

Les familles du Canada ont obtenu un C pour leur niveau d'activité physique.

GARDER LA FORME ET S'AMUSER EN FAMILLE

LAURA ZUCCARO

Au même titre que plusieurs individus, les familles s'efforcent elles aussi de maintenir de bonnes habitudes de vie. Toutefois, compte tenu des multiples responsabilités qui incombent aux membres de la famille à la maison, au travail et au sein de la collectivité, il s'avère parfois difficile de trouver du temps pour l'activité physique.

Chaque année, l'organisme Jeunes en forme Canada publie son bulletin sur l'activité physique des enfants et des jeunes, l'objectif de l'organisme étant d'inciter les familles à privilégier l'activité physique au quotidien. Dans le bulletin de 2013, les familles du Canada ont obtenu un C pour leur niveau d'activité physique, ce qui représente une légère progression par rapport à la note de D+ qui prévalait en 2011 et 2012¹.

En s'intéressant de plus près aux données sur l'activité physique chez les enfants, on constate que la vaste majorité d'entre eux n'atteignent pas le niveau recommandé d'activité physique quotidienne. En 2013, à peine 5 % des jeunes Canadiens de 5 à 17 ans ont satisfait à la recommandation de pratiquer quotidiennement 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse². Pourtant, les adultes du Canada sont bien au fait de l'importance de l'activité physique : selon l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 79 % des parents contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants, et 64 % d'entre eux disent les accompagner *souvent* ou *très souvent* à leurs activités physiques et sportives. Toutefois, à peine 37 % des parents déclarent jouer *souvent* ou *très souvent* à des jeux actifs avec leurs enfants, tandis que 35 % affirment qu'ils le font *parfois* et 28 %, *rarement* ou *jamais*³.

Même si l'école ou les activités parascolaires sont des occasions de pratiquer diverses activités physiques pour de nombreux enfants, il n'en demeure pas moins que l'exercice en famille comporte des avantages propres. En effet, une étude récente a révélé que plus les parents sont actifs, plus leurs enfants sont susceptibles de l'être aussi⁴. En tant que modèles de rôle, les parents contribuent à l'apprentissage social de leurs enfants en les incitant à pratiquer l'activité physique, et en leur donnant l'occasion de le faire. En outre, lorsque les parents ont tendance à favoriser l'activité physique à la maison, les enfants sont plus susceptibles d'adopter de saines habitudes et un mode de vie actif à l'école et dans leur collectivité.

Dans son rapport, l'organisme Jeunes en forme Canada recommande par ailleurs aux parents d'inciter leurs enfants à jouer à l'extérieur dans le cadre d'activités non structurées. De nos jours, plusieurs parents comptent principalement sur les sports organisés et les activités récréatives structurées pour favoriser l'activité physique chez leurs enfants. Cependant, les activités physiques non structurées en famille et entre amis (comme le vélo, le hockey de rue ou les promenades à pied dans le quartier) contribuent au sain développement de l'enfant. À titre d'exemple, courir et grimper sont des activités qui développent la force musculaire, l'endurance et la motricité, mais qui stimulent également le développement cognitif et affectif. On a aussi constaté que les activités comme celles pratiquées sur un terrain de jeux favorisent éventuellement la concentration pour accomplir d'autres tâches⁵.

La petite enfance (de 0 à 5 ans) constitue une période cruciale pour l'acquisition d'habitudes et de comportements sains qui se perpétueront plus tard au cours de la vie de l'enfant. Ainsi, les enfants âgés de 1 à 5 ans devraient faire au moins une heure d'activité physique non structurée chaque jour pour favoriser un développement équilibré, tant sur le plan physique que cognitif et affectif⁶.

En jouant ensemble et en demeurant actives, les familles ont des chances d'améliorer considérablement leur santé et leur bien-être, tout en resserrant les liens qui les unissent au fil de leurs échanges, de leurs promenades dans le voisinage et des moments inoubliables vécus ensemble! ◀

Laura Zuccaro est étudiante de première année en médecine à l'Université d'Ottawa.

¹ Jeunes en forme Canada (JEFC), *Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes malsaines? Édition 2013 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Jeunes en forme Canada* (2013). (Page consultée le 8 janvier 2014) <http://bit.ly/1bvlXxG>

² *Ibidem*

³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, *Faisons bouger nos enfants! Sondage indicateur de l'activité physique de 2010-2011 : les faits et données* (2013). (Page consultée le 13 janvier 2014) <http://bit.ly/1iraEYo>

⁴ Bernard F. Fuemmeler, Cheryl B. Anderson et Louise C. Mâsse, « Parent-Child Relationship of Directly Measured Physical Activity » dans *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (8:17). (Page consultée le 7 janvier 2014) <http://bit.ly/1gC7rVK>

⁵ Peter K. Smith et Anthony Pellegrini, « Learning Through Play » dans *Encyclopedia on Early Childhood Development* (Page consultée le 8 janvier 2014) <http://bit.ly/1ghtK2c>

⁶ JEFC, *Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense. Édition 2010 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Jeunes en forme Canada*. (Page consultée le 7 janvier 2014) <http://bit.ly/1zfXcS>