

## Activité physique chez les jeunes : Qu'en pensent les parents estriens?

### INTRODUCTION

Une pratique régulière d'activité physique aide à prévenir l'apparition de problématiques de santé telles que certains types de cancer, de maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'hypertension et la dépression, entre autres<sup>1</sup>. Cette pratique est d'autant plus importante, car depuis quelques décennies, la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité ainsi que le diabète de type 2 ont augmenté chez les jeunes<sup>2, 3</sup>. Toutefois, un seuil minimal d'activité physique serait nécessaire pour en récolter des bénéfices. Selon la *National Association for Sport and Physical Education*, les enfants d'âge préscolaire devraient être physiquement actifs au moins 120 minutes par jour<sup>4</sup>. Pour leur part, les jeunes fréquentant une école primaire ou secondaire devraient faire un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée sur une base quotidienne<sup>5</sup>. Or, les différentes recommandations en activité physique sont très peu connues de la population. En effet, selon une étude canadienne, seulement 4 % des adultes sondés se rappelaient des recommandations en matière d'activité physique chez les adultes et les enfants, tant sur la durée que sur l'intensité<sup>6</sup>.

Différents déterminants favorisent la pratique d'activité physique chez les enfants et les jeunes<sup>7</sup> et, par le fait même, influencent l'atteinte des recommandations d'experts en activité physique. Ces déterminants peuvent être reliés à l'individu telles ses habiletés motrices, ses connaissances et sa volonté ou bien à l'environnement bâti, comme la présence d'infrastructures sportives à proximité. On y retrouve aussi l'environnement social, dont fait partie le noyau familial, qui peut avoir un impact sur la pratique d'activité physique des jeunes.

Ainsi, plusieurs stratégies adoptées par le parent peuvent avoir un impact sur la pratique d'activité physique d'un jeune. Par exemple, les parents qui accompagnent leur jeune à travers sa pratique d'activité physique en l'encourageant, en pratiquant une activité avec lui ou le transportant vers le lieu de pratique peuvent avoir un effet positif sur sa pratique d'activité physique<sup>8</sup>. De plus, les parents qui limitent les activités sédentaires à la maison tel l'accès aux consoles de jeux vidéo et aux ordinateurs peuvent également avoir une incidence positive sur la Pratique d'activité physique des enfants.<sup>9</sup>

### L'ESPE en bref

De juin à septembre 2014, la Direction de santé publique de l'Estrie a procédé à une enquête de santé auprès d'environ 8 700 Estriens de 18 ans ou plus vivant dans un ménage privé, dont 2 538 parents d'enfants de moins de 17 ans. L'Enquête de santé populationnelle estrienne (ESPE) a permis d'obtenir des données pour chacune des municipalités régionales de comté (MRC) ainsi que pour chacun des arrondissements de la municipalité de Sherbrooke concernant des thématiques reliées à la santé publique.

Les objectifs spécifiques de l'ESPE sont :

- 1) d'estimer la prévalence en Estrie des issues et des déterminants de santé (facteurs de risque ou de protection);
- 2) d'examiner l'ampleur des inégalités sociales de santé en Estrie en comparant la prévalence des déterminants de santé, en fonction d'indicateurs sociaux et géographiques;
- 3) d'étudier les déterminants de santé et leurs effets.

Il est à noter que les résultats diffusés dans ce document ne concernent que ceux des sept territoires formant l'ancienne région sociosanitaire de l'Estrie. Depuis la formation du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, deux territoires, la Pommeraie et la Haute-Yamaska, se sont ajoutés. La collecte de données se déroule à l'automne 2015 et les résultats seront disponibles d'ici l'été 2016.

Ce présent bulletin vient compléter celui paru en mai dernier qui traitait des connaissances sur les recommandations en activité physique chez les adultes ainsi que les facteurs permettant d'augmenter la pratique individuelle d'activité physique.

## RÉSULTATS

### Recommandations en activité physique pour les jeunes – que connaissent les parents estriens sondés?

Les recommandations d'experts en activité physique pour les enfants d'âge préscolaire et les jeunes fréquentant une école primaire ou secondaire comportent deux volets : la durée et l'intensité. Cependant, dans le cadre de cette enquête, seule l'aspect de la durée a été étudié. Ainsi, il est possible de présumer que la proportion de parents qui aurait correctement identifié l'ensemble des recommandations serait encore moins élevée si le volet spécifique à l'intensité de l'activité pratiquée avait été inclus dans le sondage.

Pour les enfants d'âge préscolaire, la recommandation est majoritairement méconnue, car 7 parents sur 10 (69,7 %) n'ont pas identifié correctement le nombre de minutes par jour pour lesquelles ces enfants devraient être physiquement actifs et ont, par le fait même, sous-évalué la recommandation. Les résultats de l'enquête montrent que la moitié (50,3 %) des parents ne savent pas que les jeunes d'âge scolaire devraient être physiquement actifs 60 minutes par jour, ce qui correspond aux recommandations présentées en vert dans le tableau 1.

Tableau 1 - Proportion des parents selon la durée

Durée	Recommandation Préscolaire (%)	Recommandation Scolaire (%)
10 minutes	1,9	0,1
20 minutes	4,8	0,9
30 minutes	21,9	12,8
60 minutes*	41,1	<b>49,7</b>
120 minutes**	<b>30,3</b>	36,5

Recommandations scolaire\* et préscolaire\*\*

### Selon le lieu de résidence

Lorsque divisés par lieu de résidence, les résultats montrent quelques différences. En effet, on retrouve cinq territoires où la proportion de parents identifiant correctement la durée recommandée pour les enfants d'âge préscolaire est inférieure à la moyenne régionale. Cependant, il n'y a qu'à un seul endroit où l'écart est significativement plus faible que la proportion estrienne : dans le réseau local de services (RLS) du Val-Saint-François (Tableau 2). Il s'agit de l'endroit où l'on retrouve la plus grande proportion de parents qui sous-estiment la recommandation.

Du côté de la connaissance de la durée recommandée pour les enfants d'âge scolaire, six territoires de résidence ont une proportion parents identifiant correctement la durée recommandée inférieure à la moyenne estrienne. Toutefois, à l'instar de la recommandation de la durée chez les plus jeunes, l'écart est statistiquement significatif à un seul endroit, soit dans le RLS du Haut-Saint-François.

Tableau 2 - Proportion des parents identifiant correctement la recommandation reliée à la durée selon le lieu de résidence

Durée - Préscolaire (120 minutes)			Durée - Scolaire (60 minutes)		
Lieu de résidence	%		Lieu de résidence	%	
Haut-Saint-François (RLS)	37,5		Arr. de Lennoxville	63,8	
Granit (RLS)	34,9		Arr. Jacques-Cartier	54,5	
Des Sources (RLS)	32,3		Memphrémagog (RLS)	54,3	
Coaticook (RLS)	32,1		Arr. de Brompton	53,0	
Arr. de Brompton	31,8		Arr. Rock Forest-St-Élie-Deauville	52,6	
Memphrémagog (RLS)	30,9		Arr. de Fleurimont	50,8	
Arr. Rock Forest-St-Élie-Deauville	30,8		Val-Saint-François (RLS)	48,7	
Arr. de Mont-Bellevue	30,2		Arr. de Mont-Bellevue	44,9	
Arr. Jacques-Cartier	30,1		Des Sources (RLS)	44,2	
Arr. de Fleurimont	28,1		Coaticook (RLS)	44,0	
Arr. de Lennoxville	25,5		Granit (RLS)	42,7	
Val-Saint-François (RLS)	23,8	(-)	Haut-Saint-François (RLS)	40,4	(-)
<b>Etrie</b>	<b>30,3</b>		<b>Etrie</b>	<b>49,7</b>	

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Etrie, au seuil de 0,05.

## Selon les caractéristiques sociodémographiques

Les résultats de cette enquête montrent des différences dans les réponses selon différentes variables démographiques (Tableau 3).

### Selon le sexe

- Davantage de femmes identifient correctement la durée quotidienne recommandée d'activité physique que devraient faire les jeunes d'âge scolaire.

### Selon la langue

- Les anglophones sont proportionnellement plus nombreux que les francophones à bien identifier la recommandation chez les enfants d'âge préscolaire.

### Selon l'âge

- La durée recommandée chez les enfants d'âge préscolaire est davantage identifiée par les répondants ayant de 30 à 64 ans. Néanmoins, il existe aucun écart avec les gens âgés de 65 ans et plus.

### Selon l'état de santé

- Les parents se percevant en moins bonne santé (passable ou mauvaise) sont proportionnellement plus nombreux que les autres à identifier la recommandation pour les enfants d'âge préscolaire. Toutefois, on ne dénote aucune différence statistique avec ceux se percevant en excellente ou en très bonne santé.

### Selon la scolarité

- Les résultats montrent que plus les parents ont un niveau de scolarité élevé, plus ils identifient la recommandation chez les jeunes d'âge scolaire. Pour ce qui est de celle pour les enfants d'âge préscolaire, peu importe le niveau de scolarité des répondants, on y retrouve aucune différence.

### Selon le revenu

- La recommandation de 60 minutes d'activité physique quotidienne pour les jeunes d'âge scolaire est davantage connue des répondants ayant un revenu annuel élevé (80 000 \$ et plus). À l'instar du niveau de scolarité, le niveau de revenu n'exerce aucune influence sur la connaissance de la recommandation chez les enfants d'âge préscolaire.

**Tableau 3 - Proportion des parents identifiant correctement la recommandation reliée à la durée selon différentes variables**

	Durée – Préscolaire (120 minutes)	Durée – Scolaire (60 minutes)
<b>Sexe</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
Homme	32,1	47,4
Femme	28,6	51,9
<b>Langue parlée</b>		
Français	29,7	50,0
Anglais	45,9	46,0
<b>Groupe d'âge</b>		
18-29 ans	24,0	50,8
30-49 ans	32,2	50,1
50-64 ans	34,6	43,6
65 ans ou plus	28,0	50,0
<b>Perception santé</b>		
Excellente-Très bonne	30,4	50,4
Bonne	28,2	49,2
Passable-Mauvaise	37,1	45,0
<b>Scolarité (diplôme)</b>		
Aucun diplôme	33,3	37,4
Secondaire	29,9	45,9
Apprenti-métiers	29,9	47,2
Collégial	30,1	48,7
Universitaire	30,7	54,5
<b>Revenu</b>		
Moins de 30 000 \$	34,7	44,2
30 000 à 79 000 \$	29,9	46,4
80 000 \$ et plus	29,9	56,1
<b>Tous</b>	<b>30,3</b>	<b>49,7</b>

## Quelles sont les caractéristiques des parents qui sous-estiment les recommandations?

Plus on sous-estime les recommandations, plus on s'éloigne du niveau d'activité physique permettant d'obtenir des bénéfices sur le plan de la santé. Ceci peut avoir des retombées négatives sur la santé et le bien-être des jeunes. Or, certains parents sous-estiment les recommandations. En effet, environ 1 parent sur 7 (13,8 %) sous-estime la durée de la recommandation pour les enfants d'âge préscolaire et 7 sur 10 (69,7 %) pour celle des jeunes d'âge scolaire. Les résultats montrent que ce sont surtout les francophones qui sous-estiment la recommandation pour les enfants d'âge préscolaire. Les plus jeunes parents, âgés de 18 à 29 ans, ont davantage tendance à sous-estimer les recommandations (76 % pour le préscolaire et 16,8 % pour le scolaire).

## Qu'en est-il des facteurs permettant d'augmenter la pratique familiale d'activité physique?

Dans le but de connaître les facteurs qui permettraient d'augmenter la pratique familiale d'activité physique, les répondants devaient choisir celle qui serait la plus susceptible d'avoir un impact sur leur pratique.

Le tiers des parents (32,7 %) indiquent que le principal facteur qui leur permettrait d'augmenter leur pratique d'activité physique familiale est d'avoir une organisation familiale différente ou avoir plus de temps (Tableau 4). Avoir une meilleure offre d'activités physiques familiales à moindre coût (27,4 %), avoir des infrastructures sportives à proximité de ma résidence (15,6 %) sont les autres raisons qui rejoignent plus de 15 % des répondants. Par ailleurs, un peu plus d'un parent sur 10 (12,6 %) a indiqué qu'aucun élément ne permettrait d'augmenter sa pratique d'activité physique familiale.

**Tableau 4 - Proportion des parents ayant indiqué ce qui leur permettrait d'augmenter la pratique familiale d'activité physique selon le facteur principal**

Raison	%
Avoir une organisation familiale différente/ Avoir du temps	32,7
Avoir une meilleure offre d'activités physiques familiales à moindre coût	27,4
Avoir des infrastructures sportives à proximité de ma résidence	15,6
Aucun élément	12,6
Me sentir compétent pour proposer des activités physiques à réaliser en famille	5,5
Avoir la motivation / la volonté / l'intérêt	3,0
Autres raisons	3,2

### Selon le lieu de résidence

Du côté des facteurs permettant d'augmenter la pratique familiale d'activité physique, seuls quelques territoires se démarquent de la moyenne régionale. En effet, le fait d'avoir une organisation familiale différente ou avoir du temps semble moins populaire chez les résidents du RLS de Memphrémagog (26,5 %).

En ce qui concerne une meilleure offre d'activités physiques familiales à moindre coût, les parents du RLS du Val-Saint-François (34,5 %) et de l'arrondissement de Fleurimont (32,8 %) sont significativement plus nombreux à mentionner ce facteur pour augmenter leur pratique.

Pour ce qui est de la présence d'infrastructures sportives à proximité de la résidence, seul l'arrondissement du Mont-Bellevue (6,6 %) se démarque. En effet, on y retrouve une proportion de parents plus faible que la moyenne régionale pour qui ce facteur leur permettrait d'augmenter leur pratique familiale.

### Selon les caractéristiques sociodémographiques

L'importance accordée aux facteurs pour augmenter la pratique d'activité physique comporte quelques différences selon le genre : les femmes (32,2 %) sont davantage influencées par l'offre d'activité à moindre coût tandis que les hommes (18,4 %) le sont plus pour la proximité des infrastructures.

Quelques différences sont aussi perceptibles selon la langue parlée. Avoir une organisation familiale différente et du temps à son horaire est davantage important pour les francophones (34 % contre 17 %) tandis que les anglophones accordent plus d'importance à des infrastructures sportives à proximité (25,9 % contre 15,1 %).

### Selon la perception de l'état de santé

Également, on constate une différence notable en fonction de la perception de l'état de santé des répondants. En ce sens, les parents considérant leur santé comme étant passable ou mauvaise misent moins sur le fait d'avoir une organisation familiale différente et du temps à leur horaire (20,3 %) pour augmenter leur pratique d'activité physique que les autres (34,4 % et 31,9 %).

Par ailleurs, les données montrent que plus les gens ont un jugement favorable sur leur état de santé, moins le sentiment de compétence est un facteur important pour augmenter la pratique.

### Selon le niveau de scolarité

L'importance accordée à chacun des facteurs est plutôt semblable d'un niveau de scolarité à l'autre. Toutefois, on remarque que plus les parents ont un niveau de scolarité élevé plus le fait d'avoir une organisation familiale différente et du temps à son horaire est un facteur important pour augmenter la pratique d'activité physique.

### Selon le revenu

Lorsque l'on croise les résultats en fonction du niveau de revenu, on constate que l'organisation familiale et le temps constituent des facteurs plus importants pour les parents ayant un revenu familial annuel de 80 000 \$ ou plus alors qu'une offre à moindre coût et le sentiment de compétence influencent davantage la pratique des parents ayant un revenu familial annuel moins élevé.

## Les parents soutiennent-ils la pratique d'activité physique de leurs enfants?

Différentes actions peuvent être mises de l'avant de la part des parents pour soutenir la pratique d'activité physique de leur enfant. Le transport de l'enfant vers son lieu de pratique (77,3 %) est l'action la plus courante de la part des parents (Tableau 5). Viennent ensuite la limitation du temps d'écran pour bonifier la pratique d'activité physique (68,9 %) ainsi que la pratique hebdomadaire d'activité physique avec l'enfant (64,6 %). En ce qui concerne l'implication dans un projet scolaire ou communautaire en lien avec la pratique d'activité physique de l'enfant, moins du tiers des parents (30,2 %) affirment s'impliquer souvent ou toujours dans ce type de projet.

On retrouve des différences concernant les parents qui sous-estiment les recommandations pour les jeunes d'âge scolaire. Ainsi, la limitation du temps passé devant l'écran afin de bonifier la pratique d'activité physique (59,9 %), la pratique régulière d'activité physique avec l'enfant (52,9 %) ainsi que l'implication dans les projets scolaire ou communautaires (24,7 %) sont fréquents chez ces parents.

**Tableau 5 - Proportion des parents selon la fréquence des actions pour soutenir la pratique d'activité physique de leur enfant**

Action	Jamais / rarement (%)	À l'occasion (%)	Souvent / toujours (%)
J'accompagne (transport) mon enfant à travers sa pratique d'activité physique.	9,7	13	77,3
Je limite le temps de mon enfant passé devant un écran afin de bonifier sa pratique régulière d'activité physique.	12,9	18,2	68,9
Je pratique de l'activité physique minimalement une fois par semaine avec mon enfant.	15	20,4	64,6
Je m'implique dans un projet scolaire ou communautaire en lien avec la pratique régulière d'activité physique de mon enfant.	49,6	20,2	30,2

### *Selon le lieu de résidence*

En ce qui a trait à l'accompagnement (transport) de l'enfant à travers sa pratique, les parents des arrondissements de Jacques-Cartier (83,3 %) et de Rock Forest-St-Élie-Deauville (82,6 %) sont significativement plus nombreux à opter pour cette pratique (souvent ou toujours).

Pour ce qui est de l'implication dans des projets scolaires ou communautaires en lien avec la pratique d'activité physique, seul l'arrondissement de Fleurimont (20,4 %) se démarque. En effet, on y retrouve une proportion moins élevée de parents que la moyenne régionale s'impliquant souvent ou toujours.

### *Selon les caractéristiques sociodémographiques*

Selon le genre, les tendances des actions posées pour soutenir la pratique sont similaires à l'exception de la limitation du temps passé devant un écran afin de bonifier la pratique d'activité physique : les femmes (73,1 %) sont significativement plus nombreuses que les hommes (64,5 %) à poser cette action (souvent ou toujours).

Du côté de la langue parlée, c'est encore dans la limitation du temps passé devant un écran afin de bonifier la pratique d'activité physique que l'on retrouve une différence : les francophones (69,5 %) sont significativement plus nombreux que les anglophones (55,1 %) à poser cette action (souvent ou toujours). Finalement, plus les parents sont jeunes, plus ils accompagnent leur enfant à travers sa pratique d'activité physique, limitent le

temps de leur enfant passé devant un écran afin de bonifier sa pratique régulière d'activité physique et pratiquent de l'activité physique minimalement une fois par semaine avec leur enfant (souvent ou toujours).

### *Selon la perception de l'état de santé*

Tout comme pour les croisements selon l'âge, on retrouve des tendances pour les trois mêmes actions. Ainsi, plus les gens ont une perception favorable de leur santé, plus ils accompagnent leur enfant à travers sa pratique d'activité physique, limitent le temps de leur enfant passé devant un écran afin de bonifier sa pratique régulière d'activité physique et pratiquent de l'activité physique minimalement une fois par semaine avec leur enfant (souvent ou toujours).

### *Selon le niveau de scolarité*

Plus le niveau de scolarité des parents est élevé, plus ils indiquent qu'ils accompagnent leur enfant à travers sa pratique d'activité physique et limitent le temps de leur enfant passé devant un écran afin de bonifier sa pratique régulière d'activité physique (souvent ou toujours).

