

Pour aider les enfants à être actifs

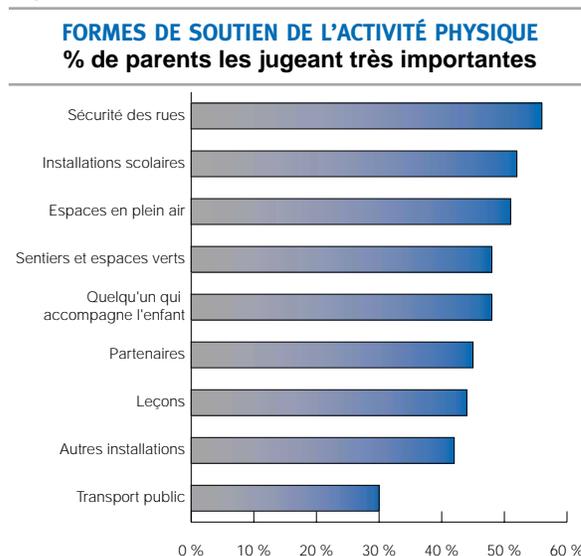
Le bulletin n° 28 traitait des ressources et des services jugés importants au Canada pour faciliter la pratique de l'activité physique chez les adultes¹. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a aussi examiné les aspects de l'environnement qui faciliteraient la pratique de l'activité physique chez les enfants. À une question leur demandant d'évaluer dans quelle mesure neuf aspects de l'environnement sont importants pour aider leur enfant à faire de l'activité physique, plus de la moitié des parents ont accordé une très grande importance à trois de ces neuf formes de soutien.

Comme l'indique la Figure 1, la sécurité des rues et lieux publics, jugée très importante par 56 % des parents, arrive en première place. Elle est suivie par l'accès à des installations, services et programmes de sport et d'activité physique à l'école (52 %) et par l'accès à des espaces en plein air (51 %). Pas loin derrière viennent l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et le fait d'avoir quelqu'un qui accompagne l'enfant aux activités et qui le ramène, 48 % des parents considérant ces deux formes de soutien très importantes. Puis, la disponibilité d'équipes, de groupes ou d'autres enfants servant de partenaires à l'enfant (45 %), les leçons, instructions et l'entraînement abordables (44 %), l'accès à des installations, services et programmes en dehors de l'école (42 %) et la commodité du système de transport public (30 %) complètent la liste.

Différences selon l'âge et le sexe

Les parents tendent à évaluer sept de ces neuf aspects de l'environnement des enfants comme étant plus importants pour soutenir la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants que chez les enfants plus âgés. Le Tableau 1 présente ces

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

sept formes de soutien en fonction de l'ampleur des différences entre les jeunes enfants et les enfants plus âgés. Les plus grandes différences apparaissent au niveau de la disponibilité d'équipes, de groupes ou d'autres enfants, de l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et de l'accès à des espaces en plein air. Des différences importantes se manifestent également dans les domaines suivants : accès à des rues et autres lieux publics sûrs, leçons, instructions et entraînement abordables, accès à des installations, services et programmes à l'école et en dehors de l'école.

D'après l'ensemble de ces résultats, la disponibilité de formes de soutien semble être plus importante pour faciliter la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants que chez les enfants plus âgés. Néanmoins, l'accès à des rues et autres lieux publics sûrs demeure le point le plus important pour les jeunes enfants et les enfants



Tableau 1

DIFFÉRENCES SELON L'ÂGE DES ENFANTS		
% de parents jugeant les formes de soutien très importantes		
	5 à 12 ans	13 à 17 ans
Équipes, groupes ou autres enfants %	52 %	36
Sentiers, pistes et espaces verts	52	37
Espaces en plein air	55	40
Rues et autres lieux publics sûrs	60	47
Leçons, instructions et entraînement	50	38
Installations, services et programmes en dehors de l'école	47	35
Installations, services et programmes		

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

plus âgés, comme l'indiquent les pourcentages présentés dans le Tableau 1.

L'importance attribuée aux formes d'appui n'est pas la même pour les garçons et les filles, mais uniquement quand on tient compte de l'âge. Les parents sont plus portés à juger les installations, services et programmes offerts à l'école très importants pour la pratique de l'activité physique chez les filles de 5 à 12 ans que chez les garçons du même âge. Par contre, ils tendent à considérer l'accès à des espaces en plein air et les leçons, les instructions et l'entraînement comme étant des formes de soutien plus importantes pour les adolescents que pour les adolescentes.

Différences socio-économiques

Les parents qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires tendent plus que les autres parents à considérer chaque aspect de l'environnement très important pour aider leur enfant à être actif. Comme l'indique le Tableau 2, il existe de grandes différences d'opinion liées au niveau d'études sur l'importance attribuée à la disponibilité d'équipes, de groupes ou d'autres enfants avec lesquels l'enfant pourrait faire de l'activité physique et aux leçons, aux instructions et à l'entraînement abordables. Viennent ensuite des différences ayant trait à la commodité du transport public, à l'accès à des installations, services et programmes à l'école, à l'accès à des espaces en plein air et à la sécurité des rues et autres lieux publics. On note enfin de grandes différences d'opinion sur l'importance des autres aspects de l'environnement de l'enfant, soit le fait d'avoir quelqu'un qui accompagne l'enfant

Tableau 2

DIFFÉRENCES SELON LE NIVEAU D'ÉTUDES DES PARENTS		
% de parents jugeant les formes de soutien très importantes		
	< Secondaire	Universitaire
Équipes, groupes ou autres enfants	77 %	35 %
Leçons, instructions et entraînement	71	31
Commodité du transport public	49	21
Installations, services et programmes à l'école	71	44
Espaces en plein air	76	49
Rues et autres lieux publics sûrs	75	50
Quelqu'un qui accompagne l'enfant aux activités et le ramène	63	41
Sentiers, pistes et espaces verts	64	46
Installations, services et programmes en dehors de l'école	54	36

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

aux activités et le ramène, l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et l'accès à des installations, services et programmes en dehors de l'école.

L'ensemble de ces résultats indique que, si ces ressources et services jouent généralement un rôle très important pour aider les enfants à faire de l'activité physique, ce sont des formes de soutien surtout importantes pour les enfants dont les parents n'ont pas un haut niveau d'études.

À mesure que le revenu augmente, l'importance attribuée aux formes de soutien environnemental diminue. Les salariés à faible revenu tendent plus que les salariés à revenu élevé à considérer la plupart de ces formes d'appui très importantes. Selon les résultats présentés dans le Tableau 3, il existe des différences d'au moins 20 points de pourcentage entre les salariés à faible revenu et les salariés à revenu élevé en ce qui a trait à la disponibilité d'équipes, de groupes ou d'autres enfants avec lesquels l'enfant pourrait être actif, à l'importance des leçons, des instructions et de l'entraînement abordables, à l'accès à des espaces en plein air pour faire de l'activité physique et à la commodité du système de transport public. De grandes différences apparaissent aussi au niveau de l'importance de la sécurité des rues et lieux publics, de l'accès à des installations, services et programmes à l'école et en dehors de l'école et de l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts.

En somme, les formes de soutien environnemental revêtent une importance particulière pour

Tableau 3

DIFFÉRENCES SELON LE REVENU DES PARENTS % de parents jugeant les formes de soutien très importantes		
	< 20 000 \$	≥ 60 000 \$
Équipes, groupes ou autres enfants	69 %	33 %
Leçons, instructions et entraînement	60	30
Espaces en plein air	69	42
Commodité du transport public	44	20
Rues et autres lieux publics sûrs	71	52
Installations, services et programmes à l'école	65	46
Installations, services et programmes en dehors de l'école	51	35
Sentiers, pistes et espaces verts	53	39

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

faciliter la pratique de l'activité physique parmi les enfants dont les parents ont un faible revenu et un bas niveau d'études. Le niveau d'études et la tranche de revenu tendant à aller de pair, les formes de soutien environnemental peuvent avoir une importance encore plus grande parmi les enfants vivant dans un milieu socio-économique de faible niveau. L'accès à des formes de soutien abordables est particulièrement important pour les enfants en milieu socio-économique de faible niveau (dont les parents ont un revenu annuel combiné inférieur à 40 000 dollars et n'ont pas fait d'études secondaires), en comparaison des enfants vivant dans un milieu socio-économique plus élevé (dont les parents ont fait des études universitaires et ont un revenu combiné de 60 000 dollars ou plus). Par exemple, les parents vivant dans une situation socio-économique de faible niveau ainsi défini ont trois fois plus tendance que ceux vivant dans une situation socio-économique plus élevée à considérer l'aspect abordable de l'entraînement comme une forme de soutien très importante (72 % en comparaison de 23 %).

Sauf en ce qui a trait à la commodité du système de transport public, les parents travaillant à temps plein tendent moins que les personnes au foyer et les parents travaillant à temps partiel à estimer les différentes formes de soutien très importantes pour aider leur enfant à être actif. Les plus grandes différences apparaissent au niveau de l'importance des leçons, des instructions et de l'entraînement abordables, de la sûreté des rues et lieux publics, de l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et de la disponibilité de partenaires.

Niveau d'activité

Les parents d'enfants très actifs sont plus portés à juger cinq de ces neuf aspects de l'environnement de l'enfant très importants pour faciliter sa participation. Comme le démontre le Tableau 4, la plus grande différence se manifeste au niveau de la disponibilité d'équipes, de groupes ou d'autres enfants avec lesquels l'enfant pourrait faire de l'activité physique. Une telle forme de soutien est considérée très importante par 57 % des parents dont les enfants, selon les réponses obtenues, répondent aux lignes directrices visant la dépense d'énergie pour une croissance et un développement optimaux². Par contre, parmi les parents dont les enfants sont inactifs, seulement la moitié de ce pourcentage (31 %) jugent la disponibilité de partenaires comme étant une forme de soutien très importante. De la même manière, de grandes différences apparaissent au niveau de l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts et de l'aspect abordable des leçons, des instructions et de l'entraînement entre les enfants répondant aux lignes directrices et les enfants inactifs. De plus, des différences importantes se manifestent au niveau des espaces en plein air et des installations, services et programmes en dehors de l'école.

Les opinions des parents actifs et de ceux qui le sont moins diffèrent sur deux formes de soutien. Les premiers sont plus portés que les derniers à juger très importants pour faciliter la participation de l'enfant le fait d'avoir quelqu'un qui l'accompagne aux activités et le ramène (58 % en comparaison de 42 %) et l'accès à des sentiers, pistes et espaces verts (58 % en comparaison de 43 %).

Tableau 4

DIFFÉRENCES ENTRE LES ENFANTS ACTIFS ET INACTIFS % de parents jugeant les formes de soutien très importantes		
	Actifs (≥ 8 KKJ)	Inactifs (< 3 KKJ)
Équipes, groupes ou autres enfants	57 %	31 %
Sentiers, pistes et espaces verts	56	31
Leçons, instructions et entraînement	53	31
Espaces en plein air	56	39
Installations, services et programmes en dehors de l'école	49	32

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Création d'un environnement propice à l'activité physique chez les enfants

L'environnement peut être très important pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les enfants. Selon les parents, avoir des installations, des possibilités, des services, des programmes et des instructions peut faire toute une différence. Pour créer un environnement propice à la pratique de l'activité physique chez les enfants :

- Créer un environnement sûr dans lequel les enfants et les jeunes peuvent faire de l'activité physique. Trouver des solutions innovatrices pour accroître la sécurité à l'école et dans les rues dans les quartiers à faible revenu. Le programme de Navettes scolaires à pied est un bon exemple de ce genre d'initiatives.
- Prendre des mesures pour assurer la qualité des programmes en veillant à ce que l'enfant soit bien accueilli, se sente à l'aise, apprenne des habiletés correspondant à son âge pour participer à des activités et soit assez sûr de lui pour essayer de nouvelles activités.
- Envisager les besoins particuliers des jeunes enfants et renoncer aux tarifs pour les familles à faible revenu afin d'encourager l'utilisation des installations, services et programmes offerts en dehors de l'école.
- S'assurer que les soumissions de développement et de modification du milieu urbain comprennent des sentiers, pistes et espaces verts et donnent aux enfants la possibilité de faire de l'activité physique en plein air. Veiller à ce que les plans visant le système de transport facilitent l'utilisation des installations d'activité physique pour tous et, en particulier, pour les enfants dont les parents ont un bas niveau d'études et un faible revenu.
- Rassembler les enfants en groupes ou en équipes dans les communautés pour qu'ils puissent faire du sport, de l'activité physique et participer ensemble à des jeux actifs.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

- ¹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1998). Ressources et services. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 28.
- ² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). Conformité des jeunes aux directives. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 13.

Publié en juin 1998

Importance accordée aux ressources et services par les parents

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Rues et lieux publics sûrs		Accès à des installations et programmes à l'école		Accès à d'autres espaces en plein air	
	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne
TOTAL, ENFANTS (1 À 17 ANS)	56 %	27 %	52 %	29 %	51 %	29 %
filles	56	31	51	28	49	29
garçons	56	24	52	29	52	30
1-4	60	20	47	25	57	27
filles	60	–	–	–	55	–
garçons	60	–	59	–	59	–
5-17	54	29	53	30	49	30
filles	54	33	56	28	47	28
garçons	55	26	51	32	50	33
5-12	60	28	58	30	55	33
filles	64	29	66	27	61	30
garçons	55	27	51	33	51	36
13-17	47	32	46	30	40	27
filles	40	–	42	–	30	–
garçons	54	–	50	–	50	–
SEXE DU RÉPONDANT ADULTE						
mère	67	24	57	24	57	26
père	43	30	45	35	43	33
ÉTAT CIVIL DE L'ADULTE						
Personne avec conjoint	54	28	50	30	49	30
Personne veuve, divorcée, séparée	64	–	58	–	62	–
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE						
Inférieur au secondaire	75	–	71	–	76	–
Secondaire	56	27	49	31	43	38
Collégial	55	30	57	32	54	30
Universitaire	50	31	44	30	49	26

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

	Rues et lieux publics sûrs		Accès à des installations et programmes à l'école		Accès à d'autres espaces en plein air	
	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	71 %	–	65 %	–	69 %	–
20 000 \$ - 39 999 \$	65	–	56	–	60	–
40 000 \$ - 59 999 \$	55	32	54	31	50	35
≥ 60 000 \$	52	31	46	31	42	33
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS						
Employé à temps plein	48	30	47	31	46	31
Employé à temps partiel	74	–	70	–	69	–
Personne au foyer	70	–	63	–	58	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	44	–	55	–	46	–
1 000 - 9 999	54	26	41	34	49	27
10 000 - 74 999	60	–	56	–	52	34
75 000 - 299 999	59	30	53	33	50	31
≥ 300 000	59	–	53	–	56	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE						
Actif (≥3 KKJ ¹)	60	23	54	28	58	30
Peu actif (1,5-2,9 KKJ)	55	30	49	34	48	29
Inactif (<1,5 KKJ)	53	28	52	26	47	30
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ENFANT						
Actif (≥8 KKJ ²)	59	31	60	34	56	39
Modérément actif (6-7,9 KKJ)	55	–	61	–	52	–
Peu actif (3-5,9 KKJ)	53	33	44	36	45	–
Inactif (<3 KKJ)	48	–	47	–	39	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; les enfants doivent dépenser au moins 8 KKJ afin de s'assurer une croissance optimale et un développement sain.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

	Accès à des sentiers, pistes et espaces verts		Quelqu'un qui accompagne l'enfant et le ramène		Disponibilité d'équipes, de groupes et d'autres enfants	
	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>
TOTAL, ENFANTS (1 À 17 ANS)	48 %	29 %	48 %	27 %	45 %	37 %
<i>filles</i>	49	30	49	29	42	38
<i>garçons</i>	47	28	46	26	47	37
1-4	55	24	43	23	42	42
<i>filles</i>	56	–	38	–	36	44
<i>garçons</i>	54	–	47	–	48	39
5-17	46	30	49	29	45	36
<i>filles</i>	46	30	53	28	44	36
<i>garçons</i>	45	30	46	29	46	37
5-12	52	30	51	28	52	34
<i>filles</i>	57	32	54	24	51	35
<i>garçons</i>	48	29	47	32	52	34
13-17	37	30	48	29	36	39
<i>filles</i>	32	–	51	–	34	–
<i>garçons</i>	41	–	44	–	38	41
SEXE DU RÉPONDANT ADULTE						
<i>mère</i>	56	25	52	23	49	34
<i>père</i>	38	32	43	32	40	41
ÉTAT CIVIL DE L'ADULTE						
<i>Personne avec conjoint</i>	46	29	47	29	43	38
<i>Personne veuve, divorcée ou séparée</i>	61	–	50	–	47	–
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE						
<i>Inférieur au secondaire</i>	64	–	63	–	77	–
<i>Secondaire</i>	43	31	46	32	43	40
<i>Collégial</i>	50	30	52	28	44	41
<i>Universitaire</i>	46	30	41	26	35	43

