



**CANADIAN ACADEMY OF SPORT MEDICINE
ACADÉMIE CANADIENNE DE MÉDECINE DU
SPORT**

“Committed to Excellence • L’excellence dans la pratique”

ÉNONCÉ DE POSITION

L’inactivité physique chez les enfants et les adolescents

Kelly Brett, B.Sc., M.D., dipl. méd. sport; Laura Cruz, M.Sc., M.D., CMFC, dipl. méd. sport; Anthony Luke, M.D., M.P.H. dipl. méd. sport (co-président); Victor Lun, M.Sc., M.D., CMFC, dipl. méd. sport; Navin Prasad, M.Sc., M.D., dipl. méd. sport; John Philpott, M.D., FRCPC, dipl. méd. sport, FAAP (co-président) et Merrilee Zetaruk, M.D., FRCPC, dipl. méd. sport, FAAP

Cet énoncé de position a été rédigé par le comité spécial sur la condition physique des enfants de l’Académie canadienne de médecine du sport (ACMS). Le présent énoncé de position a été approuvé par le conseil d’administration de l’ACMS à titre d’énoncé de position de l’ACMS, en avril 2004.

Le présent énoncé de position soulève les préoccupations de l’Académie canadienne de médecine du sport (ACMS) en ce qui concerne la hausse alarmante de l’activité sédentaire et la baisse de la condition physique chez les enfants au Canada. Un document de travail complémentaire présente les données probantes et les enjeux qui soutiennent notre position.

Les recommandations de Santé Canada sont notamment l’augmentation de l’activité modérée et vigoureuse, et la diminution de l’activité sédentaire. Selon les *Guides familiaux d’activité physique pour les enfants et les jeunes du Canada*, les enfants et les adolescents devraient accroître leur activité physique quotidienne d’au moins 30 minutes pour atteindre un but de 90 minutes d’activité physique chaque jour. Le temps requis pour cette augmentation peut s’obtenir en réduisant de 30 minutes par jour le « temps d’écran » (télé, ordinateur, jeux vidéo).

L’approche recommandée afin de réduire l’obésité juvénile est une alimentation équilibrée et de l’activité physique régulière, d’intensité modérée à vigoureuse. Parents et enfants devraient avoir une saine alimentation nourrissante en choisissant des aliments et boissons qui ont une bonne valeur nutritive sans calories inutiles.

De nombreuses influences sociétales affectent le comportement d’activité physique. Les parents doivent faire régulièrement de l’exercice pour leur santé personnelle et pour présenter un bon modèle aux enfants et adolescents. Les entraîneurs et enseignants doivent mettre l’accent sur des habitudes de vie saines, dont l’exercice régulier et une

bonne alimentation. Les communautés doivent en priorité s'efforcer d'améliorer l'activité physique dans les écoles, et offrir des installations sécuritaires et accessibles aux enfants. Des stratégies d'intervention communautaire à grande échelle doivent être élaborées afin d'accroître les activités chez les jeunes, surtout chez les adolescentes. Les écoles doivent offrir des programmes d'éducation physique de qualité, y compris des activités parascolaires, pour profiter d'une occasion unique de promouvoir l'activité physique et les comportements sains. Le gouvernement et les organismes doivent élaborer d'autres politiques afin de maximiser la possibilité d'exercice dans la population générale des enfants, ce qui comprend l'amélioration de l'accessibilité et du nombre d'installations d'activité physique. Les médias doivent offrir une publicité responsable et contribuer à promouvoir la nécessité de l'exercice et d'une bonne alimentation qui sont les piliers d'un mode de vie sain.

Aux médecins et autres professionnels de la santé

Les professionnels de la santé, surtout les médecins de médecine du sport, doivent être mieux renseignés sur les méthodes pour accroître la participation à l'activité physique, pour leurs patients. Les professionnels de la santé doivent profiter de chaque occasion, en particulier durant les examens de santé annuels, de discuter des recommandations d'activité physique avec les jeunes gens et leurs parents. Il importe que les médecins vérifient les problèmes médicaux comme l'hypertension, l'asthme, le diabète de type II, la dyslipidémie et l'ostéoporose chez les enfants qui font de « l'embonpoint ». Une ordonnance d'exercice doit inclure des instructions écrites pour stimuler l'observance. Le message destiné aux enfants est qu'on peut faire plus d'activité physique par des jeux libres ou du sport organisé, selon l'intérêt de l'enfant. L'élément de PLAISIR dans les activités des enfants est primordial.