

## Discours à tenir, fondé sur des données probantes, quant à la sédentarité chez les jeunes

### Source

Comité scientifique de Kino-Québec (2011) L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de G. Godin, S. Laberge et F. Trudeau, 104 p.

Éléments du discours	Données à l'appui
<p>« Une trop grande proportion des enfants et des adolescents du Québec ne font pas suffisamment d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée durant leurs loisirs. La situation est pire qu'ailleurs au Canada, particulièrement chez les filles. À la fin de l'adolescence, la participation sportive diminue. Comparativement aux jeunes du reste du Canada, ceux du Québec sont peu nombreux à utiliser fréquemment la marche ou la bicyclette comme moyen de transport, par exemple pour se rendre à l'école. Les enfants et les adolescents, particulièrement les garçons, consacrent plusieurs heures par semaine à des loisirs sédentaires. La condition physique des jeunes s'est détériorée au cours des dernières décennies, au Québec comme ailleurs, au moins sur les plans de l'aptitude cardiorespiratoire et de la composition corporelle. »</p>	<p>« Au Québec, en 2004, plus d'un garçon sur quatre et près d'une fille sur deux de 6 à 11 ans faisaient moins de sept heures par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée durant leurs loisirs. Chez les 12 à 17 ans, en 2005, au Québec, près d'un garçon sur deux et plus de deux filles sur trois faisaient moins de sept heures d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par semaine pendant leurs loisirs. En 2005, au Québec, moins d'un enfant sur cinq employait un mode de déplacement actif pour se rendre à l'école, ce qui était inférieur à la moyenne canadienne. La proportion de Québécois de 2 à 17 ans ayant un excès de poids s'est accrue de 55 % entre 1978-1979 et 2004, passant de 14,6 % à 22,6 %. »</p>

Mélanie Lemieux et Guy Thibault