

Les filles c'est pas pareil!



**Rapport sur la problématique
des jeunes filles et la pratique
de l'activité physique**

Rédaction :

Sonia Dugal

Conseillère Kino-Québec, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec

Membres du comité « filles » Kino-Québec :

Lyse Ferland

Kino-Québec, ministère des Affaires municipales

Suzanne Delisle

Conseillère Kino-Québec /RRSSS Laurentides

Diane Boudreault

Conseillère Kino-Québec /RRSSS Chaudière/Appalaches

Hélène Rollin

RRSSS Outaouais

Sonia Dugal

Conseillère Kino-Québec/RRSSS de Québec

Infographie de la page couverture :

Paul Cloutier

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Mise en page :

Mireille Paradis

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Kino-Québec est un programme du Secrétariat au loisir et au sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régies régionales de la santé et services sociaux.

Table des matières

Introduction	1
---------------------------	----------

Une remontée dans l'histoire	2
---	----------

Des données qui en disent long.....	3
--	----------

Les filles moins actives que les garçons.....	3
Très peu d'heures consacrées à l'activité physique	5
Les activités physiques les plus populaires auprès des filles.....	6
Le faible niveau de condition physique des filles.....	7
Une augmentation de l'obésité et du désir de maigrir.....	7
Les filles bougent pour la bonne forme et le plaisir	8

Le comportement des filles et l'activité physique	9
--	----------

Très jeunes, les filles se sentent incompetentes dans les sports.....	9
Une priorité à l'image corporelle et à l'obsession de la minceur	10
L'identité féminine et les préjugés non fondés.....	11
Plus de détresse psychologique chez les filles.....	13

Les facteurs sociologiques qui influencent la poursuite ou l'abandon de l'activité physique chez les filles	15
--	-----------

Le support des parents : primordial !	15
La participation des amis : importante !.....	16
Les médias : plus de place aux sports féminins et moins au corps idéal	17
La programmation municipale et communautaire : à repenser !.....	18
Que penser des cours d'éducation physique ?	18
L'opinion des enseignants	18
L'opinion des jeunes	19

L'activité physique est bénéfique, mais attention au surentraînement	22
---	-----------

Conclusion	24
-------------------------	-----------

Bibliographie	25
----------------------------	-----------

Annexe 1 - Documents à consulter	29
---	-----------

Annexe 2 - Adresses Internet.....	31
--	-----------

Introduction

Dans l'ensemble de la population québécoise, les jeunes constituent le groupe d'âge le plus actif physiquement, le plus en forme et celui qui présente le meilleur bilan de santé. Cette réalité en dissimule malheureusement une autre, beaucoup moins encourageante : dès le début de l'adolescence, un nombre important de jeunes diminuent considérablement l'activité physique ou pire, la délaissent complètement. Ce phénomène est d'autant plus important chez les jeunes filles.

En effet, les recherches effectuées par le comité « filles » de Kino-Québec montrent l'existence d'un fossé important entre les réalités masculines et féminines dans la pratique et la promotion de l'activité physique et ce, au détriment des jeunes filles. Cette situation nous porte à croire qu'il est indispensable de tenir compte des différences entre les jeunes filles et les jeunes garçons dans l'élaboration de programmes et des stratégies de promotion.

Le présent document vise essentiellement à informer le lecteur et à le sensibiliser à la problématique de la pratique de l'activité physique chez les jeunes filles. Il présente, en premier lieu, un portrait actuel de la situation. Il tente, en second lieu, d'expliquer les différents aspects tant psychologiques que sociaux et biomédicaux qui peuvent influencer le taux de pratique des jeunes filles. Finalement, pour alimenter la réflexion, le document fait état des principales recommandations et pistes d'action suggérées dans la littérature.

Une remontée dans l'histoire

Depuis près d'un siècle, la société a énormément modifié ses modèles féminins. Passant d'un comportement dépendant et d'un corps axé sur les rondeurs, les modèles féminins contemporains s'identifient désormais à la minceur, à la bonne forme physique et à l'indépendance.

Entre les années 20 et 50, les femmes se regroupaient pour faire des activités physiques lors d'événements appelés « Play days ». Puis, au début des années 70, le mouvement « Fitness » a fait son apparition. Ce nouveau concept est rapidement devenu populaire auprès des femmes. Jadis très discrètes dans le secteur de la mise en forme, les femmes sont devenues de grandes consommatrices de services et d'appareils reliés au mouvement « Fitness ».

Dans la foulée d'un féminisme de plus en plus présent sur la place publique, le gouvernement américain a adopté, en 1972, le règlement du « Title IX » qui dénonce la discrimination envers les femmes dans le monde du sport. Par ce règlement, il exigea la mise en place de programmes d'activités physiques équivalents pour les filles et les garçons. C'est d'ailleurs à cette période qu'apparaissent les expériences de mixité dans les cours d'éducation physique. D'énormes sommes d'argent ont alors été injectées pour étendre le phénomène à l'ensemble des écoles. Cette exigence aura eu pour effet de multiplier les occasions pour les filles de pratiquer davantage d'activités physiques et sportives et de modifier graduellement leur attitude face à l'activité physique. En effet, entre 1971 et 1987, le nombre de filles pratiquant des sports scolaires aux États-Unis est passé de 294 015 à 1 836 356⁽³³⁾.

Cette augmentation démontre l'influence profonde que peuvent avoir des lois gouvernementales sur la pratique de l'activité physique, quel que soient le sexe et le groupe d'âge ciblé.

Des données qui en disent long

Il n'est pas facile de dresser un portrait de la pratique de l'activité physique chez les jeunes Québécoises. Trois raisons expliquent cette complexité.

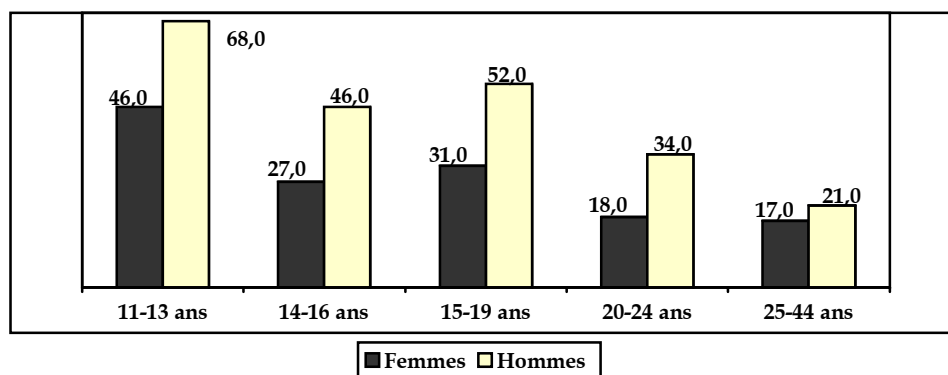
Premièrement, les enquêtes sur le groupe d'âge des 12-20 ans sont rares, particulièrement au Québec. Deuxièmement, lorsqu'elles existent, il est décevant de constater qu'une grande partie des résultats de ces enquêtes n'offrent pas de profil distinct par sexe. Finalement, la grande variation entre les méthodes utilisées dans les enquêtes québécoises, canadiennes et américaines disponibles rend périlleuse toute tentative de généralisation. Malgré ces restrictions d'ordre méthodologique, de grands constats, jugés les plus pertinents, ont été dégagés afin de présenter un portrait le plus fidèle possible de la pratique d'activité physique des adolescentes québécoises.

Les filles moins actives que les garçons

Au Québec, les résultats de deux récentes enquêtes^(9,28) nous permettent d'esquisser un profil évolutif de la pratique de l'activité physique, depuis l'adolescence jusqu'à l'âge adulte. À la lecture de la figure 1, il ressort quatre constats :

Figure 1

Déclin du nombre de gens physiquement actifs selon le sexe à l'adolescence et à l'âge adulte



1. dès l'âge de 11 ans, soit à la fin du primaire, les filles sont moins nombreuses à être actives que les garçons. En effet, 46 % des filles, par rapport à 68 % des garçons, sont actives,
2. au secondaire, les filles sont de moins en moins nombreuses à être actives et leur taux de 27 % demeure bien en-deça de celui des garçons du même âge (14-16 ans), soit 46 %,
3. cet écart se maintient jusqu'au groupe d'âge des 20-24 ans, avec un taux de 18 % pour les filles et de 34 % pour les garçons,
4. finalement, c'est seulement à l'âge adulte, dans la catégorie 25-44 ans, que l'écart entre les hommes et les femmes se rétrécit, mais au détriment d'un faible taux de pratique pour les deux sexes (17 % femmes contre 21 % hommes).

Concernant l'inactivité physique, des données ontariennes⁽²²⁾, recueillies auprès d'adolescents âgés de 13 à 19 ans, confirment la présence d'une plus forte proportion de sédentaires chez les filles (44 %) que chez les garçons (27 %).

Évidemment, pour les deux sexes, les pourcentages de jeunes inactifs progressent de façon vertigineuse entre 13 et 19 ans, passant de 14 % à 60 % pour les filles et de 7 % à 41 % pour les garçons. Aux États-Unis, on constate des résultats semblables⁽³⁴⁾, à savoir que le nombre de jeunes filles inactives de 12 à 21 ans correspond au double de celui des jeunes garçons du même groupe d'âge.

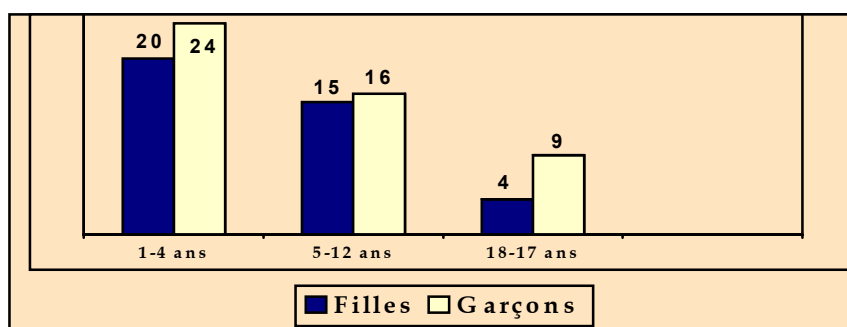
Analysés dans une perspective évolutive, tous ces résultats montrent que le processus de désengagement, amorcé principalement au moment du passage du primaire au secondaire, se poursuit tout au long de l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte. La situation est encore plus criante chez les jeunes filles.

Très peu d'heures consacrées à l'activité physique

À la figure 2, on remarque que les filles et les garçons âgés de 5 à 12 ans consacrent à peu près le même nombre d'heures à l'activité physique, soit environ 14 heures par semaine. L'écart entre les sexes devient manifeste chez les 13-17 ans où les filles passent en moyenne 4 heures par semaine à faire de l'activité physique comparativement à 9 heures par semaine pour les garçons⁽²⁰⁾.

Figure 2

Nombre d'heures par semaine consacrées à l'activité physique par les jeunes canadiens selon l'âge et le sexe



Au Québec, d'autres résultats⁽¹⁵⁾ vont dans le même sens et indiquent que seulement 25 % des filles, comparativement à 50 % des garçons, consacrent 6 heures et plus par semaine à des activités physiques.

Les activités physiques les plus populaires auprès des filles

Les données d'une enquête québécoise⁽¹⁵⁾ montrent clairement une différence dans les types d'activités physiques pratiquées par les filles et les garçons. En effet, dans le palmarès des dix activités physiques les plus populaires chez les filles de 15 à 24 ans, on ne retrouve aucun sport d'équipe (voir la figure 3). Par contre, quatre activités dites « pour la forme », soit le jogging, la bicyclette stationnaire, le conditionnement physique et la natation, y figurent.

Figure 3
Les activités physiques et sportives les plus populaires
chez les filles de 15 - 24 ans

1.	Marche	81,8 %
2.	Danse	79,0 %
3.	Baignade	63,7 %
4.	Randonnée à vélo	59,7 %
5.	Patinage libre	39,7 %
6.	Conditionnement physique	37,4 %
7.	Jogging	35,5 %
8.	Bicyclette stationnaire	34,4 %
9.	Ski alpin	32,0 %
10.	Natation	30,3 %

Il est aussi important de noter que les filles sont moins nombreuses que les garçons à faire partie de groupes sportifs, plus particulièrement de clubs à caractère compétitif. À cet égard, un récent sondage⁽²⁷⁾ effectué auprès de 35 fédérations sportives québécoises révèle que seulement le tiers de leurs membres âgés de 12 à 18 ans sont des filles. À l'exception de la ringuette et de la nage synchronisée, sports exclusivement féminins, les activités où les filles sont en majorité sont la gymnastique (88 %), le patinage artistique (80 %), le hockey sur gazon (68 %), natation (65 %), l'aviron (63 %), le plongeon (53 %) et le volley-ball (52 %).

Finalement, des données canadiennes⁽²⁰⁾ sur les jeunes de 13 à 17 ans présentent un portrait similaire et confirment que le taux de participation des filles est généralement inférieur à celui des garçons, spécifiquement dans les sports vigoureux.

Le faible niveau de condition physique des filles

Des données canadiennes⁽¹⁹⁾ indiquent que la dépense d'énergie moyenne par jour des jeunes de 5 à 17 ans est inférieure chez les filles, soit 7,1 KJ, alors qu'elle se situe à 10,7 KJ chez les garçons.

Il en va de même pour le pourcentage de jeunes de 5 à 17 ans qui sont assez actifs pour bénéficier d'une croissance et d'un développement optimal. Ces pourcentages sont de 28 % pour les filles et de 40 % pour les garçons.

On constate, par ailleurs, dans les écoles primaires du Canada que seulement 24 % des filles comparativement à 74 % des garçons sont capables d'exécuter un redressement assis⁽¹³⁾.

Sachant que la puberté se manifeste chez les filles au moins deux ans plus tôt que chez les garçons et que, par conséquent, les jeunes filles profitent d'une plus grande masse musculaire pendant une courte période, on pourrait croire que les jeunes filles ont une meilleure performance motrice dans les sports que les garçons. Il n'en est rien cependant, parce que la différence entre les garçons et les filles en matière de performance motrice s'explique davantage par les influences de l'apprentissage social que par les facteurs biologiques⁽⁶⁾.

Une augmentation de l'obésité et du désir de maigrir

Depuis plusieurs décennies, le phénomène de l'obésité ne cesse de croître en Amérique du Nord. En effet, les études menées aux États-Unis, au Canada et plus récemment au Québec, confirment qu'il y a de fortes augmentations au fil des ans du nombre de jeunes obèses ou de jeunes accumulant un excès de poids corporel néfaste pour leur santé.

Au Canada, le taux d'obésité chez les jeunes a augmenté entre 1981 et 1988 et cette progression est plus importante chez les filles (de 15 % à 26 %) que chez les garçons (de 15 % à 20 %)⁽¹⁾.

Au Québec, la proportion d'adolescents âgés entre 15 et 19 ans et ayant un excès de poids, a augmenté de 11 % à 18 % entre les enquêtes de 1987 et de 1993⁽⁵⁾. Mais contrairement aux données canadiennes, l'augmentation la plus importante se

retrouve chez les garçons dont les taux sont passés de 13 % à 20 %, comparativement aux filles qui ont connu une augmentation de 9 % à 15 %.

Cette enquête met également au jour une importante différence entre les sexes quant au désir de changer de poids : 74 % des filles désirent perdre du poids, tandis que seulement 48 % des garçons ont la même intention⁽⁵⁾. Ce qui est le plus inquiétant, c'est que le désir de maigrir chez les jeunes filles est prépondérant non seulement chez celles qui ont un excès de poids (97 % d'entre elles veulent en perdre), mais il demeure important chez celles qui ont un poids santé (84 % d'entre elles veulent en perdre) et même chez celles qui ont un poids insuffisant (25 % d'entre elles veulent en perdre). Ces dernières qui ont un poids insuffisant et qui désirent tout de même maigrir pourraient devenir d'éventuelles candidates à des problèmes de comportements alimentaires.

Les filles bougent pour la bonne forme et le plaisir

Plusieurs écrits^(1,2,15,25) confirment que les principales raisons invoquées pour faire de l'activité physique sont sensiblement les mêmes chez les filles et les garçons. Ces raisons sont le plaisir et la camaraderie entourant les activités physiques et la volonté de garder la forme.

On signale également que les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre que la compétition est une motivation importante, soit 59 % par rapport à 79 % chez les garçons. Malgré tout, elles évoquent les mêmes raisons que les garçons pour expliquer leur désir de s'adonner à la compétition, à savoir se surpasser, rendre le jeu plus intéressant et se forger un caractère.

Pistes d'action et recommandations

Afin de faciliter le recensement de données pertinentes sur la pratique des jeunes filles, il serait opportun de mettre au point un mécanisme qui permettrait aux responsables des services de loisirs municipaux et des fédérations sportives québécoises de compiler annuellement leurs données par sexe et par âge. Ces derniers seraient ainsi en mesure d'établir un portrait plus juste de la participation des filles à leurs programmes.

Le comportement des filles et l'activité physique

Très jeunes, les filles se sentent incompetentes dans les sports

L'adolescence est une période critique pour le développement de l'estime de soi chez les jeunes filles. Selon certains écrits^(1,2), c'est à ce moment-là que leur estime commence à diminuer. Selon un sondage effectué en Colombie-Britannique, le nombre de jeunes filles qui ont indiqué avoir une bonne estime d'elles-mêmes passe de 42 % en septième année à 26 % en neuvième année. De plus, les filles sont moins nombreuses (30 %) que les garçons (45 %) à faire part d'une grande estime de soi⁽²⁾. Au Québec, on remarque qu'indépendamment du type de pratique, les filles montrent un degré d'estime de soi significativement inférieur à celui des garçons⁽⁹⁾.

Or, il est démontré couramment dans la littérature⁽³³⁾ que la pratique de l'activité physique augmente l'estime de soi, le sentiment d'accomplissement et de compétence, le bien-être général, l'efficacité personnelle perçue, la sensation de maîtrise et l'image de soi. Elle offre également une occasion d'exprimer les émotions et de renouer avec le jeu et l'enfance.

Malheureusement, à capacité égale, les filles se perçoivent moins bonnes que les garçons et ce phénomène fait son apparition dès l'âge de six ans. Dès cet âge, les filles autant que les garçons croient que les garçons sont meilleurs que les filles dans les activités physiques et sportives.

Ainsi, dès leur tendre enfance, les filles sous-estiment leurs habiletés et leurs capacités de participer à des activités physiques. Il en résulte, au fil des ans, que leur compétence devient généralement inférieure à celle des garçons. Il est même courant que les filles choisissent uniquement les activités qui leur sont habituellement réservées ou pire encore, qu'elles abandonnent complètement parce que l'idée de pratiquer un sport les rebute.

Pourtant, il est de plus en plus démontré que les jeunes filles actives se sentent moins seules, moins gênées et moins démunies devant certaines situations. On a remarqué, par exemple, que chez les filles physiquement actives, l'âge moyen d'une première relation sexuelle ou d'une première grossesse est retardé⁽³³⁾.

Pourtant, il est de plus en plus démontré que les jeunes filles actives se sentent moins seules, moins gênées et moins démunies devant certaines situations. On a remarqué, par exemple, que chez les filles physiquement actives, l'âge moyen d'une première relation sexuelle ou d'une première grossesse est retardé⁽³³⁾.

Finalement, on rapporte⁽²⁾ que les situations offrant des pratiques de type coopératif augmentent davantage l'estime de soi chez les jeunes filles alors qu'en contrepartie, les situations compétitives semblent avoir un effet contraire sur celles-ci.

Une priorité à l'image corporelle et à l'obsession de la minceur

Il y a 40 ans, les critères de beauté étaient fort différents des critères actuels. Si on se remémore cette époque, les rondeurs et le teint pâle étaient valorisés chez les femmes. Il suffit de penser à Marilyn Monroe, une des femmes les plus adulées de son temps qui, précisons-le, portait des vêtements de taille 12 ans.

Les temps changent rapidement, de même que les critères de beauté. Les concepts de mode contemporains véhiculés par notre société occidentale encouragent de plus en plus les jeunes filles à viser une minceur exagérée. Par exemple, les top models actuels mesurent au moins 6 pieds et pèsent environ 110 livres. Ce concept de beauté-minceur vient à l'encontre de la tendance naturelle et saine du corps d'accroître son pourcentage de gras à l'adolescence et exerce une pression considérable sur les jeunes filles. Cette tendance de la mode-minceur contribue à développer chez plusieurs d'entre elles une image négative de leur corps et une peur incontrôlable de prendre du poids.

