

L'activité physique et les comportements sédentaires chez les enfants et les adolescents

Un guide pour les médecins

Les médecins contribuent largement à aider les enfants et les adolescents à mener une vie saine. Le présent outil présente un aperçu des lignes directrices canadiennes pour une vie saine et active, de même que des stratégies pour les intégrer à votre pratique.



Les conseils aux patients : faire, demander, partager!

Chaque rendez-vous est une occasion d'aider les familles à intégrer une vie saine et active à leur quotidien.

FAIRE

- Rédigez une « prescription d'activité physique » que les familles peuvent utiliser à la maison.
- Calculez et consignez l'IMC une fois par année.
- Concentrez-vous toujours sur des messages de promotion de la santé plutôt que sur le poids.
- Encouragez les parents à donner l'exemple en étant eux-mêmes actifs.
- Soyez un modèle : faites de la défense d'intérêts pour vous assurer de l'offre et de l'accessibilité de l'activité physique dans votre collectivité.

Une clinique saine et active

- Apposez des affiches dans la salle d'examen ou la salle d'attente.
- Remettez les directives.
- Affichez de l'information sur les activités locales, les programmes de loisirs.
- Fournissez des podomètres.

DEMANDER

- Combien de temps la famille consacre-t-elle aux activités sédentaires? À l'activité physique?
- Quelles activités la famille aime-t-elle pratiquer? La technique d'entrevue motivationnelle peut être utile.
- Quels sont les obstacles à la pratique de plus d'activité physique? Aidez les familles à trouver des solutions aux facteurs qui les empêchent d'être plus actives.

Une vie saine et active est importante pour les enfants et les adolescents de toutes les formes et de toutes les tailles, y compris ceux qui sont atteints d'un **problème de santé chronique**. La SCP propose certaines recommandations pour vous aider.

PARTAGER

- Distribuez aux familles les *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire*.
- Fournissez de l'information sur la sécurité et l'équipement protecteur (p. ex., casque de vélo, vêtement de flottaison individuel).
- Offrez des idées pour vaincre les obstacles à une vie saine et active.
- Distribuez des documents d'information. (Vous trouverez des ressources à l'adresse www.cps.ca/enfants-actifs.)

L'entrevue motivationnelle est une méthode de consultation axée sur le patient, orientée sur les résultats et fondée sur des données probantes. Elle combine l'empathie et le soutien pendant les consultations et contribue à motiver les patients. Elle peut contribuer à favoriser des changements au mode de vie. Consultez le site www.cps.ca/enfants-actifs pour obtenir plus de renseignements.



Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire

	Activité physique	Comportement sédentaire
Petite enfance (0 à 4 ans)	<p><i>Nourrisson (moins d'1 an)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Faire de l'activité physique plusieurs fois par jour, surtout par des jeux interactifs au sol. <p><i>Tout-petit et enfant d'âge préscolaire (1 à 4 ans)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Accumuler au moins 180 minutes d'activité physique, <i>peu importe l'intensité</i>, tout au long de la journée. Passer à au moins 60 minutes de jeu énergétique par jour à cinq ans. 	<p>Réduire au minimum les activités sédentaires (p. ex., le maintien en position assise au moins 1 heure de suite).</p> <p><i>Enfant de moins de 2 ans</i> : Le temps passé devant un écran n'est pas recommandé.</p> <p><i>Enfant de 2 à 4 ans</i> : Limiter le temps passé devant un écran à moins d'1 heure par jour; moins, c'est encore mieux.</p>
Enfance et adolescence (5 à 17 ans)	<p>Accumuler au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour; y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> des activités vigoureuses (au moins 3 jours par semaine), des activités pour renforcer les muscles et les os (au moins 3 jours par semaine). 	<p>Réduire au minimum les activités sédentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> limiter le temps de loisir passé devant un écran à un maximum de 2 heures par jour. limiter les déplacements sédentaires (en voiture), les périodes prolongées en position assise, le temps passé à l'intérieur.

Activité physique : Tout mouvement corporel qui fait travailler les muscles et exige davantage que l'énergie au repos (p. ex. jeux libres, activités structurées, activités de la vie quotidienne).

Comportement sédentaire : Comportement associé à une faible dépense énergétique, comme des périodes prolongées passées en position assise ou couchée lors des déplacements ou à l'école, à la maison ou pendant les loisirs (p. ex. maintien en position assise dans une poussette ou une chaise haute, écoute de la télévision, utilisation de l'ordinateur, jeux vidéo, déplacements en voiture).

Activité physique d'intensité modérée : Activité pendant laquelle l'enfant ou l'adolescent transpire légèrement et respire plus vite (p. ex., vélo, activités au terrain de jeux).

Activité physique d'intensité élevée : Activité pendant laquelle l'enfant ou l'adolescent transpire et est essoufflé (p. ex., course, nage).

Source : Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). Cahier pour les Directives en matière d'activité physique et de comportement sédentaire. Ottawa, ON: SCPE, 2012. www.scp.ca.

Promouvoir une approche globale

Auprès de bien des patients, l'augmentation de l'activité physique fait probablement partie des stratégies que vous recommandez pour favoriser la santé. Une vie saine et active représente une approche globale, qui inclut :

- l'activité physique,
- la réduction des comportements sédentaires,
- des choix sains en matière d'aliments et de boissons,
- l'acquisition de bonnes habitudes de sommeil,
- le fait d'être bien dans sa peau.

La SCP a conçu une **prescription pour des enfants sains et actifs** afin d'inciter les familles à se fixer des objectifs dans tous ces volets.

Pour obtenir des ressources et des stratégies en vue d'intégrer tous ces messages à votre pratique, rendez-vous à www.cps.ca/enfants-actifs.

Des conseils aux patients : comment mettre les directives en œuvre

Proposez aux parents des exemples précis sur la manière d'accroître l'activité physique et de réduire les comportements sédentaires. Aidez-les à trouver des activités et des stratégies adaptées à leurs intérêts et à leur mode de vie.

	Petite enfance (0 à 4 ans)	Enfance (5 à 11 ans)	Adolescence (12 à 17 ans)
Ce que signifie être actif	<p><i>Nourrisson (moins d'1 an)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Passer du temps sur le ventre. Tenter d'atteindre ou de saisir des ballons ou d'autres jouets. Jouer ou rouler sur le sol. Ramper dans la maison. <p><i>Tout-petit et enfant d'âge préscolaire (1 à 4 ans)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuer tout type de mouvement (p. ex., monter les marches, ramper, marcher). 	<p>Dès 5 ans, l'intensité des activités devrait être plus élevée :</p> <p><i>Les activités physiques d'intensité modérée</i> incluent le vélo, les activités au terrain de jeux, la planche à roulettes, la marche rapide, la randonnée, le canot, le baseball et le softball.</p> <p><i>Les activités physiques d'intensité élevée</i> incluent la course, la nage, l'aérobic, le basketball, la danse vigoureuse, le hockey sur glace ou sur gazon.</p> <p><i>Les activités qui renforcent les muscles et les os</i> incluent les jeux comme les élastiques, la « tague » et la corde à danser, des sports comme la gymnastique, le basketball, le volleyball, le tennis, les pompes, le fait de s'accrocher aux structures de jeu ou aux barres horizontales, le fait de grimper dans la cage à singes, sur un mur d'escalade ou dans un arbre, la course.</p>	
Comment accroître l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> Créer des espaces sécuritaires pour le jeu. Jouer de la musique, apprendre des chansons accompagnées de mouvements. Jouer et explorer à l'intérieur et à l'extérieur Jouer avec d'autres enfants. Se déplacer à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture. Ramper, faire de la marche rapide, sauter, courir, danser. 	<ul style="list-style-type: none"> Jouer à des jeux actifs (p. ex., tague, corde à danser). Aller au terrain de jeux après l'école. Organiser une chasse au trésor dehors dans le voisinage. Marcher ou faire du toboggan au parc. Sauter dans les flaques d'eau par un jour de pluie. 	<ul style="list-style-type: none"> Cours de conditionnement physique ou sport après l'école (p. ex., basketball, hockey, soccer, arts martiaux, nage, tennis, ski) Basketball ou soccer improvisé Randonnée, course Participation aux travaux extérieurs Utilisation des marches plutôt que de l'ascenseur ou des escaliers roulants
Comment réduire les comportements sédentaires	<ul style="list-style-type: none"> Limiter l'utilisation du parc et du siège pour bébé pendant les périodes d'éveil. S'arrêter pour jouer pendant les longs trajets en voiture. Établir des règles pour limiter le temps passé devant un écran. Installer la télévision et l'ordinateur hors de la chambre. 	<ul style="list-style-type: none"> Établir des règles sur le temps passé devant un écran après l'école. Installer la télévision et les autres écrans hors de la chambre à coucher. Accroître le transport actif vers l'école. Rendre visite aux amis plutôt que de leur envoyer des messages textes. Faire marcher le chien de la famille ou des voisins. Se lever et se déplacer après de longues périodes en position assise. 	





Vaincre les obstacles

Les médecins peuvent aider les patients à vaincre les obstacles à une vie saine et active. Voici quelques suggestions pour contourner certains des obstacles les plus difficiles.

Obstacles pour les patients	Réponses suggérées
« C'est impossible de limiter le temps que passent mes enfants devant un écran. »	<p>« Fixez des limites concrètes quant au temps passé devant des écrans. »</p> <p>« Utilisez un chronomètre. »</p> <p>« Retirez les écrans de la chambre à coucher. »</p> <p>« Mangez ensemble. Ne mangez pas devant la télévision. »</p> <p>« Les solutions de rechange au temps passé devant un écran sont de jouer dehors, de marcher, de faire du vélo, etc. »</p>
« Nous n'avons pas de temps pour l'activité physique — ce n'est pas une priorité. »	<p>« Intégrez l'activité à vos habitudes quotidiennes. Allez à l'école à pied ou en vélo avec votre enfant plutôt qu'en voiture, empruntez les escaliers, descendez de l'autobus un arrêt plus tôt. »</p> <p>« Encouragez vos enfants à suivre un cours d'éducation physique à l'école et à participer à des activités sportives après l'école. »</p> <p>« Encouragez vos enfants à jouer à des jeux actifs avec leurs amis, comme la tague. »</p>
« Mon enfant n'aime pas le sport; il ne possède pas les habiletés nécessaires pour participer. »	<p>« L'activité physique n'a pas besoin d'être un sport organisé. C'est aussi simple que de... »</p> <p>« Danser, nager, marcher ou faire de la randonnée avec un ami. »</p> <p>« Favoriser les passe-temps ou le transport actifs. »</p>
« Nous vivons dans un quartier peu sécuritaire. »	<p>« Dansez au son de la musique ou entraînez-vous devant une vidéo à la maison. »</p> <p>« Inscrivez-vous au centre récréatif communautaire. »</p> <p>« Encouragez vos enfants à suivre des cours d'éducation physique à l'école et à participer à des sports après l'école. »</p>
« Mon enfant n'est pas en forme. »	« Commencez lentement — 10 minutes par jour. »
« Mon ado ne veut pas faire d'activités en famille. »	<p>« Demandez à votre ado ce qu'il aimerait faire. »</p> <p>« Laissez-le planifier une activité familiale. »</p> <p>« Encouragez votre ado à faire des activités avec ses amis. »</p>

Pour en savoir plus

La **Société canadienne de pédiatrie** a conçu des affiches, un bloc de prescriptions, des vidéos et des ressources virtuelles pour aider les professionnels de la santé à promouvoir une vie saine et active dans leur pratique. Rendez-vous à www.cps.ca/enfants-actifs ou écrivez à info@cps.ca.

Soins de nos enfants est le site Web de la Société canadienne de pédiatrie qui est destiné aux parents. Il contient une série de ressources pour aider les familles à faire plus d'activité physique et à réduire leurs comportements sédentaires : www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfants-actifs.



Société
canadienne
de pédiatrie

soins de nos enfants
cps.ca
De l'information pour les parents par des pédiatres canadiens

jeunes en action
jeunes en santé

Les fonds pour l'élaboration de cette ressource sont fournis par l'Agence de la santé publique du Canada.