

Nos valeurs et les normes de sécurité restreignent-elles l'activité physique des enfants en garderie?

Source

Copeland DA et coll. (2012) **Societal values and policies may curtail preschool children's physical activity in child care centers.** *Pediatrics* 129:1-10.

Chez les enfants, la pratique quotidienne d'activités physiques est nécessaire au développement socioaffectif et moteur, ainsi qu'à la prévention de l'obésité. Depuis plus d'une décennie, 19 % des enfants sont obèses et sédentaires à leur entrée au primaire. C'est donc avant qu'il faut intervenir pour stopper l'obésité infantile.

Sachant que les trois quarts des enfants états-uniens vont en garderie, qu'ils y sont principalement sédentaires et qu'ils ne suivent pas les recommandations en matière d'activité physique, les chercheurs ont voulu savoir ce qui empêchait l'activité physique.

Ils ont constaté que le niveau d'activité physique des enfants variait d'une garderie à l'autre. Cela s'explique en partie par la situation géographique, puisque certaines régions ont un climat plus favorable aux activités extérieures que d'autres. Toutefois, on a aussi noté des différences marquées entre les garderies d'un même État.

Les chercheurs ont formé neuf groupes d'éducateurs qu'ils ont questionnés sur ce qui facilitait l'activité physique dans leurs garderies et sur ce qui la freinait. Ensuite, ils ont réalisé treize entrevues individuelles pour mieux cerner le problème.

Résultats

Selon plusieurs éducateurs, la garderie est souvent le seul endroit où les enfants peuvent être actifs. Les longues journées de travail de certains parents et les quartiers mal adaptés à la pratique d'activités physiques des enfants expliqueraient cette situation.

Toutefois, les chercheurs ont identifié trois principaux obstacles à la pratique d'activités physiques en garderie : la peur des blessures, les coûts et les budgets limités, ainsi que la pression pour favoriser les apprentissages scolaires.

Effectivement, les normes sévères et obligatoires en matière de sécurité visant à minimiser le risque d'accident dans les cours des garderies rendent ces dernières moins attrayantes pour les enfants. De plus, bien

que les éducateurs savent que les activités physiques d'intensité élevée pratiquées à l'extérieur sont nécessaires au développement des enfants, leur principale préoccupation est de réduire le risque d'accident. Cette préoccupation fait écho à celle de certains parents qui, par crainte d'accident, demandent même de ne pas laisser leur enfant faire de l'activité physique d'intensité élevée.

Le budget restreint de certaines garderies et les coûts élevés des installations extérieures ont aussi été mentionnés par les éducateurs. En outre, certaines garderies n'avaient pas d'espace à l'intérieur où les enfants pouvaient faire de l'activité physique les jours de mauvais temps. Cette raison était évoquée pour justifier le peu d'activités physiques offertes aux enfants. Toutefois, d'autres garderies avaient accès à un lieu propice à l'activité physique et ne l'utilisaient pas.

Les éducateurs ont admis être exposés aux pressions des parents, quelle que soit leur situation économique, pour favoriser les apprentissages scolaires au détriment de l'activité physique. D'autres ont mentionné la pression liée aux attentes gouvernementales.

En conclusion, les chercheurs affirment que les valeurs privilégiées par la société entravent le développement physique des enfants. Les services de santé publique œuvrant auprès des familles devraient :

- rappeler les bienfaits de l'activité physique;
- détruire les mythes entourant les risques de maladies;
- rétablir l'équilibre entre les messages de sécurité et la promotion de l'activité physique nécessaire à la santé physique et mentale ainsi qu'au développement moteur et affectif des enfants.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault