l'appli gratuite de ParticipACTION pour du soutien et des idées motivantes afin d'intégrer l'activité physique à leurs vies occupées, et courir la chance de gagner des récompenses.

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

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. Les conclusions s'appliquent à tous les enfants et jeunes Canadiens, peu importe leur genre, leur origine culturelle ou leur statut socioéconomique, et servent de guide pour les familles afin de soutenir leurs comportements sains en matière de mouvement.

Le Bulletin synthétise les données provenant de multiples sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note fondée sur des données probantes à chacun des 14 indicateurs : Ensemble de l'activité physique (D+); Comportements sédentaires (D+); Jeu actif (F); Transport actif (D-); Sports organisés (B); Éducation physique (D+); Sommeil (B); Mouvements sur 24 heures (F); Littérature physique (D+); Condition physique (D); Famille (C); École (B-); Communauté (B+); et Gouvernements (B-).

Le partenaire stratégique de ParticipACTION, l'Institut de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité (HALO) du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), a joué un rôle essentiel dans la recherche et le développement du Bulletin 2020.

À propos de ParticipACTION

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins et 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. Pour plus d'information, veuillez visiter le [participACTION.com/fr](https://participaction.com/fr).

Pour plus d'information, pour obtenir des exemplaires du Bulletin des enfants et des jeunes de ParticipACTION ou pour obtenir une entrevue, veuillez contacter : Karolane Paradis, Capital-Image Inc., kparadis@capital-image.com.

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 Statistique Canada. (2020). Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2014-15. Données non publiées.

ⁱⁱⁱ 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.