

Nouvelles lignes directrices canadiennes en matière de comportement sédentaire chez les jeunes

Sources

Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) **Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des enfants âgés de 5 à 11 ans.** 1 p.

Société canadienne de physiologie de l'exercice (2011) **Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans.** 1 p.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et ParticipACTION ont émis des recommandations quant aux activités sédentaires des jeunes. Misant sur le fait que minimiser le temps consacré chaque jour à des activités sédentaires favorise la santé, il est recommandé aux jeunes de 5 à 17 ans de :

- limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé;
- limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Comme le Comité scientifique de Kino-Québec le signale dans *L'activité physique, le sport et les jeunes*, des recherches indiquent qu'il n'y a pas nécessairement de lien entre le temps consacré à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo et celui réservé à l'activité physique. Réduire le temps passé devant un écran peut réduire le poids des jeunes en surpoids, mais ne s'accompagne pas automatiquement d'une augmentation du niveau d'activité physique des jeunes.

Chose certaine, si l'on restreint les loisirs sédentaires des jeunes, il faut leur proposer des activités physiques et sportives pour occuper le temps ainsi libéré.

Lecture suggérée

Gorely T et coll. (2004) **Couch kids: Correlates of television viewing among youth.** *Int J Behav Med* 11:152-63.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault