

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Synthèse

Est-ce important?

L'obésité infantile est un problème croissant dans plusieurs pays du monde. En 2005, le nombre d'enfants de moins de 5 ans qui présentaient un surplus de poids était d'environ 20 millions. Malgré la croyance populaire selon laquelle les enfants sont naturellement actifs, leur taux d'activité physique est faible dans plusieurs pays. En fait, les comportements associés à un style de vie sédentaire prennent beaucoup de place dans la routine quotidienne des jeunes enfants. Les comportements sédentaires, comme regarder la télévision ou jouer à des jeux informatiques, entraînent typiquement une faible dépense énergétique. Ces comportements ne sont pas nécessairement opposés à l'activité physique, puisqu'un enfant qui pratique des activités physiques peut aussi adopter beaucoup de comportements sédentaires. Cependant, comme un style de vie sédentaire peut entraîner des conséquences négatives sur la santé à long terme et que l'activité physique a des effets positifs sur la santé et le développement des enfants, il est important de trouver des moyens d'encourager les enfants à développer des habitudes de vie saines dès leur plus jeune âge.

Que savons-nous?

Les activités sédentaires sont souvent introduites très tôt dans la routine quotidienne des nourrissons et leur prévalence augmente régulièrement jusqu'à l'âge préscolaire, tandis que les taux d'activité physique ont tendance à être faibles à la maison et dans les garderies. Cependant, ces taux varient selon les études et selon l'instrument de mesure utilisé pour évaluer l'activité physique. Un rapport récent des États-Unis a montré qu'un enfant d'âge préscolaire consacre en

moyenne 320 minutes par jour à l'activité physique. Par ailleurs, l'utilisation d'un outil de mesure objectif dans une autre étude conduite en Australie et au Portugal a révélé que les enfants d'âge préscolaire consacrent plutôt 110 à 120 minutes quotidiennement à l'activité physique.

Facteurs associés à l'activité physique

Plusieurs facteurs sont reliés à l'activité physique. Les garçons et les filles qui ont des parents actifs et qui passent beaucoup de temps à l'extérieur sont typiquement les plus actifs physiquement. Les prédicteurs de l'activité physique varient selon les caractéristiques de l'enfant (ex. âge) et le contexte/environnement (ex. maison vs garderie). Par exemple, dans les milieux préscolaires, les services de garde et les maternelles, les enfants sont plus actifs 1) lorsqu'ils jouent dans un environnement qui n'est pas confiné 2) lorsque la durée de la récréation est plus courte et 3) lorsque le personnel est formé pour faire participer les enfants à des activités physiques. Fournir aux enfants des équipements de jeu fixes ou portatifs et des occasions de faire de l'activité physique augmente aussi leur niveau d'activité.

Impacts de l'activité physique

L'inactivité physique chez les jeunes enfants est un facteur de risque pour plusieurs problèmes de santé tels qu'une élévation de la tension artérielle, un gain de poids, une masse adipeuse excessive, une hausse du mauvais cholestérol, des difficultés respiratoires, des maladies cardiovasculaires et des problèmes osseux.

Les bénéfices de l'activité physique sur le développement de l'enfant vont bien au-delà de la santé physique. En effet, l'activité physique a un impact sur les habiletés motrices, le bien-être psychologique, les compétences sociales et la maturité émotionnelle. À l'inverse, les comportements sédentaires sont considérés menaçants pour le développement cognitif des jeunes enfants. Les enfants d'âge préscolaire qui regardent beaucoup la télévision sont plus à risque de présenter des difficultés cognitives à l'école, comme un déficit de l'attention, des habiletés langagières limitées, de faibles résultats scolaires et une capacité de mémoire peu développée (mesurée par la longueur d'une liste d'éléments qu'une personne peut retenir).

Que peut-on faire?

Pour encourager les enfants à développer un style de vie actif, plusieurs organisations recommandent de limiter le temps consacré à des comportements sédentaires et de promouvoir

l'activité physique dans la famille et à la garderie. Par exemple, les autorités américaines et australiennes recommandent que les enfants âgés de moins de 2 ans ne regardent pas la télévision et que ceux âgés entre 2 et 5 ans ne regardent qu'une à deux heures de télévision par jour. Comme la quantité exacte d'activité physique qui est requise pour être bénéfique n'a pas encore été déterminée chez les enfants, les recommandations minimales varient entre les pays. En Australie, les autorités recommandent trois heures d'activité physique réparties sur toute la journée pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire; elles ne spécifient pas l'intensité de cette activité pour respecter les dispositions naturelles des enfants. Les lignes directrices des États-Unis sont plus spécifiques et recommandent une participation quotidienne à une activité physique structurée de 30 minutes chez les tout-petits et de 60 minutes chez les enfants d'âge préscolaire. Selon ces lignes directrices, les enfants devraient aussi consacrer au moins une heure par jour à des activités physiques non-structurées (ex. grimper dans une structure de jeu); cette durée minimale peut être étendue à plusieurs heures.

Les parents peuvent encourager la participation de leurs enfants à des activités physiques en étant eux-mêmes actifs, ce qui fait d'eux des modèles positifs pour leurs enfants. Ils doivent aussi leur fournir de nombreuses opportunités d'être actifs (ex. prendre une courte marche au lieu de faire une balade en poussette) et limiter le temps que les enfants consacrent aux comportements sédentaires. Les parents sont aussi responsables d'offrir un environnement sécuritaire et sans risque où leur enfants peuvent être physiquement actifs, à l'intérieur et à l'extérieur. Les parents doivent également s'assurer de donner des possibilités équivalentes d'être actifs aussi bien à leurs fils qu'à leurs filles. Pour favoriser l'activité physique à la maison, les décideurs politiques devraient faire de l'éducation et du support aux parents une priorité. Dans les milieux de garde, l'activité physique peut être favorisée en intégrant des exercices physiques d'intensités variées, à l'intérieur et à l'extérieur, dans la routine quotidienne des enfants; il faut aussi rendre ces activités plus plaisantes. Également, les enfants devraient avoir accès à un site extérieur suffisamment grand où se trouvent des espaces ombragés et des équipements portatifs. Former les éducateurs et éducatrices des milieux de garde à intégrer l'activité physique dans leur programme a aussi été identifié comme une stratégie gagnante pour susciter la participation des enfants à des activités physiques.