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

	Accès à des sentiers, pistes et espaces verts		Quelqu'un qui accompagne l'enfant et le ramène		Disponibilité d'équipes, de groupes et d'autres enfants	
	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	53 %	–	55 %	–	69 %	–
20 000 \$ - 39 999 \$	59	–	48	–	52	32
40 000 \$ - 59 999 \$	52	26	55	24	40	43
≥ 60 000 \$	39	37	41	31	33	46
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS						
Employé à temps plein	42	31	42	29	37	40
Employé à temps partiel	67	–	62	–	58	–
Personne au foyer	64	–	60	–	60	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	47	–	40	–	48	–
1 000 - 9 999	49	29	50	32	39	36
10 000 - 74 999	49	28	46	–	55	33
75 000 - 299 999	44	–	55	–	41	47
≥ 300 000	52	–	47	–	42	38
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE						
Actif (≥3 KKJ ¹)	58	27	58	18	49	36
Peu actif (1,5-2,9 KKJ)	45	31	44	33	42	40
Inactif (<1,5 KKJ)	43	28	42	31	43	38
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ENFANT						
Actif (≥8 KKJ ²)	56	30	55	27	57	36
Modérément actif (6-7,9 KKJ)	50	–	44	–	42	–
Peu actif (3-5,9 KKJ)	41	–	50	–	40	38
Inactif (<3 KKJ)	31	–	40	–	31	31

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; les enfants doivent dépenser au moins 8 KKJ afin de s'assurer une croissance optimale et un développement sain.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

	<i>Instructions et entraînement abordables</i>		<i>Accès à des installations en dehors de l'école</i>		<i>Transport public pratique</i>	
	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Très grande</i>	<i>Moyenne</i>
TOTAL, ENFANTS (1 À 17 ANS)	44 %	31 %	42 %	35 %	30 %	19 %
filles	40	34	40	37	27	21
garçons	48	28	43	33	32	17
1-4	41	28	41	26	29	–
filles	–	–	–	–	–	–
garçons	45	–	48	–	–	–
5-17	45	32	42	38	30	19
filles	41	35	42	39	29	21
garçons	49	30	42	37	30	17
5-12	50	34	47	40	26	17
filles	52	35	50	40	30	17
garçons	49	32	45	40	24	17
13-17	38	31	35	35	34	22
filles	28	–	32	–	29	26
garçons	48	–	38	–	39	18
SEXE DU RÉPONDANT ADULTE						
mère	54	24	50	29	33	18
père	33	39	31	43	26	21
ÉTAT CIVIL DE L'ADULTE						
Personne avec conjoint	42	32	39	37	27	19
Personne veuve, divorcée ou séparée	52	–	57	–	41	–
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE						
Inférieur au secondaire	71	–	54	36	49	–
Secondaire	45	32	42	36	30	23
Collégial	48	35	46	38	32	24
Universitaire	31	36	36	34	21	–

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

	Instructions et entraînement abordables		Accès à des installations en dehors de l'école		Transport public pratique	
	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne	Très grande	Moyenne
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	60 %	–	51 %	–	44 %	–
20 000 \$ - 39 999 \$	56	–	51	28	36	–
40 000 \$ - 59 999 \$	45	29	41	38	31	26
≥ 60 000 \$	30	39	35	39	20	14
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS						
Employé à temps plein	36	35	37	38	28	20
Employé à temps partiel	62	–	56	–	38	–
Personne au foyer	65	–	56	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	46	–	36	37	33	–
1 000 - 9 999	36	32	41	32	30	19
10 000 - 74 999	49	36	47	32	27	–
75 000 - 299 999	48	31	40	43	30	–
≥ 300 000	42	34	44	33	33	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE						
Actif (≥3 KKJ ¹)	47	31	49	32	34	20
Peu actif (1,5-2,9 KKJ)	39	35	40	36	28	19
Inactif (<1,5 KKJ)	45	29	37	38	27	19
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ENFANT						
Actif (≥8 KKJ ²)	53	36	49	43	29	22
Modérément actif (6-7,9 KKJ)	50	–	43	–	–	–
Peu actif (3-5,9 KKJ)	42	27	40	35	32	–
Inactif (<3 KKJ)	31	30	32	–	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; les enfants doivent dépenser au moins 8 KKJ afin de s'assurer une croissance optimale et un développement sain.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.