

Les jeunes et l'activité physique

Situation
préoccupante
ou alarmante ?



Kino-Québec est un programme du ministère des Affaires municipales, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des Régies régionales de la Santé et des Services sociaux.

Dans cet ouvrage, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour alléger le texte.

Rédaction :

Françoise Duranleau et Lyse Ferland, Kino-Québec, ministère des Affaires municipales.

Section sur l'alimentation :

Marthe Côté-Brouillette (diététiste).

Remerciements :

Cette production est le fruit d'un partenariat entre trois organismes préoccupés par les jeunes et la pratique d'activités physiques, soit :

- Kino-Québec;
- la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FEEPEQ);
- la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE).

Ces trois organismes tiennent à remercier les personnes qui ont apporté leur contribution à la révision du contenu de ce document :

- Daniel Auger, Kino-Québec, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de l'Estrie;
- Pierre Bussièrès, école primaire l'Odyssee;
- Raymond Desharnais, Département de médecine sociale et préventive, Université Laval;
- Gaston Godin, Faculté des sciences infirmières, Université Laval;

- Jean Hamel, Fédération québécoise du sport étudiant;
- Mario Maccabée, Séminaire de Sherbrooke;
- Serge Laferrière, consultant en éducation physique;
- Benoît Laforest, Commission scolaire des écoles catholiques de Montréal;
- Guylaine Larouche, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- René Larouche, Département d'éducation physique, Université Laval;
- Diane Madore, cégep Bois-de-Boulogne;
- Albert Marier, Direction du sport et de l'activité physique, ministère des Affaires municipales;
- Francine Marseille, école primaire Père-Vincent;
- Jacques Moffatt, Fédération québécoise du sport étudiant;
- Jacques Richard, Kino-Québec, Régie régionale de la Santé et des Services sociaux de Montréal-Centre;
- Jean-Raymond Roy, Kino-Québec, ministère des Affaires municipales;
- Ann Ruel, Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs.

Coordination à la production :

Pierre Pouliot, responsable des communications
Pascale Normand, Agente de secrétariat

Photographie de la couverture :

Alain Vézina

Graphisme :

Communication Publi Griffé

Production :

Ministère des Affaires municipales
Direction des communications
20, Pierre-Olivier-Chauveau
Rez-de-chaussée, Aile Cook
Québec (Québec)
G1R 4J3

Dépôt légal :

Deuxième trimestre 1998
Bibliothèque Nationale du Québec

ISBN : 2-550-33315-2



Liste des appuis :

Les organismes suivants ont accordé leur appui à ce document :

- l'Association québécoise des directeurs et directrices du loisir municipal (AQDLM);
- la Conférence des Régies régionales de la Santé et des Services sociaux (CRRSSS) et leurs directions de santé publique;
- la Fédération des comités de parents de la province de Québec (FCPPQ);
- la Fédération des Commissions scolaires du Québec (FCSQ);
- la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ);
- la Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs (FQCCL);
- la Fédération québécoise des directeurs et directrices d'établissement d'enseignement (FQDE);
- le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS);
- le ministère des Affaires municipales (MAM);
- l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ);
- le Regroupement québécois du loisir municipal (RQLM).

Partenaire financier :

- Natrel inc.



Table des matières

Introduction	7
1. Regardons les faits pour mieux comprendre	8
1.1 Une diminution des taux de pratique	8
1.2 Une modification des types et des niveaux de pratique à l'adolescence	8
1.3 Une diminution du nombre d'heures consacrées à la pratique d'activités physiques.....	10
1.4 Une diminution du temps consacré à l'éducation physique	10
1.5 Une diminution du niveau de condition physique	11
1.6 Une progression de l'obésité et de l'excès de poids	11
1.7 Un style de vie de plus en plus sédentaire	12
1.8 Autres habitudes de vie également touchées	12
2. Les motifs de participation et de désengagement.....	14
2.1 Les motifs de participation	14
2.2 Les motifs de désengagement	15
Une attention particulière aux filles !.....	16 - 17
3. L'activité physique essentielle à une bonne santé.....	18
3.1 Des bénéfices sur le plan physique	18
3.2 Des bénéfices sur le plan psychologique	18
3.3 Des bénéfices sur le plan social	18
3.4 L'activité physique facilite l'apprentissage et la réussite scolaires	19
4. L'alimentation chez les jeunes : un déterminant pour la santé.....	20
5. Des recommandations à endosser.....	22
6. Trois principes directeurs pour orienter les interventions	23
6.1 Conserver et améliorer les acquis	23
6.2 Prévenir l'abandon en freinant le désengagement.....	23
6.3 S'intéresser aux moins actifs.....	23
7. Des pistes d'action destinées à deux milieux d'intervention	24
6.1 Le milieu scolaire.....	24
6.2 Le milieu municipal et communautaire	25
8. Des pistes d'action destinées aux intervenants.....	27
8.1 L'éducateur physique.....	27
8.2 L'entraîneur et l'animateur sportif	28
9. Les expériences novatrices	29
9.1 Des expériences en milieu scolaire.....	29
9.2 Des expériences en milieu municipal et communautaire	30
Que faire maintenant ? Baisser les bras ou relever les manches ?	31
Bibliographie	32



Introduction



Les plus récentes enquêtes québécoises confirment que les jeunes constituent le groupe d'âge le plus actif physiquement, le plus en forme et celui qui présente le meilleur bilan de santé. En matière d'activité physique, les jeunes ont accès à une large gamme d'installations sportives et une programmation variée leur est offerte par les municipalités, les écoles et les centres communautaires et privés. Ils sont également choyés au point de vue matériel de sport puisque les familles québécoises demeurent celles, au Canada, qui possèdent le plus d'équipements sportifs¹.

En ne regardant que ces faits, tout porte à croire qu'en matière de santé publique, il n'est pas nécessaire d'intervenir spécifiquement auprès des jeunes pour promouvoir l'activité physique. Cette réalité en dissimule malheureusement une autre, beaucoup moins réjouissante :

Les jeunes d'aujourd'hui comparativement à ceux d'il y a trente ans sont 40 % moins actifs et l'obésité juvénile a augmenté de 50 %. Particulièrement au début de l'adolescence, un nombre important de jeunes diminuent significativement leur niveau de pratique ou, pire, délaissent complètement l'activité physique.

Les études sont claires : ce phénomène aura des conséquences sur la santé de nos futurs adultes. Sans être dramatique, la situation mérite attention et vigilance. La tendance doit être freinée avant qu'elle ne devienne alarmante. À cet égard, Kino-Québec, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec et la Fédération québécoise du sport étudiant s'engagent à mobiliser les forces vives du milieu. Le présent document est un premier pas dans cette direction.

Ce document s'adresse, d'abord, aux personnes qui travaillent directement auprès des jeunes (éducateurs physiques et entraîneurs ou animateurs sportifs) mais aussi à toutes celles qui, de par leur niveau de responsabilité (directeurs d'école, membres d'un comité de parents, responsable des activités sportives à la municipalité ou au centre communautaire), peuvent favoriser le réajustement ou la mise en place d'interventions qui tiennent compte des besoins différents des jeunes adolescents.

Deux objectifs sont visés. Le premier est de tracer un portrait le plus précis possible de la pratique d'activités physiques des jeunes, de leurs motifs de participation et de désengagement, des bienfaits d'une pratique régulière sur la santé et de dégager des recommandations à suivre en matière de pratique d'activités physiques. Le second vise à alimenter la réflexion et à susciter le goût de passer à l'action en proposant des pistes d'action concrètes et réalistes. Nous terminons sur une note positive en présentant des expériences novatrices, recensées aux quatre coins du Québec, démontrant clairement que chaque milieu, chaque intervenant, préoccupé par la problématique du désengagement des jeunes devant la pratique d'activités physiques possède des solutions à sa portée pour modifier la situation. À vous maintenant de passer à l'action ! Ensemble, nous pourrons ainsi relever cet ambitieux défi d'une jeunesse active et en santé.



1. Regardons les faits pour mieux comprendre



Il n'est pas facile d'établir avec précision le profil des jeunes quant à leur pratique d'activités physiques et leur condition physique, car les enquêtes concernant les 10 à 20 ans sont rares. Nous avons néanmoins dégagé les grands constats des études jugées les plus pertinentes afin de vous présenter un portrait le plus fidèle possible de la réalité que vivent les jeunes.

1.1 Une diminution des taux de pratique

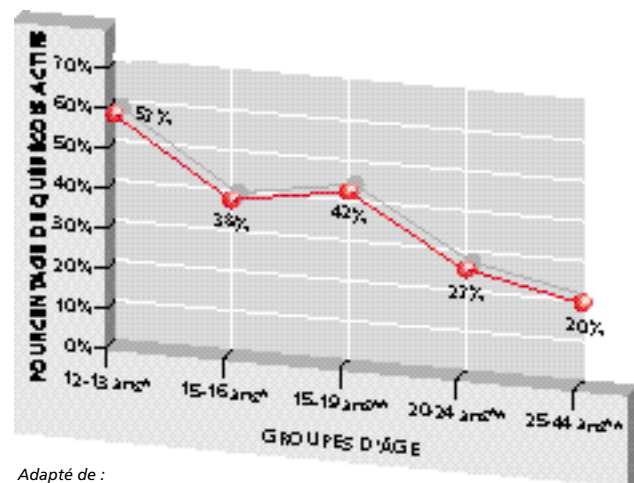
Les jeunes Canadiens d'aujourd'hui sont jusqu'à 40 % moins actifs que leurs pairs ayant vécu il y a trente ans². De plus, toutes les données recensées confirment que le taux de pratique d'activités physiques chez les jeunes décline de façon importante avec l'âge et ce, plus particulièrement au cours de l'adolescence. Au Québec, sur la base des résultats de deux récentes enquêtes^{3,4}, il est possible d'esquisser un profil évolutif de la pratique d'activités physiques depuis l'adolescence jusqu'à l'âge adulte (*figure I*) :

- la première enquête nous révèle qu'à l'âge de 12 ans, soit lors de l'entrée au secondaire, seulement 57 % des jeunes Québécois peuvent être considérés comme physiquement actifs (activités physiques pratiquées trois fois par semaine et plus). Pendant le cours secondaire, ce taux chutera radicalement à 38 %³;
- la seconde enquête indique que le pourcentage d'actifs chez les 15 à 19 ans est de 42 %. Une chute importante est ensuite observée chez les 20 à 24 ans avec un taux de 27 % d'actifs. La régression se poursuit dans le groupe des adultes de 25 à 44 ans qui présente un faible taux de 20 % d'actifs⁴.

Ces résultats démontrent que le processus de désengagement amorcé principalement lors du passage du primaire au secondaire se poursuit malheureusement tout au long de l'adolescence et jusque dans la vie adulte.

Figure I

Déclin du nombre de Québécois physiquement actifs (3 fois / semaine et +) entre l'adolescence et l'âge adulte



Adapté de :

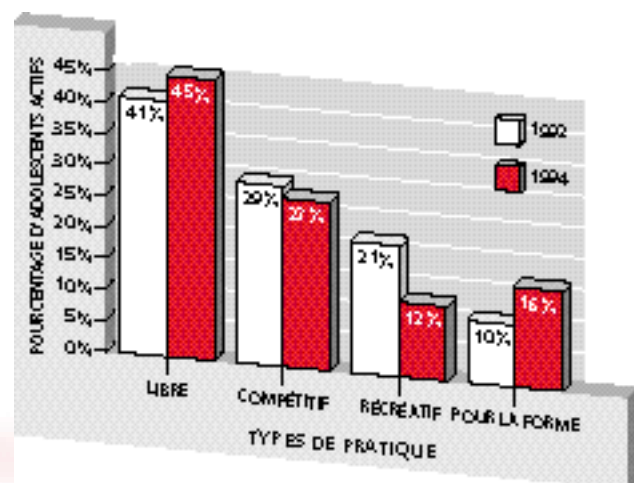
* Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, R. Desharnais et G. Godin, 1995;
** Enquête sociale et de santé 1992-1993, Santé-Québec, B. Nolin, 1995.

1.2 Une modification des types et des niveaux de pratique à l'adolescence

Les résultats d'une enquête québécoise³ démontrent clairement que les adolescents modifient de façon significative leurs types de pratique au fil des ans et que le processus de désengagement rapporté précédemment ne semble pas généralisé à tous les types de pratique (*figure II*).

Figure II

Répartition et évolution des types de pratique d'activités physiques chez des adolescents québécois entre 1992 et 1994



Adapté de l'Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, R. Desharnais et G. Godin, 1995.

Ayant suivi des jeunes de 12 à 15 ans sur une période de trois ans (1992, 1993 et 1994), l'enquête révèle que c'est le secteur récréatif (ex. : activités scolaires *intra-muros*, ligues récréatives municipales) qui subit la baisse de participation la plus marquée. La proportion de participants passe alors de 21 % à 12 % et ce, au profit du secteur libre (augmentation de 41 % à 45 % de la participation aux activités physiques sans encadrement) et pour la forme (augmentation de 10 % à 16 % de la participation aux activités de type *workout* ou conditionnement physique). Le secteur compétitif (ex. : équipe de l'école, club civil de compétition) demeure le plus stable avec une très faible diminution du nombre de jeunes qui y participent, de 29 % à 27 %. D'autres données tirées des rapports annuels de la Fédération québécoise du sport étudiant confirment cette tendance propre au secteur compétitif. Le nombre de jeunes inscrits au sport interscolaire fut constant entre 1992 et 1995 mais il a connu de légères hausses de 10 % puis de 14 % en 1996 et 1997 respectivement.

La situation ne serait pas inquiétante si les jeunes passaient ainsi d'un secteur à l'autre sans qu'on enregistre de pertes sèches... mais ce n'est malheureusement pas le cas ! Le niveau de pratique, qui se définit par l'intensité, la durée et la fréquence de l'activité, diffère de façon marquée selon les types de pratique (compétitif, récréatif, pour la forme et libre). La *figure III* trace l'évolution des niveaux de pratique en fonction des types de pratique et montre que :

- en général, les jeunes qui ont évolué entre 1992 et 1994 dans les secteurs récréatif, pour la forme et libre ont enregistré une diminution de leur niveau de pratique. Ceci confirme que plusieurs de ces adolescents ont amorcé un désengagement de la pratique d'activités physiques non pas en abandonnant cette dernière, mais en réduisant sa fréquence, sa durée ou son intensité;
- c'est dans le secteur de la pratique libre, lequel regroupe le plus de jeunes (45 %),

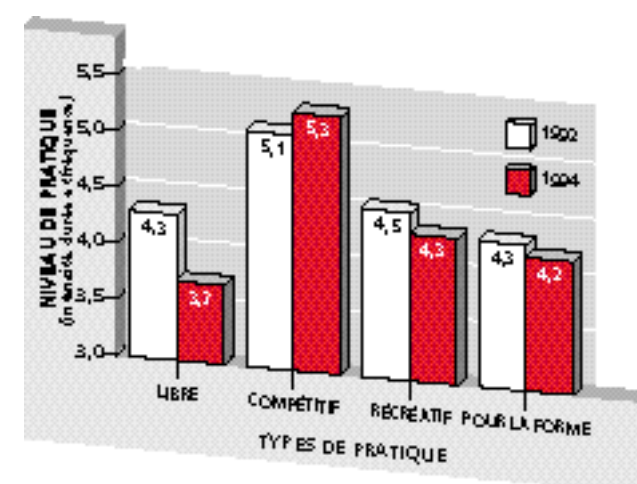
que la baisse du niveau de pratique est davantage marquée (baisse de 4,3 à 3,7);

- le secteur compétitif présente un tout autre profil. Les adolescents qui y sont actifs ont non seulement un niveau de pratique nettement supérieur à celui des autres (5,1 comparativement à 4,5 et 4,3) mais ils sont les seuls qui ont augmenté leur niveau de pratique (de 5,1 à 5,3) au cours de la période. Le phénomène du désengagement semble donc les épargner, du moins tant qu'ils continuent dans ce type de pratique.



Figure III

Évolution des niveaux de pratique d'activités physiques chez des adolescents québécois en milieu scolaire entre 1992 et 1994

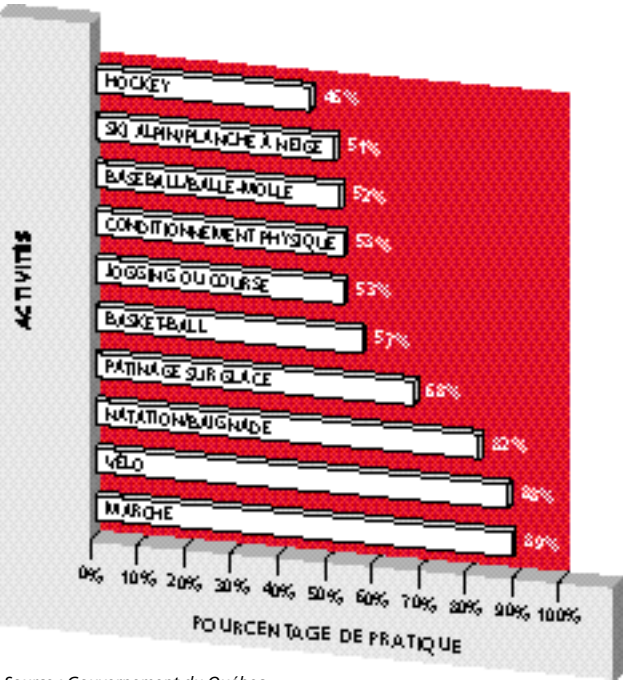


Adapté de l'Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, R. Desharnais et G. Godin, 1995.



Un regard sur le palmarès des activités les plus populaires au Québec (figure IV) conduit aux mêmes conclusions. Les adolescents préfèrent les activités à caractère libre (marche, vélo, baignade, patin sur glace) aux activités récréatives ou compétitives (basket-ball, hockey)⁵. Ce sont pourtant ces dernières, parce qu'elles sont habituellement encadrées, qui favorisent davantage une pratique régulière, voire même plus intense.

Figure IV
Les dix activités les plus pratiquées par les jeunes québécois de 11-17 ans



Source : Gouvernement du Québec,
En vacances et à l'école, les loisirs des élèves du secondaire, 1994.

1.3 Une diminution du nombre d'heures consacrées à la pratique d'activités physiques

Alors que les enfants de 1 à 4 ans passent environ 22 heures par semaine à faire de l'activité physique par l'entremise de leurs jeux, ceux d'âge scolaire (5 à 12 ans) ne sont actifs que 15 heures par semaine et les adolescents (13 à 17 ans), que 7 heures par semaine⁶.

1.4 Une diminution du temps consacré à l'éducation physique

Au Canada, un tiers seulement des écoles ont maintenu, de la première à la douzième année, un programme structuré d'éducation physique. Au Québec, le régime pédagogique en vigueur propose 120 minutes par semaine d'éducation physique obligatoire au primaire et au secondaire. Or, une enquête conduite par le ministère de l'Éducation, en 1990⁷, démontre que 25 % des commissions scolaires se conformaient à la période de temps recommandée. Les autres (75 %) offraient un temps hebdomadaire moyen de 81 minutes d'éducation physique au primaire et de 61 minutes au secondaire.

Le portrait s'assombrit lorsqu'on découvre que la période réellement active du cours d'éducation physique ne correspondait qu'à 27 % du temps total disponible, 26 % du temps étant consacré à donner des directives, 22 % servant aux tâches organisationnelles et 22 % correspondant à une période d'attente pour l'élève⁸.



Source : Association canadienne du sport intra-muros



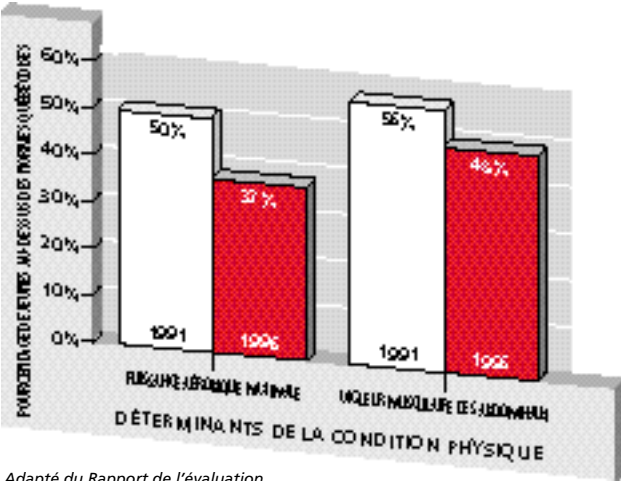
Pourtant, les cours d'éducation physique permettent d'inclure 100 % des élèves, peu importe leur niveau socio-économique. Ils constituent souvent, notamment pour le 20 % de jeunes Québécois vivant au sein de familles à faible revenu⁹, la seule forme d'activité physique vraiment accessible. On constate donc que la plupart de nos jeunes n'ont pas accès au nombre de minutes d'éducation physique auxquelles ils auraient droit et qui seraient bénéfiques pour leur développement et leur santé. Au Québec, une étude toute récente a pourtant permis de démontrer qu'un programme d'éducation physique quotidienne au primaire avait entraîné une pratique d'activités physiques plus fréquente une fois les participants devenus adultes¹⁰.

1.5 Une diminution du niveau de condition physique

Au Canada, 60 % des 12 à 21 ans ne répondent pas aux normes d'une bonne condition physique¹¹. Entre 1981 et 1988, on a constaté une diminution graduelle de la force, de l'endurance musculaire, de la souplesse et remarqué que les activités privilégiées par les jeunes étaient moins vigoureuses et d'une intensité aérobie moindre¹¹.

Au Québec, une étude¹² démontre que la condition physique des élèves du secondaire s'est détériorée entre 1991 et 1996 (figure V). En cinq ans, le pourcentage d'élèves de 12 à 17 ans se situant au-dessus des normes pour la puissance aérobie maximale a chuté de 50 % à 37 %. Au cours de la même période, le pourcentage d'élèves au-dessus des normes pour la vigueur musculaire des abdominaux est passé de 56 % à 48 %.

Figure V
Comparaison du pourcentage de jeunes de 12 à 17 ans se situant au-dessus des normes québécoises d'une bonne condition physique entre 1991 et 1996



Adapté du Rapport de l'évaluation
de la condition physique des élèves de la
Commission scolaire de la Chaudière-Etchemin, 1997.



1.6 Une progression de l'obésité et de l'excès de poids

La même tendance émerge partout en Amérique du Nord. En effet, des études menées aux États-Unis, au Canada et, plus récemment, au Québec confirment des augmentations inquiétantes, au fil des ans, du nombre de jeunes obèses ou accumulant un excès de poids corporel néfaste pour leur santé.

Aux États-Unis entre 1963 et 1991, la proportion de jeunes de 6 à 17 ans considérés obèses a doublé, passant de 5,5 % à 11 %, soit une augmentation de 100 %¹³. Au Canada entre 1981 et 1988, on a constaté des augmentations aussi considérables. Chez les enfants de 6 à 11 ans, la proportion de jeunes obèses a augmenté de 50 % tandis qu'elle progressait de 40 % chez les 12 à 17 ans¹¹⁻¹⁴. Les jeunes Québécois n'échappent pas à cette tendance. Entre 1987 et 1993, la proportion de jeunes de 15 à 19 ans aux prises avec un excès de poids a augmenté de 64 %, passant de 11 % à 18 %¹⁵.

Comment ne pas s'inquiéter d'une telle situation quand de récentes études¹⁶ confirment que 40 % des enfants de 7 ans obèses et 70 % des adolescents obèses resteront aux prises avec ce problème à l'âge adulte et souffriront malheureusement des maux qui en découlent dont, l'hypertension, l'hypercholestérolémie et les problèmes respiratoires et orthopédiques. Au-delà de ces risques physiques, faut-il rappeler que la majorité des enfants obèses souffriront psychologiquement et socialement de leur état et que cette situation risque de diminuer à long terme leur estime d'eux-mêmes.

1.7 Un style de vie de plus en plus sédentaire

Depuis vingt ans, le style de vie des jeunes s'est transformé au détriment d'un mode de vie actif. En 1971, 80 % des enfants canadiens de 7 et 8 ans se rendaient à l'école à pied. En 1990, cette proportion avait chuté à 9 %¹⁷. Ayant ainsi perdu l'habitude d'effectuer régulièrement des trajets à pied, les jeunes d'aujourd'hui continuent de privilégier les moyens motorisés pour se déplacer. Cette habitude, une fois acquise, se poursuit jusqu'à l'âge adulte.

La télévision est sans contredit une autre grande responsable du mode de vie sédentaire des jeunes puisque ces derniers l'écoutent en moyenne 26 heures par semaine⁵. Il semble que les enfants qui regardent la télévision plus de cinq heures par jour ont deux fois plus de chances de devenir obèses que ceux qui la regardent moins d'une heure par jour. En effet, en plus d'être passifs devant le téléviseur, les jeunes ont tendance à grignoter plus, en consommant surtout des collations riches en calories¹⁸.

Outre ce temps passé à écouter leurs émissions favorites, les jeunes d'aujourd'hui consacrent un nombre croissant d'heures aux jeux électroniques, à la navigation sur Internet et à la découverte du micro-ordinateur, autant de loisirs physiquement passifs.

1.8 Autres habitudes de vie également touchées

La pratique de l'activité physique n'est pas la seule habitude de vie qui soit perturbée à l'adolescence. En suivant des adolescents de 12 à 15 ans sur une période de trois ans, on a observé une augmentation de la proportion d'adhérents à trois habitudes de vie néfastes à la santé¹⁹:

- le taux de fumeurs réguliers a grimpé de 4 % à 16 %;
- le taux de buveurs réguliers d'alcool est passé de 4 % à 12 %;
- le taux de jeunes qui ne déjeunent pas a augmenté de 11 % à 18 %.

Décrocher semble donc une tendance généralisée à l'adolescence et plusieurs habitudes de vie sont touchées. Par contre, lorsqu'on met en relation l'activité physique et certains comportements néfastes à la santé, les résultats démontrent l'existence d'un lien positif entre un niveau de pratique élevé d'activités physiques et le maintien de saines habitudes de vie³. À cet égard, une récente enquête menée auprès des jeunes de la région du Saguenay Lac Saint-Jean²⁰ révèle que les fumeurs réguliers ont une probabilité trois fois plus élevée que les non-fumeurs d'appartenir au groupe des inactifs.



SAVIEZ-VOUS QUE...?

Lors d'une étude²¹ réalisée à Montréal, en 1991, auprès de jeunes vivant en milieu défavorisé, les auteurs ont établi un lien entre les élèves éprouvant des difficultés académiques et le déficit en nutriments dans leur régime tels que les protéines, le magnésium, la folacine, le phosphore, le calcium et la vitamine D. Le plus gros déficit alimentaire remarqué chez ces jeunes (40 %) était au niveau du phosphore, du calcium et de la vitamine D, tous des éléments nutritifs retrouvés en grande quantité dans le lait et les produits laitiers.

2. Les motifs de participation et de désengagement

 Comprendre le comportement des jeunes, plus particulièrement celui rattaché à la pratique de l'activité physique, demeure un travail complexe et ambitieux. Même si les documents consultés³⁻⁵⁻⁶⁻²²⁻²³ ne présentent qu'une mosaïque partielle de la situation, ils font état d'hypothèses similaires pour expliquer les motifs de participation et de désengagement à la pratique d'activités physiques.

2.1 Les motifs de participation

La décision du jeune de pratiquer des activités physiques et sportives semble motivée par quatre éléments :

- **le plaisir éprouvé** durant la pratique de l'activité. Précisons que la sensation d'avoir bien joué et la perception d'avoir relevé un défi sont de meilleurs déterminants du plaisir que le seul fait d'avoir gagné;



Source : Association canadienne du sport intra-muros

- **la perception de sa capacité.** Ce facteur est grandement influencé par la perception de son niveau de compétence technique et ce, en lien avec la tâche à exécuter;
- **le soutien et la satisfaction que lui expriment** régulièrement ses parents, son professeur en éducation physique, son entraîneur, son animateur et ses pairs;
- **l'occasion de se valoriser** auprès de son réseau social et des adultes qui l'entourent.

Une des enquêtes³ confirme qu'il y aurait lieu d'ajouter au principe du plaisir éprouvé, celui de l'utilité de la pratique. À ce propos, l'enquête démontre « qu'avoir de bons résultats scolaires » arrive au premier rang des préoccupations des adolescents. Toutefois, ces mêmes adolescents considèrent que la pratique d'activités physiques est l'un des éléments ayant le moins d'effets sur l'obtention de meilleurs résultats scolaires. Même si plusieurs études confirment ce fait, les adolescents ne semblent donc pas percevoir le potentiel « utilitaire » de l'activité physique (elle facilite les apprentissages scolaires) au regard de cette dimension qui les préoccupe au plus haut point: « avoir de bons résultats scolaires ».

2.2 Les motifs de désengagement

Il semble que le déclin de la pratique de l'activité physique à l'adolescence soit graduel plutôt que spontané et trois principaux facteurs semblent l'expliquer²³ :

- **la perte du plaisir**, liée non pas à l'activité elle-même mais plutôt à son contexte ou à ses conditions de pratique (diminution du temps de jeu, trop d'accent mis sur la victoire, pressions grandissantes des parents ou de l'entraîneur et nombre restreint d'occasions de s'améliorer). Dès que le jeune perçoit ou qu'on lui fait sentir qu'il n'est plus dans la course (ex. : par manque d'habiletés), il lui devient logique d'abandonner surtout si l'activité n'a jamais été associée à des valeurs autres que le rendement et la performance;

- **les nouveaux intérêts et le conflit d'intérêts.** L'étape où le jeune a tout son temps et où ses parents lui dictent sa conduite pendant ses périodes de loisir est bien révolue. L'adolescent tend à se détacher du nid familial et à découvrir de nouveaux intérêts : le travail à temps partiel, la musique, les sorties en groupe ou la présence d'un ou d'une petite amie. Cette nouvelle situation entraîne des choix, lesquels peuvent être faits au détriment de la pratique sportive;

- **l'arrivée de nouvelles responsabilités ou exigences** qui font pression sur l'adolescent et l'incitent à avoir un comportement plus adulte et moins enfant. À cet égard, la pratique régulière d'activités physiques est souvent dépourvue d'une finalité utilitaire dans le processus de transition vers l'âge adulte, car elle est davantage associée aux « jeux » de l'enfance.



Une attention particulière aux filles!

Une situation plus critique



En matière de pratique d'activités physiques, les jeunes filles vivent une situation encore plus critique que celle de leurs pairs masculins :

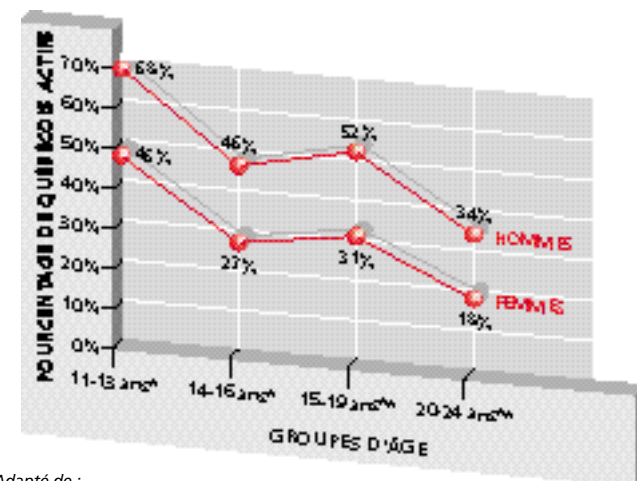
- à leur entrée au secondaire, seulement 46 % des filles sont actives comparativement à 68 % chez les garçons³. Cette tendance se poursuit malheureusement jusqu'au début de l'âge adulte. Dans le groupe des 20 à 24 ans, on observe un faible taux de 18 % de femmes actives par rapport à 34 % d'hommes actifs⁴ (figure VI);
- chez les 12 à 21 ans, on observe deux fois plus de filles inactives que de garçons inactifs²⁴;
- les adolescentes de 12 à 17 ans font à peine quatre heures d'activités physiques par semaine comparativement à neuf heures pour les jeunes hommes⁶;
- les filles sont moins nombreuses que les garçons à répondre aux normes d'une bonne condition physique¹². Mentionnons à titre d'exemple que, dans les écoles primaires canadiennes, 24 % des filles comparativement à 74 % des garçons sont capables d'exécuter un redressement assis²⁴;
- les filles sont moins nombreuses à participer aux sports d'équipe, aux sports de combat et dans les clubs de compétition⁷. A cet égard, au sein des fédérations sportives québécoises, seulement le tiers du membership âgé de 12 à 18 ans est féminin²⁵.

Des influences sociales fort différentes

Comment expliquer cet écart qui prévaut entre les sexes ? Les écrits²⁶ sur le sujet sont unanimes : l'explication ne peut reposer uniquement sur des facteurs biologiques. En effet, avant la puberté, la masse musculaire

Figure VI

Répartition et évolution des types de pratique d'activités physiques chez des adolescents québécois entre 1992 et 1994



Adapté de :

* Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, R. Desharnais et G. Godin, 1995;

** Enquête sociale et de santé 1992-1993, Santé-Québec, B. Nolin, 1995.

des filles est comparable à celle des garçons et, après la puberté, les écarts en matière de performance motrice sont plus grands entre les personnes de même sexe qu'entre celles de sexes différents !

L'analyse des influences sociales semble par contre apporter un éclairage fort pertinent à cette question. La société n'encourage pas de la même façon et avec autant d'ardeur les femmes à être actives. Les filles ont moins de modèles qui les incitent à faire du sport et elles reçoivent moins d'appuis et d'encouragements de la part de leurs parents ou des adultes qui les entourent. Un grand nombre de filles ne développent pas ou développent peu les habiletés motrices de base nécessaires à l'apprentissage d'une grande variété de sports et d'activités physiques²⁷. Puisqu'elles ne possèdent pas ces préalables essentiels, les filles sont donc moins disposées à s'inscrire aux activités sportives. Un cercle vicieux s'installe dès lors... la faible demande de la part des filles contraint les responsables des programmations sportives à retirer de l'horaire les activités qui exigent davantage d'habiletés de base. L'offre de services faite aux filles s'en

trouve donc réduite. Et subtilement, au fil des ans, les responsables en arrivent à penser que les filles ne s'intéressent plus aux activités physiques et sportives !

Autre conséquence de l'influence sociale : à capacité égale, les filles se perçoivent moins bonnes que les garçons. Ce phénomène fait son apparition dès l'âge de 6 ans et s'accroît au fil des ans²⁸. Il est même fréquent que cette perception les entraîne à choisir des activités traditionnellement réservées aux filles ou, pire, à abandonner complètement plutôt que de décevoir. D'autres études²⁷⁻²⁹ soulignent que les adolescentes, comparativement aux adolescents, semblent avoir :

- un patron de socialisation privilégiant les relations interpersonnelles plutôt que la compétition;
- une préoccupation plus grande de l'image qu'elles dégagent. À cet égard, la gêne qu'entraînent chez certaines adolescentes l'apparition de changements liés à la puberté (poils, seins, menstruations et augmentation du pourcentage de gras) et la crainte de compromettre leur féminité (par l'apparition de gros mollets ou de larges épaules à la suite d'une pratique soutenue) peut malheureusement les inciter à diminuer ou à abandonner la pratique d'activités physiques.

Des pistes d'action propres à elles !

Les jeunes filles doivent être considérées

comme une clientèle prioritaire. Pour les rejoindre avec succès, il faut toutefois adopter une approche différente et développer des interventions qui correspondent davantage à leurs besoins. Voici quelques pistes d'action pour guider les intervenants préoccupés par cette problématique :

- modifier les programmes offerts aux jeunes filles de façon à améliorer leurs habiletés physiques de base, à augmenter leur confiance en elles de même que la perception qu'elles ont de leurs capacités;
- augmenter l'utilisation de modèles féminins représentatifs pour promouvoir les différents programmes offerts aux femmes;
- implanter davantage d'activités non compétitives et non traditionnelles pour intéresser les jeunes filles ne participant plus aux activités où la compétition est prédominante;
- développer des programmations d'activités jumelant les activités sportives à des activités culturelles et sociales (ex. : période de volley-ball suivie d'une activité de dessin de mode);
- intervenir auprès des parents (autant les pères que les mères) pour leur démontrer que les encouragements et le soutien donnés à leur fille auront un effet majeur sur sa participation (ex. : les inciter à assister aux activités, à photographier leur fille en pleine action, à démontrer leur fierté, etc.).



SAVIEZ-VOUS QUE...?

«Un régime trop faible en gras, souvent adopté par les jeunes filles, peut entraîner un manque d'énergie et d'éléments nutritifs essentiels à leurs besoins. Il peut même provoquer des retards au niveau de la croissance et de la puberté³⁰. Par crainte d'engraisser, les adolescentes couperont d'abord leur consommation de lait, de fromage et de viande alors que la majorité des gras ingérés se retrouvent dans les huiles, le beurre, la margarine et les vinaigrettes.



3. L'activité physique essentielle à une bonne santé



Des études de plus en plus nombreuses le confirment : la pratique régulière de l'activité physique procure des bénéfices autant sur le plan physique, psychologique que social. Également, il est maintenant reconnu qu'elle facilite l'apprentissage scolaire.



Source : Association canadienne du sport intra-muros

3.1 Des bénéfices sur le plan physique

Une pratique régulière d'activité physique est importante pour la croissance des enfants et des adolescents. Elle permet d'améliorer l'endurance cardiorespiratoire, la résistance musculaire, la flexibilité, la posture et de contrôler le pourcentage de graisse dans le poids corporel²². Elle joue un rôle crucial en permettant d'accroître la densité osseuse, ce qui peut prévenir l'ostéoporose³¹. Elle offre une excellente protection contre plusieurs maladies. Ainsi, les risques, à l'âge adulte, de mourir des suites d'un problème cardiaque, de développer le diabète, l'hypertension ou le cancer du côlon seront diminués chez les personnes qui auront adopté et maintiendront au cours de l'enfance, de l'adolescence et de leur vie adulte un mode de vie actif²².

3.2 Des bénéfices sur le plan psychologique

À court terme, l'exercice amène un état de relaxation pour une période qui peut durer jusqu'à deux heures après l'arrêt de l'activité. Cette relaxation s'accompagne d'une amélioration de la concentration, de la créativité et de la mémoire, d'une meilleure capacité à effectuer les tâches et à résoudre des problèmes et d'une amélioration de l'humeur³².

À plus long terme, l'activité physique contribue à accroître l'estime de soi, la confiance en soi, le sentiment de bien-être et la compétence physique. Elle contribue à libérer le sentiment de frustration et d'agressivité que vivent certains jeunes et aide à vaincre l'ennui, facteur de risque en matière de consommation d'alcool et de drogues et de délits criminels³². L'activité physique peut également jouer un rôle positif dans la prévention de la dépression et du suicide.

3.3 Des bénéfices sur le plan social

La pratique régulière suscite chez les jeunes un intérêt pour leur santé et les responsabilise face à leur hygiène personnelle²³. De plus, elle permet de réduire certains comportements autodestructeurs et antisociaux. À travers la pratique sportive, les jeunes développent une meilleure discipline personnelle, brisent leur isolement, acquièrent davantage le respect de l'autorité et s'initient à la coopération entre les membres d'une équipe. Ils apprennent à s'exprimer, à interagir avec les autres et à faire face à l'échec comme à la réussite³³. Tous ces acquis leur seront utiles pendant leur vie adulte. D'ailleurs, des policiers utilisent régulièrement l'activité physique comme un moyen accessible et peu coûteux pour développer et entretenir des traits de personnalité reconnus comme des facteurs de prévention à la délinquance juvénile : l'estime de soi, la capacité d'exercer un effort, la résistance au stress, la sociabilité, la capacité de vivre une gamme variée d'émotions et la confiance en ses compétences personnelles³⁴.

3.4 L'activité physique facilite l'apprentissage et la réussite scolaires

Les expériences d'intégration de périodes quotidiennes d'activités physiques instaurées dans plusieurs écoles entraînent des résultats positifs²². L'une d'entre elles, réalisée au Québec, révèle qu'en dépit d'une diminution du temps d'enseignement consacré aux autres matières (4 heures, 20 minutes), les élèves participants ont obtenu des performances académiques égales ou supérieures à celles des autres élèves (non-participants) et ce, dans l'ensemble des matières. De plus, à la fin du programme, la condition physique des participants était supérieure à celle des autres élèves³⁵. D'autres écrits⁸ suggèrent par ailleurs que ce n'est pas en augmentant le temps alloué aux matières de base qu'on

améliore l'apprentissage dans ces mêmes matières. L'apprentissage est un phénomène biologique qui nécessite des temps de récupération après la surcharge cognitive. Sans ces récupérations intellectuelles, l'élève plafonne dans son développement.

Deux récentes études, une québécoise³⁶ et l'autre albertaine³⁷, confirment que les jeunes participant aux sports interscolaires développent une plus grande facilité d'apprentissage, une concentration accrue, une meilleure maîtrise et confiance en soi et sont plus nombreux à obtenir des résultats académiques au-dessus de la moyenne que leurs pairs qui n'y participent pas. De plus, ils possèdent un plus grand sentiment d'appartenance à leur école qui devient dès lors un lieu stimulant duquel on ne souhaite pas décrocher.

