

Au cours des dernières décennies, la condition physique des jeunes s'est à tel point détériorée que l'on brandit, à juste titre, les risques accrus de maladies cardiovasculaires. De plus, l'obésité juvénile pose un autre problème de santé publique important vu sa prévalence élevée et le fait que les jeunes obèses risquent fortement de devenir des adultes obèses.

L'activité physique est souvent présentée comme la solution miracle à bien des maux : hypertension, diabète, obésité, etc. A-t-on raison?

À la lumière des études les plus récentes, le dernier avis du Comité scientifique de Kino-Québec¹, *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*², répond à la question et présente les effets avérés et non avérés de la pratique d'activités physiques et sportives sur la santé des jeunes.

AU-DELÀ DE LA SANTÉ PHYSIQUE

Longtemps négligés par la science, les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques et sportives sur plusieurs déterminants du bien-être et de la santé mentale sont de mieux en mieux documentés. On sait, par exemple, que l'activité physique améliore l'humeur, l'image et l'estime de soi en plus de réduire les manifestations de stress et les symptômes de la dépression et de l'anxiété.

¹ Le Comité scientifique de Kino-Québec est un groupe d'expertes et d'experts québécois issus des milieux scientifique, médical et professionnel de l'activité physique et de la santé, qui conseillent les autorités de Kino-Québec et émettent des avis sur des questions concernant l'activité physique.

² 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 Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., 104 p.

Sur le plan de la santé physique, l'augmentation de la densité minérale osseuse et de la résistance des os qui découle des activités de locomotion où l'on doit supporter son poids (p. ex., sports et exercices avec saut) est sans doute l'un des éléments les plus importants de la santé physique, et il a d'ailleurs fait l'objet de l'avant-dernier avis du Comité³. Cette information est d'autant plus importante lorsque l'on sait que c'est pendant et surtout avant la puberté que se constitue le capital osseux, garant de la santé osseuse future.

Et, tant chez les jeunes que chez les adultes, les activités physiques et sportives qui stimulent le

³ Comité scientifique de Kino-Québec (2008), *Activité physique et santé osseuse*, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé par Claudine Blanchet, Ph. D., et Guy Thibault, Ph. D., sous la direction du Dr François Croteau et de Pierre Gauthier, Ph. D., et Gaston Godin, Ph. D., 40 p.

système cardiorespiratoire constituent un élément clé des stratégies de contrôle du poids, en plus d'améliorer le profil sanguin lipidique et glycémique.

Les recherches révélant une association entre la pratique d'activités physiques ou sportives, les compétences sociales et de saines habitudes de vie ne sont pas aussi nombreuses et convaincantes que les recherches qui montrent ses effets bénéfiques sur la condition physique et la santé. De plus, elles ne permettent pas de conclure à l'existence d'une relation de cause à effet. Toutefois, lorsque les conditions sont propices, les activités physiques ou sportives peuvent favoriser l'intégration sociale des jeunes tout en leur donnant l'occasion de développer leurs compétences sociales et relationnelles.

Selon plusieurs recherches et études, l'augmentation du temps consacré à l'éducation physique n'affecte pas les résultats scolaires et peut même les améliorer! Et ce, même s'il y a une réduction du temps consacré aux autres matières. Cet effet pourrait s'expliquer par la présence d'éléments favorables tels l'estime de soi, l'autocontrôle, les compétences sociales, le sentiment d'appartenance à l'école et un meilleur comportement en classe. Il pourrait également s'expliquer par de meilleures habiletés cognitives et un état de relaxation qui prédispose à l'apprentissage.

Malheureusement, il semble que la majorité des effets bénéfiques avérés de l'exercice physique durant l'enfance et l'adolescence disparaissent s'il

y a interruption de la pratique. Toutefois, ceux ayant trait à la composition corporelle, à la santé osseuse et à la diminution du risque de cancer du sein persistent à l'âge adulte, mais à un moindre degré.

Restreindre le temps consacré à des activités sédentaires peut s'accompagner d'une diminution de l'embonpoint ou de l'obésité, mais pas nécessairement d'une augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives.

DES LIGNES DIRECTRICES INÉDITES

En examinant les lignes directrices émises jusqu'à maintenant au sujet de l'activité physique que devraient faire les enfants, les adolescentes et les adolescents, les membres du Comité ont remarqué que de nombreux éléments ont été ignorés, notamment ceux-ci :

- a. les bienfaits des activités physiques et sportives touchent d'autres aspects que la seule santé physique;
- b. il n'existe pas vraiment de seuil d'activité physique qui pourrait être qualifié de « suffisant »;
- c. chaque type d'activité physique a des effets salutaires particuliers, mais aucun ne regroupe les avantages de l'ensemble des activités physiques et sportives, et ne peut donc les remplacer.

Cette analyse a amené le Comité à émettre de nouvelles lignes directrices, dont la suivante :

« Les enfants, les adolescentes et les adolescents devraient faire le plus possible d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être plaisantes et, autant que possible, comprendre des exercices favorisant le développement et le maintien des déterminants de la condition physique, de même que le renforcement des os. ».

Tout autant que les activités prolongées où l'intensité varie peu – qui rebutent généralement les enfants –, les activités intermittentes peuvent améliorer la fonction cardiorespiratoire.

QU'EST-CE QUI INCITE LES JEUNES À BOUGER?

Chez les jeunes, comme chez les adultes, la pratique d'activités physiques et sportives est influencée par des facteurs individuels, mais aussi par des déterminants qui ont trait à l'environnement social, culturel, physique, politique et économique.

