

**Embargo jusqu'au 26 NOVEMBRE, 8h31 HEURE NORMALE DE L'EST**

## **Nouveau rapport mondial sur l'activité physique des jeunes : le Canada performe moins bien en raison du temps d'écran et de la dépendance à la technologie**

***Le rapport réitère la nécessité de reconnaître l'activité physique chez les jeunes comme une priorité mondiale en matière de santé; les niveaux d'inactivité atteignant des proportions alarmantes à l'échelle mondiale***

**26 NOVEMBRE 2018 - TORONTO** – L'inactivité physique chez les enfants a atteint des niveaux alarmants, beaucoup d'enfants dans le monde entier – y compris au Canada – ne bougeant pas assez pour se développer et grandir en santé, selon un rapport mondial publié aujourd'hui. Comparé à 48 autres pays, le Canada se classe en queue de peloton pour les notes mesurant l'Activité physique générale (D+), les Comportements sédentaires (D+) et le plus récent indicateur, la Forme physique (D).

Ce rapport a été élaboré par la *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA) afin d'analyser les tendances mondiales en activité physique chez les enfants et de créer ce qui est connu sous le vocable de « Comparaisons mondiales ». Pour le Canada, les données utilisées étaient celles du [Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION](#).

« Les résultats sont alarmants : en moyenne, les enfants s'assoient encore trop et ne bougent pas assez pour atteindre leur plein potentiel », mentionne Leigh Vanderloo, spécialiste de l'exercice chez ParticipACTION. « Le monde fait face à une épidémie mondiale de l'inactivité chez les enfants, et plusieurs groupes de tous les secteurs de la société devront collaborer ensemble si nous souhaitons faire évoluer les comportements et inciter les enfants à bouger. C'est pourquoi une analyse mondiale comme celle-ci est si bénéfique – ça nous aide à bien comprendre les tendances et à apprendre les uns des autres ».

Le rapport démontre que les modes de vie modernes, caractérisés par de plus longues périodes à regarder des écrans, par l'urbanisation des communautés, l'automatisation des tâches autrefois effectuées manuellement, contribuent à ce problème de santé publique qui doit être reconnu comme prioritaire au Canada et ailleurs dans le monde. Au Canada, par exemple, seulement 35 % des 5 à 17 ans atteignent les objectifs quotidiens recommandés de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tandis que 51 % d'entre eux passent plus de temps de loisir devant un écran que ce que les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#) recommandent.

« Nous avons tous la responsabilité collective de nous pencher sur ces normes culturelles et sociales – et particulièrement sur le temps d'écran – parce que les enfants inactifs risquent de développer d'importants problèmes physiques, mentaux, sociaux, cognitifs et de santé », déclare le Dr. Mark Tremblay, Président de l'AHKGA et chercheur principal à l'Institut HALO-CHEO d'Ottawa. « Cette génération fera face à une variété de défis, dont les effets des changements climatiques, une mondialisation qui s'intensifie et la grande rapidité des changements technologiques. Ils devront veiller à être physiquement actifs afin de devenir des adultes en forme et résilients s'ils souhaitent survivre et s'épanouir dans un monde en constante évolution ».

Le rapport démontre que même si les pays où les enfants et les jeunes sont les plus actifs, notamment la Slovénie et le Japon, ont recours à différentes approches pour faire bouger les enfants, ce qui les caractérise est que l'activité physique s'inscrit au cœur de normes culturelles et sociales déjà existantes. Être actif n'est pas seulement un choix, mais bien un mode de vie.

La Slovénie, par exemple, qui a obtenu la meilleure note pour l'Activité physique générale (A-), la Famille et les pairs (B+) ainsi que les Stratégies et investissements gouvernementaux (A), met l'accent sur le sport, considéré comme un moyen efficace pour cultiver l'identité nationale. Elle possède également un système national de suivi dans les écoles permettant de mesurer la forme physique chez les jeunes âgés de 6 à 19 ans. Ces mesures ont permis d'accroître de 80 % les niveaux d'activité physique chez les jeunes.

Le Japon, qui a obtenu les meilleures notes pour le Transport actif (A-) et la Forme physique (A), et dont la plus basse note est de C-, dispose d'une politique de promotion du vers l'école

En se basant sur ce rapport, des chercheurs canadiens appellent à la sensibilisation, à la mobilisation et à la création d'environnements physiques et sociaux favorables qui peuvent ensemble aider à faire changer la norme et à faire de l'activité physique un élément important dans la vie de chaque enfant canadien. Quelques priorités :

- Créer une culture du transport actif grâce à une meilleure planification des trajets urbains et scolaires, ainsi que des campagnes dans le but d'encourager les enfants à marcher, à prendre leur vélo ou même leur fauteuil roulant pour se rendre à l'école;
- Avoir recours au marketing social dans plusieurs milieux pour aider à développer une meilleure compréhension des effets négatifs associés au temps d'écran, ainsi que des solutions pour mieux gérer ce problème;
- Améliorer la sensibilisation, la compréhension et l'adhésion à l'égard des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* auprès de chaque enfant, y compris de ceux issus de familles à faible revenu, de peuples autochtones ou ayant une limitation.

Une carte interactive présentant les résultats pour chaque pays est disponible au : <https://www.participation.com/fr-ca/ressources/comparaisons-a-lechelle-mondiale>.

### À propos des comparaisons mondiales

Les Comparaisons mondiales ont été réalisées par la *Active Healthy Kids Global Alliance* (AHKGA; [www.activehealthykids.org](http://www.activehealthykids.org)), un organisme à but non lucratif qui avait pour objectif de soutenir les actions visant à faire bouger les enfants. Le processus d'attribution des notes de chaque pays était basé sur la méthodologie du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION. Dix indicateurs communs ont été ainsi comparés : Activité physique générale, Sport organisé et activité physique, Jeu actif, Transport actif, Comportements sédentaires, Forme physique, Famille et pairs, École, Communauté et environnement, et Stratégies et investissements gouvernementaux. Les Bulletins de l'activité physique provenant de chacun des 49 pays, tout comme les résultats des comparaisons mondiales, ont été présentés à la séance plénière d'ouverture de la [Conférence Movement to move](#) à Adelaide, en Australie, et publiés dans le [Journal of Physical Activity and Health](#).

## **À propos de ParticipACTION**

ParticipACTION est un organisme national à but non lucratif qui aide les Canadiens à s'asseoir moins et à 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, le gouvernement et des sociétés commanditaires, pour faire de l'activité physique une partie essentielle de la vie quotidienne. ParticipACTION est généreusement soutenu par le gouvernement du Canada. Pour plus d'information, veuillez visiter le [participACTION.com/fr](http://participACTION.com/fr).

### **Pour plus d'information, contactez :**

Emilie Tremblay Potvin

Hill + Knowlton Stratégies

B : 514 375-2721

E : [emilie.tremblaypotvin@hkstrategies.ca](mailto:emilie.tremblaypotvin@hkstrategies.ca)