Pour perdre du poids, près de 66 % des jeunes filles ont suivi un régime amaigrissant dès l'âge de 13 ans et 30 % d'entre elles ont utilisé des moyens encore plus draconiens comme les laxatifs, la provocation de vomissements, l'utilisation fréquente de régimes alimentaires, des exercices excessifs ou l'usage de la cigarette, pour contrôler leur poids et atteindre leur objectif-minceur. En général, dès l'âge de quinze ans, les jeunes filles indiquent déjà que les facteurs les plus importants pour leur santé sont le contrôle du poids et le sommeil⁽¹⁾. Pour plusieurs d'entre elles, cet objectif-minceur devient une priorité, voire une obsession qui se manifeste dès le tout début de l'adolescence.

Par contre, il faut se réjouir que le concept de beauté-minceur ait eu aussi une influence favorable sur la croissance de l'industrie de la condition physique : plusieurs jeunes filles se sont tournées vers la pratique d'activités aérobiques ou vers un entraînement avec poids pour modeler leurs corps et en venir à mieux apprécier leur image corporelle. Mais l'envers de la médaille pour une autre catégorie de jeunes filles est que l'obsession de la minceur semble être un frein à la pratique de l'activité physique : plusieurs d'entre elles pensent que pour être actives, elles se doivent d'être minces. Ainsi, celles qui se perçoivent comme ayant un excès de poids n'ont pas l'intention de se tourner vers l'activité physique avant d'être minces^(1,33).

L'identité féminine et les préjugés non fondés

Il n'y a pas si longtemps, les femmes qui s'intéressaient aux sciences, aux sports ou à toutes les disciplines dites « masculines » étaient cliniquement suspectes quant à leur identité sexuelle.

De nos jours, ces préjugés existent-ils toujours et si oui, quelles sont les raisons réelles des différences entre les jeunes hommes et les jeunes filles en ce qui concerne la pratique de l'activité physique ?

En tentant de répondre à ces questions, on en vient à conclure que le processus d'identification sexuelle est une des raisons de cette différence. C'est vers six ou sept ans que l'identité à son sexe est cruciale, car c'est à cette période qu'elle se forgera en fonction des modèles et des commentaires des gens qui entourent l'enfant. L'association que l'enfant fera entre lui et cette identité sociale contribuera au développement de sa perception de correspondre ou non aux attentes et aux modèles projetés⁽³³⁾.

Ainsi, la façon de socialiser des jeunes filles et des jeunes garçons de même que leurs comportements et attitudes quant à la pratique de l'activité physique⁽²²⁾, peuvent être reliés à leur démarche d'identification sexuelle.

C'est pourquoi on a noté chez les enfants de niveau préscolaire que les filles agissent naturellement de façon plus coopérative. Elles partagent et aident les autres dans les tâches physiques au cours des apprentissages moteurs, tandis que les garçons adoptent une attitude très compétitive et égocentrique. Les situations de compétition semblent inhiber les capacités des filles à apprendre efficacement tandis qu'elles stimulent les garçons⁽¹⁾.

Au primaire, les mêmes constats s'appliquent : les garçons préfèrent les jeux d'équipe compétitifs alors que les filles préfèrent les jeux non compétitifs qui font appel à l'imagination. Les filles tendent à privilégier des activités physiques qui favorisent les expériences sociales, les amitiés nouvelles ou le plaisir plutôt que la compétition ou la victoire.

Finalement, il est intéressant de souligner qu'en vieillissant, les jeunes garçons consacrent plus de temps aux sports et aux loisirs, tandis que les jeunes filles participent davantage aux activités culturelles et de bénévolat.

Tous ces énoncés correspondent aux rôles sexuels connus, à savoir que les filles sont coopératives et associées couramment aux activités sociales, tandis que les garçons sont compétitifs et privilégient les activités sportives⁽⁶⁾.

Dès l'adolescence, les jeunes filles sont confrontées à de forts stéréotypes véhiculés par notre société. La conformité à ces stéréotypes de féminité et la perception de la différence qu'il doit y avoir entre une jeune fille et un jeune garçon déterminent le statut social qu'auront les filles dans leur milieu. Les principaux facteurs qui déterminent la popularité des filles sont l'attrait et le succès qu'elles ont auprès des garçons tandis que pour ceux-ci, leurs habiletés sportives déterminent davantage leur statut social. Ainsi, en vieillissant, les jeunes filles accordent une plus grande importance que les garçons à leur apparence physique, à la réussite scolaire, à l'opinion de soi et des autres⁽¹⁰⁾.

Ces constatations peuvent expliquer en partie les stéréotypes auxquels certaines filles actives sont confrontées : elles peuvent être perçues comme des « *tom boys* », non féminines, lesbiennes ou féministes extrémistes.

Pour ne pas compromettre leur féminité ou parce qu'elles n'ont pas le goût ou l'énergie de combattre ces stéréotypes, plusieurs jeunes filles préfèrent abandonner l'activité physique plutôt que d'être non conformes aux normes de féminité⁽³³⁾.

Plus de détresse psychologique chez les filles

De récentes données au Québec⁽⁵⁾ révèlent que plus de filles que de garçons ont un niveau élevé de détresse psychologique et que cette situation touche près de 58 % des jeunes filles du groupe d'âge des 15 à 19 ans. Il est à noter également que 9 % des jeunes filles de 15 à 19 ans sont carrément dépressives, pourcentage deux fois plus élevé que chez les garçons.

Or, certaines enquêtes^(33,34) ont démontré que les jeunes filles considérées comme actives vivaient moins de détresse, étaient moins dépressives et moins anxieuses que les inactives. Les résultats ont aussi montré que le stress avait une incidence néfaste sur la santé physique et émotionnelle des inactives et pas sur celle des actives. En fait, plus les jeunes filles sont actives, plus on observe une diminution des symptômes de stress, d'insomnie et de dépression ainsi qu'une augmentation de la confiance en soi, du bien-être psychologique, de la motivation, de l'habileté à faire face à certaines situations et une meilleure adaptation sociale.

Par conséquent, la promotion d'une pratique régulière de l'activité physique auprès des jeunes filles semble être une avenue prometteuse et une solution de rechange intéressante à l'intervention traditionnelle en santé mentale⁽³³⁾.

Pistes d'action et recommandations

Compte tenu du rôle actif que la pratique de l'activité physique peut jouer sur les différents aspects psychologiques des jeunes filles, voici les principales pistes d'action recensées dans la littérature :

- modifier les programmes offerts aux jeunes filles de façon à améliorer leurs expériences vécues et à augmenter ainsi leur confiance en elles, leur efficacité personnelle perçue et leurs habiletés physiques^(1,2,4) ;
- modifier ou réduire les programmes qui insistent exagérément sur le contrôle du poids, l'amélioration de l'image corporelle, les vêtements en spandex, les miroirs, etc., et sur tout ce qui renforce le culte de la minceur, du corps parfait et qui accroît, par conséquent, l'anxiété chez celles qui considèrent qu'il faut être mince pour être active^(20,33) ;
- augmenter le nombre de travaux de recherche sur les notions d'identification sexuelle, les mythes reliés à la féminité et au sport et la perception de la féminité des jeunes filles, les liens entre l'activité physique et la santé mentale⁽³³⁾ ;
- documenter davantage les facteurs qui motivent les filles à pratiquer une activité physique, plus particulièrement les facteurs déterminant le plaisir et le déplaisir de certaines situations⁽³³⁾ ;
- sensibiliser les filles à l'efficacité de la pratique de l'activité physique pour prévenir et soulager les conséquences néfastes reliées au stress et à l'anxiété^(4,33).

Les facteurs sociologiques qui influencent la poursuite ou l'abandon de l'activité physique chez les filles

L'environnement social des jeunes filles joue un rôle primordial dans leur intention d'être ou non physiquement actives. Plusieurs agents dont les parents, les pairs, les adultes importants pour elles, les médias, le type de programmes offerts en milieu scolaire et municipal, ainsi que plusieurs obstacles tels les coûts, la disponibilité du transport, la responsabilité des filles aînées dans les familles monoparentales, etc., influencent cette intention, mais chacun de façon particulière.

Le support des parents : primordial !

Plusieurs écrits signalent que l'influence des parents jouerait un rôle important sur la pratique d'activités physiques chez les adolescents^(5,9,14,20,24,34). L'influence favorable des parents se manifeste sous diverses formes, soit par la pratique d'activités physiques des parents eux-mêmes, soit par l'aide directe que ceux-ci apportent à leurs enfants (organisation d'activités, transport, etc.), soit par leur support pour maintenir leur engagement et l'encouragement prodigué pour l'atteinte d'un but. En ce qui concerne particulièrement les filles, on peut aussi affirmer que l'aide directe fournie par les parents est associée favorablement à un niveau élevé de pratique chez ces dernières. L'influence de chaque parent (père/mère) est également importante, mais on retrouve peu d'écrits expliquant la différence entre celle des mères et des pères sur la pratique de l'activité physique chez les filles⁽²⁰⁾.

Ainsi, le support et l'encouragement des parents s'avèrent primordiaux étant donné que ces variables prédisent directement l'intention et le niveau de pratique des jeunes et agissent indirectement sur la perception de la compétence sportive⁽³⁾.

Il est intéressant de noter qu'il y aurait 41 % des parents qui pensent que l'activité physique peut améliorer la santé mentale de leur fille⁽³³⁾ mais qu'en contrepartie, contrairement aux garçons, les filles recevraient moins d'appui de la part de leurs parents en faveur de la pratique de sports⁽¹⁾. Ainsi, un grand nombre de jeunes filles ont moins de possibilités de développer toutes les habiletés motrices requises à la pratique d'une grande variété d'activités physiques. De plus, il est important de

savoir que les parents exercent un contrôle plus strict sur les allées et venues sociales de leur fille⁽⁵⁾ et que les différences ethniques peuvent jouer un rôle de premier plan dans la pratique d'activités physiques. Dans certaines cultures ou religions, il est inadmissible que les filles aillent à l'encontre des stéréotypes traditionnels, car elles seraient marginalisées par leur famille et leur communauté⁽³³⁾.

En général, les filles évaluent toujours plus négativement leur milieu familial que les garçons. Cet énoncé peut probablement expliquer le fait qu'une fille sur cinq indique que les pressions familiales, par exemple l'obligation d'exécuter plus de tâches ménagères, de s'occuper des frères et sœurs font partie des principaux obstacles à leur participation à des activités physiques⁽³³⁾.

Finalement, il est important de souligner que les jeunes filles qui participent à une activité physique ont une plus grande confiance en elles-mêmes et ont des liens familiaux plus étroits que leurs consœurs sédentaires⁽²⁾.

La participation des amis : importante !

La participation des amis est un des facteurs importants pour prédire l'inactivité chez les jeunes⁽²²⁾.

Chez les filles, on constate que les amis (ou le groupe d'amis) ont le même effet favorable que celui des parents, c'est-à-dire que le niveau de pratique des amis a une influence majeure sur celui des jeunes filles. Par ailleurs, le fait que la majorité des filles fréquentent des garçons plus vieux qu'elles peuvent avoir une incidence favorable ou défavorable sur la pratique d'activités physiques. Par exemple, une jeune fille peut soit délaisser ses propres activités parce que son copain est inactif soit tout simplement parce qu'elle préfère assister aux activités de son copain dans les estrades ou inversement, préférer renouer avec l'activité physique afin de l'accompagner et d'être plus fréquemment avec lui^(5,12).

Les médias : plus de place aux sports féminins et moins au corps idéal

Plusieurs éléments rattachés aux médias peuvent influencer défavorablement le niveau de pratique chez les filles. Un des premiers points est la moins grande place réservée par les médias à la participation des femmes, comparativement à celle des hommes, aux activités sportives ainsi qu'à leur accomplissement dans le monde du sport. En effet, les médias canadiens réservent environ 92 % de l'espace aux athlètes masculins, et seulement 3 % aux athlètes féminines ; 5 % des reportages de sport sont consacrés aux athlètes des deux sexes⁽²⁾. Par conséquent, il existe beaucoup moins de modèles féminins représentatifs pour les jeunes filles que de modèles masculins⁽³³⁾.

La nature du message que les médias véhiculent par rapport à l'activité physique est aussi un élément important à considérer. Autant les articles, les publicités et les photos portant sur la nutrition et l'activité physique que l'on retrouve dans les revues, les journaux et à la télévision, se concentrent presque exclusivement sur l'amélioration de l'apparence physique et/ou la perte de poids. Par exemple, certaines revues québécoises destinées aux adolescentes véhiculent souvent des notions comme l'amélioration de la beauté, de l'attrait, de la perte de poids et autres pour encourager les filles à faire de l'activité physique⁽¹⁶⁾. Malgré tout, d'autres revues québécoises destinées aux jeunes des deux sexes choisissent de s'adresser aux jeunes filles en vantant surtout les notions de plaisir et de défi rattachés aux activités de plein air et les bénéfices que retirent certaines athlètes féminines à faire du sport.

Déjà que la programmation offerte aux filles est limitée comparativement à celle des garçons, on remarque souvent que la publicité qui s'y rattache est soit absente, soit souvent inadéquate et diffusée de façon à rebuter la participation des filles⁽²⁾. Par exemple, les publicités des différents clubs de conditionnement physique montrent presque exclusivement des jeunes femmes à l'allure de mannequin au lieu de présenter des jeunes femmes avec un poids-santé.

En conclusion, les adolescentes reçoivent trop de messages où l'activité physique est associée à l'apparence, à la perte de poids et au corps idéal plutôt qu'à des notions de poids santé, de défi, d'estime de soi et surtout de plaisir⁽¹⁶⁾.

La programmation municipale et communautaire : à repenser !

Les programmes offerts aux jeunes par les milieux scolaire, municipal ou communautaire rejoignent davantage les garçons que les filles. Rares sont les milieux qui élaborent une programmation propre aux adolescentes.

Il existe, certes, divers cours de conditionnement physique et de danse aérobique qui répondent en partie aux besoins. Par contre, peu de cours destinés aux adolescentes offrent des activités sportives non compétitives^(5,7). Il existe cependant des municipalités qui ont mis en place des clubs de gymnastique ou de nage synchronisée non compétitifs, permettant ainsi aux filles de pratiquer leur sport pour le plaisir^(5,7).

Que penser des cours d'éducation physique ?

Les cours d'éducation physique ont un rôle prédominant dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif, d'autant plus qu'ils sont pour plusieurs jeunes la seule occasion ou presque de pratiquer une activité physique, de perfectionner leurs habiletés motrices et d'expérimenter de nouveaux sports. Les professeurs d'éducation physique sont donc des intervenants clés pour promouvoir et faciliter une participation accrue des adolescentes à des activités physiques et sportives. C'est la raison pour laquelle certains chercheurs ont tenté de connaître les principales attitudes des professeurs d'éducation physique à l'égard des filles.

L'opinion des enseignants

Selon les commentaires recueillis auprès d'éducateurs physiques, 63 % d'entre eux jugent qu'ils sont peu préparés à travailler avec des groupes mixtes, tandis que d'autres affirment que plusieurs activités populaires auprès des filles (ex. : danse aérobique) ne sont pas enseignées parce qu'ils n'ont pas reçu la formation théorique nécessaire ou que les occasions de perfectionnement dans ce secteur sont rares ou inexistantes⁽⁸⁾.

Les enseignants affirment que les sports d'équipe en milieu scolaire les plus populaires chez les filles sont le volley-ball, le soccer et le basket-ball et qu'en contrepartie, les activités les moins appréciées sont les sports aquatiques et de

combat. Lorsqu'on a demandé aux enseignants leurs priorités dans leur cours d'éducation physique, 100 % d'entre eux ont répondu que les jeunes aient du plaisir, qu'ils apprennent à jouer en équipe et que les jeunes puissent se maintenir en forme. La participation à des sports compétitifs semble aussi très importante pour eux.

Finalement la même étude conclut qu'il semble que les normes compétitives « masculines » dominant encore la conception de l'éducation physique et les critères d'évaluation des enseignants qui, dans une proportion de 80 %, sont de sexe masculin. Il semble aussi qu'ils aient conservé des perceptions biaisées selon le sexe en ce qui a trait aux habiletés et au potentiel physique⁽⁸⁾.

Plusieurs enseignants croient, en ce qui concerne la mixité des cours, que les activités devraient être mixtes, sauf celles de combat et les sports d'équipe.

L'opinion des jeunes

Quant aux perceptions des jeunes sur leurs cours d'éducation physique, les rares études réalisées sur le sujet parviennent à des conclusions similaires^(8,24).

On remarque, entre autres, que l'opinion des jeunes face à la mixité des cours des mitigées. En général, 76 % des jeunes interrogés étaient plutôt d'accord avec le fait de participer à des cours d'éducation physique regroupant des jeunes des deux sexes en autant qu'ils puissent pratiquer les activités avec des gens de même calibre^(8,24). Il est cependant important de noter qu'il y a des différences majeures entre les raisons qu'ont les filles et les garçons d'accepter la mixité des groupes. Pour les garçons, la mixité dans les cours leur permet de connaître des filles et de démontrer leur supériorité. Quant aux filles, elles désirent avant tout côtoyer les garçons et ce, dans un contexte davantage participatif et axé sur le plaisir.

Les filles, en particulier, sont disposées à faire partie de groupes mixtes surtout dans le contexte des cours d'éducation physique. Étant donné que plusieurs d'entre elles ont une pauvre image d'elles-mêmes, elles désirent ne pas être confrontées à des situations intimidantes qui risquent de les gêner beaucoup⁽¹⁸⁾. C'est pourquoi elles disent que les activités collectives à deux, expressives, de plein air et individuelles devraient être mixtes^(8,24) alors que les activités de combat et aquatiques devraient se pratiquer séparément.

Finalement, les résultats d'une enquête⁽¹⁸⁾ indiquent que les filles veulent être plus actives mais que les cours d'éducation physique qui leur sont offerts ne correspondent pas à leurs besoins. Le fait que les cours d'éducation physique offrent principalement des sports d'équipe, type d'activité que les filles aiment le moins, peut probablement être une des raisons plausibles qui peut expliquer le sentiment de ne pas avoir accès à des cours répondant à leurs besoins⁽¹⁶⁾.

Pistes d'action et recommandations

Étant donné que l'environnement joue un rôle primordial dans la pratique d'activités physiques chez les jeunes filles, voici les différentes pistes d'action :

- documenter davantage les facteurs qui expliquent les influences de la mère ou du père sur le taux de pratique des jeunes filles⁽³³⁾ ;
- sensibiliser les parents et particulièrement les mères et les inciter à participer à l'organisation ou au déroulement des activités comme organisatrices, entraîneuses, arbitres ou membres du conseil d'administration^(26,33) ;
- intervenir auprès des parents (autant les pères que les mères) pour leur rappeler que l'encouragement et le support donnés à leur fille auront une influence majeure sur sa pratique d'activités physiques. Par exemple, inciter les parents à assister aux parties et aux activités, à fournir le transport pour les pratiques, à photographier leur fille en pleine action, à lui démontrer leur fierté, à lui acheter son propre équipement et non pas à lui refiler celui du grand frère^(26,33) ;
- augmenter l'utilisation de modèles féminins significatifs pour promouvoir auprès des jeunes filles l'activité physique et les différents programmes qui leurs sont offerts^(2,5,7,14) ;
- diminuer les stéréotypes associés au culte du corps parfait et à la minceur^(20,33) ;
- sensibiliser les filles quant à l'influence des médias sur la perception qu'elles ont d'elles-mêmes⁽¹⁾ ;
- inciter les médias à augmenter la proportion des reportages consacrés aux épreuves sportives féminines⁽⁵⁾ ;
- mettre sur pied davantage d'activités non menaçantes, non compétitives et non traditionnelles pour intéresser les jeunes filles qui ne participent pas habituellement aux activités où la compétition est prédominante^(1,2,7) ;

Pistes d'action et recommandations (suite)

- offrir aux adolescentes la possibilité d'avoir accès à des activités physiques offertes aux femmes. Elles ont ainsi l'impression d'appartenir au monde des adultes⁽⁷⁾. Par exemple, offrir la possibilité aux jeunes filles de participer à des cours de danse aérobique s'adressant aux femmes ;
- établir des programmes qui allient des activités sportives à des activités culturelles. Par exemple, dans le cadre d'un camp de jour, offrir des forfaits regroupant du volley-ball, un cours de peinture et l'organisation d'un défilé de mode⁽⁷⁾ ;
- porter une attention particulière au contexte dans lequel les activités sont organisées. Ne pas oublier que l'aspect social s'avère primordial pour convaincre les jeunes filles de participer⁽⁷⁾ ;
- planifier des programmes en misant sur l'augmentation des expériences favorables pour les jeunes filles qui contribueront à améliorer leur confiance en elles-mêmes⁽¹⁾ ;
- sensibiliser les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs à l'importance d'améliorer les habiletés motrices de base des filles et de mieux leur faire percevoir leur efficacité personnelle^(1,33) ;
- sensibiliser les éducateurs physiques à accorder autant d'attention aux filles qu'aux garçons et à prendre conscience de l'existence de certains comportements sexistes, par exemple dire à un jeune qu'il lance comme une fille⁽³³⁾ ;
- séparer les garçons des filles pour les activités aquatiques et de combat⁽⁸⁾ ;
- faciliter les échanges et les discussions entre les éducateurs physiques sur la problématique de la participation des jeunes filles aux activités physiques et sportives ;
- documenter le phénomène des billets d'absence rédigés par des médecins et qui permettent à plusieurs filles de se soustraire aux cours d'éducation physique ;
- arrimer davantage les cours d'éducation physique avec les activités offertes aux filles dans les milieux municipal et communautaire⁽²⁹⁾ ;
- modifier au besoin certains règlements qui peuvent rebuter les filles par exemple : le port obligatoire d'un short⁽¹⁸⁾ ;
- prendre le temps de s'enquérir des raisons qui poussent les jeunes filles à ne pas participer aux cours de natation et explorer avec elles les pistes de solution. Par exemple, le premier cours du semestre pourrait être centré sur les mythes associés aux menstruations et à la baignade, le maquillage à utiliser dans l'eau et les techniques à utiliser pour se déshabiller en public⁽²⁶⁾.

L'activité physique est bénéfique, mais attention au surentraînement

Il est reconnu depuis fort longtemps que l'activité physique procure à ceux qui en font régulièrement plusieurs bénéfices pour la santé et qu'elle offre une excellente protection contre plusieurs maladies, par exemple les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension, le cancer du côlon, etc.^(33,34).

D'autres bénéfices reliés à la pratique de l'activité physique, comme l'amélioration de l'endurance cardiorespiratoire, de la résistance musculaire, de la souplesse et du contrôle du pourcentage de graisse ont autant d'effet sur les filles que sur les garçons. Il est prouvé que l'activité physique régulière permet une meilleure minéralisation des os offrant ainsi une protection non négligeable contre l'ostéoporose qui cliniquement affecte davantage les femmes.

Finalement, il est prouvé que la pratique régulière de l'activité physique contribue à diminuer l'inconfort des menstruations ainsi qu'à régulariser le cycle menstruel.

Attention au surentraînement

On a longtemps pensé que plus les filles étaient actives, plus l'apparition de leurs premières menstruations étaient retardées. Or, même s'il est prouvé que l'âge des premières menstruations est retardé de cinq mois par année d'entraînement intensif entrepris avant le développement de la puberté normale et, surtout pour les sports d'endurance, on considère sérieusement aussi l'hypothèse que les jeunes filles ayant leurs premières menstruations plus jeunes se font retirer ou qu'elles se retirent elles-mêmes de la pratique sportive⁽³³⁾.

Il faut cependant s'inquiéter du fait que de nos jours, 10 % à 20 % des athlètes féminines ont un problème de surentraînement et ce, afin de maigrir. Certains sports sont plus propices à la propagation du problème de poids. Dans une étude, on dénote que 100 % des gymnastes d'un club sélect suivaient un régime amaigrissant, 62 % d'entre elles un régime extrême et 75 % se faisaient dire par leur entraîneur de perdre du poids. Cette tendance semble similaire chez les danseuses et les patineuses de haut niveau⁽³³⁾. Il est important de préciser que la pratique de l'activité physique n'est pas la cause de l'anorexie et de la boulimie, mais plutôt un moyen de répondre aux pressions sociales de performance et de minceur qu'exigent certains sports valorisant notamment

l'esthétique. Finalement, quant à l'aménorrhée due au surentraînement chez les jeunes filles de moins de 30 ans, les études confirment que ces athlètes peuvent hypothéquer, de façon irréversible, leur masse osseuse en risquant une diminution de 2 % à 3 % de masse osseuse par année.

Pistes d'action et recommandations

Compte tenu de l'influence des aspects bio-médicaux sur le niveau de pratique d'activités physiques chez les jeunes filles, voici les principales pistes d'action que nous recommandons :

- favoriser la recherche sur les effets bénéfiques de l'activité physique sur le cycle menstruel, la fécondité et les hormones ;
- favoriser la recherche pour approfondir les répercussions du surentraînement sur la santé des adolescentes⁽³³⁾.

Conclusion

Kino-Québec est très conscient que ce document est incomplet, qu'il ne permet qu'un survol de la situation des jeunes filles et de l'activité physique et qu'il reste encore beaucoup à faire pour mieux saisir l'ampleur de la problématique. Par contre, les intervenants qui oeuvrent de près ou de loin auprès de ce groupe cible ne peuvent plus faire abstraction des caractéristiques spécifiques des jeunes filles.

Cette clientèle représente, en nombre, un segment important de la population, ce qui justifie d'autant plus la diligence que nous devons tous déployer si nous voulons atteindre des résultats significatifs quant à la santé globale de la population québécoise. Nous invitons donc, chaque lecteur, à intégrer les constats contenus dans ce document et à poursuivre, dans son milieu, la réflexion et la recherche de pistes d'action concrètes.

Bibliographie

1. ASSOCIATION CANADIENNE DE L'AVANCEMENT DES FEMMES DANS LE SPORT (1995). À chances égales, les adolescentes, le tabac et l'activité physique. Ottawa, 68 pages.
2. ASSOCIATION CANADIENNE DE L'AVANCEMENT DES FEMMES DANS LE SPORT (1994). En mouvement, accroître la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique. Ottawa.
3. BIDDLE S., GOUDAS M. (1996). « Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables », *Journal of School Health*, 66 :75-78.
4. BUNGUM T.J., VINCENT M.L. (1997). « Determinants of physical activity among female adolescents », *American Journal of Preventive Medicine*, 0749-3797.
5. CAMIRAND J. (1996), Un profil des enfants et des adolescents québécois. Monographie no. 3, Enquête sociale et de santé 1992-1993, Québec, Santé Québec.
6. CLOUTIER R., CHAMPOUX L. et JACQUES C. (1994). Ado, familles et milieux de vie, La parole aux ados. Enquête sociale et de santé 1992-1993 ; résumé du rapport 1 et 2, Québec, Santé Québec, 150 pages.
7. KINO-QUÉBEC. Compte rendu de la rencontre des intervenants en loisirs municipaux des régions de Québec et Chaudière-Appalaches tenue le 26 septembre 1997 ; inédit.
8. DALLAIRE H., RAIL G. (1997). L'équité et la transmission du savoir-faire et du savoir-être en éducation physique. Ottawa.
9. DESHARNAIS R. et GODIN G. (1995). Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire. Québec, 77 pages.
10. DESHARNAIS R. et GODIN G. (1997) A longitudinal Analysis of Adolescent Health Behavior. Résumé présenté du 16 au 19 avril. San Francisco, The Society of Behavioral Medicine.
11. DESHARNAIS R., GODIN G. et BRADET R. (1996) A Longitudinal Study of Adolescent's Life Concerns and Perceived Impact of Physical Activity on the Transition

Process. Résumé présenté lors de la XIVth Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, du 12 au 16 août. Québec.

12. DISHMAN Rod K. (1988), Exercise Adherence : Its impact on Public health, Campaign. Human Kinetics Books.
13. FISHBURN B. (1991), « The well being of children and youths ». ACFWB Newsletter. Mai.
14. GARCIA A., BRODA M. et AL. (1995). « Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior ». Journal of School Health, 65 : 213-219.
15. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (1994). En vacances et à l'école, les loisirs des élèves du secondaire. Québec, 31 pages.
16. GUILLEN E.O., BARR S.I. (1994). « Nutrition, dieting and fitness messages in a magazine for adolescent women, 1979-1990 ». Journal of Adolescent Health, 15 :464-472.
17. HELDER S., PERRY C. et KLEEP K. (1993). « Community wide youth exercise promotion : Long term outcomes of the Minnesota Heart Health Program and the class of 1989 study ». Journal of School Health, 63(5) : 218-223.
18. HUMBERT M.L. (1995). On the Sideslides : The Experiences of Young Women in Physical Education Classes. Thèse de doctora en philosophie. Université d'Alberta.
19. INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1997). Données repères sur l'activité physique. Ottawa (inédit).
20. INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1997). « L'activité physique chez les enfants ». Feuillelet Progrès en prévention (ISSN 1205-7037), Ottawa.
21. INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1997). « Embonpoint et manque d'activité chez les enfants ». Feuillelet Vivre en action, Ottawa.

22. KENNETH R. et al. (1997). « Age and sexe differences in physical inactivity among Ontario teenagers ». Canadian Journal of Public Health, Mai-Juin ; 22 pages.
23. CÔTÉ D. (1996). Dynamo, Programme de prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence, pistes de réflexion et points de repère pour l'action. Québec, Kino-Québec, 22 pages.
24. LABERGE S. (1997). Les activités physiques et sportives des adolescentes. Montréal. Étude à publier.
25. LAGARDE F. (1984). Santé et activité physique. Longueuil, Centre sportif Édouard-Montpetit, 127 pages.
26. LENSJY H. (1991). La femme, le sport et l'activité physique, recherche et bibliographie. Ottawa, Condition physique et sport amateur, 176 pages.
27. MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES (1998). Place des filles parmi les adolescents membres des fédérations sportives québécoise. Québec, Direction des sports, 4 pages.
28. NOLIN B. (1995). Enquête sociale et de santé 1992-1993. Analyse complémentaire, Québec, (données inédites).
29. SALLIS J.F. et PATRICK K. (1994). « Physical activity guidelines for adolescents : Consensus statement », Pediatric Exercise Science, 6(4) : 303-314.
30. CAMIRAND J. (1995). Un profil des enfants et des adolescents québécois. Monographie #3, Enquête sociale et de santé 1992-1993, Québec, Santé Québec, 194 pages.
31. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE CANADA (1992). Nos jeunes, leur santé : pensées et comportements des 11, 13 et 15 ans au Canada et dans 10 autres pays. Ottawa.
32. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE CANADA (1997). Programme d'entraide entre jeunes favorisant l'adoption de modes de vie sain (H.I.P.). Ottawa.
33. THE PRESIDENT COUNCIL ON PHYSICAL FITNESS AND SPORTS (1997). Physical Activity and Sport in the Lives of Girls : Report. The Center for Research on Girls and Women in Sport, University of Minnesota.

34. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996). Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General. Atlanta, 277 pages.
35. WANKEL L.M. et al. (1994). Self-Esteem and Body Image : Structure, Formation and Relationship to Health-Related Behaviors. Université d'Alberta, Département de l'éducation physique et des études sur le sport.
36. YOSHIDA K.K. et al. (1988). « Social factors influencing perceived barriers to physical exercise among women », Canadian Journal of Public Health, 79 : 104-108.

Annexe 1

Documents à consulter

- À chances égales : les adolescentes, le tabac et l'activité physique, 1995. Une étude des liens qui existent entre l'abandon de l'activité physique et le tabagisme. Elle révèle aux entraîneuses et entraîneurs, aux monitrices et moniteurs, aux intervenants auprès des jeunes, aux enseignantes et enseignants ainsi qu'aux parents, les répercussions positives de la correction de ces deux comportements sur la vie des jeunes adolescentes. ACAFS : 613-748-5793 – FED-303...10 \$
- L'estime de soi, le sport et l'activité physique, 1992. Visant à rendre plus positive l'estime de soi chez les enfants et les adolescentes, ce document se veut un guide sensé à l'intention des parents, enseignantes et enseignants, entraîneuses et entraîneurs, leaders et organismes de sport et de vie active. ACAFS : 613-748-5793 – FED-101... 10 \$
- En mouvement : accroître la participation des filles et des femmes à l'activité physique et au sport, 1994. Ce manuel a été conçu pour encourager les jeunes filles inactives ou peu actives à participer à des activités collectives récréatives amusantes, positives et requérant peu d'habiletés. Il contient des directives détaillées pour la création d'un programme En mouvement ! ACAFS : 613-748-5793 – FED-404... 10 \$
- Hélène Lenskyj, 1991. La femme, le sport et l'activité physique, recherche et bibliographie, Condition physique et Sport amateur, 2^e édition, 176 pages.
- The president council of physical fitness and sports, 1997. Physical Activity and Sport in the lives of Girls : report the center for research on girls and women in sport, University of Minnesota.
- Kino-Québec. Dynamo, programme de prévention de l'abandon de la pratique de l'activité physique à l'adolescence 1996, 22 pages, 691-2077.
- Trousse « La vie au féminin », axée sur la promotion de l'activité physique auprès des jeunes filles (1997), ACSEPLD (vidéo, guide de l'intervenant, affiche), 26 \$ plus frais d'envoi, 1-800-663-8708.

Annexe 2

Adresses Internet

- CDC : Center for disease control and prevention :
<http://www.cdc.gov/ncdphp/dash>
- Vie active Canada :
<http://www.activeliving.ca/activeliving/indexfr.html>
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) :
<http://www.activeliving.ca/acsepld>
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie :
<http://activeliving.ca/icrp/icrp.html>