



Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE



Kino-
Québec



Le directeur de santé publique est responsable, selon la Loi sur les services de santé et les services sociaux (L.R.Q., chapitre S-4.2), « [...] d'informer la population [...] des principaux facteurs de risque et des interventions qu'il juge les plus efficaces [...] et de voir à la mise en place des mesures nécessaires à la protection de sa santé [...] ». C'est dans cette optique, qu'ensemble, les directeurs de santé publique ont résolu d'attirer l'attention des décideurs du réseau scolaire sur l'impact que pourraient avoir certaines de leurs décisions sur la santé immédiate et future des jeunes, en regard du glissement progressif vers la sédentarité, facteur de risque reconnu de plusieurs maladies chroniques.

Cette proposition des directeurs de santé publique vient appuyer l'Avis du Comité scientifique de Kino-Québec intitulé *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*¹, lequel recommande que : **Tous les enfants et les adolescents devraient être physiquement actifs tous les jours ou presque. De plus, ils devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée, trois fois ou plus chaque semaine, pendant au moins 20 minutes par séance.**

Ce document entend surtout souligner l'apport essentiel du réseau scolaire pour redresser la situation et contrer le désengagement des jeunes face à l'activité physique. Certains éléments de la réforme de l'éducation (le nouveau cours d'éducation physique et à la santé et la mise en place des garderies scolaires) et du Sommet du Québec et de la jeunesse (l'ouverture souhaitée de l'école sur son milieu) peuvent être perçus comme des opportunités ou des menaces dans le sens où ces éléments pourront contribuer à l'amélioration ou à la détérioration de la situation.

Il est reconnu qu'une des responsabilités du milieu scolaire est d'offrir un environnement sain et de mettre en place les conditions optimales nécessaires à l'accomplissement de sa mission d'éducation vers une citoyenneté responsable. La qualité de l'environnement offert à l'école, de par l'importance que cette dernière occupe dans l'horaire quotidien de l'enfant, a aussi un impact majeur sur sa pratique d'activités physiques et sur sa santé immédiate et future.

L'école devrait mettre en place des conditions ou des mesures pour que chaque jeune ait l'opportunité d'être actif tous les jours de classe.

activité physique
déterminant de la
santé des
jeunes

Pourquoi interpeller le milieu scolaire?

L'école, un milieu de vie important

La famille, l'école, le quartier, les loisirs municipaux, les associations sportives et le milieu communautaire, voilà autant de milieux où le jeune peut vivre des expériences déterminantes, notamment en matière de pratique d'activités physiques. Le milieu scolaire est, après la famille, l'endroit où il passe la plus grande partie de son temps. L'école s'appuie sur des ressources humaines et matérielles de qualité afin d'accomplir sa mission : instruire, qualifier et socialiser. Elle favorise chez tous les jeunes sans exception l'acquisition d'habiletés motrices de base et de saines habitudes de vie. Cependant, les occasions de pratiquer des activités physiques

à l'école ont diminué considérablement au cours des dernières années. Le milieu scolaire peut réagir face à cette situation².

L'école doit être un milieu propice et incontournable à la pratique de l'activité physique.

Le milieu scolaire a beaucoup à gagner

L'organisation d'une cour d'école active semble atténuer les comportements violents et faciliter les interventions du personnel d'encadrement^{3,4}.

Aussi, la participation à une période quotidienne d'éducation physique, et ce, même au détriment des minutes d'enseignement du français et des mathématiques, permet aux jeunes d'obtenir d'aussi bons résultats scolaires et d'améliorer leur capacité d'attention^{5,6}.

Enfin, l'implication des jeunes dans une équipe sportive scolaire semble développer un plus grand sentiment d'appartenance à leur école⁷.

**L'activité physique :
une bonne façon de
« socialiser afin
d'apprendre à mieux
vivre ensemble »
à l'école.**

Situation très préoccupante :

Une jeunesse de plus en plus sédentaire

Le désengagement des jeunes face à l'activité physique

Les jeunes d'âge scolaire sont aujourd'hui moins actifs qu'ils ne l'étaient hier. Ils entament à l'adolescence un processus de désengagement face à la pratique de l'activité physique qui se poursuivra jusqu'à l'âge adulte.

Les raisons qui expliquent ce désengagement sont étroitement liées à une perte de plaisir face à l'activité physique et au développement de nouveaux intérêts.

La pratique de l'activité physique : Un capital pour la santé

La pratique régulière de l'activité physique durant l'enfance et l'adolescence est associée aux bienfaits suivants :

- une amélioration de la condition physique;
- un meilleur contrôle du poids;
- une plus grande densité osseuse;
- un meilleur contrôle du cholestérol et de la tension artérielle;
- une meilleure estime de soi.

**Les plus récentes
enquêtes indiquent
qu'un jeune sur deux
n'atteint pas les
critères du
Consensus
international
sur la pratique de
l'activité physique
à l'adolescence.**

**Il faut donner aux
jeunes des occasions
d'être physiquement
actifs dans un
contexte agréable.**

L'important, c'est de créer l'habitude

La pratique régulière d'activités physiques durant l'enfance et l'adolescence est liée au développement et au maintien d'un mode de vie physiquement actif. À l'inverse, un mode de vie sédentaire ou peu actif durant l'enfance et l'adolescence rendra plus difficile l'adoption de ce comportement à l'âge adulte. On sait que l'apprentissage d'habiletés motrices est beaucoup plus facile durant l'enfance et l'adolescence. Or, la situation actuelle apparaît à tout le moins préoccupante.

La sédentarité : Un risque pour la santé

Un mode de vie sédentaire est associé à l'apparition de facteurs de risque (surpoids et obésité, tension artérielle élevée, cholestérol élevé, densité osseuse plus faible) qui favoriseront, à l'âge adulte, le développement de maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète non insulino-dépendant (diabète adulte), l'ostéoporose et le cancer du côlon⁸.



Recommandations

et exemples d'action pour une école active

La lutte contre la sédentarité doit être l'affaire de toute la communauté, mais le milieu scolaire est ici particulièrement interpellé. L'activité physique peut contribuer à l'atteinte des objectifs de l'école, dont celui de socialiser pour apprendre à mieux vivre ensemble. De même, les bienfaits de l'activité physique sur la santé immédiate et future des jeunes sont reconnus. Chaque école devrait collaborer à la lutte contre la sédentarité en s'engageant dans un processus de promotion de l'activité physique visant à établir une période quotidienne d'activités physiques de qualité, et ce, afin de permettre à tous les jeunes d'atteindre les objectifs suivants :

- bénéficier d'occasions pour être actifs physiquement;
- développer leurs compétences, capacités et habiletés en matière d'activité physique et de santé;
- acquérir les attitudes et les comportements essentiels au développement d'un mode de vie physiquement actif.



RECOMMANDATION 1

Offrir des occasions d'activité physique qui rejoignent tous les jeunes sans exception

Le programme d'étude en éducation physique et à la santé ou le « programme des programmes » devraient comporter une période quotidienne d'activité physique mettant l'accent sur le plaisir et le développement des habiletés motrices. Par exemple :

Le cours d'éducation physique et la récréation sont les seules occasions d'activité physique qui rejoignent tous les jeunes sans exception.

- accorder le plus de temps possible au cours d'éducation physique et à la santé afin que tous les jeunes puissent acquérir les compétences et habiletés nécessaires à la pratique d'activités physiques;
- structurer les récréations pour permettre aux jeunes du primaire de transposer ces compétences afin qu'ils acquièrent les attitudes et les comportements essentiels à la pratique d'activités physiques;
- favoriser le perfectionnement des éducateurs physiques et des enseignants en ce qui concerne le développement des attitudes et comportements essentiels à la pratique d'activités physiques.

RECOMMANDATION 2

Organiser des activités parascolaires

Le milieu scolaire devrait favoriser le développement des structures d'encadrement sportif à tous les niveaux de pratique, que ce soit dans un contexte récréatif ou compétitif. Par exemple :

- élargir la gamme d'activités récréatives offertes sur l'heure du midi et après les heures de classe;
- offrir de la formation et du soutien à de jeunes leaders afin qu'ils prennent en charge l'organisation et l'animation de certaines activités physiques;
- mettre en place un comité ayant pour mandat de trouver des idées afin que l'école soit plus active;
- favoriser une plus grande participation des parents dans l'organisation d'activités.

C'est souvent lors des activités parascolaires ou dans la cour d'école que nous pouvons constater si les élèves maîtrisent certaines compétences acquises dans leur formation.

RECOMMANDATION 3

Favoriser une utilisation optimale des équipements

Le milieu scolaire devrait accroître la concertation avec les milieux municipal et associatif afin de maximiser le potentiel des équipements sportifs existants et s'assurer que les investissements futurs tiennent compte des goûts évolutifs des élèves. Par exemple :

- ouvrir l'école et ses installations à l'extérieur des heures et des jours de classe en favorisant des ententes avec la municipalité, les centres communautaires et les organismes sportifs;
- faciliter le transport après l'école afin qu'un plus grand nombre de jeunes puissent participer aux activités parascolaires;
- prendre des ententes avec les garderies scolaires afin de favoriser une utilisation optimale des équipements.

RECOMMANDATION 4

Contribuer au développement du transport actif et sécuritaire

Promouvoir auprès des élèves et des parents l'idée de se rendre à l'école à pied, à vélo, à trottinette ou en patin à roues alignées lorsque des parcours sécuritaires existent. Par exemple :

- s'associer au milieu municipal afin de permettre aux jeunes de se rendre à l'école de façon sécuritaire et active.

RECOMMANDATION 5

Promouvoir la pratique de l'activité physique

Promouvoir la pratique de l'activité physique auprès des élèves, des parents et du personnel de l'école. Par exemple :

- exploiter les divers moyens de communication disponibles pour encourager les élèves et l'équipe-école à être actifs et pour démontrer que l'intégration de l'activité physique à son mode de vie est une valeur importante à l'école;
- favoriser l'utilisation de thèmes liés à l'activité physique par l'ensemble des professeurs.

conclusion

L'école devrait utiliser toutes les occasions qui s'offrent à elle pour favoriser la pratique de l'activité physique. Elle devrait d'abord opter pour les opportunités d'activités physiques qui rejoignent tous les jeunes sans exception comme le cours d'éducation physique et à la santé et les récréations. Des activités facultatives comme les activités parascolaires et le transport actif peuvent permettre à l'école de compléter son offre de service, l'objectif ultime étant d'offrir à tous les jeunes une « école active et en santé ».

1. Kino-Québec, 2000. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*. Avis du comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Ministère de la santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec, p. 21.
2. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES et U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION. *Promoting Better Health for Young People Through Physical Activity and Sports: A Report to the President From the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Education*. U.S. Department of Health and Human Services et U.S. Department of Education, 2000, p. 11.
3. Ministère de l'Éducation. *Prévenir et contrer la violence à l'école*. Québec, Gouvernement du Québec, 1993, p. 51.
4. CHEVALIER, S ET BEAUDET, N. *Évaluation du projet École St-Enfant Jésus*. Direction de santé publique Montréal-Centre, juin 1997, p. 23.
5. DWYER, T. et al. *An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia*. *International Journal of Epidemiology*, 1983, vol. 12, p. 308 à 313.
6. SHEPHARD, R.J. *Curricular physical activity and academic performance*. *Pediatric Exercise Science*, 1997, vol 9, p. 113 à 126.
7. OUELLET, N. *Le sport à l'école : ... une réussite !* Association régionale du sport étudiant de Québec, 1995, p. 39.
8. Kino-Québec, 2000. Op.cit. p. 19.



