

Un programme familial pour inciter les enfants à jouer dehors plus souvent et à moins regarder la télé

Source

Davison KK et coll. (2011) **Feasibility of increasing childhood outdoor play and decreasing television viewing through a family-based intervention in WIC, New York State, 2007-2008.** *Preventing chronic disease: Public health research, practice, and policy* 8(3):1-8.

La prévalence de l'obésité infantile est en augmentation aux États-Unis, particulièrement chez les enfants de familles à faibles revenus. Malgré cette situation inquiétante, il existe peu de programmes préventifs. De 2007 à 2008, l'état de New York a mis en œuvre le programme *Active families* pour tenter de circonscrire la tendance à la hausse de l'obésité infantile.

On sait qu'au moins 50 % des enfants ne suivent pas les recommandations quotidiennes concernant le niveau minimal d'activité physique et le nombre d'heures maximal à regarder la télé. On sait également que le niveau d'activité physique des enfants qui jouent dehors est plus élevé que celui des autres enfants. Aussi ce programme visait-il à augmenter la pratique de jeux actifs extérieurs et à diminuer le temps passé devant le petit écran.

Entre août 2007 et août 2008, 422 familles de l'état de New York ont participé à *Active families*. Plusieurs variables ont été mesurées : facteurs démographiques, temps passé devant la télé (enfants et parents), temps consacré à jouer dehors, comportements et niveau d'activité physique des parents. Chaque famille a reçu, au début du programme, un guide des ressources locales en activités physiques.

Résultats

Après un an :

- les parents et les enfants passaient moins de temps devant la télé;
- les parents avaient davantage confiance en leur capacité à limiter le temps que leur enfant passait devant la télévision et à augmenter la durée des jeux actifs extérieurs;
- une plus grande proportion d'enfants jouait dehors au moins 60 minutes par jour.

Il est important de souligner qu'il s'agit de données autorapportées, ce qui peut induire un biais.



Quoi qu'il en soit, la recherche indique qu'il est possible, grâce à un simple guide, d'augmenter le niveau d'activité physique des enfants et de réduire le temps qu'ils passent devant la télé.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault