



Politique québécoise sur la jeunesse

Recommandations pour l'Axe d'intervention 1

Les saines habitudes de vie | La pratique d'activités physiques.

Par la présente, la Fédération des kinésiologues du Québec souhaite contribuer à la consultation sur la révision de la Politique québécoise sur la jeunesse. Nos recommandations reposent sur les manières de promouvoir l'adoption de saines habitudes de vie, notamment sur les façons d'inciter les jeunes de 15 à 29 ans à pratiquer des activités physiques. À titre de professionnels de la santé, nous considérons et utilisons l'activité physique comme un moyen pour prévenir et traiter des problèmes de santé. Dans le cas qui nous occupe, les recommandations énoncées visent surtout à réduire la sédentarité chez les jeunes qui risquent d'affecter leur santé à moyen et long terme.

La Fédération des kinésiologues du Québec juge qu'il est impératif d'inciter les jeunes à adopter un mode de vie physiquement actif, et ce, le plus tôt possible au cours de leur développement. Les cours d'éducation physique et à la santé favorisent l'acquisition du savoir-faire physique et des habiletés motrices de base permettant l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes chez l'enfant et l'adolescent.

Il est connu que le manque d'habiletés motrices diminue le plaisir et l'intérêt pour l'activité physique. Il s'agit également de l'un des déterminants importants de l'abandon de la pratique à l'adolescence, surtout chez les filles. Des chiffres montrent que le pourcentage de la population considéré « actif » lors de leurs loisirs est de 40%, tant chez les 12-17 ans que chez les adultes¹. Ce

faisant, il faut permettre aux jeunes québécois d'expérimenter l'activité physique et de leur faire connaître différentes activités pour découvrir ce qu'ils aimeront pratiquer au cours de leur vie. Sachant cela, différentes solutions doivent être envisagées pour favoriser un mode de vie physiquement actif chez les jeunes d'âge scolaire, tributaire du niveau d'activité physique des jeunes adultes, dont :

Rendre obligatoire un temps minimal consacré aux cours d'éducation physique et à la santé

Si les cours d'éducation physique et à la santé sont obligatoires depuis 2006, il en est autrement pour le temps prévu par le Ministère de l'Éducation, Enseignement supérieure et Recherche, qui est uniquement suggéré. Cela tend à créer des inégalités d'une école à une autre, certains jeunes bénéficiant de plus de temps de cours d'éducation physique et à la santé que d'autres. Au niveau secondaire, le gouvernement pourrait s'assurer que les écoles offrent un temps minimal obligatoire de 300 minutes de cours d'éducation physique et à la santé pour chaque cycle de 9 jours de cours. Selon des statistiques de 2010-2011, un important pourcentage des jeunes québécois au secondaire pratiquent peu d'activité physique lors de leurs loisirs et leurs déplacements, 42% d'entre eux étant considérés très peu actifs ou sédentairesⁱⁱ. Ces chiffres appuient l'importance d'imposer un temps d'éducation physique obligatoire au secondaire. Cela étant, dans une perspective de prévention, il est préférable de s'assurer que les périodes de cours d'éducation physique et à la santé soient obligatoires tout au long du préscolaire et du primaire, à raison de 60 minutes et 120 minutes par semaine.

De plus, selon plusieurs études, « consacrer plus d'heures à l'activité physique en milieu scolaire améliorerait la performance scolaire des élèves, même en retranchant des heures à l'enseignement des autres matièresⁱⁱⁱ».

Maximiser les occasions de bouger pendant et après l'école dans les établissements d'enseignement

Dans la province, le tiers des jeunes abandonne la pratique d'un sport lors du passage à l'adolescence. Ce phénomène est particulièrement observé chez les jeunes filles^{iv}. En assurant un financement adéquat pour soutenir les activités physiques parascolaires et intramuros - surtout dans les milieux défavorisés- le gouvernement peut intervenir afin de réduire la sédentarité des jeunes. Ce financement pourrait aider les jeunes à avoir accès à des installations et équipements appropriés, sécuritaires et de qualité. Les cours et les terrains autour des écoles sont également des lieux à investir, les jeunes étant plus susceptibles d'y être actifs s'ils sont bien aménagés, agrémentés de verdure, de marquage au sol et avec une offre d'équipements sportifs diversifiés

et de qualité. Ajoutons à cela que les cégeps et les universités pourraient donner accès plus facilement à leurs infrastructures sportives.

Favoriser les déplacements actifs entre le domicile et l'école ou le travail

Les trajets à pied ou à vélo entre le domicile, l'école ou le travail sont une opportunité de pratiquer de l'activité physique pour les jeunes. Dans ce contexte, opter pour le transport actif représente au moins 18 minutes d'activité physique par jour, qui aident à atteindre les recommandations quotidiennes d'activité physique. Près de 60 % des élèves du secondaire ne font presque aucun transport actif au cours de l'année scolaire^v. La faible pratique du transport actif étant souvent justifiée par une perception de danger, le gouvernement peut offrir des outils, soutenir les municipalités souhaitant créer des aménagements sécuritaires. De plus, le gouvernement peut s'assurer de construire et conserver les écoles et établissements d'enseignements dans des quartiers étant accessibles à pied et en vélo. Enfin, il serait pertinent d'implanter plus largement certaines initiatives prometteuses ayant été présentées dans le bilan *Pour un virage santé à l'enseignement supérieur*. Pensons ici à celles ayant trait à l'accès aux vestiaires sportifs par les étudiants et l'installation d'un plus grand nombre de supports à vélos afin de les inciter à opter pour un mode de transport actif.

Recommandations pour l'Axe d'intervention II

Un milieu favorable à la persévérance et la réussite scolaires

La Fédération des kinésiologues du Québec a une préoccupation pour la réussite scolaire puisqu'il est connu que le niveau d'éducation est un facteur favorable à un mode de vie actif et de saines habitudes de vie.

Les études démontrent que l'activité physique améliore les performances scolaires, puisqu'elles favorisent l'apparition de facteurs prédisposant les élèves à l'apprentissage^{vi}:

- L'activité physique améliore la capacité d'attention, la concentration, la mémoire et le comportement en classe.
- La pratique d'activités physiques et sportives favorise le sentiment d'appartenance à l'école et tend à assurer une plus grande persévérance scolaire.
- L'activité physique favorise l'estime de soi, l'autocontrôle et les compétences sociales.
- Les jeunes qui présentent une meilleure condition physique ont de meilleurs résultats scolaires.

Autres préoccupations

Enfin, la Fédération des kinésiologues du Québec est préoccupée par la surconsommation de boissons sucrées dans les contextes sportifs. Cette pratique alimentaire est répandue, et s'appuie souvent sur l'idée que ce type de boissons permet d'améliorer ses performances sportives et garantit une meilleure hydratation. Généralement, c'est ce que le marketing entourant ce genre de boisson laisse entendre. La Fédération des kinésiologues du Québec considère que la consommation de ces boissons est problématique, notamment parce que les recherches scientifiques montrent qu'elles sont associées à plusieurs problèmes de santé, dont l'obésité et la carie dentaire. Sachant les effets nocifs de ces boissons, il est justifié que le gouvernement intervienne afin de réduire la surconsommation de ces produits par les jeunes à des fins de prévention.

Références

ⁱ Nolin, B. (juillet 2015). Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, « Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005 ». Repéré en ligne le 11 septembre 2015 au http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Enquete_niv_actphys_quebécois.pdf, 4p.

ⁱⁱ Institut de la statistique du Québec (octobre 2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Tome 1 -Le visage des jeunes d'aujourd'hui : Leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré en ligne le 25 août 2015 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>, p. 104.

ⁱⁱⁱ http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=plus-activite-physique-ecole-favoriserait-reussite-scolaire_20101125

^{iv} Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (2004). En mouvement! Accroître la participation des filles et des jeunes femmes au sport et à l'activité physique. Repéré le 25 août 2015 au http://www.caaws.ca/e/wp-content/uploads/2013/05/En_mouvement_2010handbook.pdf, p. 13.

^v Institut de la statistique du Québec (octobre 2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Tome 1 -Le visage des jeunes d'aujourd'hui : Leur santé physique et leurs habitudes de vie. Repéré en ligne le 25 août 2015 au <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>, p. 103.

^{vi} Coalition Poids, Bienfaits de l'activité physique : <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/activite-physique-a-l-ecole/bienfaits-de-l-activite-physique>