



Les enfants en jeu!

ENCOURAGEONS LES ENFANTS À FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON, À L'ÉCOLE ET PARTOUT AILLEURS

Atteindre suffisamment de pas par jour chez les enfants et les adolescents canadiens

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie examine les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents dans le cadre d'une enquête intitulée « Étude sur l'activité physique des jeunes » (ÉAPJC). L'ÉAPJC utilise des podomètres pour mesurer le nombre de pas quotidiens. Ce bulletin présente en général les données recueillies au cours de la période de deux ans de 2014 à 2016, à moins qu'elles ne soient identifiées comme de l'information sur les tendances représentant des données recueillies au cours de l'étude pendant les années 2005 à 2016. Le Bulletin n° 1 de la présente série révèle que les enfants canadiens, âgés de 5 à 19 ans, font approximativement 11 300 pas par jour en moyenne de 2014 à 2016.

Les chercheurs et les responsables de politiques sont préoccupés par la question du nombre de pas nécessaire pour respecter les lignes directrices courantes pour l'activité physique. Plusieurs critères ont été explorés à l'aide d'enquêtes canadiennes à plus grande échelle et ceux-ci sont examinés en détail dans ce bulletin.

Critère moyen des 12 000 pas quotidiens en moyenne

Dans le cadre de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada, on a examiné la proportion d'enfants et d'adolescents qui respectent la recommandation sur l'activité physique contenue dans les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes. Celles-ci prévoient au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour¹ et l'enquête a permis de déterminer que 35 %-36 % des enfants âgés de 5 à 17 ans les atteignent². Dans cette enquête, ce pourcentage est mesuré objectivement à l'aide d'accéléromètres.

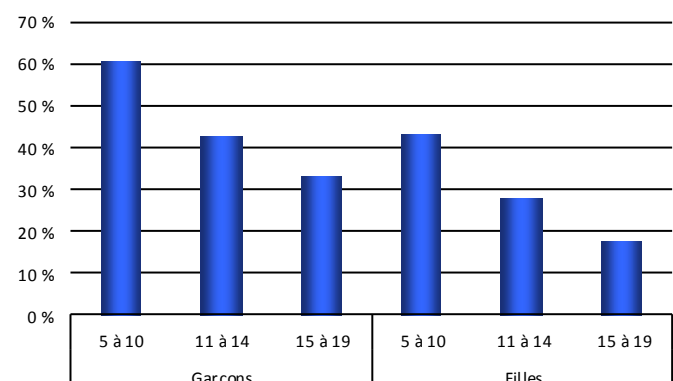
En outre, Statistique Canada a estimé qu'environ 12 000 pas en moyenne seraient équivalents aux objectifs à atteindre selon ces lignes directrices.

Bien que l'enquête de l'ÉAPJC de 2014-2016 n'ait pas évalué l'intensité de l'activité, dans le cadre de cette analyse on a utilisé la valeur au moins 12 000 pas pour estimer approximativement l'atteinte des lignes directrices fondées sur le nombre de pas et de jours de la semaine³. En utilisant ce nombre spécifique de pas indiqué par un podomètre, l'enquête de l'ÉAPJC de 2014-2016 indique qu'environ 41 % des enfants et des adolescents âgés de 5 à 19 ans font au moins 12 000 pas par jour en moyenne.

Caractéristiques de l'enfant

Selon les données de l'enquête de l'ÉAPJC de 2014-2016, un pourcentage plus élevé de garçons (49 %) atteignent ce critère comparativement aux filles (32 %).

FIGURE 1
Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas quotidiens selon l'âge et le genre de l'enfant



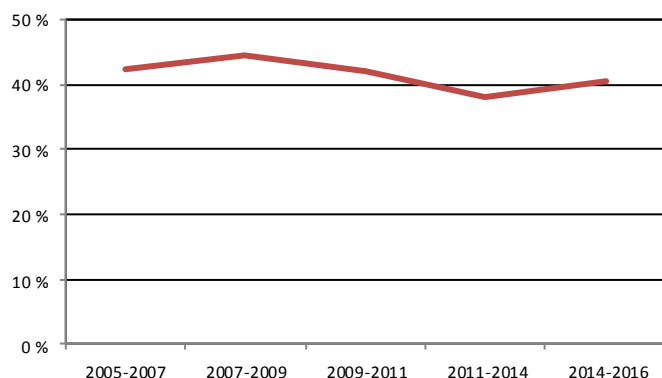
ÉAPJC, 2014-2016, ICRC



L'écart du nombre de pas entre les garçons et les filles est évident dans chaque groupe d'âge. En outre, le pourcentage d'enfants qui atteignent ce critère diminue avec l'âge, c'est-à-dire que 52 % des 5 à 10 ans atteignent au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne comparativement à 26 % des 15 à 19 ans. Ces différences selon l'âge apparaissent généralement chez les garçons et les filles. Relativement plus d'enfants et d'adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés (46 %) atteignent le critère comparativement à ceux qui n'en font pas (22 %). Comparativement à la moyenne nationale, une proportion plus faible d'enfants et d'adolescents de Terre-Neuve-et-Labrador ou du Nouveau-Brunswick atteignent le critère de au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne, alors que relativement plus d'enfants et d'adolescents de la Colombie-Britannique et du Yukon l'atteignent.

