

Remettre les enfants d'aujourd'hui en mouvement

Source

Oppert JM, H Charreire et C Simon (2010) **Physical activity and health: Put again the children of today in motion.** *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique* 58:235-36.

Tout le monde s'entend sur le fait que les jeunes doivent bouger davantage. En effet, le taux d'obésité élevé dans cette population est associé à de nombreux problèmes de santé, sans compter que les jeunes peu physiquement actifs sont privés d'une foule d'autres effets bénéfiques. De plus, le manque d'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence entrave le développement d'habiletés physiques et motrices fondamentales, d'où un cercle vicieux.

L'augmentation du temps accordé aux cours d'éducation physique à l'école ne mène pas toujours à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. La promotion de la pratique régulière d'activités physiques et sportives doit reposer sur un modèle socio-écologique axé non seulement sur l'individu, mais également sur son environnement physique et social.

Les auteurs de cet article insistent sur l'importance de clarifier certains concepts actuels liés à l'activité physique et à la santé, et proposent des pistes de solution nouvelles pour lutter contre le manque d'exercice physique chez les jeunes.

Plusieurs croient que la présence d'installations à proximité des milieux de vie est nécessairement associée à leur utilisation par la population, ce qui n'est pas le cas. Certaines installations sont peu disponibles, peu accessibles financièrement, en mauvais état, voire même parfois dangereuses.

Les auteurs proposent au milieu scolaire différentes stratégies afin d'inculquer aux jeunes le goût de la pratique sportive, notamment :

- améliorer le contenu des activités physiques et sportives, afin qu'elles soient plus attrayantes;
- promouvoir et faciliter le transport actif (marche, bicyclette...);
- faire preuve de créativité pour « meubler » les périodes de jeu soit les récréations et celles avant et après les classes.



Le milieu scolaire est donc idéal pour stimuler la pratique d'activités physiques et sportives chez les jeunes.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault