

# Santé Canada lance les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* ainsi qu'une série de publications connexes



Ces lignes directrices recommandent que les enfants et les jeunes inactifs **augmentent** quotidiennement d'au moins 30 minutes le temps qu'ils consacrent **actuellement** à des activités physiques et qu'ils **diminuent d'au moins** 30 minutes par jour le temps qu'ils consacrent **présentement** à des activités sédentaires, comme regarder la télévision, jouer à des jeux d'ordinateur et naviguer sur Internet.

En outre, les activités physiques additionnelles devraient inclure une combinaison d'activités modérées, comme la marche rapide, le patin ou la bicyclette, et d'activités plus vigoureuses, comme la course à pied, la natation ou le soccer.

**L**es enfants d'aujourd'hui vivent dans un monde bien différent de celui des générations précédentes. Les enfants, même ceux âgés de six ou sept ans, peuvent passer des heures devant l'ordinateur et les plus âgés peuvent utiliser cet outil pour bavarder avec leurs amis au lieu d'aller jouer avec eux à l'extérieur.

Au Canada, la majorité des enfants se rendent à l'école en autobus au lieu de marcher. À l'école, le temps consacré aux matières scolaires a augmenté, tandis que le nombre d'heures dédiées à l'éducation physique a diminué.

Certes, nos enfants évoluent dans un monde excitant, mais nous devons les inciter à être plus actifs physiquement si nous voulons qu'ils atteignent leur plein potentiel et qu'ils jouissent des occasions que leur offre le nouveau millénaire.

## La sédentarité : une réelle menace pour la santé

Des études menées par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie révèlent qu'au Canada, plus de la moitié des enfants et des jeunes ne sont pas suffisamment actifs pour jouir d'une croissance et d'un développement sains.

Les chercheurs ont constaté qu'au Canada, entre 1981 et 1996, le nombre d'enfants ayant un excédent de poids a doublé et que, au cours de ce même intervalle de 15 ans, le taux d'**obésité** a triplé, tant chez les garçons que chez les filles.

## Encourageons les enfants et les jeunes à bouger davantage

Pour aider les enfants et les jeunes à adopter un mode de vie sain, Santé Canada a lancé les *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* ainsi que des publications connexes.

Les recommandations contenues dans les guides et les publications connexes ont été élaborées par Santé Canada, de concert avec la Société canadienne de physiologie de l'exercice, et elles sont fortement appuyées par la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada.

Les lignes directrices recommandent que les enfants et les jeunes inactifs augmentent quotidiennement leurs activités physiques par blocs d'au moins 5 à 10 minutes.

Les enfants et les jeunes devraient, sur une période de plusieurs mois, tenter d'**augmenter** d'au moins 90 minutes par jour le temps qu'ils consacrent à des activités physiques et de **diminuer** de 90 minutes ou plus par jour le temps qu'ils consacrent à des activités sédentaires, comme regarder des vidéos et jouer à des jeux d'ordinateur.

Nos enfants doivent consciemment s'efforcer d'être plus actifs, soit en marchant davantage, en jouant à l'extérieur et en empruntant les escaliers au lieu des ascenseurs.

Nous espérons que les parents, les enseignants, les professionnels de la santé et les dirigeants des différentes collectivités sauront tirer profit le plus possible des *Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes* et des publications connexes afin de donner aux enfants et aux jeunes de judicieux conseils relativement à cette question névralgique.

Le respect de ces lignes directrices peut aider à prévenir des décès prématurés et des incapacités chez nos enfants lorsqu'ils atteindront l'âge adulte. Elles peuvent également contribuer à réduire le fardeau qui pourrait représenter une menace pour notre système de santé, lequel sera fortement sollicité au cours des prochaines années.

Unissons nos efforts et incitons nos enfants et nos jeunes à bouger davantage. Donnons-leur les meilleurs outils possible pour leur assurer un avenir en santé.

*Pour obtenir des exemplaires gratuits des nouveaux Guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes, des guides pour les familles à l'intention des parents et autres fournisseurs de soins et des magazines interactifs pour les enfants et les jeunes, composez sans frais le 1 888 334-9769 ou visitez le site Web des guides, à l'adresse : [www.santecanada.ca/guideap](http://www.santecanada.ca/guideap).*