

Les programmes d'activités parascolaires peuvent-ils contribuer à améliorer l'activité physique et l'alimentation?

Source

Coleman KJ et coll. (2008) **Physical activity and healthy eating in the after-school environment.** *Journal of School Health* 78(12):633-40.

Les périodes d'activités parascolaires peuvent-elles aider les jeunes à suivre les recommandations en matière d'activité physique et de saine alimentation? Pour le savoir, des chercheurs ont suivi 144 élèves de sept écoles primaires de Lawrence au Kansas. Ils ont analysé le type d'activités pratiquées, le comportement des intervenants, le niveau d'activité physique des enfants et la valeur nutritive des collations. Cette première étude sur les programmes d'activités parascolaires décrit leur effet sur l'activité physique et l'alimentation.

Les chercheurs ont mesuré le temps consacré à chacun des quatre types d'activités suivants : activités scolaires, activités d'enrichissement, activités récréatives et collation. Ensuite, ils ont observé les élèves pendant les activités récréatives à l'aide d'instruments validés tels que le *System for Observing Fitness Instruction Time* pour déterminer leur niveau d'activité physique. Finalement, les collations ont été analysées afin d'en déterminer la valeur nutritive, l'apport calorique et la teneur en graisse et en glucides.

Résultats

Lors de la collation, on offrait des produits laitiers, des jus faits à 100 % de fruits ainsi qu'une variété d'aliments : fruits, légumes, pains, biscuits, barres tendres, céréales, fromage, bonbons et craquelins. Les chercheurs ont constaté que ce sont les fruits, les légumes et les jus de fruits qui avaient été les moins souvent proposés aux élèves, et qu'on ne leur offrait jamais des bouteilles d'eau. La teneur en glucides des collations était élevée. De plus, les élèves n'étaient pas sensibilisés à l'importance d'une saine alimentation.

Le temps consacré aux activités récréatives représentait environ 47 minutes par jour. Il pouvait comprendre des jeux dirigés et organisés (51 %) par des adultes, ou des jeux libres (49 %). Les chercheurs ont constaté que le temps pour des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée était plus grand lorsque les élèves pratiquaient des jeux libres, comparativement aux jeux dirigés et organisés par des adultes.

Si les jeux dirigés nécessitaient plus d'interventions des adultes que les jeux libres, les enfants recevaient toutefois davantage d'encouragements.

En revanche, les adultes devaient arrêter plus souvent l'activité afin de réorganiser les jeux ou d'expliquer des règlements.

En conclusion, les activités parascolaires peuvent être planifiées de façon à offrir d'excellentes occasions de pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée. On devrait toutefois favoriser la pratique de jeux libres. On devrait aussi donner de la formation sur l'alimentation, la gestion d'activités simples et dirigées, et la promotion de saines habitudes de vie.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault