

Activité physique à l'École AnyPlace



Le développement de
SHAPES est appuyé par :



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society



Institut national
du cancer
du Canada

National
Cancer Institute
of Canada

Le rapport de résultats de votre école

Le *Sondage sur le Mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick* est une initiative de la province du Nouveau-Brunswick qui touche les élèves de la 6^e à la 12^e année (également la 5^e année dans certaines écoles). Ce projet a été mené par l'Université du Nouveau-Brunswick et l'Université de Moncton en collaboration avec le Centre de recherche sur le comportement et évaluation des programmes de l'Université de Waterloo. C'est sous la rubrique de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick que le Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du Nouveau-Brunswick a subventionné ce sondage.

Nous sommes heureux de vous soumettre le rapport de résultats de l'École AnyPlace en vous remerciant d'avoir participé à cette recherche importante. Votre école se compte parmi les 200 écoles du Nouveau-Brunswick qui ont participé au sondage durant l'année scolaire 2006-2007.

Le rapport de résultats est un outil qui pourra aider les écoles, les élèves, les parents et les autres partenaires communautaires à :

- Devenir plus conscients des tendances en matière d'anti-tabagisme, d'activité physique, d'alimentation saine et de santé psychologique dans votre école
- Planifier des actions touchant les volets du mieux-être
- Coordonner les efforts envisagés avec divers autres groupes

Nous vous encourageons à créer des partenariats avec d'autres écoles, les organismes locaux de santé ou de bénévolat, les municipalités et le monde des affaires, afin d'encourager des initiatives pertinentes aux résultats présentés dans ce rapport. Pour des pistes d'action, veuillez consulter la page 10 du rapport.

Le présent document est un rapport confidentiel. Les résultats provinciaux seront publiés en respectant l'anonymat de votre école.

Afin de préserver l'anonymat des élèves, les résultats ne sont pas rapportés lorsqu'ils concernent les réponses d'un petit nombre d'élèves à l'intérieur d'une même école. Par ailleurs, les résultats présentés dans les tableaux et les figures pourraient indiquer un total inférieur à 100% des réponses, ceci en raison de pourcentages arrondis.

Si vous désirez avoir plus d'information sur ce rapport, veuillez communiquer avec le :



Groupe de recherche en santé et en éducation
1-888-390-2822

Bill Morrison
Université du Nouveau-Brunswick
wmorriso@unb.ca

Gaëtan Losier
Université de Moncton
losierga@umoncton.ca

Le volet de l'activité physique

L'activité physique est liée à la réussite scolaire

- Les élèves qui participent aux activités sportives offertes à l'école sont moins enclins au décrochage et ont généralement de plus grandes aspirations à l'égard de leurs études.¹
- Les élèves qui participent aux programmes d'éducation physique adoptent de meilleurs comportements en classe et font preuve d'un plus grand enthousiasme envers l'école et les travaux scolaires.²
- L'activité physique est liée à une amélioration du comportement et du fonctionnement cognitif chez les jeunes ayant des troubles déficitaires de l'attention et de la difficulté à maîtriser leurs impulsions.³

L'inactivité physique est un problème auprès des jeunes

- Plus de 50% des jeunes Canadiens sont inactifs; 79% des jeunes Canadiens ne font pas suffisamment d'exercice pour réaliser leur plein potentiel de croissance et de développement.⁴
- 91% des enfants et des jeunes âgés entre 5 et 19 ans font moins de 16 500 pas par jour selon les normes canadiennes.⁵
- L'activité physique renforce le cœur, les os et les muscles, améliore la forme physique et peut aider à atteindre un poids-santé.⁶
- L'activité physique est associée à une plus grande estime de soi et à une baisse de la dépression et de l'anxiété.²²

Les enfants passent 40% moins de temps à faire de l'activité physique qu'il y a 15 ans.

« Si la tendance n'est pas renversée, les enfants d'aujourd'hui pourraient devenir la première génération à mourir à un plus jeune âge que leurs parents. »

(Dr. Rick Bell, Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse)

L'inactivité physique est un problème touchant la communauté

- Les comportements adoptés à l'enfance et à l'adolescence sont généralement conservés à l'âge adulte; 56% des Canadiens âgés de 20 ans et plus se considèrent inactifs.⁷
- L'inactivité physique est associée à un risque élevé de diabète de type 2, d'obésité, de maladies coronariennes, de cancer et d'ostéoporose qui peuvent entraîner une détérioration de la qualité de vie et même, un décès prématuré.⁸
- En 2001, le fardeau économique de l'inactivité physique au Canada était évalué à 5,3 milliards de dollars, soit 2,6% du coût total des soins de santé au pays cette année-là.⁹

Les écoles peuvent faire une différence...

Les stratégies permettant d'accroître l'activité physique chez les jeunes, les aident à adopter un mode de vie plus sain. Pour ce faire, il importe que les écoles et les communautés communiquent aux jeunes qu'ils se préoccupent d'eux, en offrant des ateliers de sensibilisation et d'éducation sur le mieux-être, en créant un milieu scolaire de mieux-être et en offrant un ensemble de programmes et de services qui répondent aux besoins des jeunes. Les écoles peuvent travailler en collaboration avec les municipalités, les agences communautaires, les organismes de santé et le monde des affaires pour réaliser les objectifs visés d'activité physique. Les programmes de subventions comme *Communautés actives*, *Allez-y NB : L'action par le sport* et *Les communautés scolaires en ACTION*, sont des sources de financement et de soutien communautaires auxquels les écoles peuvent avoir recours.

Pour obtenir une liste de documents et de sites Internet reliés au sujet, veuillez vous référer au site Internet du Groupe de recherche en santé et en éducation : www.unbf.ca/education/herg.

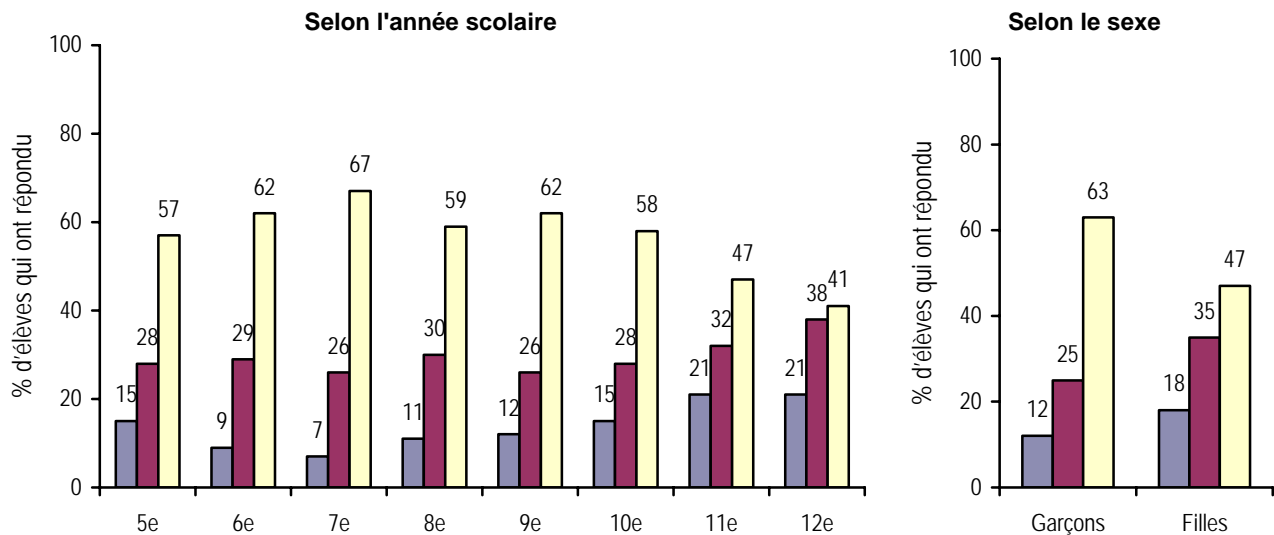
Les niveaux d'activité physique

Les niveaux d'activité physique chez les jeunes Canadiens sont faibles. En fait, seulement 49% des jeunes au pays sont actifs et à peine 21% le sont suffisamment au sens des recommandations en matière de croissance et de développement optimaux.

L'activité physique se mesure en kilocalories par kilogramme par jour (KKJ). Les KKJ expriment l'énergie dépensée par une personne dans une journée. Selon les normes internationales, il est recommandé que les jeunes dépensent un minimum de six à huit KKJ pour une croissance et un développement optimaux.¹⁰

Niveaux d'activité physique des élèves*

■ Inactif (< 3 KKJ) ■ Modérément Actif (3 KKJ à < 8 KKJ) ■ Actif (≥ 8 KKJ)



* Certaines études canadiennes ont utilisées des normes moins élevées pour définir les niveaux d'activité physique. Le présent rapport utilise des normes internationales, car nous savons que les élèves tendent à surestimer le temps qu'ils sont physiquement actifs.

Une dépense énergétique de 3 KKJ équivaut à une marche d'une heure par jour. Pour atteindre la dépense énergétique recommandée par les normes internationales (dépense énergétique de 6 KKJ ou plus), le jeune peut, à titre d'exemple, pratiquer un sport d'équipe pendant une heure et demi ou encore effectuer une heure d'art martial, tout en combinant l'une ou l'autre de ces activités à une heure de marche au cours de la même journée.⁴

Selon les réponses des élèves, 55 % d'entre eux sont actifs et 30 % sont modérément actifs. Cependant, il importe de se préoccuper du 15 % des élèves qui sont inactifs.

Il y a lieu d'interpréter ces résultats avec prudence, car l'évaluation des questionnaires révèle que les élèves tendent à surestimer le temps qu'ils sont physiquement actifs.

À titre d'exemple, le temps d'attente pour prendre une remontée de pente dans un centre de ski ou l'attente d'une lumière verte à un coin de rue peut avoir été saisi comme une période active dans le questionnaire.

Les écoles peuvent faire une différence...

Les écoles peuvent exercer une influence positive et diminuer le nombre d'élèves inactifs et augmenter la proportion d'élèves qui sont suffisamment actifs au sens des normes internationales de croissance et de développement optimaux. Les périodes d'activité physique à l'école doivent s'étendre au delà des leçons d'éducation physique. Les élèves doivent également être encouragés à être actifs à l'extérieur de l'école.

Entraînement en force et flexibilité musculaires

Force musculaire

L'entraînement de la force musculaire comporte des exercices de résistance pour accroître la capacité d'une personne à exercer une force ou à résister à une force, afin de développer ou de conserver une masse musculaire et des os forts, un poids-santé et une apparence saine. On conseille aux jeunes de faire de la musculation deux ou trois fois par semaine pour accroître leur force musculaire.¹¹

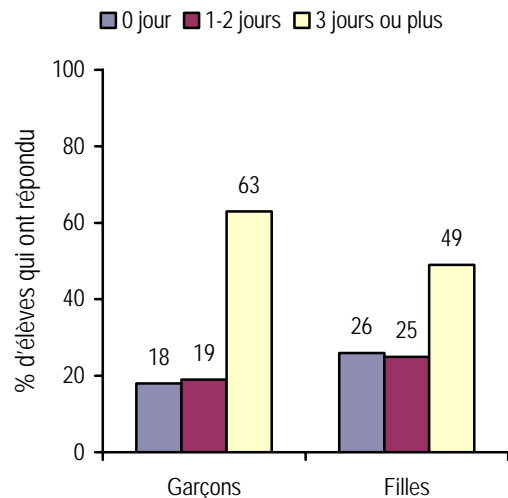
Selon les résultats, 78 % des élèves ont affirmé faire de l'entraînement musculaire tel que des pompes, des redressements assis, du pilates et des poids et haltères (notez qu'en général, les poids et haltères ne sont pas recommandés pour les moins de 15 ans). Parmi ces élèves, les garçons font de l'entraînement musculaire en moyenne 3,3 fois par semaine et les filles, 2,6 fois par semaine.

Flexibilité

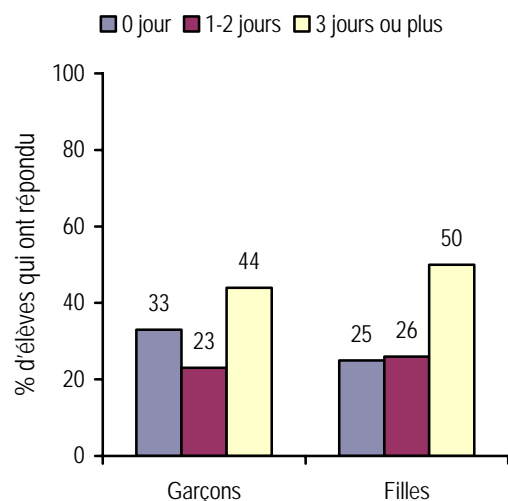
Les exercices de souplesse aident à assurer le bon fonctionnement des articulations pour une pleine amplitude de mouvements. La flexibilité est une composante importante d'un style de vie actif et sain, mais est souvent négligée dans les programmes d'activité physique. Le Guide canadien d'activité physique recommande des exercices de souplesse à tous les jours pour les jeunes et de quatre à sept fois par semaine pour les adultes, ceci dans le cadre d'un programme d'activité physique régulier.¹²

Selon les résultats, 71 % des élèves ont affirmé faire des exercices de flexibilité tels que des étirements et du yoga au cours de la semaine précédant le sondage. Parmi ces élèves, les garçons en font en moyenne 2,4 fois par semaine et les filles, 2,7 fois par semaine.

Fréquence d'entraînement musculaire au cours des 7 derniers jours



Fréquence d'exercices de souplesse au cours des 7 derniers jours



Les écoles peuvent faire une différence...

La force et la flexibilité musculaires sont des aspects importants de la bonne forme physique. Dans toute activité, les élèves devraient savoir comment exécuter les exercices de façons sécuritaire et correcte. On peut les initier à ces exercices dans le cadre des cours d'éducation physique et de leur participation à des sports organisés. Les clubs d'entraînement musculaire à l'école peuvent également être bénéfiques au niveau secondaire. Envisagez un éventail d'activités telles que les poids et haltères, le pilates, le yoga, la pliométrie et l'entraînement en circuit. L'accent doit être mis sur la participation et la technique appropriée (plutôt que sur la charge soulevée). Les élèves devraient faire les exercices en utilisant des charges qui leur conviennent et en évaluant régulièrement leur progrès. Il peut être avantageux de former un club pour les filles et un autre pour les garçons, de sorte que les élèves puissent s'entraîner sans se sentir intimidés ni gênés par ceux du sexe opposé.

Moments où les élèves sont actifs

Les élèves peuvent faire de l'activité physique à divers moments et de différentes façons. Nous avons posé des questions aux élèves sur les différentes possibilités qui s'offrent à eux : trajet pour aller à l'école et en revenir, activités organisées durant les heures d'école et activités parascolaires.

Nous avons demandé aux élèves comment ils se rendent à l'école et en reviennent tous les jours.

- 8 % des élèves utilisent des modes de transport actif tels que la bicyclette, la marche, la course ou la planche à roulettes;
- 77 % des élèves optent pour des modes de transport inactifs tels que le covoiturage et l'autobus;
- 15 % des élèves combinent les modes de transport actifs et inactifs.

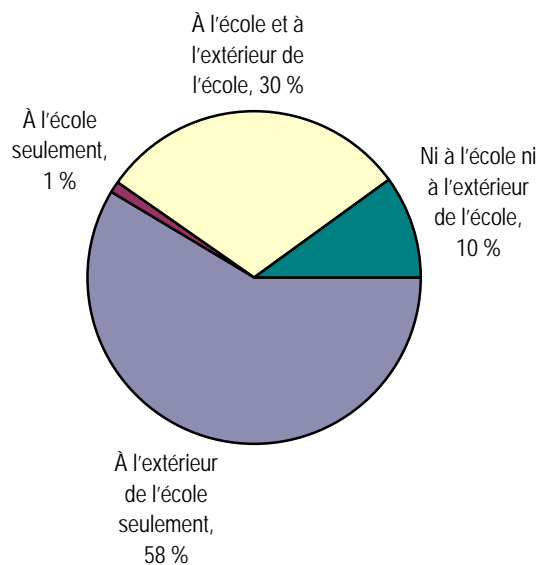
On a aussi demandé aux élèves s'ils participaient à des activités physiques en dehors des cours d'éducation physique offerts par l'école.

- 72 % des élèves disent n'avoir aucune occasion d'être physiquement actifs dans les autres cours.
- 27 % des élèves disent faire de l'activité physique dans « certains autres cours ».
- 1 % des élèves disent faire de l'activité physique dans « tous les autres cours » à l'école.

Les activités parascolaires, tant celles offertes à l'école que par d'autres groupes communautaires, sont d'importantes occasions de faire de l'activité physique.

Ce graphique compare le pourcentage d'élèves qui participent à des activités physiques à l'école seulement, ailleurs seulement, à l'école et ailleurs et qui ne participent à aucune activité physique, ni à l'école, ni ailleurs. Selon les résultats, 31 % des élèves font de l'activité physique à l'école, ce qui montre l'importance d'y offrir des programmes. Par ailleurs 10 % des élèves ne participent à aucune activité physique, que ce soit à l'école ou ailleurs, et pourraient profiter de tels programmes.

Participation aux activités parascolaires



Les écoles peuvent faire une différence...

Rappelez aux élèves que les modes de **transport actifs** – se rendre à l'école à vélo ou à pied – en plus d'être écologiques, peuvent répondre à leurs besoins quotidiens en matière d'exercices. Les écoles peuvent encourager les modes de transport actifs en mettant à la disposition des élèves une aire où ils peuvent verrouiller leur vélo et des endroits où ils peuvent laisser leur équipement sous clé (p.ex., patins à roues alignées, planches à roulettes, casques). **Allonger la période active pendant les cours d'éducation physique** est un excellent moyen pour les écoles d'accroître les niveaux d'activité physique des élèves. Pour ce faire, on peut par exemple diviser la classe en petits groupes de façon à réduire les temps d'attente. **L'activité physique ne devrait être ni imposée ni interdite pour punir les élèves**, car cette pratique les décourage d'avoir un mode de vie actif.¹³

Participation aux sports à l'école

Nous avons interrogé les élèves sur leur participation aux sports à l'intramural et à l'interscolaire, ainsi qu'à 'd'autres activités physiques' à l'école.

- 42 % des élèves participent aux activités non compétitives organisées par l'école (ex., sports intramurales)* (46 % des garçons et 38 % des filles)
- 42 % des élèves participent à des sports compétitifs interscolaires* (46 % des garçons et 37 % des filles)
- 67 % des élèves rapportent qu'ils ont la chance de participer à d'autres activités physiques parascolaires (ex., durant les temps libre au gymnase)

* Ces pourcentages excluent les élèves qui ont répondu « Aucune d'offre à mon école ».

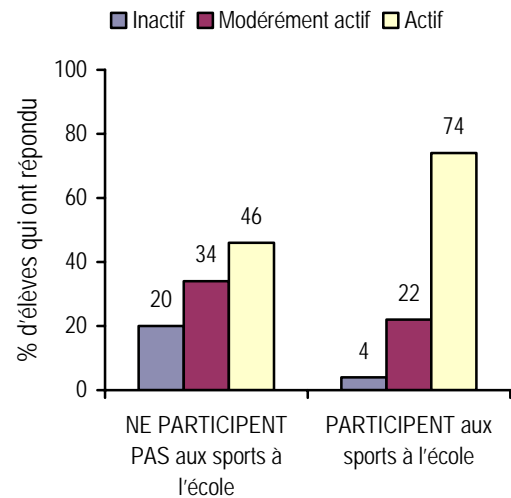
Dans l'ensemble, 31 % des élèves participent à au moins un sport compétitif ou non compétitif ou font partie d'un club sportif (35 % des garçons et 28 % des filles). Dans cette catégorie on retrouve 4 % des élèves qui sont considérés inactifs. En guise de comparaison, il faut se rappeler que 68 % des élèves ne participent pas dans un sport compétitif ou non compétitif et ne font pas partie d'un club sportif (65 % des garçons et 72 % des filles); 20 % de ces élèves étant identifiés inactifs.

Le graphique suivant nous présente les niveaux d'activité physique des élèves qui ne participent à aucun sport à l'école comparativement aux élèves qui participent activement aux sports à l'école.

Nous avons également demandé aux élèves ce qu'ils pensaient du nombre de sports offerts à leur école :

- 21 % estiment qu'ils sont trop peu nombreux;
- 46 % sont satisfaits du nombre de sports offerts;
- 2 % croient qu'il y en a trop;
- 31 % des élèves se disent indifférents à cette question

Niveaux d'activité physique des élèves lors des sports scolaires



Les écoles peuvent faire une différence...

Les sports et les clubs organisés à l'école peuvent être d'excellents moyens d'inciter les élèves à participer à des activités physiques. Les élèves qui sont actifs physiquement sont plus susceptibles de continuer à l'être à l'âge adulte¹⁴. Faire partie d'une équipe ou d'un club fournit des avantages sur le plan social; c'est une excellente occasion de se faire de nouveaux amis et d'établir un esprit de camaraderie parmi les élèves, tout particulièrement si les équipes sont mixtes ou composées d'élèves de plusieurs niveaux scolaires. Il faut mettre l'accent sur la participation à des sports compétitifs et récréatifs en offrant les deux dans une variété de programmes. On peut aussi inviter divers groupes communautaires et des experts dans le domaine à développer de nouveaux programmes qui puissent répondre aux besoins des élèves selon leurs intérêts.

Les activités intramurales offrent une opportunité d'accroître la participation de tous les élèves en mettant l'accent sur le plaisir de pratiquer un sport sans égard aux habiletés athlétiques. Un moyen d'augmenter le nombre de sports récréatifs offerts est de permettre aux élèves de créer leurs propres ligues intramurales en échange d'heures de service communautaire ou de crédits. Organiser et diriger un programme intramural peut être un projet formidable pour un élève plus âgé qui souhaite acquérir de l'expérience en gestion des sports. Les moyens pour assurer la qualité des programmes offerts et l'atteinte des objectifs visés pourraient comprendre : offrir des programmes intramurales en soirée et les fins de semaine; encourager les enseignantes, les enseignants et les parents à créer des « super équipes » permettant à un groupe d'élèves de participer ensemble à une activité physique tout au long de l'année.

Les équipes compétitives peuvent préparer la relève en formant des groupes de pratique, ce qui permet de développer des athlètes doués pour les années subséquentes. Pour les sports individuels, comme l'athlétisme, on peut admettre à certaines compétitions tous les élèves intéressés, ou encore sélectionner les élèves pour la compétition selon leur prestation sportive ou selon la rotation des membres d'équipe.

Autres activités

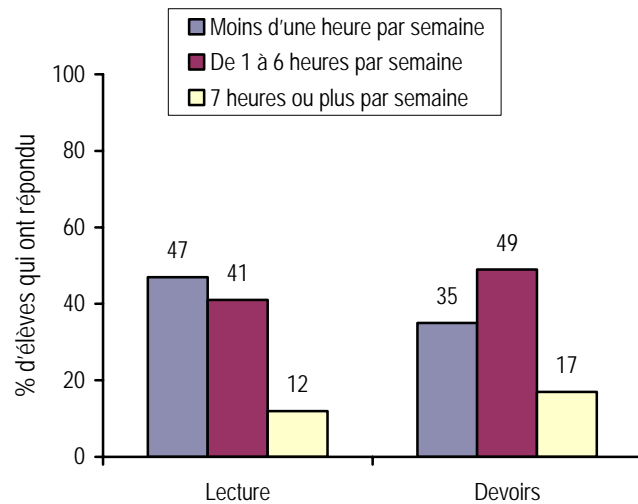
Les activités sédentaires comprennent regarder la télévision, utiliser l'ordinateur, la lecture et faire des devoirs. Tandis que certaines de ces activités vont à l'encontre de l'activité physique, d'autres peuvent être bénéfiques. Pour favoriser la santé générale, les élèves devraient réduire le nombre total d'heures d'inactivité tout en gardant du temps pour les devoirs et la lecture.

La lecture est un loisir qui présente des bienfaits pour les élèves. Nous leur avons demandé de nous indiquer combien de temps ils consacraient à la lecture (sans compter la lecture reliée au travail et aux devoirs) et combien de temps ils mettaient à faire leurs devoirs par semaine. Les résultats sont présentés dans le premier graphique.

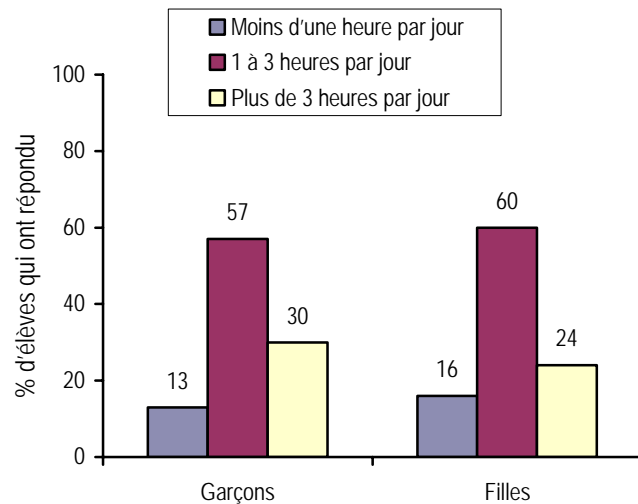
Les activités sédentaires comme regarder la télévision sont incompatibles avec des choix sains et actifs en matière de loisirs. En outre, regarder beaucoup la télévision est associé à des hausses du nombre de jeunes qui commencent à fumer.¹⁵ Les élèves devraient chercher à réduire leur « temps d'écran », soit les heures passées à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à naviguer sur Internet.

Le second graphique montre (selon le sexe) le temps que passent quotidiennement les élèves à regarder la télévision ou des films, à naviguer sur Internet, à jouer à des jeux vidéo, à parler au téléphone et à envoyer des messages instantanés. À votre école, 27 % des élèves affirment consacrer généralement plus de 3 heures à ces activités chaque jour.

Heures de lecture et de devoirs par semaine



Temps de télévision, d'ordinateur, et sur le téléphone par jour



Les écoles peuvent faire une différence...

Aider les élèves à prendre conscience du temps qu'ils passent à être inactifs en les invitant à prendre en note leurs activités pendant un certain temps. Les élèves peuvent se fixer des objectifs pour réduire les heures d'inactivité et consigner leurs progrès. Vous pourriez mettre les élèves au défi de s'engager à être actifs au lieu de regarder une émission télévisée d'une demi-heure pendant une ou deux semaines. Engagez une discussion en classe pour que les élèves échangent sur leurs activités, ce qui favorisera les idées nouvelles.

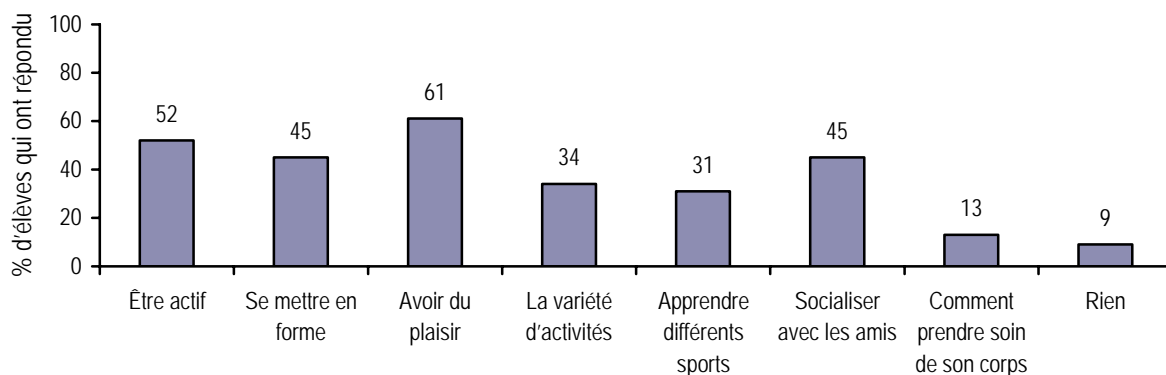
Perceptions des élèves à l'égard du soutien à l'activité physique

Nous avons interrogé les élèves à savoir s'ils trouvent que l'activité physique est valorisée et comment ils perçoivent que celle-ci est encouragée à l'école. Des recherches révèlent que l'attitude d'un élève à l'égard de l'exercice a une incidence sur son niveau d'activité physique.¹⁶ Selon les résultats :

- 64 % des élèves trouvent que l'accent est mis sur l'acquisition d'attitudes positives face à l'activité physique et 63 % des élèves jugent que l'accent est plutôt sur l'amélioration de l'estime de soi;
- 56 % des élèves se disent impliqués dans la planification et l'organisation des activités physiques et 68 % des élèves déclarent recevoir de l'information sur les opportunités de faire des activités physiques (ex., les annonces du matin, les babillards, les affiches).
- 44 % des élèves affirment qu'on met l'accent sur l'activité physique auprès des enseignants.
- 68 % des élèves croient qu'on souligne l'importance de participer aux activités sportives compétitives et 53 % croient qu'il en est de même pour les sports ou les clubs non compétitifs.
- 75 % des élèves indiquent qu'il existe un programme pour reconnaître les élèves qui participent aux sports compétitifs (ex., les trophées, les rubans, les certificats) et 31 % des élèves disent qu'il en est de même pour les sports ou les clubs non compétitifs.

Les bienfaits des leçons d'éducation physique sont nombreux. Le graphique suivant démontre ce que les élèves pensent de leur programme d'éducation physique.

Ce que les élèves pensent de leur programme d'éducation physique



En ce qui concerne les installations d'activité physique, voici ce que pensent les élèves :

- 79 % des élèves disent que les installations intérieures répondent à leurs besoins,
- 60 % des élèves disent que les installations extérieures satisfont à leurs besoins.

Les écoles peuvent faire une différence...

Il existe plusieurs moyens de sensibiliser les élèves aux opportunités de faire de l'activité physique et d'en connaître les bienfaits. On peut augmenter la participation aux activités physiques en favorisant un milieu qui appui et reconnaît les mérites de tous les types d'exercice. On peut faire des rappels (annonces, affiches, avis sur les babillards, etc.) concernant les programmes parascolaires offerts afin qu'ils soient connus de tous les élèves. D'autres stratégies visant à accroître la participation aux activités physiques consistent à reconnaître les élèves qui se sont le plus améliorés dans un esprit non compétitif et à souligner les efforts de ceux qui planifient des activités physiques. Il faut voir plus loin et parler d'enseignement continu du mieux-être qui va bien au-delà des classes d'éducation physique et de santé. On peut créer de nouvelles dimensions à l'enseignement dans lesquelles s'insère l'activité physique (ex., la prise de conscience des médias, les influences sociales, etc.).

Les influences sociales favorisant l'activité physique

Les camarades et la famille peuvent influencer sur les comportements des élèves de façons directe (influence des pairs) ou indirecte (influence de modèles). Nous avons exploré ce sujet auprès des élèves.

Nous avons demandé aux élèves la question suivante, « Parmi tes cinq amis les plus proches, combien y en a-t-il qui sont actifs physiquement? » Les jeunes actifs sont plus enclins à déclarer qu'ils ont des amis actifs, comparativement à des amis inactifs.

Parmi tes cinq amis les plus proches, combien y en a-t-il qui sont actifs physiquement?	% d'élèves qui ont répondu		
	Élèves inactifs	Élèves modérément actifs	Élèves actifs
0	14	6	2
1 à 2	34	23	11
3 ou plus	52	71	86

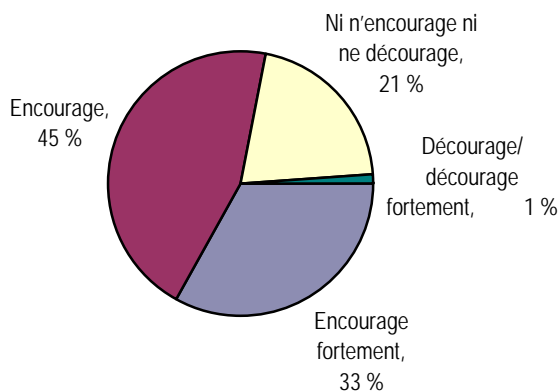
Les élèves ont aussi indiqué le niveau d'activité physique de leurs parents. Les élèves actifs sont généralement plus enclins à répondre qu'ils ont des parents actifs.

Le niveau d'activité des parents selon les élèves	% d'élèves qui ont répondu		
	Élèves inactifs	Élèves modérément actifs	Élèves actifs
Parents sont actifs	40	52	65
Parents sont inactifs	60	48	35

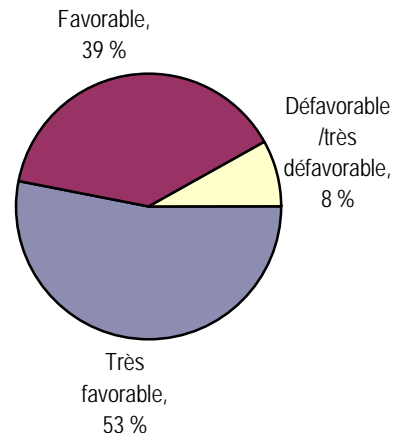
Il se peut que vos résultats ne montrent pas d'élèves inactifs qui indiquent moins d'amis actifs ou de parents inactifs. Cela peut signaler un besoin de corriger les perceptions de ce que signifie réellement être « actif ». Tel que mentionné à la page 2, des études précédentes ont révélé que les élèves tendent à surestimer le temps qu'ils sont physiquement actifs.

Les élèves nous ont aussi partagé le niveau d'encouragement qu'ils reçoivent de leurs parents face à l'activité physique. Selon les résultats, 74 % des élèves rapportent qu'ils ont des parents qui leur offrent du soutien et les encouragent à faire de l'activité physique.

L'encouragement des parents face à l'activité physique



Le soutien des parents envers l'activité physique



Les écoles peuvent faire une différence...

L'activité physique implique souvent faire un loisir avec des camarades. Il est important d'aider les élèves à développer leur capacité d'exercer une influence sociale positive auprès des autres. Pour développer des techniques d'influence positive, on peut agir soi-même comme modèle, donner de l'enseignement et aider les jeunes à développer des aptitudes interpersonnelles.¹⁷

L'activité physique et le poids santé

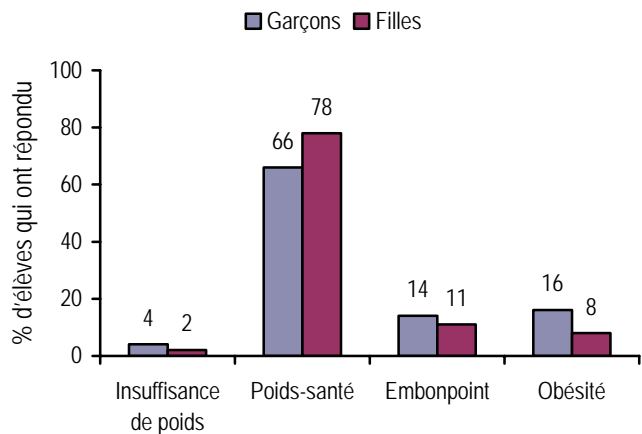
L'activité physique et la nutrition sont deux composantes qui jouent un rôle déterminant dans le poids d'une personne. Bien que nous traitions surtout de l'activité physique dans ce rapport, il y a lieu de reconnaître l'importance d'une saine alimentation dans l'analyse des résultats. Un poids santé n'est qu'une composante d'un style de vie équilibré.

Le poids santé peut être déterminé au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC)¹⁷. L'IMC est une mesure fondée sur le poids d'une personne par rapport à sa taille. Dans ce rapport, les calculs de l'IMC sont basés selon la taille et le poids tels que rapportés par les élèves. Il faut donc interpréter ces résultats avec une certaine prudence; les données peuvent être sous ou sur estimées.

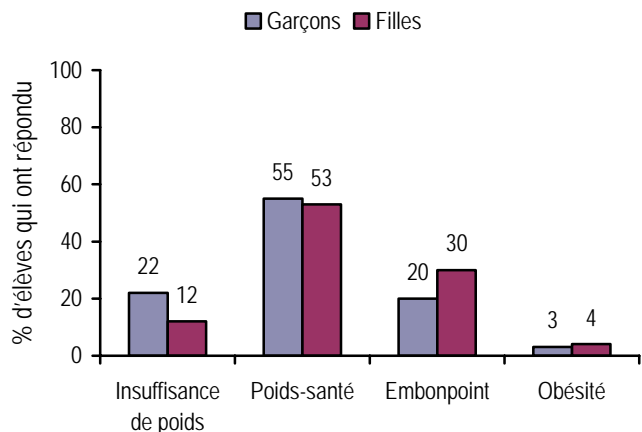
Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2005 et les calculs de l'IMC, 29 % des jeunes Canadiens (âgés de 12 à 17 ans) et 31 % des jeunes du Nouveau-Brunswick (âgés de 12 à 17 ans) étaient classés dans les catégories de l'excédent de poids et de l'obésité. Un surplus de poids à l'enfance et à l'adolescence peut augmenter les risques de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète de type 2.¹⁸ Les jeunes souffrant d'embonpoint ou d'obésité sont souvent stigmatisés par les pairs et les adultes.¹⁹ Ces jeunes peuvent vivre un stress psychologique et avoir une perception négative de leur corps ainsi qu'une faible estime de soi.²⁰ Même si ce rapport ne traite pas en détail des problèmes liés à l'insuffisance de poids, il est également important d'être conscient des risques de l'exercice excessif, d'un régime inadéquat et des troubles de l'alimentation tels que l'anorexie et la boulimie.

Selon les données rapportées par les élèves, 72 % d'entre eux appartiennent à la tranche de poids recommandé pour leur âge (graphique ci-haut). Au deuxième graphique on note que 54 % des élèves estiment que leur poids est correct.

Catégories de l'IMC réel des élèves
(Les calculs sont basés sur les mesures de taille et de poids telles que rapportées par les élèves)



Les catégories de poids selon les jeunes



Il est pertinent d'observer les différences entre ces deux graphiques qui présentent d'une part les catégories de l'IMC et d'autre part la perception des jeunes des catégories de poids selon leur sexe.

Les écoles peuvent faire une différence...

En plus du poids santé, des habitudes alimentaires saines sont cruciales pour la croissance, le développement et le fonctionnement cognitif des adolescents. Le volet du cours d'éducation physique portant sur la nutrition et le poids devrait traiter du poids santé adéquat et des perceptions erronées. En demandant aux élèves de noter ce qu'ils mangent pendant quelques jours, vous les aiderez à prendre davantage conscience des aliments qu'ils consomment et à constater s'il y a lieu d'améliorer leurs habitudes alimentaires. Pour en savoir davantage sur les façons de promouvoir les bonnes habitudes alimentaires, veuillez vous référer à la toute dernière version du Guide alimentaire au site Internet de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html.

Comment utiliser les rapports de votre école?

Ces rapports peuvent servir à identifier les points forts et les éléments qui méritent une attention particulière en matière de mieux-être dans votre école. Veuillez partager les résultats des rapports de votre école avec les élèves, les parents et les membres de la communauté. À titre d'exemple, vous pouvez solliciter la participation et la contribution de divers partenaires dans votre stratégie du mieux-être.

Les élèves peuvent :

- Rappporter les résultats à leur conseil étudiant et à d'autres groupes d'étudiants afin d'explorer les pistes d'actions selon les situations qui les préoccupent.
- Favoriser un dialogue ouvert avec les enseignantes, les enseignants et le personnel administratif de l'école afin d'identifier des pistes d'actions qui seront menées par les élèves.
- Aider à former ou encore se joindre à une équipe sportive ou un club qui déjà fait une différence dans la stratégie du mieux-être (ex., le club anti-tabac chez les jeunes, le comité d'actions sur l'alimentation)
- Organiser de nouvelles initiatives scolaires (ex., programme intra mural, programme de mérite pour reconnaître les efforts des élèves qui se sont démarqués et qui ont fait une différence dans la promotion du mieux-être, programme défis du mieux-être élèves/enseignants, foire du mieux-être)
- Partager les données!
 - Écrire une série d'articles dans le journal étudiant ou les journaux quotidiens et hebdomadaires
 - Préparer des rubriques vedettes et les afficher sur les babillards et les annoncer aux nouvelles du matin
 - Partager les résultats du rapport avec les amis et les parents
 - Utiliser les données recueillies dans des projets scolaires
- Partager les initiatives scolaires avec les élèves des autres écoles du district et développer de nouveaux partenariats

Le personnel de l'école peut :

- Incorporer les objectifs du mieux-être dans les plans d'amélioration de l'école
- Offrir des programmes portant sur la santé, l'éducation physique ou d'autres contenus pertinents au mieux-être
- Créer des occasions où le personnel pourra servir de modèle de comportement
- Créer de nouveaux partenariats avec les parents et les ressources communautaires pour promouvoir le mieux-être
- Encourager les efforts pour obtenir des subventions (ex., octrois, programmes subventionnés)
- Appuyer l'ajout de nouveaux programmes et de ressources communautaires
- Mettre en valeur les directives reliées à la santé
- Mettre en valeur la prestation des programmes et services aux élèves (ex., assistance psychopédagogique, cafétéria scolaire)
- Assurer un suivi et évaluer les actions qui ont été initiées
- Partager les données avec le comité de santé du conseil scolaire (Apprenant en Santé à l'école) et/ou le conseil en éducation du district afin d'identifier les actions collectives possibles dans les écoles de la région

Les parents/la communauté peuvent :

- Utiliser les données du rapport pour planifier les activités du comité consultatif et du comité de parents de l'école
- Organiser une conférence ou encore approcher les médias afin d'encourager les efforts des partenaires en matière de mieux-être
- Créer de nouvelles opportunités de changements de comportements à la maison
- Appuyer les efforts de l'école! Offrir ses habiletés, ses talents et ses ressources pour aider l'école dans ses initiatives du mieux-être
- Participer à un atelier avec divers groupes communautaires pour favoriser les échanges et les réalisations en matière de mieux-être

Le changement avec succès est plus probable lorsque les écoles :

- Encouragent la participation de tous leurs membres, notamment les élèves. En tenant compte de perspectives et d'opinions diverses durant la planification, vous pouvez vous attendre à obtenir un plus grand appui des intéressés; plus il y a de gens qui embarquent dans le projet, plus la capacité de changement devient grande et plus l'objectif de mieux-être est atteignable.
- Utilisent une approche globale à la santé pour promouvoir le changement des comportements. Cette approche comprend les sous-thèmes suivants : (1) *Sensibilisation et éducation*, (2) *Services et soutien* et (3) *Le milieu physique et social*. La communication par la sensibilisation est nécessaire mais il faut voir plus loin encore. Le changement des comportements demande une attention particulière à toutes les instances de l'approche globale de la santé.
- Adoptent des liens avec d'autres ressources (l'expertise de personnes et/ou des programmes offerts dans la communauté).
- Collaborent, coordonnent et communiquent leurs efforts.
- Évaluent leurs initiatives.

D'autres renseignements sur ce rapport :

Le système de collection et d'évaluation de données *SHAPES* (School Health Action, Planning and Evaluation System) est un outil indispensable de recherche ayant rapport aux jeunes. Il permet d'y recueillir les données et prévoit la planification et l'évaluation de modèles d'intervention touchant les besoins des populations cibles. Le programme *SHAPES* a été développé par le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo.

Les rapports sont produits grâce à la collaboration des partenaires suivants:

- Le Groupe de recherche en santé et en éducation de l'Université du Nouveau-Brunswick (avec la participation de l'Université de Moncton)
- Le Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et le Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
- Le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo
- Le Centre de recherche sur le comportement et évaluation des programmes de l'Université de Waterloo

À partir des données qui ont été recueillies lors des sondages, le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo produit des rapports de résultats pour chacune des écoles participantes. Grâce à la collaboration de tous les partenaires ci-haut mentionnés, chaque école qui a participé au sondage sur le mieux-être au Nouveau-Brunswick, recevra un rapport portant sur les quatre piliers du mieux-être de la stratégie provinciale du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du Nouveau-Brunswick (l'anti-tabagisme, l'activité physique, l'alimentation saine et la santé psychologique). À l'aide d'un système informatisé permettant d'assurer la qualité des données, nous pouvons confirmer que les résultats sont exacts. Vous recevrez ces rapports dans les délais prévus.

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires face à ces rapports en communiquant avec le Groupe de recherche en santé et en éducation à l'Université du Nouveau-Brunswick, ceci en composant le 1-888-390-2822.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

Références

- ¹ Yin, Z. & Moore, J.B. (2004). Re-examining the role of interscholastic sport participation in education. *Psychological Reports*, 94, 1447-1454.
- ² Pollatschek, J.L. & O'Hagan, F.J. (1989). An investigation of the psycho-social influence of a quality daily physical education programme. *Health Education Research*, 4, 341-350.
- ³ Tomporowski, P.D. (2003). Cognitive and behavioural responses to acute exercise in youth: A review. *Pediatric Exercise Science*, 15, 348-359.
- ⁴ L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique. (2005). *Sondage indicateur de l'activité physique en 2004*. Disponible en ligne : <http://www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/pam2004.php>.
- ⁵ L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique. (2006). *Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada 2005-06*. Disponible en ligne : http://www.cflri.ca/fra/programmes/canplay/documents/pam05_sec5_fre.pdf.
- ⁶ Santé Canada. (2002). *Guide à l'intention des enfants et des adolescents au Canada*. Disponible en ligne : http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html.
- ⁷ Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 57, 48-57.
- ⁸ U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Disponible en ligne : <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>.
- ⁹ Katzmaryk, P.T. & Janssen, I. (2004). The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29, 90-115.
- ¹⁰ Corbin, C.B., Pangrazi, R. & Welk, G.J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *PCPFS Research Digest*, 1 (8), 1-12.
- ¹¹ American Academy of Pediatrics. (2001). Strength training by children and adolescents. *Pediatrics*, 107, 1470-1472.
- ¹² Santé Canada. (2002). *Guide d'activité physique pour une vie active saine*. Disponible en ligne : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>.
- ¹³ L'Association canadienne pour l'éducation physique, le loisir et la danse. (2004). *Prenez position – A l'intention des enseignants*. Disponible en ligne : <http://www.cahperd.ca/fra/revendication/action/enseignants.cfm>.
- ¹⁴ Ganley, T. & Sherman, C. (2000). Exercise and Children's Health: A little counselling can pay lasting dividends. *The Physician and Sportsmedicine*, 28.
- ¹⁵ Gidwani, P., Sobol, A., DeJong, W., Perrin, J., & Gortmaker, S. (2004). Television viewing and initiation of smoking among youth. *Pediatrics*, 110, 505-508.
- ¹⁶ Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60, 42-56.
- ¹⁷ Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behaviour*, 31(2), 143-164.
- ¹⁸ Lee, I. & Paffenbarger, R.S. Jr. (1992). Change in body weight and longevity. *JAMA*, 268, 2045-9.
- ¹⁹ Battistich, V. & Hom, A. (1997). The relationship between students' sense of their school as a community and their involvement in problem behaviours. *American Journal of Public Health*, 87, 1997-2001.
- ²⁰ Wade, T.J. & Brannigan, A. (1998). The genesis of adolescent risk-taking: Pathways through family, school and peers. *Canadian Journal of Sociology*, 23, 1-19.