### *Selon le revenu*

Les tendances des actions posées sont plutôt comparables selon la tranche de revenu, à l'exception d'une d'entre elles : les gens ayant un revenu supérieur à 80 000 \$ et plus sont significativement plus nombreux à indiquer qu'ils accompagnent leur enfant à travers sa pratique d'activité physique (souvent ou toujours).

## PISTES DE RÉFLEXION

Étant donné que plusieurs répondants ne peuvent identifier correctement les recommandations en activité physique pour les jeunes, que bon nombre d'entre eux ont fait ressortir certains facteurs qui leur permettraient d'augmenter leur pratique d'activité physique familiale et qu'une proportion assez élevée de ces répondants s'impliquent peu dans des projets scolaires ou communautaires en lien avec la pratique régulière d'activité physique de leur enfant, il apparaît nécessaire que les différents milieux fréquentés par les jeunes de 2 à 17 ans puissent leur offrir les opportunités nécessaires pour atteindre les recommandations en activité physique.

Tout d'abord, deux éléments considérés essentiels sont la connaissance des recommandations de la part des adultes qui côtoient les enfants d'âge préscolaire et les jeunes fréquentant une école primaire ou secondaire ainsi que la formation des intervenants des différents milieux. De plus, pour s'assurer de l'efficacité des interventions faites pour et auprès des jeunes, les milieux doivent adopter des actions permettant une complémentarité.

### Lignes directrices des recommandations

#### Enfants d'âge préscolaire

- Physiquement actifs au moins 120 minutes par jour
- Au moins 60 minutes de jeux libres
- Au moins 60 minutes d'activités structurées
- Intensité modérée à élevée
- Développement des habiletés motrices

#### Jeunes d'âge scolaire

- Physiquement actifs au moins 60 minutes par jour
- Intensité modérée à élevée
- Accent sur les activités d'endurance
- Activités renforçant le système musculaire au moins trois fois par semaine

En plus des éléments communs et de la complémentarité entre les milieux, il existe différentes pistes propres à chacun d'entre eux :

### *Milieu familial : pour être un modèle pour l'enfant*

- Limiter le temps de mon enfant passé devant un écran afin de bonifier sa pratique régulière d'activité physique.
- Accompagner mon enfant dans sa pratique d'activité physique.

- Pratiquer des activités physiques avec mon enfant.
- S'impliquer dans des projets scolaires ou communautaires en lien avec la pratique régulière d'activité physique de mon enfant.

### *Milieu de la petite enfance : pour partir sur de bonnes bases*

- Profiter du contact privilégié créé entre l'intervenant et le parent pour informer les parents quant aux recommandations à suivre en terme d'activité physique pour leurs enfants.
- Rappeler aux parents qu'il est possible de fractionner les 120 minutes recommandées en périodes de 10 à 15 minutes à différents moments de la journée, en variant l'intensité et la nature des activités (jeux libres et activités structurées).
- Prévoir plusieurs occasions au cours de la journée où les enfants seront physiquement actifs, pour favoriser l'atteinte des recommandations (durée et intensité).
- Favoriser l'accessibilité à des espaces extérieurs et intérieurs permettant le jeu actif.

### *Milieu scolaire : pour ancrer un mode de vie physiquement actif*

- Renseigner les parents par différents outils de communication (ex. mémo, bulletin de l'école, affiches au service de garde) sur les recommandations à suivre en terme de pratique d'activité physique des jeunes, qu'il est possible de fractionner en périodes de 10 à 15 minutes à différents moments de la journée et de varier l'intensité de la pratique.
- Informer les parents quant à l'importance d'encourager leurs enfants à pratiquer de l'activité physique. Les parents doivent agir comme modèles auprès de leurs enfants tout en pratiquant quelques fois par semaine de l'activité physique avec eux.
- Mettre en place des activités d'initiation ouverte à la famille et laisser de la place à l'implication des parents (ainsi que les grands-parents) au niveau de l'organisation, de l'encadrement et de la pratique des activités.
- Privilégier le transport actif, marche ou vélo, entre l'école et la maison ou des initiatives tel Pédibus.
- Permettre l'accès aux plateaux des écoles en dehors des heures de classe en impliquant des parents responsables de l'encadrement et de l'animation d'activités, par exemple, en plus de rendre accessible les installations sportives à la population des quartiers environnants.
- Offrir des activités variées à l'école en fonction des besoins et des intérêts des jeunes (dans les activités parascolaires, aux récréations, au service de garde, etc.).