Pour s'investir dans une activité physique, les jeunes doivent avoir confiance en leurs capacités, c'est-à-dire qu'ils doivent croire qu'ils ont les habiletés nécessaires pour la pratiquer avec aisance afin d'en retirer du plaisir. Aussi faut-il leur donner très tôt l'occasion de vivre des expériences de réussite, histoire d'améliorer leur confiance en leurs capacités. Cela requiert

notamment de les aider à développer des habiletés motrices dès la petite enfance.

Chez les jeunes, particulièrement les adolescentes, l'aspect social joue un rôle primordial dans le choix des activités. Le jumelage d'installations sportives et récréatives, de même que l'organisation d'activités sociales en complément des activités sportives, peuvent multiplier les occasions de socialisation et, ainsi, attirer davantage de filles.

Parallèlement, le comportement de l'entourage et des pairs, surtout quand il se traduit par l'approbation, influence celui des adolescentes et des adolescents. Plus précisément chez les filles, l'exemple et les encouragements peuvent inciter les plus sédentaires à faire de l'exercice. Ainsi, découvrir des activités physiques ou sportives et, surtout, les pratiquer avec ses pairs peuvent être une source de motivation et de plaisir, le plaisir étant, rappelons-le, l'une des principales raisons qui incitent les jeunes à demeurer actifs.

Les parcs et les espaces publics comptent parmi les lieux les plus fréquentés pour la pratique d'activités physiques.

L'offre de service constitue un autre déterminant de la pratique d'activités physiques et sportives. Afin qu'elles aient la cote auprès des jeunes, elles doivent être adaptées à leur niveau de développement, à leur culture, à leurs besoins et à leurs intérêts. Par exemple, pour les jeunes

enfants, on devrait mettre l'accent sur les activités d'initiation et d'expérimentation plutôt que sur des activités compétitives et très encadrées. Pour les adolescentes et les adolescents, on mettra de l'avant l'aspect social en organisant, par exemple, des rencontres et des divertissements associés aux activités physiques et sportives.

Parallèlement à l'offre de service, la disponibilité et l'accessibilité d'installations récréatives facilitent la pratique régulière d'activités physiques.

Pour que les jeunes bougent davantage, il faut appliquer des stratégies prenant en compte chacun de ces éléments.

AVOIR LE CHOIX POUR NE PAS ABANDONNER

Au-delà des efforts consentis pour amener les jeunes sédentaires à être actifs, il est important de prendre soin de ceux qui le sont déjà! Lors du passage à l'adolescence, le tiers des jeunes abandonne la pratique d'au moins un sport et, de ce nombre, un tiers abandonne complètement. À cet âge, les choix d'activités se multiplient. Aussi, pour maintenir la pratique sportive à l'adolescence, il faut miser sur un encadrement de qualité où l'on met l'accent sur le plaisir et la diversité (p. ex., jeux encadrés et non encadrés, activités sociales), et où l'on évite la spécialisation hâtive⁴ quand ce n'est pas nécessaire.

⁴ On appelle spécialisation hâtive le fait qu'un jeune se spécialise dans une discipline sportive plus tôt que la moyenne.

Si la compétition et l'encadrement ont un effet stimulant sur plusieurs jeunes, pour d'autres ce peut être une cause d'abandon. Or, les activités physiques pratiquées dans un contexte non compétitif et non encadré sont aussi profitables, d'où l'importance d'offrir aux jeunes le choix de pratiquer ou non des activités compétitives.

LA PROMOTION DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AUPRÈS DES JEUNES, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS!

Nous l'avons vu, les activités physiques et sportives ont de nombreux effets bénéfiques sur la santé et le mieux-être des enfants, des adolescentes et des adolescents. Mais, pour obtenir les bienfaits escomptés, l'encadrement et les conditions de pratique doivent être appropriés. Les parents et le personnel d'encadrement sportif, particulièrement les entraîneuses et les entraîneurs, peuvent encourager les jeunes à exceller et à poursuivre, sans toutefois mettre trop de pression.

Il faut également que l'offre de service tienne compte des besoins et des motivations qui varient d'un jeune à l'autre. Par exemple, les organisations de sport et de loisir actif pourraient offrir une programmation variée convenant aux goûts et aux horaires des enfants, des adolescentes et des adolescents, de même qu'aux moyens financiers des familles. Par ailleurs, il importe d'offrir des activités axées autant sur

l'initiation et la récréation que sur la compétition ou l'excellence. Bref, il ne faut négliger aucune des sphères de la pratique sportive.

De leur côté, les responsables des affaires municipales pourraient :

- éviter de centraliser les installations et les équipements;
- soutenir l'action bénévole;
- promouvoir les lieux « bleus, verts et blancs » (p. ex., plans d'eau, parcs pour la pratique d'activités physiques et sportives d'été et d'hiver);
- aménager des espaces publics de qualité pouvant servir à diverses activités récréatives et sportives;
- collaborer à la résolution de problèmes sociaux qui touchent les jeunes en misant sur le sport et l'activité physique.

Finalement, étant donné l'influence extrêmement importante des pairs sur le comportement des jeunes, la segmentation de leurs attitudes et de leur culture, de même que le caractère évolutif ou changeant de ces dernières, **le défi reste entier : concevoir des moyens pour promouvoir un mode de vie physiquement actif qui rejoignent les jeunes par l'entremise de leurs amies et amis.**

RÉFÉRENCE :

Ce Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir est adapté d'un avis du Comité scientifique de Kino-Québec intitulé : « L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir » disponible [sur le site Web de Kino-Québec](http://www.kino-quebec.ca/).