

PORTRAIT DE LA PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DES JEUNES DU NOUVEAU-BRUNSWICK



En 2016, la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice (SCPE-CSEP) lançait les premières directives au monde en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans. [Le bulletin 2018 de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION](#) rapportait que 62% des enfants de 3 à 4 ans et que seulement 35% de ceux âgés de 5 à 17ans atteignaient le niveau d'activité physique recommandé dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. Il était aussi rapporté que 21% des enfants utilisaient un mode de transport actif lors de leur déplacement.

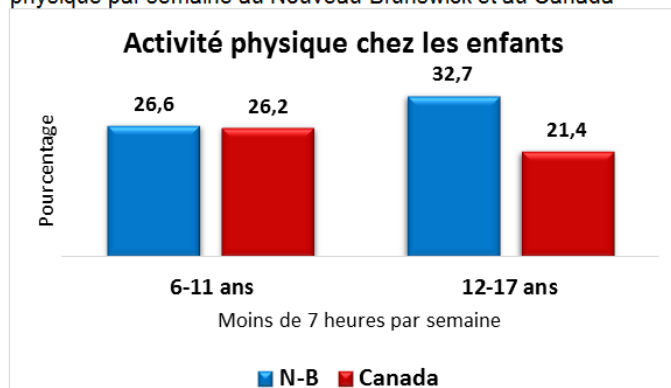
Selon les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (1), les jeunes devraient adopter un mode de vie actif et maintenir un équilibre entre les activités physiques, les comportements sédentaires et le sommeil afin de se développer sainement. Voici un profil des jeunes du Nouveau-Brunswick pour ces trois caractéristiques, selon les données provinciales et canadiennes disponibles.

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les jeunes âgés entre 5 et 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, comprenant une variété d'activités aérobies. De plus, des activités physiques à intensité élevée et des activités visant à renforcer les muscles devraient être ajoutés au moins 3 fois par semaine (1). Ces recommandations stipulent donc que

les jeunes devraient s'adonner à des activités physiques pour un minimum d'au moins 7 heures par semaine. Au Nouveau-Brunswick, 26,6 % (26,2 % au Canada) des jeunes âgés entre 6 à 11 ans et 32,7 % (21,4 % au Canada) des jeunes âgés de 12 à 17 ans (Figure 1) ne respectent pas ces recommandations, selon des données de statistique Canada tiré de 2015 (2).

Figure 1: Participation des enfants à moins de 7 heures d'activité physique par semaine au Nouveau-Brunswick et au Canada



D'autres données sont aussi disponibles en matière de pratique d'activité physique chez les jeunes du Nouveau-Brunswick. Tout d'abord, si nous regardons du côté du sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au niveau primaire : Maternelle à 5^e année de 2016-2017 (3), 77% des répondants de 4^e et 5^e année disaient ne pas respecter la recommandation de 1 heure par jour de pratique d'activité physique. Cependant, c'était 21% des parents des élèves de la maternelle à la 5^e année (5 à 11 ans) qui ont rapporté que leur enfant ne respectait pas cette recommandation. De plus, 11 % des élèves de ce groupe d'âge pratiquaient le transport actif pour

se rendre à l'école. Chez les élèves de la 6^e à la 12^e année, c'est 78% des élèves qui ne respectaient pas les lignes directrices (4). Au niveau du transport actif, 7% de ces élèves le pratiquait pour se rendre à l'école alors que 16% utilisait à la fois un mode de transport actif et inactif.

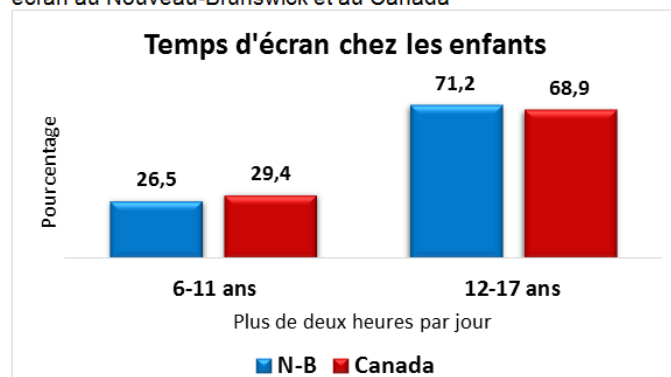
Du côté de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (5), des podomètres ont été utilisés pour mesurer le nombre de pas quotidiens afin d'examiner les niveaux d'activité physique des jeunes. Les enfants et les adolescents âgés entre 5 et 19 ans faisaient en moyenne 10 400 pas quotidiens, ce qui est inférieur à la moyenne nationale (11 300 pas par jour). Comparativement aux autres provinces et territoires, les jeunes du Nouveau-Brunswick se placent tout juste devant Terre-Neuve et Labrador pour la moyenne de pas par jour, plaçant ainsi la province au 12^e rang par rapports aux provinces et territoires. Les jeunes des provinces de l'Atlantique font d'ailleurs moins de pas quotidiens que ceux du reste du Canada. Le Nouveau-Brunswick montre aussi la même tendance que celle du Canada; les garçons font davantage de pas en moyenne que les filles. De plus, dans notre province comme au Canada, les jeunes qui ont une moyenne de pas quotidien plus élevés ont aussi un revenu familial plus élevé et participent à des activités physiques et des sports organisés. Finalement, cette étude indique que le nombre de pas moyen quotidien diminue avec l'âge et ce, autant au Nouveau-Brunswick qu'au Canada.

