

Les écoles secondaires devraient mettre l'accent sur la pratique quotidienne d'activités physiques

Source

Cohen B et coll. (2003) **Smoking, physical activity and breakfast consumption among secondary school students in a southwestern Ontario community.** *Can J Public Health* 94(1):41-4.

Un sondage auprès de 318 jeunes de 10^e année (16 ans) a été mené dans trois écoles ontariennes, afin de déterminer la prévalence de mauvaises habitudes de vie (tabagisme, faible niveau d'activité physique et absence de petit déjeuner).

Plus du tiers des jeunes fumaient; seulement 42,8 % prenaient un petit déjeuner (48,8 % de garçons et 36,1 % de filles); près de 80 % des garçons et 66 % des filles étaient actifs 30 min ou plus par jour ou 3 fois par semaine.

Les élèves physiquement actifs étaient plus sujets à prendre quotidiennement un petit déjeuner et, parmi les garçons, 60,4 % des non-fumeurs petit-déjeunaient par rapport à 31,9 % des fumeurs. De plus, les deux tiers des garçons et des filles étaient préoccupés par le gain de poids. Une proportion élevée des filles préoccupées par leur poids avaient tendance à être moins actives physiquement, à fumer et à sauter le petit déjeuner.

La grande prévalence de mauvaises habitudes de vie chez les jeunes du secondaire, mise en lumière par ce sondage, souligne la valeur des mesures préventives instaurées dans le milieu scolaire sur les plans de l'activité physique, de la nutrition et du tabagisme.

Evelyne French et Guy Thibault