FIGURE 2

Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas quotidiens, tendances dans le temps



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

Caractéristiques des parents et de la famille

Une plus grande proportion d'enfants et d'adolescents atteignent le critère de au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne, si :

- leurs parents ont un diplôme universitaire par rapport à ceux dont les parents ont un diplôme collégial ou d'études secondaires;
- leurs parents se considèrent comme étant *considérablement* plus actifs comparativement à ceux dont les parents se considèrent comme étant *considérablement* moins actifs que leurs pairs;
- leur revenu familial se situe dans la fourchette supérieure ($\geq 60\ 000$ \$ par année) comparativement à ceux dont le revenu est plus faible (de 20 000 \$ à 29 999 \$ par année).

Tendances dans le temps

En général, le pourcentage d'enfants et d'adolescents au Canada qui atteignent au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne est resté relativement stable depuis 2005, à une exception près. Le pourcentage de 2011 à 2014 (combinaison des années 7 et 8 de l'étude) est légèrement plus faible que le taux des années précédentes.

Les relations entre le pourcentage d'enfants et d'adolescents qui atteignent le critère de au moins 12 000 pas par jour en moyenne et certains facteurs reliés à l'enfant, au parent et à la famille sont généralement restées constantes dans le temps. Par exemple :

- une plus grande proportion de garçons atteignent au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne comparativement aux filles;
- la proportion qui atteint le critère du nombre de pas diminue avec l'âge;
- un pourcentage supérieur d'enfants et d'adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés atteignent au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne comparativement à ceux qui n'en font pas;
- les différences dans la proportion d'enfants et d'adolescents qui atteignent le critère apparaissent lorsqu'on tient compte du revenu familial;
- des pourcentages inférieurs d'enfants et d'adolescents de Terre-Neuve-et-Labrador et des pourcentages supérieurs en Colombie-Britannique et au Yukon atteignent le critère comparativement à la moyenne nationale.

Critère d'atteinte des 12 000 pas de la plupart des jours à tous les jours de la semaine

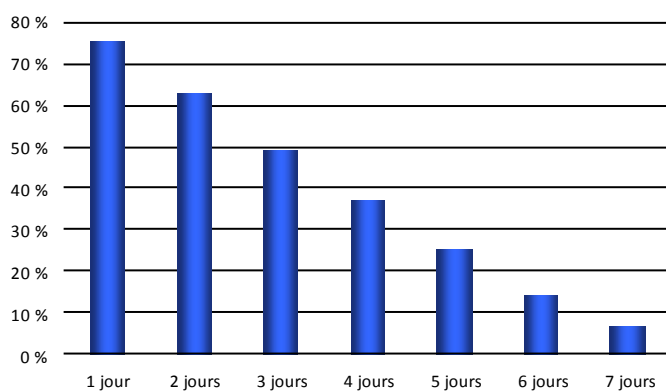
Le critère de au moins 12 000 pas a également été examiné par rapport au *nombre de jours de la semaine* au cours desquels au moins 12 000 pas ont été faits, compte tenu de la proposition des lignes directrices selon laquelle l'activité physique doit être faite régulièrement, chaque jour. Selon ce nombre spécifique de jours où un enfant ou un adolescent fait au moins 12 000 pas par jour, mesurés par un podomètre, l'enquête de l'ÉAPJC de 2014-2016 indique une relation contraire entre l'atteinte au moins 12 000 pas pour un nombre plus élevé de jours, c'est-à-dire :

- 78 % atteignent au moins 12 000 pas le jour 1 de la semaine
- 63 % atteignent le critère 2 jours de la semaine
- 49 % atteignent ce critère 3 jours de la semaine

- 37 % atteignent ce nombre 4 jours par semaine
- 25 % atteignent le critère 5 jours par semaine
- 14 % atteignent ce nombre 6 jours de la semaine
- 6 % atteignent ce critère 7 jours par semaine.

FIGURE 3

Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas selon le nombre de jours de la semaine



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

Comparativement à la moyenne nationale, une proportion plus faible d'enfants et d'adolescents vivant à Terre-Neuve-et-Labrador atteignent au moins 12 000 pas la plupart des jours (au moins 4 jours) de la semaine, alors que relativement plus d'enfants et d'adolescents de la Colombie-Britannique atteignent au moins 12 000 pas pendant au moins 4 jours. Dans le même ordre d'idées, relativement plus de sujets vivant au Yukon font au moins 12 000 pas pendant 4 ou 5 jours par semaine, et relativement plus d'enfants vivant dans les Territoires du Nord-Ouest atteignent au moins 12 000 pas au moins 6 jours par semaine comparativement à la moyenne nationale.

