



LES ÉCOLES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES FAITS

- L'activité physique réduit le risque de maladies du cœur et d'AVC. Elle aide également à prévenir et à maîtriser les facteurs de risque modifiables de ces maladies, ainsi que le diabète, l'obésité, l'hypertension et l'hypercholestérolémie¹.
- Des données probantes laissent penser que l'activité physique a une influence positive sur les compétences cognitives, l'attitude et le comportement des élèves^{2,3}.
- Les recherches démontrent l'existence d'un lien entre l'augmentation de la sédentarité et la diminution de la forme physique, l'obésité, le faible rendement scolaire et l'augmentation de l'agressivité⁴.
- La plus récente Enquête canadienne sur les mesures de la santé a montré que près de 95 pour cent des enfants et jeunes canadiens ne font pas la quantité d'activité physique recommandée (un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse pour les 5 à 17 ans)⁵.
- Les enfants et jeunes plus âgés ont tendance à faire moins d'activité physique que les groupes d'âge plus bas⁷.
- Aussi, 31,5 pour cent des enfants et jeunes canadiens de 5 à 17 ans ont un surplus de poids ou sont obèses; 19,8 pour cent ont un surplus de poids tandis que 11,7 pour cent souffrent d'obésité⁸. L'obésité infantile persiste bien souvent pendant l'âge adulte, entraînant une augmentation du risque de morbidité et de mortalité, notamment de maladies cardiovasculaires⁹.
- Selon des estimations, seulement 22 pour cent des enfants au pays ont des séances quotidiennes d'éducation physique à l'école¹⁰.
- Le pourcentage d'écoles canadiennes qui disent offrir le nombre recommandé de 150 minutes d'éducation physique par semaine varie entre 8 et 65 pour cent, selon le niveau scolaire¹¹.
- Il a été démontré que les milieux scolaires qui appuient et encouragent l'activité physique favorisent l'augmentation des niveaux d'activité des élèves¹².
- Les cours d'éducation physique qui durent en moyenne 18 minutes ou plus par jour permettraient de multiplier au moins par deux la probabilité que des enfants obèses ou ayant un surplus de poids adoptent et conservent un bon niveau d'activité physique¹³.
- Il a été démontré que l'activité physique à l'école améliore le rendement scolaire¹⁴.
- Une enquête récente indique qu'environ les deux tiers des Canadiens estiment qu'allouer plus de temps à l'éducation physique permettrait d'améliorer le rendement en mathématiques, en sciences, en lecture et en écriture, et que les élèves devraient bénéficier d'au moins 30 minutes d'éducation physique par jour¹⁵.
- La proportion d'enfants canadiens qui se rendent régulièrement à l'école à pied, en vélo ou en planche à roulettes est d'environ 1 sur 3¹⁶⁻¹⁹.
- Entre 2000 et 2010, le pourcentage des 5 à 17 ans dont le moyen de transport implique uniquement des modes de transport inactifs (c.-à-d. sans combinaison de marche ou de vélo) est passé de 51 à 62 pour cent²⁰.
- Il a été démontré que le risque d'obésité diminue de 4,8 pour cent pour chaque kilomètre supplémentaire de marche par jour, alors qu'il augmente de 6 pour cent pour chaque heure passée dans une voiture dans une journée²¹.





- Une étude effectuée à l'échelle du Canada sur les quartiers scolaires a indiqué que beaucoup d'écoles ne se prêtent pas facilement à un accès à pied. En effet, 42 pour cent des écoles sont situées sur des routes à grande vitesse achalandées et 14 pour cent ne sont pas directement reliées à un trottoir²².
- Des données probantes laissent penser que les programmes périscolaires permettent d'améliorer les niveaux d'activité physique et les autres mesures liées à la santé²³.

RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (la « Fondation ») recommande ce qui suit :

AUX PARENTS, TUTEURS ET ENSEIGNANTS CANADIENS

1. Aider les enfants à développer un sens de l'amusement sincère et une appréciation à long terme de l'activité physique.
2. Jouer un rôle de modèles pour les enfants et les jeunes en participant à des activités physiques amusantes avec eux.
3. Aider les enfants et les jeunes à atteindre les objectifs décrits dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique⁵.
4. Encourager les écoles à aider les élèves à faire 60 minutes d'activité physique par jour grâce à différents programmes et activités (aussi structurés que libres), dont les programmes d'éducation physique quotidienne de qualité²⁴.
5. Encourager la mise en place de routes scolaires actives et sécuritaires et en faire la promotion²⁵.
6. Encourager les écoles et les collectivités à travailler conjointement pour offrir des occasions d'activité physique en dehors des heures de cours.

AUX GOUVERNEMENTS PROVINCIAUX ET TERRITORIAUX ET AUX CONSEILS SCOLAIRES

1. S'assurer que les écoles reçoivent le soutien financier aux écoles afin d'aider la mise en place d'un programme de santé et d'éducation physique efficace qui met l'accent sur l'appréciation et le développement de l'activité physique à long terme.

2. Faire en sorte que les programmes d'éducation physique quotidienne de qualité²⁴ accueillent tous les élèves, de la maternelle à la cinquième année du secondaire.
3. Aider tous les élèves, de la maternelle à la cinquième année du secondaire, à faire un total de 60 minutes d'activité physique par jour grâce à différents programmes et activités. Par exemple :
 - Intégrer l'activité physique à des plans de cours dans d'autres disciplines que l'éducation physique (p. ex. mathématiques, sciences, langues, etc.).
 - Encourager l'activité physique libre et les jeux actifs durant les pauses repas et la récréation.
 - Proposer des occasions d'activité physique intramurale à l'heure du dîner et avant ou après l'école.
4. Inclure des mesures de responsabilisation dans les politiques provinciales et territoriales qui encadrent l'activité et l'éducation physique dans les écoles afin de s'assurer que les normes sont mises en pratique.
5. Si possible, augmenter la disponibilité des spécialistes en éducation physique dans les écoles primaires.
6. Insister sur l'importance de l'activité physique pour tous et prendre en considération les exigences des différents groupes d'âge/de sexe, de l'origine ethnique et de l'expérience antérieure quant à l'activité physique.
7. Établir des lignes directrices pour l'emplacement des écoles afin de s'assurer qu'elles se trouvent dans des emplacements facilement accessibles pour les enfants à pied ou en vélo. Il a été démontré qu'une distance de 1 kilomètre ou moins est extrêmement favorable au transport actif²⁶⁻²⁸. Lorsqu'il est impossible de respecter ce principe (p. ex. zones rurales), mettre en pratique des solutions novatrices qui encouragent les enfants à effectuer au moins une partie du trajet à pied ou en vélo. Par exemple, faire en sorte que les autobus déposent les élèves à des endroits où il est sécuritaire d'effectuer le reste du trajet à pied ou en vélo.
8. Faire la promotion de la mise en place de routes scolaires actives et sécuritaires²⁵. Mener des activités de promotion et d'éducation connexes qui abordent la sécurité et les bienfaits des modes de transport actifs.



- Établir des milieux scolaires sains, y compris la mise à disposition de supports à vélos et de brigadiers, ainsi que des aires de jeux sécuritaires et attrayantes conçues pour promouvoir l'activité physique. Si possible, former des superviseurs pour les aires de jeux afin de permettre différents jeux axés sur l'activité physique.
- En établissant des accords de collaboration entre les écoles et les collectivités, prendre les mesures nécessaires pour que les écoles soient ouvertes avant et après les heures de cours de manière à accueillir des programmes d'activité physique et autres pour les enfants et leur famille.

AUX CHERCHEURS

- Mener des recherches dans le but de déterminer quels programmes et initiatives d'activité physique scolaires sont les plus efficaces.
- Mener des recherches pour mieux comprendre les obstacles à la pratique d'activité physique à l'école et trouver des moyens pour permettre aux enfants et aux jeunes de les surmonter.
- Étudier la relation entre les occasions d'activité physique à l'école et les taux d'activité physique en général des enfants et des jeunes.
- Enquêter sur l'efficacité des interventions créées dans le but d'augmenter les taux d'utilisation de modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir chez les enfants et les jeunes.

RENSEIGNEMENTS UTILES

Un très grand nombre d'enfants et de jeunes canadiens ne font pas assez d'activité physique²⁹. Ce manque les expose à un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète et peut nuire à leur qualité de vie³. De plus, les enfants qui ne font pas assez d'activité physique sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté à surmonter des difficultés cognitives et scolaires^{3,30}.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique précisent que tous les enfants de 5 à 17 ans doivent faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse⁵. Des activités d'intensité vigoureuse devraient survenir au moins 3 fois par semaine, et de même que les activités qui renforcent les muscles et les os.

Puisque les enfants et jeunes passent une grande partie de leur journée à l'école, il y a beaucoup d'occasions d'améliorer les résultats à l'école et sur la santé. Les écoles peuvent faire la promotion de l'activité physique (et d'autres comportements sains comme une alimentation saine) dans le cadre de l'approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS)³¹. Pour résumer, l'AGSS est un cadre de référence reconnu internationalement qui aide les élèves à améliorer leurs résultats scolaires et qui aborde la question de la santé en milieu scolaire d'une manière planifiée, intégrée et holistique. L'AGSS considère que la promotion de la santé à l'école doit être liée aux quatre catégories suivantes : 1) enseignement et apprentissage; 2) environnement social et physique; 3) politique d'école en santé; et 4) partenariats et services³². Dans ces catégories, les écoles ont la possibilité de mettre en place diverses mesures visant à aider les enfants à améliorer leurs niveaux d'activité physique. Comme les besoins des enfants et des jeunes peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs, y compris l'emplacement géographique et le statut socioéconomique, il est possible d'adapter ces mesures aux besoins spécifiques à chaque communauté scolaire.

La Fondation recommande que les écoles doivent faire de l'activité physique quotidienne (total de 60 minutes) une priorité grâce à différents programmes et activités (structurés et libres) devrait être une priorité dans les écoles. Offrir une *Éducation physique quotidienne de qualité* (ÉPQQ)³³ est aussi fortement recommandé par plusieurs organismes du domaine de la santé, notamment la Fondation^{34,35}. L'ÉPQQ est un programme d'éducation physique bien structuré et varié. Il est offert quotidiennement pour un minimum de 30 minutes par des professeurs qualifiés et donne la priorité au développement des connaissances et des habiletés qui aboutissent à une attitude positive envers l'activité physique. Même si les programmes ÉPQQ comprennent une grande quantité d'activité physique structurée, des activités supplémentaires (structurées et libres) durant les journées d'école sont normalement nécessaires pour que les élèves atteignent les objectifs quotidiens d'activité physique. Il est aussi possible de faire la promotion d'autres initiatives efficaces liées à l'activité physique, notamment en intégrant celle-ci dans les programmes d'autres disciplines que l'éducation physique (p. ex. mathématiques, sciences, langues, etc.) et en encourageant l'activité physique et les jeux actifs pendant la récréation et les pauses repas.



La promotion des modes de transport actifs (p. ex., la marche et le vélo) est un autre moyen important dont disposent les écoles qui souhaitent augmenter le niveau d'activité physique des enfants. Pour commencer, il est essentiel d'adopter des lignes directrices visant à établir les écoles dans des endroits accessibles à de grandes quantités d'élèves. De plus, les écoles sont à même d'aider les élèves à utiliser des modes de transport actifs en proposant des trajets sécuritaires et actifs jusqu'à l'école²⁵ et en mettant à disposition des installations comme des supports à vélo et des brigadiers. La promotion et l'éducation concernant la sécurité et les bienfaits des modes de transport actifs aident également à augmenter les taux d'utilisation de ces modes. Il est intéressant de noter que ces bienfaits touchent non seulement les enfants et les jeunes, mais aussi les familles et la collectivité dans son ensemble.

Finalement, autoriser l'accès aux installations scolaires en dehors des heures de cours est une excellente manière de créer plus d'occasions non seulement pour l'activité physique, mais aussi pour d'autres programmes importants (p. ex., garde d'enfants, cours de cuisine, etc.) dont toute la collectivité profite. Certains de ces programmes motivent les parents à appuyer le sain développement des enfants.

Comme la santé, le bien-être et l'apprentissage sont étroitement liés, les écoles ont la possibilité d'apporter des changements radicaux dans la vie des enfants et jeunes du pays. Pour cela, elles ont besoin de politiques efficaces et d'un financement destiné à des programmes qui encouragent l'activité physique.

RÉFÉRENCES

1. Mackay, J. et G. Mensah. *The Atlas of Heart Disease and Stroke* (en ligne), Organisation mondiale de la Santé (consulté le 18 juin 2013). Internet : <http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_08_physical_inactivity.pdf>.
2. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance* (en ligne) (consulté le 10 avril 2012). Internet : <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf>.
3. Wang, K. et P.J. Veugelers. « Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic », *Obesity Reviews* (en ligne), 2008;9(6):615 (consulté le 28 mai 2012). Internet : <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2008.00507.x/pdf>>.
4. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines For Children (aged 5-11 years) and Youth (aged 12-17 years)* (en ligne), *Clinical Practice Guideline Report, 2011* (consulté le 28 mai 2012). Internet : <www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/Canadian%20Sedentary%20Behaviour%20Guideline_Report_final.pdf>.
5. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire* (en ligne) (consulté le 30 avril 2013). Internet : <<http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=804>>.
6. Statistique Canada. « Canadian Health Measures Survey: Directly measured physical activity of Canadians », *Le Quotidien* (en ligne) (2007-2011) (consulté le 18 juin 2013). Internet : <<http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130530/dq130530d-eng.pdf>>.
7. Colley, R.C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J. et M.S. Tremblay. *Physical activity of Canadian Children and Youth: Accelerometer results from 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey* (en ligne), *Statistique Canada, catalogue n° 82-003-X Health Reports* (consulté le 24 mai 2012). Internet : <www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397-eng.htm>.
8. Roberts, K.C., Shields, M., de Groh, M., Aziz, A. et J. Gilbert. Overweight and obesity in children and adolescents: Results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 2012;23(3):3-7.
9. Must, J.A., Sprecher, D.L., Jacques, P.F., Dallal, G.E., Bajema, C.J. et M.D. Dietz. « Long-term morbidity and mortality of overweight adolescents: A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935 », *New England Journal of Medicine*, 1992; 327:1350-1355.
10. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. *Sondage indicateur de l'activité physique en 2005* (en ligne) (consulté le 10 avril 2012). Internet : <http://72.10.49.94/fr/pub_page/251>.
11. Jeunes en forme Canada. *2011 Opportunities for Physical Activity at School Survey Cited by Active Healthy Kids Canada: Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth* (en ligne) (consulté le 30 avril 2012). Internet : <www.activehealthykids.ca/ReportCard/School%20and%20Childcare%20Settings.aspx>.
12. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. *Heart and Stroke Foundation of Canada Obesity Policy Statement*, juin 2005.
13. Sallis, J. et T. McKenzie, 1991. In McKenzie, Feldman, Woods, Romero, Dahstrom, Stone et al. 1995. « Children's activity levels and lesson context during third-grade physical education », *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 566,184-193.



14. Trudeau, F. et R.J. Shephard. « Physical education, school physical activity, school sports and academic performance », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008;5:10 (28 février 2008).
15. Éducation physique et santé Canada. *Get Active: Perspectives of Canadians on the Importance of Physical Education, Health Education, and Physical Activity* (en ligne), enquête réalisée par Ipsos Reid, mars 2013 (consulté le 29 avril 2013). Internet : <http://www.phccanada.ca/sites/default/files/news/03-01-13/get_active_2013.pdf>.
16. Stone, MR., Mammen, G. et G. Faulkner. Canadian School Travel Planning Intervention Results (National Report) (2010-12), soumis au Partenariat canadien contre le cancer, sous la Coalition – Connaissances & action liées pour une meilleure prévention, et Green Communities Canada, 1^{er} avril 2012.
17. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. 2010 Physical Activity Monitor, bulletin 12 : Transportation among children and youth (en ligne), Ottawa, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2012 (consulté le 18 juin 2013). Internet : <www.cflri.ca/node/961>.
18. Statistique Canada. General Social Survey – Custom Tabulation for Active Healthy Kids Canada, Ottawa, Statistique Canada, 2012.
19. Pabayo, R., Gauvin, L. et TA. Barnett. « Longitudinal changes in active transportation to school in Canadian youth aged 6 through 16 years », *Pediatrics*, 2011;128(2):e404-413.
20. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. 2010 Physical Activity Monitor, bulletin 12 : Transportation among children and youth (en ligne), Ottawa, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2012 (consulté le 18 juin 2013). Internet : <www.cflri.ca/node/961>.
21. Frank, L. et al. « Obesity Relationships with Community Design, Physical Activity, and Time Spent in Cars », *American Journal of Preventative Medicine*, 2004;27:87-95.
22. O'Loughlen, S., Pickett, W. et I. Janssen. « Active transportation environments surrounding Canadian schools », *Canadian Journal of Public Health*, 2011;102(5):364-68.
23. Beets, MW., Beighle, A., Erwin, HE. et J.L. Huberty. « After-school program impact on physical activity and fitness: A meta-analysis », *American Journal of Preventive Medicine*, 2009;36(6), 527-537.
24. Pour plus d'information sur l'EPCQ, visitez le <<http://www.eps-canada.ca/programmes/education-physique-quotidienne-de-qualite>>.
25. Pour plus d'information et de ressources, visitez le <<http://www.saferoutestoschool.ca/fr/>>.
26. Mitra, R. et R. Buliung. « Built environment correlates of active school transportation: neighborhood and the modifiable areal unit problem », *Journal of Transport Geography*, 2012;20(1):57-8.
27. Wong, B., Faulkner, G., Buliung, RN. et H. Irving. Mode shifting in school travel mode: examining the prevalence and correlates of active school transport in Ontario, Canada, *BMC Public Health*, 2011;11(618):1-12.
28. Larsen, K., Gilliland, J., Hess, P., Tucker, P., Irwin, J. et MT. He. « The influence of the physical environment and socio-demographic characteristics on children's mode of travel to and from school », *American Journal of Public Health*, 2009;99(3):520-526.
29. Statistique Canada. « Canadian Health Measures Survey: Directly measured physical activity of Canadians », *Le Quotidien* (en ligne) (2007-2011) (consulté le 18 juin 2013). Internet : <<http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/130530/dq130530d-eng.pdf>>.
30. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. *The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance* (en ligne) (consulté le 10 avril 2012). Internet : <www.cdc.gov/HealthyYouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf>.
31. Veugelers, PJ. et ME. Schwartz. « Comprehensive School Health in Canada », *Canadian Journal of Public Health* (en ligne), vol. 101, supplément 2 (2010) (consulté le 16 avril 2012). Internet : <<http://journal.cpha.ca/index.php/cjph/article/view/1907/2208>>.
32. Joint Consortium for School Health. *What is Comprehensive School Health?* (en ligne) (consulté le 16 avril 2012). Internet : <<http://www.jcsh-cces.ca/upload/JCSH%20CSH%20Framework%20FINAL%20Nov%2008.pdf>>.
33. Pour plus d'information et de ressources, visitez le <<http://www.saferoutestoschool.ca/fr/>>.
34. Éducation physique et santé Canada. Éducation physique quotidienne de qualité (en ligne) (consulté le 6 juin 2012). Internet : <<http://www.eps-canada.ca/programmes/education-physique-quotidienne-de-qualite>>.
35. Agence de la santé publique du Canada. Canadian Best Practices Portal (en ligne) (consulté le 6 juin 2012). Internet : <<http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/intervention/392/view-eng.html>>.

L'information contenue dans le présent énoncé de position est à jour en date d'AOÛT 2013.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

LES ÉCOLES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

