



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, Québec

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 enfants et les adolescents vivant au Québec font un nombre statistiquement semblable de pas en moyenne, comparativement à la moyenne nationale, à environ 11 000 pas.

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.

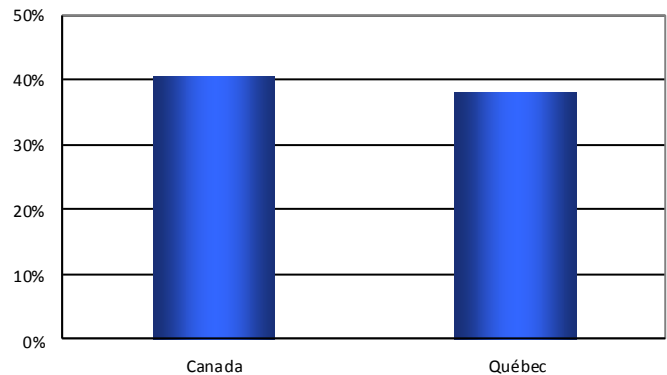
Critère moyen des 12 000 pas quotidiens en moyenne

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 ou plus 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 de 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. La proportion d'enfants et d'adolescents vivant au Québec qui atteignent ce nombre de pas en moyenne (38 %) est statistiquement semblable que la moyenne nationale. Relativement moins d'enfants et d'adolescents vivant au Québec atteignent cette norme comparativement aux enfants vivant au Yukon.

FIGURE 1

Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui font au moins 12 000 pas quotidiens en moyenne, Québec et Canada



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

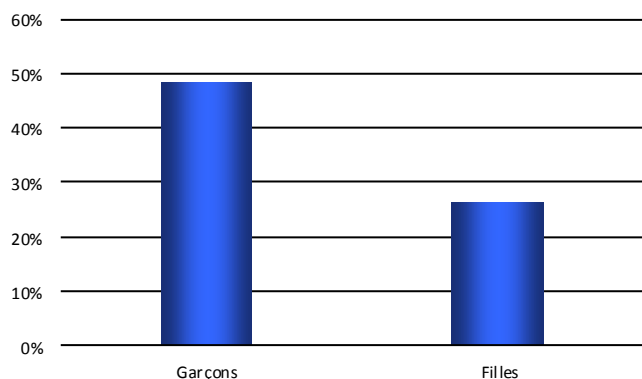


Âge et genre de l'enfant

Selon les données d'enquête de l'ÉAPJC 2014-2016, un pourcentage plus élevé de garçons vivant au Québec (48 %) atteignent ce critère comparativement aux filles de la province (26 %). Cette relation est semblable aux résultats relevés à l'échelle nationale. À l'échelle nationale, le pourcentage d'enfants qui atteignent au moins 12 000 pas, en moyenne, diminue avec l'âge. Cette tendance est généralement semblable au Québec aussi.

FIGURE 2

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



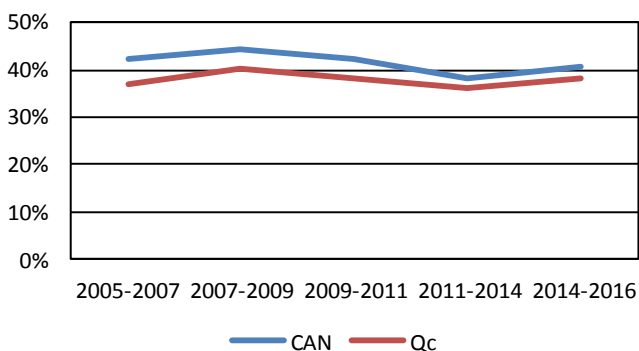
ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

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 est légèrement plus faible que le taux des années précédentes. Au Québec, la proportion d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas en moyenne n'a pas significativement varié dans la province.

FIGURE 3

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



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

En général, au cours de toutes les années, sauf une, le pourcentage d'enfants qui atteignent cette norme au Québec n'a pas significativement varié par rapport à la moyenne nationale.

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

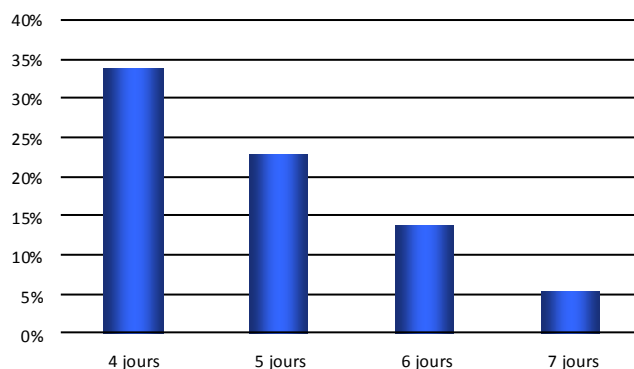
Le critère de 12 000 pas a également été examiné par rapport au nombre de jours de la semaine au cours desquels les 12 000 pas ont été faits, compte tenu de la proposition des lignes directrices selon laquelle l'activité physique doit être faite régulièrement, chaque jour. Selon ce nombre spécifique 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 1 jour par 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.

Une proportion statistiquement semblable d'enfants et d'adolescents vivant au Québec atteignent au moins 12 000 pas au moins 4 jours par semaine comparativement à l'estimation nationale. Il n'y a pas de différences significatives entre les proportions d'enfants et d'adolescents du Québec qui atteignent cette norme comparativement aux autres provinces et territoires.

FIGURE 4

Pourcentage d'enfants et d'adolescents qui font au moins 12 000 pas la plupart des jours de la semaine, Québec



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

Âge et genre de l'enfant

Au Canada, 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 canadiens qui ont fait au moins 12 000 pas la plupart des jours (4 jours ou plus) diminue généralement avec l'âge. Au Québec, toutefois, les différences associées au genre ne sont pas significatives, mais la relation avec l'âge persiste.

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 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.

Au Québec, la proportion d'enfants et d'adolescents qui atteignent au moins 12 000 pas au moins 4 jours par semaine n'a pas significativement varié au cours de toutes les périodes de l'étude dans la province. Au cours de toutes les périodes de l'étude sauf un, le pourcentage d'enfants qui atteignent cette norme au Québec est semblable à la moyenne nationale. À l'échelle nationale et au Québec, une différence par rapport au genre et à l'âge (où un pourcentage plus élevé de garçons que de filles atteignent au moins 12 000 pas au moins 4 jours par semaine et où la proportion diminue avec l'âge) est significative pendant toutes les périodes de l'étude, sauf une. En 2014-2016, les différences par rapport au genre dans la province n'étaient pas significatives.

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-participaction> (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.