



# Ensemble pour la résilience

**Garder les enfants et les jeunes actifs  
dans un climat en changement**

# À propos du Bulletin

L'édition 2024 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION constitue l'évaluation la plus détaillée de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada. Le Bulletin synthétise les données provenant de multiples sources, dont les meilleures recherches disponibles évaluées par des pairs, pour attribuer une note à chacun des 14 indicateurs en fonction des données probantes. Le Bulletin a été reproduit dans plus de 70 villes, provinces et pays, où il a servi de modèle pour la collecte et le partage des connaissances à propos de l'activité physique des jeunes à travers le monde.

**À noter :** Il s'agit des faits saillants du Bulletin; pour télécharger le Bulletin complet de 90 pages, veuillez visiter le [www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes/](http://www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes/).

*L'édition 2024 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes est fièrement soutenu par Saputo.*



## Table des matières

<b>Article principal</b>	<b>3</b>	<b>Stratégies et investissements</b>	<b>15</b>
<b>Notes</b>	<b>5</b>	■ Gouvernement	16
<b>Indicateurs du Bulletin</b>	<b>6</b>	<b>Caractéristiques individuelles</b>	<b>17</b>
■ <b>Comportements quotidiens</b>	<b>6</b>	■ Littératie physique	18
■ Ensemble de l'activité physique	7	■ Condition physique	18
■ Jeu actif	8		
■ Transport actif	8	<b>Références</b>	<b>19</b>
■ Sport organisé	9	<b>Méthodologie, rapport technique et outils de connaissances</b>	<b>20</b>
■ Éducation physique	9		
■ Comportements sédentaires	10		
■ Sommeil	10		
■ Mouvements sur 24 heures	11		
<b>Environnement</b>	<b>12</b>		
■ Famille	13		
■ École	13		
■ Communauté et environnement	14		

# Ensemble pour la résilience :

## garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement

Les barrières à l'activité physique pour les enfants et les jeunes du Canada ont changé. Parmi les facteurs contributifs bien connus, notons l'augmentation du temps d'écran, la diminution des occasions de transport actif, l'accès limité aux espaces verts propices aux jeux, les coûts et les engagements financiers, ainsi que le manque de temps causé par la surprogrammation. Cependant, étant donné que le nombre d'alertes météorologiques au pays a plus que doublé au cours des 10 dernières années<sup>1</sup>, il est temps pour le Canada de reconnaître que les impacts des changements climatiques constituent une barrière supplémentaire à l'activité physique chez les enfants et les jeunes là où ils vivent, apprennent et jouent.

Les changements climatiques constituent un sujet de débat depuis des décennies. L'augmentation récente du nombre d'événements météorologiques extrêmes et de catastrophes naturelles au pays – les feux de forêt, les inondations et les vagues de chaleur – a amené les impacts des changements climatiques, le besoin de les atténuer ainsi que la résilience communautaire et individuelle au premier plan des discussions.

Ces événements ont aussi mis en lumière le fait que les impacts des changements climatiques sont maintenant un phénomène que l'on peut voir, ressentir, toucher, sentir et entendre au quotidien, et que les effets courants et futurs des changements climatiques pourraient être particulièrement nuisibles au plan de l'activité physique des enfants et des jeunes.

Les risques pour les enfants sont plus importants que pour les adultes. Par exemple, la pollution de l'air est plus nocive pour les enfants parce que leurs voies respiratoires sont plus petites et parce qu'ils doivent respirer plus rapidement et, ce faisant, qu'ils inhalent plus d'air pollué que les adultes<sup>2</sup>; ils sont donc plus susceptibles de développer des maladies pulmonaires en vieillissant. Les conditions météorologiques et les conditions climatiques défavorables, comme les vagues de chaleur, les pluies torrentielles et l'air vicié par la fumée, peuvent mener à l'annulation de récréations, d'activités sportives et de loisirs extérieurs; par conséquent, à plus de temps de sédentarité passé à l'intérieur et à une augmentation de l'exposition aux écrans. Comme l'ensemble de la forme physique a un impact sur la tolérance à la chaleur<sup>3</sup>, il est possible que les enfants, qui sont moins actifs que jamais, aient du mal à s'adapter et à tolérer la hausse des températures engendrée par les changements climatiques. De plus, comme les enfants ne peuvent pas réguler la température de leur corps dans des climats extrêmement chauds ou froids aussi bien que les adultes, en raison de leur plus grande surface corporelle par rapport à leur poids<sup>3</sup>, ils sont exposés à un risque accru pour la santé à des températures extrêmes, et ce, avant même que les niveaux de condition physique soient pris en compte.



L'édition 2024 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION révèle des notes plus élevées dans certaines catégories que le [Bulletin de 2022](#). Par exemple, la note de l'ensemble de l'activité physique est passée à « D+ », alors qu'au plus fort de la pandémie de COVID-19, elle était « D ». Même si la note de l'ensemble de l'activité physique s'est améliorée, « D+ » demeure toute de même une note indésirable. Alors que le Canada continue lentement de se remettre des effets résiduels de la pandémie sur l'activité physique (p. ex., confinement, distanciation physique et arrêt temporaire des sports organisés), les impacts des changements climatiques s'ajoutent aux défis liés à la pandémie pour les enfants.

Tout comme la pandémie, les défis et les obstacles à l'activité physique découlant des changements climatiques augmentent le potentiel de disparités pour les groupes privés d'équité. Le [Bulletin de 2022](#) Report a révélé que les niveaux d'activité des enfants et des jeunes racisés et autochtones avaient connu une baisse plus importante que ceux des autres enfants et jeunes durant la pandémie. Des études ont aussi démontré que les enfants issus de quartiers défavorisés dépendaient davantage des jeux en plein air pour faire de l'activité physique en raison d'un manque de ressources au plan familial<sup>4</sup>. Il est facile d'imaginer qu'une augmentation des températures et de la fréquence des événements météorologiques imprévisibles associés aux changements climatiques pourrait potentiellement réduire l'accès à des espaces de loisir extérieurs à proximité, comme les parcs, les trottoirs et même les aires de stationnement. Si l'on ne tient pas compte de l'équité durant les crises climatiques globales, cela pourrait entraver les progrès des communautés qui ont eu à faire face à des barrières systémiques avant et durant la pandémie de COVID-19, et dont la capacité à être actives dépend fortement de conditions météorologiques et environnementales favorables.

La résilience est le résultat d'une adaptation réussie ou d'une résistance aux difficiles expériences de la vie. Toutefois, dans un monde où de nouvelles barrières à l'activité physique s'ajoutent à celles déjà en place, l'ampleur des travaux nécessaires pour aborder chacune d'entre elles doit être réévaluée. De plus, les changements

climatiques se produisent à une telle vitesse qu'ils pourraient provoquer le pire avenir imaginable. Sachant tout cela, comment pouvons-nous (les adultes, les législateurs et les décideurs et les décideuses, le personnel enseignant, les membres de la famille et des réseaux de soutien, les organismes de sports organisés et autres) aider les enfants et les jeunes à affronter l'adversité, à bouger plus et à renforcer leur résilience?

Travaillons ensemble pour la résilience.

## Une approche concertée

L'activité physique peut contribuer à atténuer les effets négatifs des changements climatiques sur la santé. Les efforts concertés d'un grand nombre de personnes et de secteurs sont nécessaires pour motiver les enfants et les jeunes à devenir actifs ou à le rester dans le contexte des changements climatiques, et ce, à l'intérieur comme à l'extérieur, beau temps, mauvais temps.

1. Les investissements gouvernementaux visant à favoriser l'accès au transport actif et public pour se rendre à l'école ou à d'autres engagements peuvent améliorer les niveaux d'activité physique et réduire les émissions de carbone et la pollution atmosphérique.



2. Les administrations scolaires peuvent aider à réduire la sédentarité et le temps d'écran en mettant au point des politiques de promotion du jeu actif dans les cas où il n'est pas possible de tenir la récréation à l'extérieur.
3. Les communautés et leurs politiciens locaux peuvent s'assurer que les installations récréatives intérieures sont dotées de systèmes de filtration et de purification d'air de haute qualité. L'accès gratuit ou à prix réduit à ces installations intérieures pour le public est aussi une autre manière d'aider les enfants et les jeunes à rester actifs durant les journées d'alertes météorologiques ou de pauvre qualité de l'air. Les aires de jeux extérieures peuvent compter sur des composantes naturelles (p. ex., morceaux de bois, jardins sensoriels) qui sont plus écologiques et contribuent à l'enrichissement et au foisonnement des espaces verts du quartier.
4. Les familles ayant des discussions à propos des changements climatiques et encourageant leurs enfants à être actifs en plein air peuvent contribuer à réduire l'écoanxiété et aider à mieux comprendre et à apprécier la nature et la protection de l'environnement. Elles soutiennent ainsi à la création de la prochaine génération responsable de la défense de l'environnement.
5. Les programmes de sport organisé pour les enfants et les jeunes peuvent disposer d'un système d'alerte en cas de chaleur extrême, être dotés de lignes directrices et de politiques claires et faciles à appliquer lors des événements de conditions météorologiques défavorables, présenter une planification des horaires en fonction de la température et avoir la possibilité de modifier les règlements existants concernant les pauses permettant de s'hydrater et appliquer de la protection solaire.
6. Mais le plus important, des investissements complets et des initiatives de promotion de la santé qui tiennent compte de l'impact des changements climatiques sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes – avec un accent particulier mis sur les communautés défavorisées et celles privées d'équité – peuvent aider à s'attaquer aux iniquités, rendant ainsi l'activité physique plus accessible pour tous et faisant d'elle une constante dans ce climat en changement.

Une approche concertée et multisectorielle pourrait prévenir de manière proactive les impacts climatiques sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes. En s'unissant pour la résilience, le Canada peut commencer à protéger la prochaine génération contre les imprévus de l'avenir.

## Les notes

Le comité de recherche du Bulletin de 2024 a attribué des notes sous forme de lettres à 14 indicateurs dont l'ensemble de l'activité physique, les comportements sédentaires, l'école, les stratégies et les investissements gouvernementaux.

Regroupés, ces indicateurs fournissent une évaluation complète et fiable de la façon dont, en tant que pays, nous faisons la promotion de l'activité physique chez les enfants et les jeunes canadiens et leur en facilitons l'accès. Ils expliquent comment de multiples secteurs et personnes peuvent collectivement contribuer à améliorer les niveaux d'activité physique et à renforcer la résilience physique et émotionnelle des enfants et des jeunes vivant au Canada.

### Systeme de notation

<b>A+</b>	94-100 %
<b>A</b>	87-93 %
<b>A-</b>	80-86 %
<b>B+</b>	74-79 %
<b>B</b>	67-73 %
<b>B-</b>	60-66 %
<b>C+</b>	54-59 %
<b>C</b>	47-53 %
<b>C-</b>	40-46 %
<b>D+</b>	34-39 %
<b>D</b>	27-33 %
<b>D-</b>	20-26 %
<b>F</b>	0-19 %

# Comportements quotidiens



# Ensemble de l'activité physique

39 % des enfants et des jeunes (de 5 à 17 ans) au Canada ont respecté la recommandation d'accumuler 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour<sup>5-9</sup>.

Note en 2022 : D



## Principales conclusions :

- Seulement 31 % des filles, comparativement à 57 % des garçons, ont respecté la recommandation en matière d'activité physique<sup>6</sup>.
- Parmi les jeunes (de 12 à 17 ans), les filles ne se sont pas remises de la pandémie aussi bien que les garçons. En 2020, seulement 35 % des filles et 40 % des garçons ont respecté la recommandation en matière d'activité physique; toutefois, seuls les garçons ont augmenté leur niveau d'activité physique en 2021. En effet, 52 % des garçons ont respecté la recommandation en la matière, alors que ce pourcentage est demeuré à 35 % chez les filles<sup>5</sup>.
- Les nouvelles arrivantes de 5 à 17 ans étaient moins susceptibles de respecter la recommandation en matière d'activité physique (18 %) que l'ensemble des autres filles (28 %)<sup>10</sup>.
- 46 % des enfants de 5 à 11 ans provenant d'un ménage à faible revenu ont respecté la recommandation en matière d'activité physique, comparativement à 57 % des enfants provenant d'un ménage à revenu élevé<sup>10</sup>.

## Recommandations :

- ✓ Les efforts et les investissements pour promouvoir l'activité physique devraient être orientés sur la réduction des inégalités et des iniquités, car les taux de respect des recommandations en matière d'activité physique sont systématiquement plus faibles chez les filles que chez les garçons.
- ✓ Du financement provenant de divers paliers de gouvernement devrait continuer d'être affecté à la surveillance de l'activité physique des enfants et des jeunes par province/territoire.
- ✓ L'activité physique devrait être favorisée tôt dans la vie ainsi que fréquemment. Les nombreuses façons de rendre plus fréquentes les occasions de faire de l'activité physique au quotidien de façon délibérée devraient également être définies, cela afin de mieux outiller les enfants et les jeunes pour faire face aux changements climatiques, comme les vagues de chaleur et la pollution atmosphérique.



## Jeu actif



Note de 2022 : D-

### Principales conclusions :

- 22 % des enfants et des jeunes (de 5 à 17 ans) ont pratiqué, plus de deux heures par jour de jeux non structurés à l'intérieur et à l'extérieur<sup>11</sup>.
- 28 % des parents dont le revenu du ménage correspondait à la tranche de revenu la plus faible ont indiqué que leur enfant ont atteint le seuil de référence en matière de jeu actif, comparativement à 18 % des parents dont la tranche de revenu correspondait à celle la plus élevée<sup>11</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Promouvoir et favoriser les possibilités de jeux à l'extérieur et dans la nature. Ces jeux font non seulement augmenter les niveaux d'activité physique et améliorer la santé mentale, mais ils développent aussi la connexion des enfants avec la planète tout en les sensibilisant à une responsabilisation sur le plan environnemental.
- ✓ Promouvoir l'importance du jeu actif à l'intérieur, en particulier pour les enfants et les jeunes confrontés à des obstacles au jeu en plein air (p. ex., mobilité réduite, accessibilité limitée) et pendant les événements climatiques extrêmes (p. ex., alertes de mauvaise qualité de l'air, avertissements de chaleur).

## Transport actif



Note de 2022 : C-

### Principales conclusions :

- 43 % des parents ont indiqué que leurs enfants et leurs jeunes (de 5 à 17 ans) se rendent à l'école et en reviennent en utilisant uniquement le transport actif ou une combinaison de modes de transport, actifs et non actifs<sup>11</sup>.
- 50 % des parents vivant dans les municipalités de 10 000 personnes et plus ont indiqué que leurs enfants se rendent à l'école et en reviennent en utilisant uniquement le transport actif ou une combinaison de modes de transport, actifs et non actifs, comparativement à 32 % des parents vivant dans des municipalités plus petites<sup>Analyses personnalisées</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Pour réduire la congestion routière, les collisions entre véhicules à moteur, les émissions de carbone et l'exposition à la pollution atmosphérique, les écoles devraient développer un plan de déplacement qui encourage les enfants et les jeunes à utiliser des modes de transport actifs.
- ✓ Les parents, les tuteurs ou les personnes des réseaux de soutien devraient envisager de permettre à leurs enfants de se déplacer à pied, en fauteuil roulant ou à vélo vers des destinations situées à quelques kilomètres de la maison plutôt que de les y conduire.



## Sport organisé



Note de 2022 : C+

### Principales conclusions :

- 68 % des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans ont participé à des programmes de sport organisé<sup>11</sup> au cours de la dernière année.
- Selon leurs parents, 71 % des garçons ont participé à des sports au cours de la dernière année, comparativement à 64 % des filles<sup>11</sup>.
- 86 % des parents dont le revenu du ménage se situe dans la tranche de revenu la plus élevée ont déclaré que leurs enfants avaient participé à un sport organisé au cours de la dernière année comparativement à seulement 55 % des parents dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus faible – une énorme disparité<sup>12</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Il est nécessaire de mettre en place des mécanismes de soutien financier et de les promouvoir afin d'assurer aux ménages à faible revenu l'accès à des programmes de sport organisé.
- ✓ Veiller à ce que les offres en matière de sports soient inclusives pour les enfants et les jeunes ayant une limitation.
- ✓ Veiller à ce que les programmes d'activités sportives organisées destinés aux enfants et aux jeunes soient dotés de lignes directrices et d'un système d'alerte en cas de chaleur extrême, d'une planification des horaires en fonction de la température et de stratégies intégrées de protection contre le soleil et la chaleur.

## Éducation physique



Note de 2022 : INC.

### Principales conclusions :

- 53 % des élèves ont atteint les niveaux de référence en éducation physique<sup>12-13</sup>.
- 35 % des enfants de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année (Québec : de la maternelle à la 1<sup>re</sup> sec.) ont fait au moins 150 minutes d'éducation physique par semaine<sup>13</sup>.
- 69 % des élèves du secondaire (de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année) ont suivi des cours d'éducation physique<sup>13</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Accorder à l'éducation physique et à l'activité physique quotidienne le même respect qu'aux matières de base comme les mathématiques, les sciences et les sciences sociales.
- ✓ Mettre l'accent sur les efforts visant à augmenter la fréquence de l'éducation physique et à améliorer le programme d'éducation physique afin d'encourager l'apprentissage des enfants et des jeunes en matière de mouvement, ainsi que de favoriser l'adoption d'un mode de vie actif.



## Comportements sédentaires



Note de 2022 : F

### Principales conclusions :

- 27 % des enfants et des jeunes (49 % des enfants, 17 % des jeunes) ont respecté la limite de temps d'écran recommandée à des fins de loisir, soit un maximum de deux heures par jour<sup>6-9</sup>.
- 49 % des enfants et des jeunes provenant d'un ménage à faible revenu, comparativement à 56 % des enfants provenant d'un ménage à revenu élevé, ont respecté le seuil de référence en matière de comportement sédentaire<sup>7</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Présenter un projet de loi qui fait la promotion des comportements sains en matière d'utilisation des écrans chez les enfants et les jeunes, comme la vérification de l'âge dans les médias sociaux et l'amélioration de la protection de la vie privée et de la sécurité des enfants.
- ✓ Impliquer tous les membres de la famille dans la création d'un plan familial qui comprend l'établissement des limites quant à l'usage des écrans, la priorisation du temps passé en famille sans écran, le retrait des écrans des chambres des enfants et la prise des repas en famille loin des écrans.
- ✓ Pendant les événements climatiques qui limitent le jeu en plein air et les sports organisés, remplacer le temps de sédentarité et d'écran par du jeu actif à l'intérieur.

## Sommeil



Note de 2022 : B

### Principale conclusion :

- 65 % des enfants et des jeunes ont respecté la recommandation en matière de sommeil selon l'âge (jeunes de 5 à 13 ans : 9 à 11 heures par nuit, en moyenne; jeunes de 14 à 17 ans : 8 à 10 heures par nuit, en moyenne)<sup>5, 8, 9, 12</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Intégrer la littératie en matière de santé du sommeil dans les programmes scolaires, parallèlement à une saine alimentation et à l'activité physique, pour s'assurer que tous comprennent, dès leur plus jeune âge, que les comportements liés au sommeil sont fondamentaux pour la santé et le bien-être.
- ✓ Les parents et les tuteurs devraient encourager les enfants à s'exposer à la lumière du soleil le matin et à sortir le plus possible pendant la journée, à retirer les téléviseurs et autres écrans des chambres à coucher et à assurer une routine du coucher constante, chaque soir.
- ✓ Des recherches pour comprendre si les changements climatiques (p. ex., phénomènes météorologiques violents, chaleur accrue, diminution de la qualité de l'air) ont une incidence sur la qualité ou la quantité du sommeil chez les enfants et les jeunes sont nécessaires.

## Mouvement sur 24 heures



Note de 2022 : F

### Principales conclusions :

- 4 % des enfants et des jeunes (de 5 à 17 ans) ont respecté l'ensemble des recommandations des Directives en matière de mouvement sur 24 heures<sup>5,8,9</sup>.
- Chez les jeunes, le respect de l'ensemble des recommandations des Directives était deux fois moins élevé chez les filles (4 %) que chez les garçons (8 %)<sup>5</sup>.

### Recommandations :

- ✓ Le personnel enseignant, les spécialistes de la santé et les chercheurs et chercheuses devraient sensibiliser les élèves et les parents à l'importance d'atteindre les niveaux adéquats en matière d'activité physique, de comportements sédentaires et de sommeil pour favoriser une croissance et un développement sains des enfants et des jeunes.
- ✓ Des recherches pour déterminer l'impact des changements climatiques (p. ex., phénomènes météorologiques violents, chaleur accrue, pauvre de la qualité de l'air) sur le mouvement sur 24 heures des enfants et des jeunes sont nécessaires.



# Environnement



## Famille



Note de 2022 : C

### Principales conclusions :

- 55 % des parents ont déclaré qu'ils encourageaient souvent ou très souvent les occasions d'activité physique et de sport pour leurs enfants et leurs jeunes<sup>11-12</sup>.
- Un pourcentage plus élevé de parents dont le revenu du ménage est élevé ont déclaré qu'ils conduisaient souvent ou très souvent leurs enfants à des endroits où ils pouvaient faire de l'activité physique et du sport (55 % dans les ménages dont le revenu correspond à la tranche de revenu la plus élevée contre 43 % dans les ménages dont le revenu correspond à la tranche de revenu la plus faible<sup>11</sup>).

### Recommandations :

- ✓ Des ressources culturellement diversifiées et inclusives sont nécessaires pour sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique.
- ✓ Le financement pour récolter des données nationales sur la façon dont l'activité physique des enfants et des jeunes est influencée par leurs pairs devrait être priorisé.
- ✓ Les familles devraient susciter des discussions sur les changements climatiques et encourager leurs enfants à être actifs en plein air pour permettre la réduction de l'écoanxiété, et pour mieux comprendre et apprécier la nature et la protection de l'environnement.

## École



Note de 2022 : B-

### Principale conclusion :

- La moyenne des références pour cet indicateur, soit les politiques, les ressources humaines, les installations, les partenariats et les autres programmes en lien avec l'activité physique et les écoles, était de 64 %.<sup>13</sup>

### Recommandations :

- ✓ Mettre en œuvre des politiques d'activité physique quotidiennes dans les écoles, de même que des stratégies pour encourager le jeu actif lorsque la récréation se déroule à l'intérieur en raison de risques liés au climat.
- ✓ Les écoles devraient donner une voix aux élèves et les impliquer dans le développement de leur programme d'activité physique, des politiques et des espaces de jeux extérieurs.



## Communauté et environnement



Note de 2022 : B

### Principale conclusion :

- En ce qui concerne l'activité physique chez les enfants, les jeunes et les familles, la moyenne des références pour cet indicateur, soit les politiques, les ressources humaines, les installations et l'infrastructure, les partenariats et les programmes, était de 70 %.<sup>11-14</sup>

### Recommandations :

- ✓ Les différents milieux devraient veiller à ce que les installations récréatives intérieures soient dotées de systèmes de filtration et de purification d'air de grande qualité, et établir des plans pour rendre ces installations accessibles gratuitement ou à moindre coût pour le public pendant les alertes météorologiques.
- ✓ Lorsque les décideurs et décideuses révisent ou établissent de nouvelles politiques ou de nouveaux règlements municipaux, ils doivent tenir compte de leur incidence potentielle sur la restriction de l'activité physique ou du jeu en plein air pour les enfants et les jeunes.



# Stratégies et investissements



## Gouvernement



Note de 2022 : B-

### Principale conclusion :

- Une note de 68% a été attribuée dans les domaines suivants : nombre et portée des politiques pertinentes, mesures de soutien déterminées, organismes responsables identifiables, structures hiérarchiques identifiables, financement identifiable et plan de surveillance et d'évaluation Analyses personnalisées.

### Recommandations :

- ✓ Un investissement accru dans les infrastructures de transport actif, dans les parcs nationaux/provinciaux et dans les installations de loisirs et de sport est nécessaire pour améliorer l'accès des enfants et des jeunes à l'activité physique.
- ✓ Tous les gouvernements provinciaux et territoriaux devraient s'efforcer d'appuyer le développement de stratégies dédiées à l'activité physique pour renforcer la coordination du secteur public et ainsi encourager la promotion de l'activité physique à l'échelle pancanadienne.
- ✓ L'accent devrait être mis sur la cohérence entre les politiques consacrées à l'activité physique et les autres politiques publiques pertinentes qui favorisent, directement ou indirectement, l'augmentation des occasions de faire de l'activité physique pour la population (p. ex., les transports, la santé publique, les infrastructures).





# Caractéristiques individuelles



## Littératie physique



Note de 2022 : INC.

### Principale conclusion :

- Données non disponibles.



### Recommandations :

- ✓ Disposer de données représentatives à l'échelle nationale sur les niveaux de littératie physique des enfants et des jeunes au Canada obtenues à l'aide d'instruments validés est nécessaire. Étudier les moyens d'intégrer des mesures de la littératie physique dans les enquêtes nationales existantes devrait être considéré.
- ✓ La mise sur pied d'interventions en matière de littératie physique enrichies sur le plan écologique ainsi que les interrelations actuelles et futures entre ces deux domaines - la littératie physique et l'écologie - devraient être explorées.

## Condition physique



Note de 2022 : INC.

### Principale conclusion :

- Données non disponibles.



### Recommandations :

- ✓ Un manque important de données pour l'indicateur « Condition physique » chez les enfants et les jeunes au Canada existe actuellement. Des recherches pour examiner la condition physique des enfants et des adolescents vivant au Canada, ainsi que les différences en matière de condition physique entre les nouveaux arrivants, les jeunes autochtones et les enfants issus de tous les autres groupes privés d'équité sont nécessaires.
- ✓ Les parents et les tuteurs, les enseignants et les spécialistes de la santé devraient favoriser la vision positive d'une bonne condition physique chez les enfants et les jeunes, et ce, en mettant l'accent sur les bienfaits d'une bonne condition physique pour la santé et sur le large éventail d'activités pouvant l'améliorer.
- ✓ La condition physique a un impact direct sur la tolérance à la chaleur. Cependant, peu de données sont disponibles sur la façon dont les enfants et les jeunes de différents niveaux de condition physique réagissent lorsqu'ils sont actifs à des températures élevées.

# Références

1. Environnement et Changement climatique Canada (2023). Indicateurs canadiens de durabilité de l'environnement: Changements de la température au Canada. Consulté le 7 mar, 2024. Disponible à: <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/indicateurs-environnementaux.html>
2. American Lung Association (2024). Who is at Risk from Climate Change? Consulted on Mar 7, 2024. Available at <https://www.lung.org/clean-air/climate-change/who-is-at-risk-climate>
3. Foster J, Hodder SG, Lloyd AB, Havenith G. Individual responses to heat stress: Implications for hyperthermia and physical work capacity. *Frontiers in Physiology*. 2020 Sep 11;11:541483.
4. McKenzie TL, Moody JS, Carlson JA, Lopez NV, Elder JP. Neighborhood income matters: disparities in community recreation facilities, amenities, and programs. *Journal of Park and Recreation Administration*. 2013;31(4):12.
5. 2021 Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada. Analyses personnalisées.
6. Colley RC, Saunders TJ. The ongoing impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and screen time among Canadian youth. *Health Reports*. 2023 Oct 18;34(10):3-12.
7. 2018-19 Enquête canadienne sur les mesures de la santé Cycle 6, Statistique Canada. Analyses personnalisées.
8. 2022-2023 Cohort Study for Obesity, Marijuana Use, Physical Activity, Alcohol Use, Smoking and Sedentary Behaviour [COMPASS], University of Waterloo. Custom Analysis.
9. 2021 ParticipACTION COVID-19 Survey [Wave 3]. Custom Analysis.
10. 2007-19 Enquête canadienne sur les mesures de la santé Cycles 1 à 6. Statistique Canada. Analyses personnalisées.
11. 2022 Participation des parents aux activités physiques et sportives des enfants. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Analyses personnalisées.
12. 2019 Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes, Statistique Canada. Analyses personnalisées.
13. 2021-2022 Sondage sur les occasions de faire de l'activité physique à l'école, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Analyses personnalisées.
14. 2021 l'Enquête sur les occasions de faire de l'activité physique dans les collectivités canadiennes. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Analyses personnalisées.



# Méthodologie, Bulletin complet et outils de connaissances

Notre équipe de recherche interdisciplinaire a déterminé et évalué les indicateurs du Bulletin afin d'attribuer des notes basées sur les meilleures données disponibles, la recherche et les domaines clés, tous inclus dans le Bulletin. Les tendances dans le temps et les disparités liées aux populations privées d'équité sont également prises en compte, dans la mesure du possible.

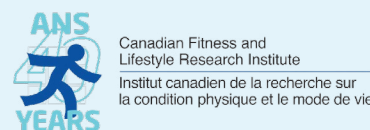
Le Bulletin comprend des informations sur notre méthodologie et nos procédures, des analyses approfondies, des résumés de toutes les recherches importantes, les graphiques, les figures et les références complètes.

Visitez le site [www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes/](http://www.participaction.com/fr/la-science/bulletin-des-enfants-et-des-jeunes/) pour télécharger le Bulletin complet et les autres outils et la documentation.

Le partenaire stratégique de ParticipACTION, le Groupe de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (HALO-CHEO) a joué un rôle essentiel dans la recherche et le développement du Bulletin 2024.



Nous transmettons également des remerciements tout spéciaux à l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP).



## **Veillez utiliser la citation suivante :**

ParticipACTION. Ensemble pour la résilience : garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement. L'édition 2024 du *Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION*. Toronto : ParticipACTION; 2024.

## **Aussi disponible en anglais :**

[www.participaction.com/the-science/children-and-youth-report-card/](http://www.participaction.com/the-science/children-and-youth-report-card/)