TEMPS D'ÉCRAN

Le temps d'écran (regarder la télévision, utiliser une console de jeu, un ordinateur, une tablette ou un appareil électronique portatif) quant à lui, devrait se limiter à un maximum de 2 heures par jour pour les jeunes âgés entre 6 et 17 ans. De plus, la position assise prolongée devrait être limitée (1). Toujours au Nouveau-Brunswick, 26,5 % (29,4% au Canada) des enfants âgés entre 6 et 11 ans et 71,2% (68,9% au Canada) de ceux âgés entre 12 et 17 ans (Figure 2) ne respectent pas ces recommandations (6). Du côté du

sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick, c'est 57 % des répondants âgés entre 5 à 11 ans qui passait plus de deux heures par jour devant un écran (3). Chez les 12 à 17 ans, 63% des

Figure 2: Enfants qui passent plus de deux heures par jour sur un écran au Nouveau-Brunswick et au Canada



répondants y passaient plus de deux heures par jour (4).

SOMMEIL DES ENFANTS

Les enfants de 5 à 13 ans devraient dormir pendant 9 à 11 heures par nuit, et les jeunes de 14 à 17 ans devraient dormir de 8 à 10 heures par nuit. Au Nouveau-Brunswick, c'est 6 jeunes sur 10 qui dorment moins de 8 heures par nuit (7). Toujours selon les sondages du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick (3,4), 39% des élèves de la 6^e à la 12^e année dorment plus de 8 heures par nuit. Pour les élèves de la maternelle à la 5^e année, les données ne sont pas disponibles.

Ces dernières données sont bien sûre alarmante et si nous cherchons un peu plus loin, nous pouvons trouver dans la littérature ce qui influence les jeunes à adopter un mode de vie sédentaire. Voici donc une liste non exhaustive des déterminants amenant une diminution de la sédentarité chez les jeunes :

- Une diminution du nombre d'écrans disponible dans la maison (8)
- Diminution des comportements sédentaires des parents (8)
- Diminution du temps d'écran des parents la fin de semaine (9)

- Une participation accrue de sport ou d'activités récréatives en famille (effet observé chez les garçons) (9)
- Promotion des jeux extérieurs autonomes et sans supervision (effet observé chez les filles) (9)

En ce qui a trait au transport actif, le premier déterminant qui l'influence le plus est la distance entre la maison et l'école. Cependant, même en ayant une distance favorable, il ne serait pas pratiqué dans tous les cas. L'un des déterminants le plus grandement associé à un transport actif chez les enfants serait donc l'adoption du transport actif chez les parents. Comme on dit en anglais : « Monkey see, monkey do ». De plus, les parents se souciant davantage de la sécurité de leur enfant à se promener dans leur quartier avaient d'ailleurs des enfants qui étaient MOINS actifs et qui, par le fait même, ne pratiquait pas de transport actif (10).

Bouger en famille, encourager les enfants à jouer dehors de façon indépendante et limiter le temps d'écran pour les enfants et les parents sont donc une partie seulement de l'équation dans la réduction de la sédentarité chez les jeunes. Ce sont toutefois des solutions qui ont la possibilité d'être implémentées rapidement dans des stratégies d'éducation aux familles.

Les sondages du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick comportent bien d'autres données en lien avec l'alimentation, la santé psychosociale, les activités parascolaires, le tabagisme, etc. Vous pouvez consulter les différents aspects de l'étude sur le site du Conseil de Santé du Nouveau-Brunswick au <https://www.csnb.ca/>.

RÉFÉRENCES

1. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes, SCPE-CSEP
2. Statistique Canada. Tableau 13-10-0798-01 Participation des enfants à des activités physiques, en heures par semaine, selon le sexe, population à domicile de 6 à 17 ans, Enquête sur la santé dans les

collectivités canadiennes - Nutrition de 2015, Canada et provinces.

3. Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au niveau primaire : Maternelle à 5^e année de 2016-2017. Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Octobre 2017
4. Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B. : 6^e à 12^e année - 2015-2016, Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Mai 2017
5. Étude des jeunes au Canada 2014-2016, Bulletin 1 : Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents canadiens, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
6. Statistique Canada. Tableau 13-10-0799-01 Temps d'écran des enfants, 2 heures par jour ou moins, selon le sexe, population à domicile de 6 à 17 ans, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition de 2015, Canada et provinces.
7. Résumé graphique - Quand je ne dors pas assez. Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, Décembre 2016
8. Verloigne M. et al., Family- and school-based correlates of energy balance-related behaviours in 10-12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project, Public Health Nutrition, 2012
9. Atkin AJ et al., Determinants of Change in Children's Sedentary Time, PLoS ONE, 2013
10. Henne HM et al., Parental factors in children's active transport to school, Public Health, 2014

À PROPOS DE L'ASSOCIATION DE KINÉSIOLOGIE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

L'AKNB est un organisme à but non lucratif qui a pour mandat de faire rayonner la profession de kinésologues du Nouveau-Brunswick. Notre mission consiste à :

- Faire preuve de leadership dans la promotion de la profession de kinésologue et de la science de l'activité physique;
- Stimuler l'évolution de la profession de kinésologue à travers le développement de formation continue à ses membres;
- Favoriser les partenariats avec la communauté universitaire en soutenant la recherche et le développement du programme de kinésiologie;
- Renforcer les avantages de l'adhésion de ses membres

NOUS JOINDRE

New Brunswick Kinesiology Association – Association de Kinésiologie du Nouveau-Brunswick
P.O. Box 1510, Moncton, NB E1C 8T6
nbkaaknb@gmail.com

CE DOCUMENT A ÉTÉ PRÉPARÉ PAR :

Annie-Pier Fortin, M.Sc

Membre du Conseil d'Administration de l'AKNB

COMMENT CITER CE DOCUMENT:

Association de Kinésiologie du Nouveau-Brunswick, Portrait de la participation à des activités physiques des jeunes du Nouveau-Brunswick, 2019