

Les nouvelles **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures** recommandent que les enfants âgés de 5 à 17 ans atteignent des niveaux élevés d'activité physique et de faibles niveaux de comportement sédentaire tout en ayant suffisamment de sommeil chaque jour.



**Les jeunes âgés de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit et ceux âgés de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures par nuit<sup>13,4</sup>.** Aller au lit et se réveiller le matin selon un horaire régulier est important pour tous les groupes d'âge.

**Seulement 24 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans** satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire qui recommandent de limiter à deux heures de loisir par jour le temps passé devant un écran<sup>ECMS 2012-13</sup>.



**31 % des enfants d'âge scolaire et 26 % des adolescents au Canada manquent de sommeil<sup>17</sup>.**

**Le transport actif** (p. ex. la marche ou le vélo) et le jeu à l'extérieur augmentent l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil<sup>18</sup>.



**Trop peu de sommeil peut provoquer l'hyperactivité, l'impulsivité et le manque d'attention<sup>19,20</sup>.**



**Seulement 9 % des enfants canadiens font les 60 minutes d'activité physique aérobique dont ils ont besoin chaque jour<sup>ECMS 2012-13</sup>.**

**Les bienfaits pour la santé**

qui accompagnent l'activité physique aérobique sont diminués si les enfants ont de mauvaises habitudes de sommeil ou s'ils ont des comportements sédentaires excessifs. De plus, les enfants bien reposés ne sont pas en bonne santé s'ils ne font pas assez d'activité<sup>13</sup>.

**L'activité physique aide les enfants à s'endormir plus rapidement<sup>26</sup>.**



**Les enfants qui sont épuisés après avoir couru partout dorment mieux, et ceux qui ont bien dormi ont plus d'énergie pour courir partout<sup>26,27</sup>.**



## Activité physique, comportement sédentaire et sommeil

**Pour contrer l'insidieuse épidémie de manque de sommeil, les enfants doivent se lever du canapé, sortir dehors et faire régulièrement battre leur cœur plus vite. C'est le moment de se réveiller! Si les enfants canadiens restent moins longtemps assis et bougent plus, nous dormirons tous mieux.**



## LES ENFANTS CANADIENS SONT-ILS TROP FATIGUÉS POUR BOUGER?



# IL FAUT SE RÉVEILLER!



## Les enfants canadiens sont inactifs et ils pourraient en perdre le sommeil.

**Si vous pensez que vos enfants peuvent faire un peu d'activité physique**, puis jouer à des jeux vidéo jusqu'au petit matin et rester en bonne santé, préparez-vous à un réveil brutal. La recherche émergeante, qui a poussé le Canada à développer les premières **Directives en matière de mouvement sur 24 heures** au monde, démontre que l'activité physique, le comportement sédentaire – et même le sommeil – sont étroitement liés.

Les enfants qui sont épuisés après avoir couru partout dorment mieux, et ceux qui ont bien dormi ont plus d'énergie pour courir<sup>22,26</sup>. La société commence à s'intéresser au fait que l'inverse est aussi vrai et troublant : les enfants ne bougent pas assez pour être fatigués et ils peuvent même être trop fatigués pour bouger. L'immense intérêt porté à la façon dont ces comportements sont liés met en évidence que le manque de sommeil est un problème chez les enfants canadiens :

- **Seulement 9 % des enfants canadiens** âgés de 5 à 17 ans font les 60 minutes d'activité physique aérobie dont ils ont besoin chaque jour<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- **Seulement 24 % des jeunes âgés de 5 à 17 ans** satisfont aux Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire qui recommandent de limiter à deux heures de loisir par jour le temps passé devant un écran<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- **Au cours des dernières décennies**, la durée de la nuit de sommeil chez les enfants a diminué de quelque 30 à 60 minutes<sup>14,15</sup>.
- **Chaque heure que les enfants consacrent** à des activités sédentaires retarde l'heure de leur coucher de 3 minutes<sup>16</sup>. Et le jeune canadien âgé de 5 à 17 ans moyen consacre 8,5 heures à des activités sédentaires chaque jour<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- **33 % des enfants âgés de 5 à 13 ans** et 45 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans au Canada ont occasionnellement de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- **36 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans** trouvent difficile de rester éveillés au cours de la journée<sup>ECMS 2012-13</sup>.
- **31 % des enfants d'âge scolaire** et 26 % des adolescents canadiens manquent de sommeil<sup>17</sup>.

Même les enfants qui satisfont aux exigences minimales quant à la durée de leur sommeil n'ont pas nécessairement un sommeil réparateur. L'augmentation du temps passé devant un écran et les horaires chargés font que les enfants ont un sommeil irrégulier – par exemple, ils restent tard debout pour faire leurs devoirs la semaine ou regardent la télévision dans leur chambre jusqu'à minuit et tentent de se rattraper au cours de la fin de semaine.

- **43 % des jeunes canadiens âgés de 16 et 17 ans** ne dorment pas assez la semaine<sup>17</sup>.

Les dangers d'une génération en manque de sommeil ne se limitent pas au fait que les enfants soient fatigués et de mauvaise humeur; la fatigue des enfants s'observe de différentes façons<sup>18</sup>. Certains effets du manque de sommeil chez les enfants sont évidents, d'autres ne le sont pas :

- **Trop peu de sommeil** peut provoquer l'hyperactivité, l'impulsivité et le manque d'attention<sup>19-20</sup>.
- **Les enfants qui manquent de sommeil** sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté avec la créativité verbale et la résolution de problèmes; ils obtiennent généralement des notes plus faibles lors des tests de QI<sup>20-21</sup>.
- **Le manque de sommeil** produit des changements hormonaux indésirables tels que ceux associés au risque accru d'obésité, de diabète et d'hypertension<sup>20</sup>.
- **La perte chronique de sommeil** est liée à des taux plus élevés de dépression et de pensées suicidaires<sup>22,23</sup>.

Et c'est un cercle vicieux : une étude menée auprès des jeunes torontois âgés de 10 à 12 ans a démontré que ceux qui dormaient le moins lors des journées d'école étaient significativement moins actifs et plus sédentaires que ceux qui dormaient le plus<sup>24</sup>.

La bonne nouvelle est que l'activité physique aérobie régulière pourrait être la meilleure aide au sommeil qui soit :

- **Les élèves de 5<sup>e</sup> année** qui présentent les plus hauts niveaux d'activité physique sont moins susceptibles d'être fatigués durant la journée<sup>25</sup>.
- **Le transport actif** et le jeu à l'extérieur augmentent l'exposition à la lumière du jour, ce qui aide à régulariser les habitudes de sommeil<sup>18</sup>.
- **L'activité physique** aide les enfants à s'endormir plus rapidement<sup>26</sup>.
- **Les étudiants du secondaire** qui font au moins 60 minutes d'activité physique chaque jour sont 41 % plus susceptibles d'obtenir suffisamment de sommeil que ceux qui ne le font pas<sup>27</sup>.

Notre tendance pourrait être de nous efforcer chaque jour à épuiser les enfants, mais plus d'activités ne signifie pas nécessairement plus d'activité physique. De plus, un horaire surchargé peut avoir un impact sur le sommeil en rendant les enfants excités et en repoussant l'heure du souper, le temps consacré aux devoirs et l'heure du coucher<sup>28</sup>.

Comme le stipulent les nouvelles **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes**, une enfance saine exige un équilibre entre l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Les bienfaits pour la santé qui accompagnent l'activité physique aérobie sont diminués si les enfants ont de mauvaises habitudes de sommeil ou s'ils ont des comportements sédentaires excessifs. De plus, les enfants bien reposés ne sont pas en bonne santé s'ils ne font pas assez d'activité physique<sup>13</sup>.

Pour contrer l'insidieuse épidémie de manque de sommeil, les enfants doivent se lever du canapé, sortir dehors et faire régulièrement battre leur cœur plus vite. C'est le moment de se réveiller! **Si les enfants canadiens restent moins longtemps assis et bougent plus, nous dormirons tous mieux.**

**À PROPOS DU BULLETIN**

**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. Le Bulletin synthétise les données provenant de multiples sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note à chacun des 12 indicateurs en fonction des données probantes. Au cours des années, le Bulletin a été reproduit dans de nombreuses villes et provinces ainsi que dans plusieurs pays où il a constitué un modèle pour la collecte et le partage des connaissances à propos de l'activité physique chez les jeunes à travers le monde.

Le Bulletin comprend les nouvelles **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil** – les premières au monde de ce type – et, pour la première fois, une note est assignée au sommeil.

**Voici les Faits saillants du Bulletin;** pour télécharger le Bulletin de 76 pages, visitez [www.participACTION.com/bulletin](http://www.participACTION.com/bulletin).

## DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES :

une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil

## PRÉAMBULE

Ces directives s'appliquent à tous les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) vraisemblablement en santé sans égard au genre, à la race, à l'origine ethnique ou au statut socioéconomique familial. Les enfants et les jeunes sont encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain.

Les enfants et les jeunes devraient adopter une hygiène en matière de sommeil saine [des habitudes et pratiques qui amènent à bien dormir], limiter les comportements sédentaires (particulièrement le temps passé devant un écran) et participer à une gamme d'activités physiques dans une variété d'environnements (p. ex. à la maison/à l'école/dans la communauté; à l'intérieur/à l'extérieur; sur le sol/dans l'eau; l'été/l'hiver) et de contextes (p. ex. jeux, loisirs, sports, transport actif, passe-temps et tâches ménagères).

Pour celles et ceux qui ne respectent pas ces directives en matière de mouvement sur 24 heures, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. Suivre ces directives est associé à un meilleur profil de composition corporelle, de condition physique cardiovasculaire et musculosquelettique, de réussite scolaire, de cognition, de régulation des émotions, de comportements prosociaux, de santé cardiovasculaire et métabolique, et de qualité de vie globale. Les avantages associés à l'adoption de ces directives surpassent de loin les risques potentiels.

Ces directives pourraient convenir aux enfants et aux jeunes ayant une incapacité ou un trouble médical. Toutefois, un professionnel de la santé devrait être consulté pour obtenir des conseils additionnels.

Les directives en tant que telles et plus de renseignements sur la recherche ayant mené à leur mise au point et à leur interprétation, ainsi que des conseils pour les mettre en application et des recommandations sur la recherche et la surveillance sont disponibles au [www.scpce.ca/directives](http://www.scpce.ca/directives).

## DIRECTIVES

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Un 24 heures sain comprend :

**SUER**

**BOUGER**

**DORMIR**

**S'ASSEOIR**

**SUER**

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine;

**BOUGER**

ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ LÉGÈRE

Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées;

**DORMIR**

SOMMEIL

De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, et des heures de coucher et de lever régulières;

**S'ASSEOIR**

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran; Un minimum de périodes prolongées en position assise.



## Ensemble de l'activité physique

**70 % des enfants âgés de 3 à 4 ans** satisfont aux recommandations de 180 minutes d'activité physique quotidienne, peu importe l'intensité. Toutefois, comme les directives requièrent maintenant 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour pour les jeunes âgés de **5 à 17 ans, seulement 9 %** satisfont aux directives<sup>ECMS 2012-13</sup>.

| COMPORTEMENTS QUOTIDIENS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CONTEXTES ET SOURCES D'INFLUENCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | STRATÉGIES ET INVESTISSEMENTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><b>B</b></div> <h3>Participation à des activités physiques et à des sports organisés</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Selon les parents</b>, 77 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques ou à des sports organisés<sup>FAPIC 2014-15</sup>.</li><li>● <b>Moins de 30 %</b> des jeunes âgés de 3 à 21 ans ayant une déficience intellectuelle sévère pratiquent des sports d'équipe<sup>31</sup>.</li></ul>                                                                                                                                                                       | <div><b>C+</b></div> <h3>Famille et pairs</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>79 % des parents</b> contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants<sup>SAP 2010-11</sup>.</li><li>● <b>36 % des parents</b> de jeunes âgés de 5 à 17 ans déclarent jouer à des jeux actifs avec leurs enfants<sup>Sous-échantillon de la SAP 2014-15</sup>.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div><b>B-</b></div> <h3>Gouvernementaux</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>La majorité</b> des provinces et territoires déclarent avoir augmenté ou maintenu le financement aux activités physiques et aux sports pour les enfants et les jeunes.</li><li>● <b>Les lettres</b> de mandat ministériel de 2015 du gouvernement fédéral énoncent les priorités liées au sport, aux loisirs et à l'activité physique à l'intention des ministres du Sport et des personnes handicapées, des Infrastructures et des Communautés, de l'Environnement et des Changements climatiques<sup>99-194</sup>.</li><li>● <b>Depuis 2013</b>, l'Agence de la santé publique du Canada a mobilisé plus de 34 millions de dollars en financement non gouvernemental grâce à l'approche de ses partenaires plurisectoriels pour accroître l'impact des programmes fédéraux visant à augmenter l'activité physique et les comportements sains.</li><li>● <b>En 2015-2016</b>, Sport Canada a investi 16 millions de dollars pour la participation sportive des enfants et des jeunes.</li></ul> |
| <div><b>D+</b></div> <h3>Jeu actif</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>37 % des jeunes âgés de 11 à 15 ans</b> jouent dehors plus de deux heures par jour<sup>Enquête HBSC 2013-14</sup>.</li><li>● <b>Selon les parents</b>, 75 % des jeunes âgés de 5 à 19 ans participent à des activités physiques et à des sports non organisés après l'école<sup>FAPIC 2014-15</sup>.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                 | <div><b>B</b></div> <h3>Sommeil</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>79 % des jeunes âgés de 5 à 13 ans</b> dorment de 9 à 11 heures par nuit et 68 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans dorment de 8 à 10 heures par nuit, tel que recommandé<sup>ECMS 2012-13</sup>.</li><li>● <b>33 % des enfants</b> âgés de 5 à 13 ans et 45 % des jeunes âgés de 14 à 17 ans au Canada ont occasionnellement de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormis<sup>ECMS 2012-13</sup>.</li><li>● <b>43 % des jeunes âgés de 16 à 17 ans</b> n'ont pas assez d'heures de sommeil les jours de semaine<sup>17</sup>.</li><li>● <b>31 % des enfants d'âge scolaire</b> et 26 % des adolescents au Canada manquent de sommeil<sup>17</sup>.</li></ul> | <div><b>B</b></div> <h3>École</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Les trois quarts des écoles</b> canadiennes déclarent avoir recours à un spécialiste en éducation physique dans leur école<sup>OPASS 2015</sup>.</li><li>● <b>Les administrateurs</b> scolaires déclarent disposer de plusieurs installations, dont des gymnases (94 %), des terrains de sport (88 %), des espaces avec des structures de jeu (71 %) et des supports à vélo (80 %)<sup>OPASS 2015</sup>.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <div><b>D</b></div> <h3>Transport actif</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Seulement 25 %</b> des parents canadiens affirment que leurs enfants, âgés de 5 à 17 ans, vont à l'école et en reviennent en marchant ou en roulant, alors que 58 % des parents précisent que leurs enfants y sont habituellement conduits en voiture<sup>Sous-échantillon de la SAP 2014-15</sup>.</li><li>● <b>Parmi les enfants âgés de 11 à 15 ans</b>, 24 % marchent pour aller à l'école et 2 % y vont à vélo<sup>Enquête HBSC 2013-14</sup>.</li></ul>                                                                             | <div><b>A-</b></div> <h3>Communauté et environnement</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Parmi les municipalités</b> de plus de 1 000 résidents, 35 % ont adopté une stratégie d'activité physique et de sport, 56 % considèrent l'activité physique comme étant une priorité de haut niveau et 81 % ont une entente avec les commissions scolaires pour l'utilisation des installations</li><li>● <b>Occasions d'activité physique</b> selon les sondages menés en 2015 auprès des communautés canadiennes</li><li>● <b>Moins de 20 % des parents</b> déclarent que la criminalité ou les trottoirs mal entretenus sont un problème dans leur quartier<sup>Sous-échantillon de SAP 2014-15</sup>.</li></ul>                                | <div><b>A-</b></div> <h3>Non gouvernementaux</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>La majorité des ONG</b> et des entreprises déclarent que leur niveau d'investissement pour augmenter l'activité physique chez les enfants et les jeunes s'est accru ou est resté le même.</li><li>● <b>La nouvelle stratégie</b> « Jeu actif à l'extérieur » de The Lawson Foundation vise à accroître les occasions de jouer librement à l'extérieur pour les enfants et comprend un financement de 2,7 millions de dollars.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div><b>F</b></div> <h3>Comportements sédentaires</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>15 % des enfants</b> âgés de 3 à 4 ans satisfont aux directives recommandant moins d'une heure par jour de temps passé devant un écran; 24 % des jeunes âgés de 5 à 11 ans et 24 % de ceux âgés de 12 à 17 ans satisfont aux directives recommandant au plus 2 heures par jour de temps passé devant un écran<sup>ECMS 2012-13</sup>.</li><li>● <b>Les étudiants canadiens du secondaire</b> consacrent une moyenne de 8,2 heures par jour à des comportements sédentaires liés à un écran<sup>COMPASS 2012-13</sup>.</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



**Notre équipe de recherche multidisciplinaire** identifie et évalue les indicateurs du Bulletin afin d'attribuer les notes selon les données disponibles, la recherche et les enjeux identifiés l'année dernière, et inclut le tout dans le Bulletin; elle a aussi tenu compte des tendances au fil du temps et des disparités en lien avec l'âge, le genre, le revenu du ménage, etc.

Le Bulletin, disponible exclusivement en ligne, comprend l'information relative à notre méthodologie et à notre processus, des analyses approfondies, des comptes rendus de recherches-clés, des tableaux, des figures ainsi que la liste complète des références.

Visitez [www.participACTION.com/bulletin](http://www.participACTION.com/bulletin) pour télécharger le Bulletin et d'autres outils et ressources.



**PARTICIPACTION**

ParticipACTION compte sur son partenaire stratégique pour la recherche, le développement et la diffusion du Bulletin :



La production du Bulletin a été rendue possible grâce au soutien financier des partenaires suivants :



Les gouvernements provinciaux/territoriaux, par l'entremise du Conseil interprovincial du sport et des loisirs (CISL), ont offert un soutien additionnel.

Also available in English:  
[www.participACTION.com/reportcard](http://www.participACTION.com/reportcard)