



## Énoncé de position

# Activité physique pour les enfants et les jeunes

**L'Association canadienne de physiothérapie (ACP) estime que l'exercice régulier et un style de vie sain sont essentiels aux enfants canadiens s'ils veulent être en santé et le rester pendant toute leur vie. L'occasion de faire de l'exercice en fonction de ses capacités doit être mise à la disposition de tous les Canadiens. Abattre les obstacles à l'activité physique dans nos milieux social, physique et culturel assurera la promotion de styles de vie sains pour tous les enfants, quelles que soient leurs capacités.**

**L'activité physique et l'exercice régulier sont des éléments importants de l'éducation d'un enfant au même titre que la langue, la mathématique ou les sciences. L'exercice doit faire partie intégrante de tous les aspects de la vie des enfants – à l'école, au foyer et dans les milieux sociaux.**

## HISTORIQUE

Moins de la moitié des enfants canadiens satisfont aux niveaux d'activité recommandés pour une santé et un développement optimaux.<sup>1</sup> La réduction des programmes d'éducation physique dans les écoles et dans les sports parascolaires en plus de normes inadéquates régissant les niveaux d'activité physique appropriés sont tous des facteurs déterminants de ce problème croissant. Il existe des preuves à l'effet que les enfants moins actifs physiquement sont plus susceptibles d'être affectés par de nombreux problèmes de santé liés à l'inactivité.<sup>1,2</sup>

L'inactivité physique constitue le deuxième facteur de risque de santé médiocre dans les pays développés :

- Elle double le risque de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète type 2 et l'obésité
- Elle augmente le risque de cancer, d'hypertension, d'ostéoporose, de dépression et d'anxiété
- Elle contribue au décès de plus de deux millions de personnes par année<sup>3</sup>

L'activité physique régulière peut prévenir et réduire l'incidence de nombreuses maladies chroniques.<sup>3,4,5</sup> Il y a aussi d'autres preuves que l'exercice régulier prévient et maîtrise les comportements dangereux parmi les jeunes, comme l'abus

---

<sup>1</sup> Société canadienne de pédiatrie. (2002). Healthy active living for children and youth, Paediatrics and Child Health, 7(5): 339-345.

<sup>2</sup> Lotan, M., Isakov, E., Kessel, S., Merrick, J. (2004). Physical fitness and functional ability of children with intellectual disability: effects of a short-term daily treadmill intervention, Scientific World Journal, (4): 449-457.

<sup>3</sup> Organisation mondiale de la Santé. Move for Health [en ligne], accessible à l'adresse suivante : <http://www.who.int/moveforhealth/en/>, récupéré le 19 avril 2006.

du tabac, des narcotiques ou de l'alcool, les régimes malsains et la violence.<sup>1</sup> L'exercice régulier améliore le rendement scolaire et les enfants qui sont actifs en bas âge sont aptes à le demeurer tout au long de leur vie.<sup>1,2,3</sup> On a également démontré que les programmes d'exercice ont une influence positive sur la capacité physique des enfants ayant des déficiences.<sup>6,7</sup>

L'activité physique devrait promouvoir la bonne forme cardiovasculaire, des os sains et le développement et la coordination du système moteur. Les exercices appropriés comportent une variété d'activités sans danger, formelles et informelles : des cours d'éducation physique à l'école, des sports, des loisirs, du transport, des tâches ménagères, du travail et des programmes d'exercice planifiés. Toute hausse d'activité devrait être équilibrée par une réduction proportionnelle du temps consacré aux activités sédentaires comme regarder la télévision.

Bon nombre de lignes directrices pour les activités physiques pourraient s'avérer utiles à promouvoir l'augmentation de l'activité physique chez les enfants. Par exemple, la Société canadienne de pédiatrie recommande que tous les enfants s'adonnent chaque jour à au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité moyenne et à 10 minutes d'activité physique vigoureuse. Les enfants qui ont atteint ce niveau d'activité physique quotidien pour un mois peuvent graduellement augmenter le temps et l'intensité des activités jusqu'à ce qu'ils parviennent à au moins 90 minutes d'activité physique chaque jour.<sup>1</sup>

L'enfance est le moment crucial pour instiller des comportements de santé et de bonne forme. En intégrant l'activité physique à leur quotidien, les enfants et les adolescents peuvent améliorer considérablement leur santé physique, leur santé mentale et leur qualité de vie. L'ACP appuie le rôle des physiothérapeutes en qualité de partenaires essentiels dans la promotion de la santé et dans la prévention des maladies chroniques chez les enfants canadiens.

#### **Bureau national**

Association canadienne de physiothérapie  
955, Croissant Green Valley, Suite/bureau 270  
Ottawa, ON K2C 3V4  
T: 613-564-5454  
TF: 1-800-387-8679  
F: 613-564-1577  
[www.physiotherapy.ca](http://www.physiotherapy.ca)

---

<sup>4</sup> Risseanen, A., Fogelholm, M. (1999). Physical activity in the prevention of other morbid conditions and impairments associated with obesity: current evidence and research issues, *Med Sci Sports Exerc.*, (31): S635-45.

<sup>5</sup> Knowler, WC, Barrett-Connor, E, Fowler, SE et coll. (2002). Diabetes prevention program research group, reeducation in the incidence of type II diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Eng. J Med.*, (346):393-403.

<sup>6</sup> Fragala-Pinkham MA, Haley SM, Rabin J, Kharasch VS. (2005). A fitness program for children with disabilities. *Physical Therapy.* (85):1182-1200.

<sup>7</sup> Egleton M, Iams A, McDowal J, Morrison R, Evans CL. (2004). The effects of strength training on gait in adolescents with cerebral palsy. *Pediatric Physical Therapy.* (16):22-30.