

## Au Canada, la condition physique des jeunes s'est détériorée au cours des trois dernières décennies

### Sources

Lamontagne P et Hamel D (2009) **Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005**. Institut national de santé publique du Québec, 55 p.

Tremblay MS et coll. (2010) **Condition physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009**. Rapports sur la santé 21(no au catalogue 82-003-XPF):1-16.

De 2007 à 2009, Statistique Canada a réalisé l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, où l'on a apprécié la santé d'un échantillon représentatif des Canadiens et des Canadiennes (Tremblay et coll., 2010). Cette enquête est d'autant plus intéressante qu'on peut comparer les données avec celles de l'Enquête condition physique Canada de 1981.

Les résultats montrent que, comparativement à 1981, les jeunes de 7 à 19 ans évalués presque 30 ans plus tard :

- sont significativement moins flexibles (test de flexion du tronc);
- sont significativement moins forts (test de force de préhension);
- ont significativement une moins bonne composition corporelle (appréciée à l'aide de l'IMC, de la circonférence de la taille et de la somme de cinq plis cutanés).

L'augmentation du poids des jeunes est liée à une plus grande adiposité et non pas à une musculature plus développée. Plus précisément, au Québec, la proportion de garçons et de filles de 2 à 17 ans ayant un excès de poids est passée de 14,6 %, en 1978-1979, à 22,6 %, en 2004 (Lamontagne et Hamel, 2009). La prévalence de l'embonpoint et de l'obésité a beaucoup augmenté entre 1981 et 1999, tant chez les enfants (13,5 % à 21,0 %) que chez les adolescentes et les adolescents (10,8 % à 25,1 %), mais une tendance à la baisse semble se dessiner depuis 1999.

Il faut donc poursuivre les efforts visant à améliorer la condition physique des jeunes du Québec.

### Lecture suggérée

Tomkinson GR et Olds TS (2007) **Pediatric fitness - Secular trends and geographic variability**. Basel, 245 p.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault