

Défis et possibilités liés à l'activité physique en temps de pandémie

Nous commençons à peine à comprendre les répercussions de la COVID-19 sur la santé et les comportements en matière de mouvement chez les enfants (de 5 à 11 ans) et chez les jeunes (de 12 à 17 ans) au Canada.

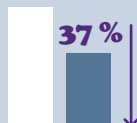
Ces quatre indicateurs clés de l'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** mettent en lumière l'ampleur de cette perte de possibilités liée à l'activité et au jeu structurés pendant la pandémie, mais ils illustrent aussi les moyens mis en œuvre par de nombreuses familles et intervenants communautaires pour inciter les jeunes et les enfants à être actifs.



Ensemble de l'activité physique

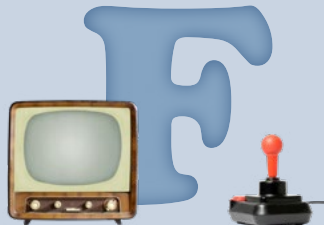


Au plus fort de la pandémie, seulement **17,5 %** des enfants respectaient la recommandation d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APME) de 60 minutes par jour¹.



Le pourcentage de jeunes qui respectaient la recommandation d'APME est passé de **51 %** avant la pandémie à **37 %** pendant la pandémie¹.

Comportements sédentaires



Au début de la pandémie, **16,5 %** des enfants respectaient la recommandation de temps d'écran, soit 2 heures par jour^{2,3}.



Au plus fort de la pandémie, **3 %** des jeunes respectaient la recommandation de temps d'écran⁴.

Transport actif



46 % des parents indiquent que leurs enfants se rendent à l'école en utilisant uniquement le transport actif ou une combinaison de modes de transport, actifs et non actifs⁵.

Jeu actif



25 % des enfants et des jeunes ont consacré > 840 minutes par semaine (> 2 heures par jour en moyenne) à des jeux non structurés à l'intérieur et à l'extérieur⁵.



En pleine flambée pandémique, le temps que les enfants et les jeunes passaient à l'extérieur et à jouer dehors a augmenté comparativement au début de la pandémie, mais il était toujours inférieur aux niveaux pré-pandémiques³.

References

- 1 Watt & Colley. (2021). Les jeunes – mais pas les adultes – ont déclaré faire moins d'activité physique pendant la pandémie. StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur. Catalogue no. 45-28-0001.
- 2 Moore et coll. (2020). Impact de la pandémie de COVID-19 sur les comportements liés au mouvement et au jeu des enfants et jeunes canadiens : une étude nationale (en anglais). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1):1.
- 3 Moore et coll. (2021). Six mois après le début de la pandémie, peu d'enfants et de jeunes respectaient les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : suivi d'une étude nationale. Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme, 46(10):1225-40.
- 4 COMPASS 2020-2021, Université de Waterloo. Analyses personnalisées
- 5 Sondage auprès des parents sur l'activité physique et le sport 2021-2022, ICRC. Analyses personnalisées



Pour en savoir plus, consultez le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION.

Conseils pour amener vos enfants à être plus actifs!

De nombreux parents et autres aidants ont trouvé des moyens pour garder leurs enfants actifs pendant la pandémie. Comment s'y prendre pour poursuivre sur cette lancée?

L'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** contient un certain nombre de recommandations à l'intention des parents et autres aidants.



Ensemble de l'activité physique



Continuer à promouvoir l'activité physique tôt dans la vie et souvent tout en trouvant de nombreuses façons d'intégrer l'activité physique au quotidien.



Être actifs en famille : cela encourage l'activité physique, le soutien social, le sentiment d'appartenance et l'attachement, qui sont tous des éléments importants pour la santé mentale.

Comportements sédentaires



Impliquer tous les membres de la famille dans la création d'un plan familial dans lequel auront été fixées des limites quant à l'usage des écrans, et où serait priorisé le temps passé en famille sans écran, les écrans retirés des chambres des enfants et les repas en famille ne seraient pas pris devant un écran.

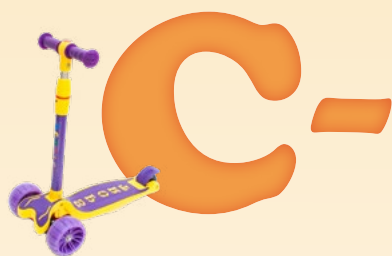


Prendre conscience de son propre temps d'écran, car cela peut influencer le comportement à l'égard du temps d'écran des autres membres de la famille.



Être présent et attentif lorsque son enfant est devant un écran et si possible, être à ses côtés.

Transport actif



Penser à laisser son enfant aller à pied ou à vélo vers des destinations situées à quelques kilomètres de la maison.



Intégrer plus de possibilités de transport actif – marcher, faire du vélo, rouler, utiliser la planche à roulettes ou une trottinette, ou prendre le transport en commun pour se rendre à l'école, dans les magasins, dans les parcs et aux activités.



Permettre à ses enfants de jouer et de se déplacer sans surveillance tout en veillant à ce que leur trajet soit sécuritaire.

Jeu actif



Favoriser les occasions de jeu en plein air et, lorsque possible, dans la nature, étant donné leur association à la fois avec l'augmentation des niveaux d'activité physique et l'amélioration de la santé mentale.



Encourager les occasions fréquentes de jeu actif. Comme les enfants apprennent par le jeu, cela favorisera non seulement leur développement, mais les maintiendra également en bonne santé.



Pour en savoir plus, consultez le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION**.

Comment les écoles et le personnel enseignant peuvent-ils amener les enfants et les jeunes à être plus actifs

Au plus fort de la pandémie, lorsque les cours d'éducation physique en personne et les compétitions sportives ont été interrompus, de nombreuses écoles et bon nombre d'enseignantes et d'enseignants se sont adaptés et ont trouvé des façons créatives d'amener les enfants et les jeunes à être actifs. Comment peuvent-ils s'y prendre pour poursuivre sur cette lancée?

L'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** contient un certain nombre de recommandations à l'intention des écoles et du personnel enseignant pour aider à améliorer quatre indicateurs clés.



Ensemble de l'activité physique



Incorporer différents types de mouvements tout au long de la journée scolaire de même que dans les devoirs, quand c'est possible.



Lorsque la situation s'y prête, envisager d'inclure dans la journée scolaire des activités qui permettent de faire bouger les élèves (y compris la station debout) et des périodes d'apprentissage en plein air afin de favoriser davantage la santé et le bien-être des élèves.

Comportements sédentaires



Interrompre les périodes de sédentarité prolongée au moyen de pauses actives, planifiées et non planifiées :

- Au moins une fois toutes les 30 minutes pour les élèves de 5 à 11 ans.
- Au moins une fois par heure pour les élèves de 12 à 18 ans.



Limiter le temps consacré aux devoirs en position assise à un maximum de 10 minutes par jour et par niveau scolaire.



Lorsque le temps d'écran est nécessaire à l'école :

- Limiter le temps consacré aux appareils, surtout pour les élèves de 5 à 11 ans.
- Prendre une pause de l'appareil au moins une fois toutes les 30 minutes.
- Ne pas encourager la réalisation de plusieurs tâches en même temps en classe ni pendant les devoirs.
- Encourager les élèves à éviter l'utilisation d'un écran pour faire leur devoir dans l'heure qui précède le coucher.

Transport actif



Élaborer un plan de transport scolaire qui encourage les enfants à utiliser des modes de transport actifs afin de réduire la circulation, les accidents de la route et l'exposition à la pollution atmosphérique.



Promouvoir la mise en place d'un « trottibus » (un groupe d'enfants marchant vers l'école avec un ou plusieurs adultes) pour aider les familles à adopter le transport actif en partageant la responsabilité entre les parents et autres gardiens.

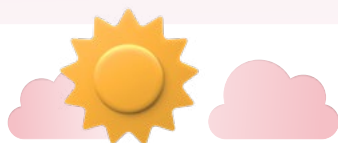
Jeu actif



Utiliser les définitions consensuelles internationales sur le jeu extérieur, l'apprentissage et l'enseignement récemment publiées par le **Réseau JEA plein air (Jouer, Enseigner et Apprendre)**



Encourager les occasions fréquentes de jeu actif. Comme les enfants apprennent par le jeu, cela favorisera non seulement leur développement, mais les maintiendra également en bonne santé.



Pour en savoir plus, consultez le **Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION**.

Comment les gouvernements peuvent-ils amener les enfants et les jeunes à être plus actifs?

Il est évident que les mesures nécessaires prises au plus fort de la pandémie ont eu une incidence sur les comportements en matière de mouvement chez les enfants et les jeunes partout au pays. Comment s'y prendre pour assurer à nos enfants un avenir sain et actif?

L'édition 2022 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION contient un certain nombre de recommandations à l'intention des gouvernements.



Ensemble de l'activité physique



Continuer d'affecter du financement pour le suivi de l'activité physique chez les enfants et les jeunes par province et territoire.



Augmenter les efforts pour promouvoir la santé est nécessaire pour faire face à la baisse de l'activité physique liée à la COVID-19, en particulier chez les groupes dignes d'équité, lesquels ont été touchés de façon disproportionnée.



Offrir des ressources durables et élaborer des politiques pour promouvoir et mettre en œuvre les *Directives en matière de mouvement sur 24 heures*.

Comportements sédentaires

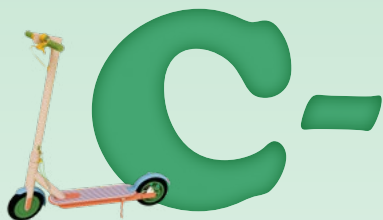


Augmenter les efforts pour promouvoir la santé est nécessaire afin d'aider les familles à renverser cette hausse du temps consacré aux écrans en raison des restrictions liées à la pandémie.



Exiger que les fabricants d'appareils avec écran indiquent sur les étiquettes de leurs produits les effets néfastes potentiels liés à une utilisation excessive.

Transport actif



Créer une culture du transport actif. Cela peut s'agir d'atténuer les préoccupations des parents en matière de sécurité (p. ex., être heurté par un véhicule à moteur) en les informant des faibles risques encourus.



Utiliser une approche de marketing social pour promouvoir le transport actif et mettre en place les infrastructures qui aideront les familles à l'adopter.



Continuer à augmenter les dispositifs de contrôle de la circulation (p. ex., les feux de circulation, les panneaux, les passages pour piétons), à imposer des vitesses plus basses autour des écoles et à renforcer la supervision (les brigadiers scolaires) pour assurer la sécurité.

Jeu actif



Investir dans des espaces de jeu actif gratuits (surtout à l'extérieur) pour les familles avec des enfants de tous âges.



Soutenir la participation des familles aux activités sportives et récréatives.



Pour en savoir plus, consultez le [Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION](#).