En résumé :

- *au cours des trente dernières années, les jeunes ont adopté un style de vie plus sédentaire. Ils sont non seulement moins actifs, mais également en plus grand nombre à vivre avec un excès de poids;*
- *en vieillissant, les jeunes diminuent leur dépense énergétique et le nombre d'heures qu'ils consacrent à la pratique d'activités physiques. Ils modifient leur type de pratique, sont moins réguliers, choisissent des activités moins intenses,*

ce qui entraîne irrévocablement une diminution de leur condition physique;

- *c'est au début de l'adolescence que s'amorce le processus de désengagement à l'activité physique. D'autres habitudes de vie sont d'ailleurs touchées au cours de cette période;*
- *les motifs invoqués par les jeunes pour expliquer ce changement de comportement sont la perte de plaisir dans leur pratique et l'apparition de nouveaux intérêts, ce qui crée des conflits d'horaire.*



SAVIEZ-VOUS QUE...?

Un jeune qui ne déjeune pas va puiser son énergie dans ses réserves musculaires, provoquant alors un affaiblissement de ses capacités. D'ailleurs, dans une étude réalisée en 1991, «30% des jeunes qui ne déjeunaient pas avaient de la difficulté à performer à l'école»²¹. Un petit déjeuner doit satisfaire 25 % des besoins quotidiens en énergie et doit inclure des aliments tels du lait ou des produits laitiers, du pain ou des céréales à grain entier et un fruit ou un jus de fruits.



4. L'alimentation chez les jeunes : un déterminant pour la santé

 Des résultats d'enquêtes³⁸ réalisées auprès de jeunes d'âge scolaire démontrent que si, malheureusement, beaucoup trop d'entre eux manquent d'énergie, ont des problèmes de poids ou ne fonctionnent pas bien à l'école, c'est qu'ils ne connaissent pas l'importance d'une bonne alimentation et d'une pratique régulière de l'activité physique et par le fait même n'en appliquent pas les règles élémentaires. De plus, les jeunes ignorent comment contrôler adéquatement leur poids. Or, en matière d'alimentation, pour favoriser une croissance et un développement maximal, il est essentiel que le jeune consomme suffisamment d'aliments riches en énergie et en éléments nutritifs et comble ainsi l'ensemble de ses besoins. L'intervenant qui travaille avec les jeunes peut, en ce sens, jouer un important rôle de sensibilisation à une saine alimentation. Quatre principes peuvent alors être discutés avec les adolescents :

- choisir des aliments qui fournissent une bonne quantité d'énergie sous forme de glucides complexes. En effet, au moins 55% des calories totales devraient provenir des trois groupes suivants du «Guide Alimentaire Canadien pour manger sainement»: les produits céréaliers, le lait et les produits laitiers et les fruits et légumes³⁹. Un sandwich à la viande maigre avec un bouquet de légumes crus, un verre de lait faible en gras et un fruit frais constituent par exemple un bon repas santé;
- choisir des aliments à teneur réduite en matières grasses. On sait qu'une alimentation trop riche en gras peut entraîner différents problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité et l'hypertension. De plus, les jeunes qui consomment régulièrement des aliments riches en matières grasses auront tendance à continuer ce régime à

l'âge adulte. Par conséquent, il est primordial que l'on encourage les jeunes à commencer le plus tôt possible à suivre le même régime que les adultes quant aux matières grasses i.e. moins de 30% des calories totales³⁸;

- varier son choix d'aliments afin de s'assurer de bien couvrir tous ses besoins en éléments nutritifs essentiels;
- choisir des aliments de hautes valeurs biologiques i.e. des aliments qui ne contiennent pas seulement de l'énergie (calories vides), mais qui sont également riches en vitamines et en minéraux (voir l'exemple à la page suivante).

Naturellement, on ne peut parler d'aliments sans parler de poids. Pour mieux comprendre et intervenir en cas de besoin, l'adulte travaillant auprès des jeunes doit savoir que très souvent une petite prise de poids à l'adolescence est normale et fait partie du processus physiologique de la croissance. C'est la réaction des adolescents à cette prise de poids qu'il faut davantage surveiller car ceux-ci peuvent parfois s'astreindre à des régimes alimentaires draconiens et dangereux pour leur santé.

Chez les jeunes filles, les transformations physiologiques qui s'opèrent peuvent entraîner une augmentation de la proportion de la masse adipeuse. Parce que l'on valorise toujours la minceur dans notre société et qu'à l'adolescence, l'image corporelle est importante, l'adolescente, pour perdre du poids, pourra s'imposer des restrictions alimentaires pouvant se traduire en un apport insuffisant en énergie et en éléments nutritifs³⁹. D'ailleurs, au Québec, 25 % des femmes de 18 à 34 ans ont un poids plus petit que leur poids santé⁴⁰.

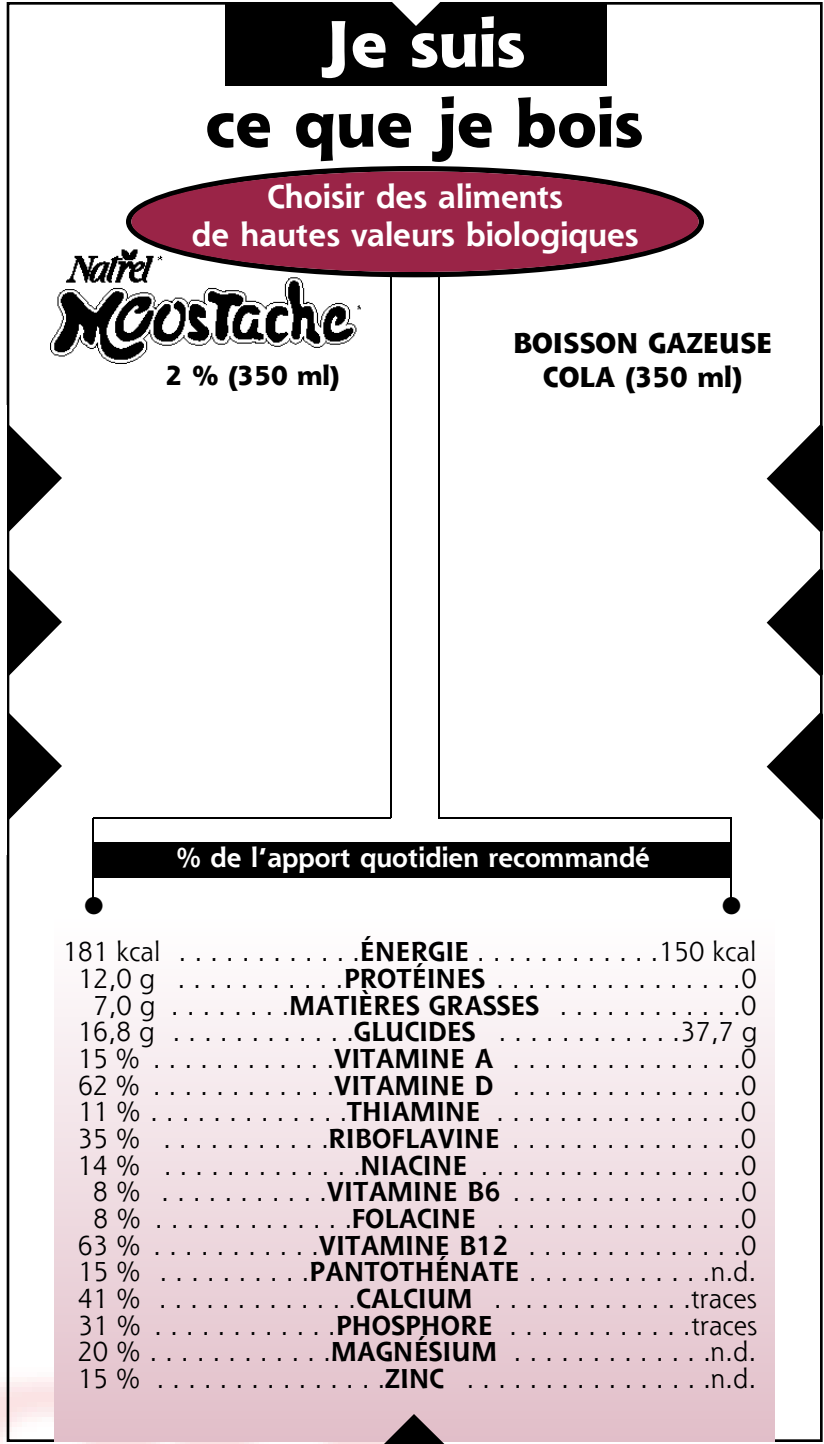
Chez les jeunes garçons, l'augmentation de la masse corporelle est encore plus marquée que chez les jeunes filles puisqu'il y a une augmentation de la masse osseuse en plus d'une augmentation de la masse maigre. Les besoins énergétiques du jeune garçon atteignent un sommet à l'adolescence. Il faut alors envisager une con-



sommation modérée en matières grasses assortie d'un apport élevé en énergie³⁹.

Enfin, les résultats d'une enquête réalisée au Québec, auprès d'adultes de 18 ans et plus, identifie les aliments ou catégories d'aliments à privilégier pour une santé optimale. Il s'agit du lait, des fruits et légumes, du pain et des

céréales à grains entiers et des légumineuses⁴⁰. Ces mêmes conseils concernent tant les 18 ans et plus que leurs cadets. Et selon les recommandations de Santé Canada³⁹, il est important que l'activité physique et une alimentation saine fassent partie des habitudes de vie des jeunes.



5. Des recommandations à endosser

 Depuis plusieurs années, le désengagement des jeunes à la pratique de l'activité physique revêt une importance telle qu'il préoccupe des chercheurs du monde entier. Leurs travaux ont mené à diverses recommandations, dont deux que nous endossons sans hésitation⁴¹⁻²² :

- **Tous les adolescents doivent être physiquement actifs pendant un minimum de 30 minutes, sur une base quotidienne ou presque.** Toutes les activités (jeux, déplacements, sports, cours d'éducation physique et exercices) et tous les contextes de pratique (familial, scolaire, municipal et communautaire) sont à exploiter. Cette première recommandation fait ressortir qu'il importe de multiplier les occasions de bouger et de varier ses activités plutôt que de privilégier l'intensité et la durée de chaque séance.
- **En plus de l'adoption d'un mode de vie actif sur une base quotidienne, les adolescents doivent participer à trois séances d'en-**

traînement physique par semaine, d'une durée continue d'au moins 20 minutes, à une intensité variant de modérée à intense (exemples d'activités : basket-ball, sports de raquette, soccer, workout, danse, natation, patinage, ski de fond et vélo) s'ils veulent maintenir ou améliorer leur condition physique.

À ces deux recommandations de base, Kino-Québec, la Fédération québécoise du sport étudiant et la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec tiennent à en ajouter une troisième :

- **L'objectif ultime visé par le jeune et l'intervenant lors des séances d'activités physiques doit être la recherche du PLAISIR et de la SATISFACTION.** En effet, le plaisir d'être actif, de jouer, d'aller au bout de soi et de ses capacités et la satisfaction ressentie après la réalisation d'une activité, d'un geste bien exécuté, d'une participation au sein d'une équipe sont les bases fondamentales qui permettront l'apprentissage et, surtout, le maintien du comportement et ce, peu importe le type d'activités physiques pratiquées.



SAVIEZ-VOUS QUE...?

Dans une étude québécoise, on rapporte que le groupe lait et produits laitiers est le groupe le plus négligé du «Guide Alimentaire Canadien pour manger sainement». En effet, plus de 70% de la population de 18 ans et plus en consomme moins de deux portions par jour alors qu'on recommande de deux à quatre portions quotidiennement. Il faut pourtant se rappeler que le groupe lait et produits laitiers fournit plus de 80% du calcium alimentaire total et que c'est entre 0 et 30 ans que l'on construit sa masse osseuse pour la vie.



6. Trois principes directeurs pour orienter les interventions

Le déclin et l'abandon de la pratique de l'activité physique chez les jeunes ne constituent pas un simple phénomène de cause à effet et les solutions d'ensemble pour contrer ce phénomène n'existent pas. Nous avons toutefois identifié trois principes directeurs qui nous paraissent à la base des réflexions.

6.1 Conserver et améliorer les acquis

Les structures d'encadrement scolaires, municipales et communautaires actuellement en place représentent une richesse incroyable (ex. : cours d'éducation physique, activités sportives *intra-muros* et interécoles, clubs sportifs de nature compétitive et récréative, cours d'initiation). Elles ont fait leurs preuves et profitent à une large majorité de jeunes. Bien qu'elles visent des clientèles et des objectifs différents, elles s'avèrent essentielles et complémentaires pour favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes. Afin que l'ensemble de ces structures conservent leur place dans notre société, tous les intervenants qui y travaillent doivent en faire la promotion, avoir le souci de les adapter aux besoins émergents des jeunes et de les défendre lorsqu'en contexte de compressions budgétaires, on songe à réduire l'éventail des possibilités offertes aux jeunes pour être actifs.

6.2 Prévenir l'abandon en freinant le désengagement

Le désengagement des jeunes devant la pratique régulière de l'activité physique semble être un phénomène presque incontournable durant la période de l'adolescence. Malgré ce fait, tous les intervenants auprès de cette clientèle doivent augmenter leur degré de sensibilité à cette question et s'engager activement dans une recherche de solutions avant que l'abandon ne soit l'issue finale. À ce

sujet, chacun doit éviter de sous-estimer le problème en affirmant, par exemple, que ses plateaux sont pleins ou que le nombre d'inscriptions se maintient année après année. Dans une optique de prévention, des interventions devraient aussi se manifester en amont du problème, c'est-à-dire auprès des jeunes de 9 à 11 ans.



6.3 S'intéresser aux moins actifs

Les moins actifs forment un groupe aux intérêts hétéroclites. Difficiles à cerner, ils possèdent des profils différents et n'ont pas tous les mêmes niveaux d'habiletés et de connaissances en matière d'activité physique. Ils exigent souvent une disponibilité de temps et d'énergie que peu d'intervenants des programmes traditionnels peuvent offrir. De plus, ils sont peu rentables pour les structures actuelles. Bref, pour toutes ces raisons et bien d'autres, les moins actifs sont souvent relégués aux oubliettes. Pourtant, il serait nettement plus avantageux pour notre société d'investir maintenant plutôt que d'avoir à assumer plus tard les coûts sociaux et de santé que pourront engendrer ces sédentaires en devenir. L'intervenant en sport et en activité physique est sûrement le mieux placé pour attirer les adolescents moins actifs vers une pratique régulière d'activités physiques. Chaque personne concernée doit, en ce sens, collaborer à la recherche d'idées, à l'élaboration de projets et à la promotion d'activités qui visent cette clientèle à risque.

7. Des pistes d'action destinées à deux milieux d'intervention



Il suffit souvent que les milieux décident de s'engager sérieusement dans l'action, notamment en responsabilisant les individus qui les composent, pour trouver des solutions efficaces. Les prochaines pages proposent des pistes d'action propres au milieu scolaire de même qu'au milieu municipal et communautaire.

7.1 Le milieu scolaire

Grâce à ses installations (gymnase, cour d'école, parc), à ses ressources spécialisées (éducateurs physiques, animateurs de vie étudiante), à son accessibilité pour tous les jeunes et à sa mission éducative, l'école est sans contredit le milieu privilégié pour sensibiliser les jeunes à l'importance d'être actif et pour favoriser l'intégration de cette saine habitude à leur mode de vie. En ce sens, nous recommandons que :

L'école intègre à ses valeurs éducatives la promotion et l'adoption d'un mode de vie actif pour tous les élèves, en s'assurant que chaque jeune soit actif au moins 30 minutes par jour.

Pour ce faire, différentes pistes d'action peuvent être mises de l'avant. Chaque école soucieuse de s'engager dans cette voie doit identifier les interventions qui seront les plus efficaces compte tenu de sa situation. Les suggestions qui suivent s'adressent aux gestionnaires d'écoles :

- **respecter le temps prescrit en éducation physique** par le ministère de l'Éducation, voire même prioriser cette matière dans la marge de manoeuvre de l'école;
- **structurer, au primaire, les récréations** afin que tous les jeunes profitent pleinement de cette période pour être actifs;
- **élargir la gamme d'activités récréatives et de pratique libre** offertes sur l'heure du midi et après les classes;

- **soutenir la mise en place d'activités compétitives interécoles;**
- **faciliter le transport après l'école** afin qu'un plus grand nombre de jeunes puissent participer aux activités parascolaires;
- insister davantage pour que les **élèves des quartiers défavorisés aient accès à des périodes d'activités physiques quotidiennes**, car leur situation les empêche parfois d'assumer les coûts d'inscription aux programmes municipaux et communautaires;
- **ouvrir l'école et ses installations à l'extérieur des heures et des jours de classe** (les soirs, les fins de semaine, les journées pédagogiques, les semaines de relâche, les vacances de Noël et de Pâques, les vacances estivales) en favorisant des ententes avec la municipalité, les centres communautaires et les organismes sportifs;
- **favoriser l'utilisation répétée de thématiques liées à la pratique de l'activité physique** par l'ensemble des professeurs afin de développer chez les élèves une attitude plus favorable envers ce comportement;
- **exploiter les divers moyens de communication disponibles dans l'école** (babillards, journal étudiant, radio étudiante, etc.) pour encourager les élèves à être actifs et leur démontrer que c'est une valeur importante dans leur école;
- **investir au primaire sur l'aménagement de la cour d'école et au secondaire et au collégial sur des installations et des équipements présentement populaires auprès des jeunes** tels un terrain extérieur de basket-ball et de volley-ball de plage, une patinoire extérieure ou des sentiers glacés, un local de danse aérobic, une piste pour le patin à roues alignées, une piste cyclable rejoignant celle de la municipalité, une rampe de pratique pour le rouli-roulant, un mur d'escalade, un amoncellement de neige pour glisser, etc.;
- **promouvoir auprès des élèves et des parents le concept de se rendre à l'école à pied, à vélo**

ou en patins à roues alignées en favorisant le développement de circuits sécuritaires, aux abords de celle-ci;

- **offrir des périodes d'activités physiques pour le personnel** et les encourager à participer. Ils sont des modèles pour les élèves et seront de meilleurs promoteurs s'ils sont eux-mêmes actifs;
- **favoriser une plus grande participation des parents** dans l'organisation d'activités et la recherche de financement;
- **mettre en place un comité ayant pour mandat d'évaluer annuellement la situation** et de proposer des solutions pour rejoindre l'objectif d'une école active. Favoriser autant la participation des ressources internes (professeurs, éducateurs physiques, jeunes et parents) qu'externes (représentant de la municipalité, détaillant d'équipements sportifs);
- **offrir le soutien nécessaire pour que de jeunes leaders de l'école** prennent en charge l'organisation et l'animation de certaines activités physiques;
- **favoriser le perfectionnement** des éducateurs physiques.



Source : Le Patro de Charlesbourg

7.2 Le milieu municipal et communautaire

Le milieu municipal et communautaire représente un important laboratoire d'expérimentation d'activités physiques pour les jeunes qui en démontrent la volonté et qui peuvent y avoir accès. Jusqu'à l'âge de 12 ans, ces derniers demeurent souvent de fidèles participants. À l'adolescence, nombreux sont ceux qui délaissent les activités structurées. L'offre de services répond-elle encore à leurs besoins ? Ont-ils développé d'autres centres d'intérêt ? Quoi qu'il en soit, les intervenants du monde municipal et communautaire peuvent également jouer un rôle pour prévenir le désengagement des adolescents et offrir des solutions de rechange aux inactifs. Nous leur proposons les pistes d'action suivantes :

- **sensibiliser les responsables d'activités et de plateaux** à la problématique du désengagement et de l'abandon à l'adolescence et les inviter à soumettre des idées pour freiner cette tendance;

- **mettre en place un système de rappel téléphonique** en collaboration avec les responsables de chaque activité, programme ou club, visant à contacter les jeunes qui ne se réinscrivent pas d'une session à l'autre. S'enquérir de leurs raisons et, si possible, leur offrir d'autres options;
- **investir, seul ou de concert avec les écoles et les autres organismes du territoire, dans l'aménagement et l'animation d'installations** qui attirent davantage les adolescents (rampe de rouli-roulant, piste d'entraînement de vélo de montagne, salle d'appareils de conditionnement physique);
- **provoquer annuellement une rencontre** regroupant les responsables de toutes les écoles, des centres communautaires et de la municipalité afin de :
 - réaliser ensemble un bilan des activités et un portrait des plateaux disponibles pour les adolescents sur le territoire;
 - s'entendre sur les activités à privilégier dans chaque milieu afin d'être complémentaires ou d'assurer une certaine continuité quant aux activités offertes d'une saison à l'autre par les milieux scolaire, municipal et communautaire;
 - planifier une utilisation maximale des plateaux;
 - procéder à des échanges de services (animateurs, plateaux, équipements);
 - travailler collectivement au développement de mesures ou de programmes novateurs pour rejoindre des clientèles spécifiques (jeunes filles, jeunes provenant de familles à faible revenu, inactifs);
 - réaliser un sondage, des entrevues ou un *focus group* afin de connaître les besoins des jeunes et d'adapter les programmations en conséquence;

- **mettre à la disposition des adolescents des périodes exclusives sur certains plateaux** (gymnases, patinoires, terrains extérieurs de soccer ou de basket-ball, etc.). Ils pourront être les responsables de l'organisation de l'activité ou venir spontanément pratiquer un sport de leur choix;
- **prolonger certaines activités sportives par des activités sociales** (ex. : *beach party* après les cours de natation) ou les jumeler à des activités vedettes (ex. : informatique);
- **élargir la programmation afin d'offrir aux adolescents la possibilité de s'initier à des activités axées sur le dépassement, un certain niveau de risque et un parfum d'aventure** (ex : arts martiaux, escalade, canot-camping, randonnée pédestre et camping d'hiver);
- **miser sur l'engagement d'animateurs ou d'entraîneurs compétents**, appréciés par les adolescents, et éviter leur roulement.





8. Des pistes d'action destinées aux intervenants

 À l'intérieur de chacun des milieux évoluent des intervenants passionnés ayant à cœur le développement harmonieux des jeunes. L'influence qu'ils exercent auprès de ces derniers est un atout précieux pour lutter contre le problème de l'abandon de l'activité physique. À leur niveau, une multitude d'actions sont possibles. Les prochaines pistes d'action leur sont destinées afin qu'ils bonifient leurs interventions et qu'ils soient davantage outillés pour contrer le décrochage des jeunes devant l'activité physique.

8.1 L'éducateur physique

L'éducateur physique dans une école est un expert qui favorise le développement intégral et le mieux-être de ses élèves. Lui-même actif, il est un modèle positif à suivre. Il croit en la valeur de l'activité physique et du sport et il exerce un leadership dans l'école afin que cette valeur soit reconnue par tous. Voici des pistes d'action que nous portons à son attention.

À l'intérieur des cours d'éducation physique :

- **assurer le développement des habiletés de base et, une fois celles-ci acquises, ajuster la programmation** afin de faire vivre aux élèves des activités auxquelles ils auront facilement accès tant à l'école que dans le quartier ou qu'ils pourront pratiquer leur vie durant (vélo, patin, natation, etc.);
- **aider les jeunes à développer** des connaissances, des attitudes et la confiance nécessaires pour adopter et maintenir un mode de vie actif;
- **faire valoir auprès des élèves la contribution positive**, efficace et utile de la pratique régulière de l'activité physique aux résultats scolaires;
- **faire vivre des expériences d'apprentissage positives** ayant pour paramètres le plaisir, la sécurité et le développement d'une bonne estime de soi;

- **s'assurer que tous les élèves soient physiquement actifs durant presque toute la période d'éducation physique** en diminuant le temps consacré aux directives et en réduisant le temps d'attente de chaque élève;
- **responsabiliser chaque jeune en l'encourageant à planifier** dans son agenda les périodes qu'il se réserve pour être actif. Développer des formules incitatives pour maintenir la motivation des jeunes (accès à un tirage, coupons-rabais, droit de participer à une activité spéciale, etc.);
- **ne pas axer l'évaluation seulement sur les performances de l'élève, mais aussi sur le progrès** réalisé pour intégrer l'activité physique à ses habitudes de vie;
- **adapter les règles de jeu des activités sportives traditionnelles** afin de les rendre plus accessibles en fonction de la taille, de l'habileté et de l'expérience des participants;
- **éliminer les perceptions culturelles** selon lesquelles certaines activités sont réservées aux filles et d'autres aux garçons;
- **ne pas nier les obstacles ou les situations qui freinent la participation de certains jeunes** (ex. : un adolescent trop maigre ou une adolescente trop grasse pour être à l'aise en short). Chercher plutôt à les atténuer en discutant avec les jeunes concernés et en identifiant des solutions qui pourraient satisfaire les deux parties;
- **porter une attention spéciale aux élèves éprouvant des difficultés d'ordre moteur** et les aider à rehausser leur niveau de compétence personnelle et leur motivation;
- **avoir à la portée de la main des espadrilles et des vêtements de sport** pour dépanner, au besoin, des élèves qui auraient oublié leur équipement ou qui, visiblement, ne semblent pas en mesure d'en acheter;
- **encourager les jeunes à être actifs en dehors des cours d'éducation physique** en leur faisant connaître la programmation parascolaire, celle de la municipalité, les événements

sportifs à venir et en leur suggérant des activités à faire durant la fin de semaine ou lors des vacances;

- **maximiser les occasions de faire participer les jeunes** à la planification, à l'organisation et à la réalisation des cours d'éducation physique et des activités sportives à l'école.

À l'extérieur des cours d'éducation physique :

- **exercer un leadership dans l'école** afin que les valeurs du sport et de l'activité physique de même que leur contribution à la santé des élèves soient reconnues tant par les élèves que par la direction, les professeurs et les parents;
- **réaliser annuellement un portrait de la situation de l'école** (niveau de pratique de l'activité physique des élèves, activités et cours offerts), le présenter à la direction, aux professeurs, au comité de parents, fournir des recommandations pour améliorer la situation et solliciter une participation concrète de leur part;
- **rester à l'affût des nouvelles tendances** et des occasions de perfectionnement;
- **développer une expertise pour aller chercher les clientèles moins actives** (jeunes avec surplus de poids, filles, etc.) et mettre de l'avant des projets spécifiques pour les rejoindre;
- **ne pas travailler seul** mais plutôt multiplier les approches pour engager les parents, les autres intervenants de l'école ou des ressources externes (ex. : représentants d'organismes sportifs) dans les différentes activités et projets d'envergure de l'école;
- **provoquer régulièrement des échanges** entre collègues pour partager ses préoccupations, confronter ses idées, élargir ses connaissances et solliciter des appuis pour élaborer des projets communs.

8.2 L'entraîneur et l'animateur sportif

Les entraîneurs et les animateurs sportifs ont une grande influence sur les jeunes qu'ils côtoient. D'ailleurs en matière d'esprit sportif, une étude récente menée au Québec³³ révèle que

près de 96 % des jeunes signifieraient que leurs entraîneurs avaient une influence importante sur leur comportement alors que seulement 65 % affirmaient qu'il en était de même pour les enseignants et 55 % pour les parents. Malgré ces faits, les structures de sport organisé sont, depuis quelques années, victimes de l'exode des jeunes durant l'adolescence. Voici quelques pistes d'action que nous suggérons aux entraîneurs et animateurs sportifs désirant lutter contre ce désengagement :

- **partager avec les adolescents les responsabilités inhérentes à l'organisation** des séances d'entraînement (échauffement, matériel, etc.);
- **récompenser plus l'effort que la victoire;**
- **fixer des résultats à atteindre pour chaque participant.** Chaque jeune aura ainsi sa réussite personnelle;
- **mettre en place des mécanismes de reconnaissance** basés sur des valeurs telles que l'esprit sportif, l'amélioration des habiletés, l'effort fourni et l'atteinte d'objectifs personnels;
- **informer régulièrement les parents et les participants sur les objectifs visés** et la stratégie utilisée;
- **inviter régulièrement les jeunes à évaluer les entraînements**, prendre en compte leurs critiques et **ne pas avoir peur de réajuster l'intervention** ou d'expérimenter de nouvelles façons d'agir;
- **structurer** les séances d'entraînement et les parties à jouer **de manière à ce que le plaisir et la satisfaction en soient les éléments moteurs** et que le sentiment d'appartenance au groupe s'intensifie;
- **assurer un équilibre adéquat entre le défi à relever et les aptitudes acquises.** Si le défi est trop grand par rapport aux capacités du jeune, l'abandon est favorisé. S'il n'est pas suffisamment relevé, l'ennui s'installe avec les mêmes conséquences négatives sur le participant;
- **se questionner régulièrement** sur les façons de réajuster son intervention afin de prévenir l'abandon de certains jeunes.



9. Les expériences novatrices

 Plusieurs milieux et intervenants ont déjà saisi l'ampleur de la problématique du désengagement des jeunes face à la pratique régulière d'activités physiques. Ils se sont tournés vers l'action et expérimentent des solutions concrètes auprès de leurs clientèles respectives.

Ces expériences sont malheureusement difficiles à répertorier. Ceux qui les instaurent, trop occupés à réaliser leurs projets ou trop modestes pour diffuser leurs bonnes idées, oublient de communiquer les résultats positifs qu'ils obtiennent auprès des jeunes. Des centaines d'idées géniales voient le jour chaque année, mais elles ne profitent qu'à de petits groupes d'intervenants d'une même région ou d'un même milieu. Il y a pourtant tant à apprendre des autres. Jugez-en par vous-même avec ces quelques expériences novatrices que nous avons réussi à recenser.

9.1 Des expériences en milieu scolaire

- À l'école Marguerite D'Youville de Cap-Rouge, un titulaire de 6^e année a intégré hebdomadairement dans son horaire de classe une heure pour une période sportive. Chaque semaine, les élèves déterminent l'activité qu'ils veulent réaliser (ex. : kin-ball dans le gymnase, randonnée à vélo dans le quartier, glissade au parc, etc.) et voient à son organisation.
- À Magog, un regroupement d'éducateurs physiques du primaire a organisé au printemps de 1997 un événement de marche populaire à l'intention des jeunes, de leurs parents et de la population en général. Un total de 1 500 personnes participaient à la première édition.
- À la polyvalente Montignac à Lac-Mégantic, l'équipe des professeurs d'éducation physique, assistée par les élèves du comité sportif, offre tout au long de l'année des « midi-

kilomètres » où les élèves sont invités à marcher ou à jogger.

- À l'école secondaire Montcalm de Sherbrooke, un éducateur physique a implanté, avec la complicité d'amis et de parents, un club de plein air visant à rejoindre les jeunes marginaux et à leur offrir des occasions d'être actifs dans un contexte d'aventure et d'évasion.
- À la Commission scolaire des écoles catholiques de Montréal, dans le cadre de la semaine de l'éducation physique, les parents sont invités à participer au cours d'éducation physique avec leur enfant.



Source : Association canadienne du sport intra-muros

- Une école primaire anglophone de Lennoxville offre tous les matins un *workout* collectif grâce à la participation de jeunes leaders et de leur éducatrice physique.
- À l'École primaire de Sainte-Thérèse, un éducateur physique a intégré à son cours des capsules-santé. Il s'agit de petits messages de sensibilisation que différents élèves, en rotation, préparent et lisent lors des périodes d'échauffement et de retour au calme.



- Au Séminaire de Sherbrooke, tous les samedis, de 8 h 30 à 12 h, durant l'automne, on invite les élèves, leurs amis, leurs parents à venir profiter des installations sportives et de différents équipements (informatique, musique, etc.). Quelques professeurs (sur une base volontaire) et des élèves du cours de leadership voient à l'organisation et à l'animation des activités.



Source : Association canadienne du sport intra-muros

9.2 Des expériences en milieu municipal et communautaire

- À Loretteville, une piste et des rampes pour le patinage à roues alignées ont été installées dans l'aréna pendant la saison estivale. Ce nouvel aménagement, offert gratuitement, a profité à environ 290 adolescents.
- À L'Ancienne-Lorette, après avoir constaté que le cours de *workout* offert aux adolescentes n'obtenait pas de succès, on l'a jumelé à celui des adultes avec le vocable « *workout* adolescentes-adultes ». Surprise ! le nombre de jeunes filles inscrites n'a jamais été aussi élevé et les deux clientèles (adolescentes et jeunes femmes) ont semblé apprécier la formule.
- À Trois-Rivières, le centre communautaire Multiplus offre à une trentaine d'élèves du 2^e cycle du primaire ayant des difficultés d'apprentissage, trois fois par semaine, un programme comprenant une heure d'activités physiques en groupe et une heure d'atelier d'aide aux devoirs.
- À Neufchâtel, un quartier de Québec, le comité des loisirs a décidé d'investir dans les activités pour adolescents en aménageant des terrains extérieurs de basket-ball et de volley-ball de plage bien éclairés, avec système de son. En soirée, les jeunes des deux sexes s'y regroupent, pratiquent leur sport préféré et socialisent.
- Au Patro Le Prévost à Montréal, les animateurs vont rejoindre les jeunes après l'école et les fins de semaine dans la ruelle pour partager avec eux l'organisation de séances de hockey avec balle, de basket-ball, etc..



Que faire maintenant ? Baisser les bras ou relever les manches ?



Faut-il baisser les bras ou relever les manches ? Nous espérons avoir réussi à vous démontrer que le désengagement des jeunes devant la pratique d'activités physiques est suffisamment important pour qu'on s'y arrête et qu'on y consacre toute l'énergie nécessaire. Il n'existe pas de solution unique ou de recette magique ! Dans la recherche d'interventions efficaces, il y aura une part d'essai et d'erreur. Certaines tentatives échoueront peut-être avant l'obtention des premiers succès. Mais grâce à votre expertise, à votre connaissance de la clientèle, au souci que vous avez de voir évoluer les adolescents dans un environnement sain, vous saurez trouver des solutions efficaces.



Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul devant ce défi de taille. Les trois organismes qui ont produit ce document (Kino-Québec, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec et la Fédération québécoise du sport étudiant) désirent poursuivre leurs interventions au-delà de ce document, en coordonnant dans toutes les régions du Québec des activités d'échanges sur le sujet et en développant des outils qui, nous l'espérons, sauront vous être utiles.

La mobilisation de l'ensemble des milieux et des acteurs concernés par la problématique du désengagement des jeunes devant l'activité physique est primordiale. N'hésitez pas à communiquer avec nous afin de nous faire part de votre intérêt à participer à ce défi collectif, de nous faire connaître vos besoins et, finalement, de partager vos bons coups. Chaque action aura son poids et c'est l'addition de toutes nos interventions qui fera la différence. Nous aurons alors contribué à ce que nos jeunes Québécois soient actifs, en santé et bien dans leur peau !

Kino-Québec

*La Fédération des éducateurs
et éducatrices physiques enseignants du Québec*

La Fédération québécoise du sport étudiant

fin

Bibliographie



- 1- INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1990). Analyse de certains indicateurs de participation à l'activité physique de loisir pour l'ensemble du Québec, Enquête Campbell, (données non publiées).
- 2- INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1993). Le dossier de la recherche : Les enfants canadiens sont-ils en forme ?, no. 93-11.
- 3- DESHARNAIS R. et GODIN G. (1995). Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire, Rapport de recherche, Université Laval, Québec, 77 p.
- 4- NOLIN B. (1995). Enquête sociale et de santé 1992-1993, analyse complémentaire, (données non publiées).
- 5- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (1994). En vacances et à l'école, les loisirs des élèves du secondaire, Québec, 55 p.
- 6- INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1997). Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, Ottawa.
- 7- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (1990). Les régimes pédagogiques, rapport annuel sur l'application et l'applicabilité, Québec, ministère de l'Éducation.
- 8- SHEPHARD, R.J. (1997). «Curricular physical activity and academic performance», *Pediatric Exercise Science*, 9 : 113-126.
- 9- ASSOCIATION CANADIENNE DES COMMISSIONS ET DES CONSEILS SCOLAIRES (1997). La pauvreté chez les élèves, Ottawa, 47 p.
- 10- TRUDEAU, F. et SHEPHARD, R.J. (1998). «A follow-up of the Trois-Rivières growth and development longitudinal study», *Pediatric Exercise Sciences* (accepté pour publication).
- 11- STEPHENS, T. et CRAIG, C.L. (1990). Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes : faits saillants de l'Enquête Campbell de 1988, Ottawa, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 123 p.
- 12- COMMISSION SCOLAIRE DE LA CHAUDIÈRE-ETCHEMIN (1997). Rapport de l'évaluation de la condition physique des élèves de la commission scolaire de la Chaudière-Etchemin en 1996-1997, (document non publié).
- 13- NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS U.S.A. (1995). Données non publiées.
- 14- ENQUÊTE CONDITION PHYSIQUE CANADA (1983). L'activité physique et les jeunes au Canada, Ottawa, Condition physique et sport amateur, 70 p.
- 15- CAMIRAND, J. (1995). Un profil des enfants et des adolescents québécois, monographie #3, Enquête sociale et de santé 1992-1993, Montréal, Santé Québec.
- 16- BAR-OR, O. ; FOREYT, J. ; BOUCHARD, C. et al (1998). «Physical activity, genetic and nutritional considerations in childhood weight management», *American College of Sports Medicine*.
- 17- ASSOCIATION CANADIENNE DES LOISIRS ET PARCS (1997). The benefits catalogue, Ottawa, 222 p.
- 18- NEW ENGLAND MEDICAL CENTER (1995). (Données non publiées).
- 19- DESHARNAIS, R. ; GODIN, G. et BRADET, R. (1997). A longitudinal analysis of adolescent health behaviors, présentation sur affiche, 16-19 avril 1997, San Francisco, The Society of Behavioral Medicine.
- 20- VEILLETTE, S. et al. (1998). Habitudes de vie et comportements à risque pour la santé des jeunes du secondaire, enquête régionale 1997 «Aujourd'hui, les jeunes du Saguenay/Lac St-Jean», Jonquière, Groupe écoles, Cégep de Jonquière.
- 21- HOUDE-NADEAU, MICHÈLE. (1991). Problèmes nutritionnels et performance scolaire en milieux défavorisés. Département de Nutrition, Université de Montréal. extrait.
- 22- CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (1997). «Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people», *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46, RR-6, 1-36.
- 23- DESHARNAIS, R. (1991). La pratique des activités physiques chez les 10-19 ans : Revue de littérature, Québec, 44 p.
- 24- ASSOCIATION CANADIENNE DU SPORT, DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE, DU LOISIR ET DE LA DANSE (1997). Trousse «La vie active au féminin», Ottawa.
- 25- MINISTÈRE DES AFFAIRES MUNICIPALES (1998). Place des filles parmi les adolescents membres des fédérations sportives québécoises, Québec, Direction des sports, 4 p. (non publié).
- 26- ASSOCIATION CANADIENNE DE L'AVANCEMENT DES FEMMES DANS LE SPORT (1994). En mouvement, accroître la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique, Ottawa.
- 27- ASSOCIATION CANADIENNE DE L'AVANCEMENT DES FEMMES DANS LE SPORT (1995). À chances égales, les adolescentes, le tabac et l'activité physique, Ottawa, 68 p.
- 28- EDWARDS, P. (1993). L'estime de soi, le sport et l'activité physique, Ottawa, Association Canadienne de l'avancement des femmes dans le sport, 33 p.
- 29- KENNETH, R. ; ALLISON, M. et EDWARDS, P. (1997). «Age and sex, differences in physical inactivity among Ontario teenagers», *Canadian Journal of Public Health*, May-June ; 177-180.
- 30- PUGLIESE, M.T. ; LIFSHTIZ, F. ; GRAD, G. ; FORT, P. ; MARKS-KATZ, M. (1983). Fear of Obesity: a cause of short stature and delayed puberty. *N.Engl.J.Med.* 309:513-518.
- 31- BAILY, D. et al. (1986). «Physical activity, nutrition, bone density and osteoporosis», *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 18 : 3-8.
- 32- INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (1993). Le dossier de la recherche : Plaidoyer pour l'éducation physique de qualité, no. 93-02.
- 33- ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS (1997). Parlons franchement des enfants et du sport, Gloucester, Les Éditions de l'Homme, 135 p.
- 34- CONSEIL NATIONAL DE PRÉVENTION DU CRIME AU CANADA, COMITÉ SUR LA PRÉVENTION DES ENFANTS (1995). La résistance chez les jeunes enfants, (document non publié), 10 p.
- 35- VOLLE, M. ; SHEPHARD, R.J. ; LAVALLÉE, H. et al. (1982). «Influence of a program of required physical activity upon academic performance», *Proceeding of International Symposium on Child growth and development*, Université du Québec à Trois-Rivières.
- 36- QUELLET, N. (1995). Le sport à l'école... une réussite !, Québec, Association régionale du sport étudiant de Québec.
- 37- POON, P. et SPENCE, J.C. (1997). Student survey, Highlights Report, Alberta Schools Athletic Association, 18 p.
- 38- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA. (1991). Promotion de la Santé Cardio-vasculaire au Canada. Rapport du groupe de travail sur la prévention et le contrôle des maladies cardio-vasculaires. Ottawa, 72 p.
- 39- SANTÉ CANADA. (1993). Recommandations sur la nutrition...mise à jour. Les lipides dans l'alimentation des enfants. Rapport du groupe de travail mixte de la Société canadienne de pédiatrie et Santé Canada, 20 p.
- 40- SANTÉ QUÉBEC, BERTRAND, L. (1995). Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux? Rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition, 1990. Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 317 p.
- 41- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996). Physical activity and health : A report of the Surgeon General, Atlanta, 277 p.