

# Communiqué

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

## AIDER LES JEUNES À INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LEUR QUOTIDIEN : UN RÔLE PARTAGÉ

**Laval, le 26 octobre 2015** – Bien que l'école soit un lieu privilégié où les jeunes acquièrent les connaissances, les habiletés et les habitudes pour mener une vie saine et active, la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval souhaite encourager les parents à combattre quotidiennement la sédentarité au moyen de petits gestes faciles et à coût quasiment nul. Ceci est d'autant plus important puisqu'à Laval, comme dans le reste du Québec, le niveau d'activité physique a globalement diminué depuis plusieurs décennies en raison de conditions de vie plus confortables (transports motorisés, ascenseurs, etc.) et de l'évolution de l'offre de loisirs dits « passifs » (télévision, jeux vidéo, ordinateur).

### **La famille joue un rôle important**

Les parents doivent trouver chaque jour des façons d'inciter leurs jeunes à aller jouer dehors, à bouger et à se dépenser un peu. Même avec des enfants plus sédentaires, il est possible de trouver des manières originales de bouger. La sédentarité ne doit pas être une option pour les jeunes et leurs parents.

« En transmettant simplement leurs croyances sur l'importance de l'activité physique et en encourageant les enfants à être actifs, les parents jouent un rôle important dans l'augmentation des niveaux d'activité physique de leurs enfants. Plus les parents encouragent l'activité physique, plus les enfants sont susceptibles de l'intégrer à leur routine quotidienne. Cela peut se faire de différentes façons, par exemple, en montrant à nos enfants comment l'on est soi-même physiquement actif dans notre propre vie, en encourageant nos enfants à utiliser le transport actif pour aller à l'école et en revenir, en les emmenant au parc, à la piscine, à la patinoire ou en les incitant au jeu quotidien », explique le Dr Claude Prévost, coordonnateur médical à la Direction de santé publique du CISSS de Laval.

### **Un constat : un niveau d'activité physique insuffisant**

Seulement 48 % des jeunes de niveau primaire (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années) de la Commission scolaire de Laval pratiquent la quantité d'activité physique recommandée par les autorités de santé publique, c'est-à-dire au moins une heure par jour. Les filles sont plus nombreuses en proportion à ne pas être suffisamment active (38 % respectent les recommandations en matière d'activité physique contre 56 % chez les garçons).

### **Des initiatives visant à augmenter et maximiser les occasions pour les jeunes d'être actifs...**

« Nous pouvons inverser la tendance à l'inactivité chez les jeunes, mais les parents ne peuvent pas y arriver seuls. Nous devons le faire collectivement », ajoute le Dr Prévost. C'est ainsi que diverses initiatives régionales ont été mises en œuvre afin d'améliorer la santé et le bien-être des jeunes lavallois.

### **... à l'école**

Depuis 2009, une équipe multidisciplinaire composée de huit intervenants (travailleurs sociaux, agents de relations humaines, psychoéducatrice, infirmières et nutritionniste) du CISSS de Laval est dédiée à la promotion-prévention en milieu scolaire. Celle-ci exerce un rôle-conseil auprès des directions et des divers comités des écoles primaires et secondaires de l'ensemble du territoire lavallois afin de créer des conditions et des environnements favorables à la santé, au bien-être et à la réussite éducative des jeunes.

Dans cette optique, l'équipe du CISSS de Laval, en collaboration avec la Direction de santé publique et les regroupements locaux de partenaires financés par Québec en Forme, accompagne les directions d'écoles dans leur démarche d'animation et d'aménagement de leur cour d'école issue du guide *Ma cour : un monde de plaisir!*

Cette démarche permet d'optimiser le temps pendant lequel les jeunes sont physiquement actifs, de favoriser le développement de leurs habiletés sociales, leur permettant d'avoir de meilleures relations avec leurs pairs (réduction des conflits et des manifestations d'intimidation) et de s'assurer de leur offrir un environnement sécuritaire dans leur cour d'école. À ce jour, plus de 41 écoles, soit près de 66 % des écoles francophones et anglophones publiques de la région, ont mis en œuvre des projets d'animation et d'aménagement de leur cour d'école.

### **... dans leurs déplacements**

Ne pas aller à l'école à pied ou à vélo prive les jeunes d'une occasion de faire de l'activité physique de manière quotidienne. Toutefois, seulement 28 % des jeunes de niveau primaire (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années) de la Commission scolaire de Laval se déplacent de façon active. Au Québec, 30 % des jeunes du secondaire rapportent un volume d'activité physique de loisir et de transport combinés leur permettant d'atteindre, durant l'année scolaire, le niveau recommandé (actif) par les autorités de santé publique. Environ 16 % peuvent atteindre ce niveau grâce aux loisirs actifs seulement, et environ 6 % avec le transport actif seulement<sup>i</sup>. Ces résultats, à eux seuls, laissent entrevoir la contribution non négligeable des déplacements actifs dans l'atteinte du niveau d'activité physique recommandé.

Afin d'augmenter le transport actif sur le trajet de l'école, divers partenaires (Commission scolaire de Laval, Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier, Direction de santé publique, Québec en Forme région Laval-Laurentides-Lanaudière, Sports Laval et Ville de Laval) se sont concertés pour mettre en place le programme *À pied, à vélo, ville active*. Créé par Vélo Québec, ce programme vise à favoriser les déplacements actifs et sécuritaires dans les municipalités, notamment à proximité des écoles, afin d'améliorer la santé, l'environnement et le bien-être des citoyens. À ce jour, plus de 36 écoles primaires déploient ce programme dans la région.

- 30 -

**Renseignements :** Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval  
Ligne médias : 450 978-8608  
[communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:communications.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca)

---

<sup>i</sup> Institut de la statistique du Québec (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Tome 1 - Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, pp 101 à 104.