## Milieu municipal et communautaire : pour favoriser des environnements favorables

- Offrir des séances de formation aux parents pour les aider à mieux gérer leur organisation familiale tout y intégrant l'activité physique.
- Poursuivre la formation et l'accompagnement offerts aux gestionnaires, entraîneurs, animateurs dans les milieux du loisir et du sport dans le but de favoriser chez les enfants de 2 à 8 ans le développement des habiletés motrices de base, le plaisir et l'intérêt de bouger tout en évitant d'exposer les enfants à une spécialisation trop hâtive.
- Soutenir, avec la collaboration des organismes locaux, la mise en place d'événements (Ex. : fête de voisinage, fête de la famille, etc.) ou d'activités communautaires (activité poussette, animation de parcs) favorisant le réseautage et l'entraide entre parents.
- Adopter une politique familiale municipale offrant des services et des activités qui favorisent le développement global de l'enfant et leur bien-être.
- Améliorer les infrastructures, telles que des pistes cyclables, des trottoirs ou des passages piétonniers, notamment autour des établissements scolaires et des lieux de loisirs.

## Milieu de la santé : pour contribuer au développement global des enfants

- Développer une instrumentation sur le jeu actif et le développement des habiletés motrices en lien avec le développement global de l'enfant que les éducateurs en milieu de garde seront en mesure de partager avec les parents.
- S'investir avec le réseau local de service, en collaboration avec les partenaires intersectoriels, pour contribuer à la mise en place d'environnements favorables au développement global des enfants (soutien formel et informel aux familles).
- Prescrire de l'activité physique aux patients sous forme d'ordonnance (médecins omnipraticiens) et inviter à une pratique familiale tout en collaborant avec des kinésithérapeutes pour une pratique préventive et sécuritaire.

## RÉFÉRENCES

- (1) ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, OMS, 58 p.
- (2) ROBERTS, K.C. et autres. (2012). L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents : résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2009 à 2011, *Rapports sur la santé*, 23 (3), 1-7.
- (3) AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. (2011). Le diabète au Canada : Perspective de santé publique sur les faits et chiffres. <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/chap5-fra.php>. (Consulté le 23 septembre 2015).
- (4) NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION. (2009). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Age 5* (2nd ed.). Oxon Hill, MD : AAHPERD (1st ed. 2002).
- (5) SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. (2012). Directives canadiennes en matière d'activité physique - Directives canadiennes en matière de comportements sédentaires. [http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP\\_Guidelines\\_Handbook\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook_fr.pdf). (Consulté le 15 septembre 2015).
- (6) CAMERON, C. et autres. (2007). *Canada's physical activity guides : has their release had an impact?* Appl. Physiol. Nutr. Metab. 32 : 161-169.
- (7) SALLIS, J.F. et autres. (2006). *An Ecological Approach to Creating Active Living Communities*. Annu. Rev. Public Health. 27 : 297-322.
- (8) DOWDA, M. et autres. (2007). Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, 44, 153-159.
- (9) SALMON, J. et autres. (2005). Association of family environment with children's television viewing and with low level of physical activity. *Obesity Research*, 13 (11), 1939-1951.

Rédaction Daniel Auger<sup>1</sup>, Félix Berrigan<sup>2</sup>, Gino Perreault<sup>1</sup>, Olivier Tessier<sup>2</sup> et Sylvain Turcotte<sup>2</sup>

ISSN 2369-5625

1. Direction de santé publique, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
2. Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke