

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Le choix actif est le choix qui s'impose selon les comparaisons internationales du Bulletin de ParticipACTION

L'activité physique est un mode de vie dans les pays où les enfants bougent le plus

TORONTO, ON – 16 novembre 2016 – Pour la première fois, les résultats du *Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION* sont comparés à ceux de 37 autres pays, sur les six continents. La comparaison à l'échelle mondiale a été effectuée par le Dr. Mark Tremblay, directeur du 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 conseiller scientifique en chef pour le Bulletin de ParticipACTION. L'analyse de ces résultats a démontré que le Canada a obtenu des notes au-dessus de la normale en termes d'infrastructures et de programmes d'activités physiques, mais qu'il fait moins bonne figure au niveau des indicateurs liés à l'activité physique et à la sédentarité. Cette étude a aussi prouvé que les enfants qui bougent le plus proviennent des pays où être actif est une priorité ou fait partie intégrante des habitudes quotidiennes.

« L'urbanisation, la mécanisation et l'utilisation accrue des transports motorisés ont fait diminuer les niveaux d'activité physique à l'échelle mondiale », a déclaré le Dr. Tremblay. « Le Canada doit résister au déclin des habitudes actives que ces tendances entraînent – et il ne suffit pas de créer des politiques, stratégies et pistes cyclables, mais aussi d'encourager et de rétablir les standards canadiens selon lesquels être actif à longueur d'année par le jeu extérieur, le transport actif, les sports et loisirs constitue la norme plutôt que l'exception ».

« Les pays où les jeunes sont généralement le plus actifs, comme la Slovénie, la Nouvelle-Zélande et le Zimbabwe, ont recours à différentes approches pour faire en sorte que les enfants bougent davantage », ajoute-t-il. « Il y a cependant un point qui fait l'unanimité parmi tous les pays : l'activité physique est orientée par des normes culturelles omniprésentes qui incitent les jeunes à bouger. Ainsi, être actif n'est pas seulement un choix, mais bien un mode de vie ».

La Slovénie a obtenu la meilleure note (A-) pour l'Activité physique générale puisque 86 pour cent des garçons et 76 pour cent des filles qui ont entre 6 et 18 ans font les 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée recommandées par jour, comparativement à seulement neuf pour cent des 5 à 17 ans au Canada (D-). Ce comportement s'explique par l'importance que le système scolaire slovène accorde à l'éducation physique (A pour les Écoles). C'est une norme culturelle qui y est évaluée annuellement et elle est si bien établie qu'elle propose des mesures appropriées pour lutter contre les niveaux d'inactivité en général. Par exemple, les écoles primaires y offrent un accès quotidien à 77 minutes d'éducation physique sous la direction de professionnels.

Un autre exemple est celui du Zimbabwe où plus de 80 pour cent des enfants utilisent le transport actif pour aller à l'école et en revenir (A- en Transport actif), au détriment du transport inactif. En comparaison, seuls 25 pour cent des 5 à 17 ans y ont recours au Canada (D). Même si les jeunes zimbabwéens n'ont probablement pas d'autre choix que d'aller à l'école en marchant ou à vélo, ils prennent plaisir à l'activité physique et perçoivent celle-ci comme un élément naturel de leur mode de vie et de leur héritage culturel.

« Au Canada, nous n'avons pas priorisé la création des environnements favorables qui nous feraient passer d'une culture d'inactivité à un mode de vie actif au quotidien », a déclaré Elio Antunes, président et chef de la direction chez ParticipACTION. « Pour atteindre nos objectifs,

nous devons créer au Canada une mentalité naturellement orientée vers l'adoption du choix actif. Par exemple, aux Pays-Bas, être reconnue comme une nation de cyclistes incite leurs jeunes à faire de l'activité physique sur une base quotidienne. Les Néerlandais font du vélo pour se déplacer, mais aussi pour faire du sport et de l'exercice : c'est leur mode de vie ».

Pour les enfants canadiens, l'activité physique n'est pas une priorité. Les mauvais résultats attribués au Canada dans cette étude s'expliquent par l'utilisation du transport motorisé pour se rendre à l'école, le grand temps passé devant l'écran et le manque de temps libre. Nous devons réunir plusieurs acteurs de notre société pour qu'ils travaillent de pairs à modifier les comportements et faire en sorte que nos jeunes fassent plus d'activité physique.

« Pensons à la vie familiale comme un lieu où nous pouvons faire évoluer les attentes sociales », ajoute M. Antunes. « Rappelez-vous que les bonnes habitudes se développent en bas âge, alors soyez actifs avec vos jeunes dès leur plus jeune âge et montrez-leur l'importance de l'activité physique et des saines habitudes de vie. Aussi, évitez d'être trop protecteurs, laissez-les choisir la façon dont ils veulent être actifs, spécialement à l'extérieur, pour encourager davantage le jeu libre et une relation passionnée avec le jeu. En bref, c'est de les laisser être des enfants ».

Au sujet des comparaisons mondiales

Les Bulletins de l'activité physique provenant de chacun des 38 pays, tout comme les résultats des comparaisons mondiales, ont été présentés à la séance plénière d'ouverture de la Conférence internationale sur l'activité physique et la santé publique à Bangkok, en Thaïlande, et publiés dans le [Journal of Physical Activity and Health](#) le 16 novembre 2016.

Quelques notes décernées au Canada :

- F en Comportement sédentaire – La Slovénie se classe première avec un B+. La Chine, l'Estonie, la Corée du Sud, le Nigéria, l'Écosse et l'Afrique du Sud ont obtenu la note F, au dernier rang.
- D- en Activité physique générale – La Slovénie se classe première avec un A-. la Belgique, le Chili, la Chine, l'Estonie, le Qatar, l'Écosse et les Émirats arabes unis ont obtenu la note F
- D en Transport actif – Les Pays-Bas et le Zimbabwe occupent la première place avec un A et un A-. Les Émirats arabes unis et les États-Unis ont obtenu la note F
- D+ en Jeu actif – Le Ghana, le Kenya et les Pays-Bas sont premiers avec un B. La Thaïlande a obtenu la note F
- B- en Stratégies et investissements gouvernementaux – Le Danemark est premier avec un A-. Le Mozambique a obtenu la note F
- B pour les Écoles – La Slovénie est première avec un A. Le Mexique a obtenu la note D-
- A- pour la Communauté et l'Environnement – Les Pays-Bas sont premiers avec un A. Le Ghana, le Mozambique et le Zimbabwe ont obtenu la note F



Jade Lavallée Labossière
Hill+Knowlton Stratégies
B : (514) 375-2730
C : (514) 349-9090
Jade.lavallee-labossiere@hkstrategies.ca

Katherine Janson
ParticipACTION
B : 416-913-1471
C : 647.717.8674
kjanson@participACTION.com