Caractéristiques de l'enfant

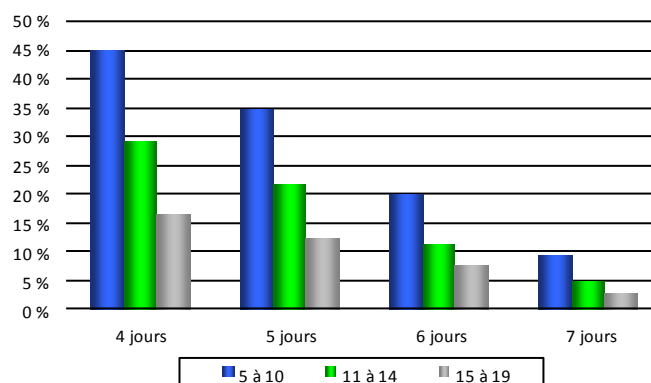
Un pourcentage plus élevé de garçons atteignent au moins 12 000 pas la plupart des jours de la semaine (4 jours ou plus) comparativement aux filles. Le pourcentage d'enfants et d'adolescents qui ont fait au moins 12 000 pas la plupart des jours (4 jours ou plus) diminue généralement avec l'âge. Une plus grande proportion d'enfants et d'adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés atteignent le critère du nombre de pas comparativement à ceux qui n'en font pas, et ce, au moins 4 jours de la semaine.

Caractéristiques des parents et de la famille

Une plus grande proportion d'enfants et d'adolescents dont les parents ont un diplôme universitaire font au moins 12 000 pas pendant 4 ou 5 jours par semaine comparativement à ceux

FIGURE 4

Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui font au moins 12 000 pas la plupart des jours de la semaine selon l'âge de l'enfant



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

dont les parents ont un diplôme d'études secondaires. Dans le même ordre d'idées, une proportion plus élevée d'enfants et d'adolescents dont le revenu familial se situe dans la fourchette supérieure ($\geq 100\ 000$ \$ par année) atteignent au moins 12 000 pas pendant 4, 5 ou 6 jours par semaine, comparativement à ceux dont le revenu familial est plus faible.

Tendances dans le temps

À l'échelle nationale, le pourcentage d'enfants et d'adolescents canadiens qui atteignent au moins 12 000 pas quotidiens la plupart des jours de la semaine (4 jours ou plus) a fluctué depuis 2005. Par exemple, la proportion qui atteint au moins 12 000 pas quotidiens au moins 4 jours par semaine est supérieure :

- En 2005-2009 comparativement à 2011-2014
- En 2007-2009 par rapport aux résultats de 2009-2016.

Les données de l'ÉAPJC 2014-2016 indiquent une relation contraire entre l'atteinte au moins 12 000 pas pour chaque jour supplémentaire. Cette tendance est restée constante dans le temps. Des différences régionales par rapport à l'atteinte du critère de nombre de pas varient légèrement dans le temps. En général, une proportion plus élevée d'enfants vivant dans certaines régions de l'Ouest et du Nord atteignent au moins 12 000 pas au moins 4 jours par semaine, comparativement à la moyenne nationale. Autrement, pendant la plupart des périodes de l'enquête, moins d'enfants vivant à Terre-Neuve-et-Labrador atteignent ce critère de nombre de pas la plupart des jours comparativement à la moyenne.

Les relations suivantes entre la proportion d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas en moyenne la plupart des jours et certaines caractéristiques de l'enfant, des parents et de la famille ont généralement persisté dans le temps :

- un pourcentage plus élevé de garçons atteignent au moins 12 000 pas la plupart des jours de la semaine (4 jours ou plus) comparativement aux filles;
- la proportion qui atteint ce critère de nombre de pas la plupart des jours (4 jours ou plus) diminue avec l'âge;
- un pourcentage plus élevé d'enfants et d'adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés atteint au moins 12 000 pas moyens la plupart des jours (4 jours ou plus), comparativement à ceux qui n'en font pas;
- les différences dans la proportion d'enfants et d'adolescents qui atteignent le critère la plupart des jours par rapport au niveau de scolarité des parents et le revenu familial.

Références

1 Société canadienne de physiologie de l'exercice, Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans), 2017. Accessible à : <https://csepguidelines.ca/fr/children-and-youth-5-17/> (Consultée le 7 décembre 2018).

2. ParticipAction. Le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipAction, 2018. Accessible à : <https://www.participaction.com/fr-ca/ressources/bulletin-de-participation> (Consultée le 7 décembre 2018).

3. Colley RC, Janssen I, Tremblay M, « Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children », *Med Sci Sports Exerc*, 2012; 44(5), pp. 977-82. (en anglais seulement)

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE

201-185, rue Somerset Ouest • Ottawa, ON K2P 0J2 • (613) 233-5528

<http://www.cflri.ca/>



La protection de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionnés ci-dessus.