

Le Bulletin 2018 de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION

Date de publication : 4 décembre 2018

Source

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (2016). **Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de ParticipACTION**. Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective, 549 pages.

ParticipACTION publie l'édition 2018 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes – Une évaluation détaillée et rigoureuse de l'activité physique des enfants et des jeunes au Canada, qui attribue à ceux-ci la note D+ pour l'ensemble de l'activité physique. Les notes sont allouées en fonction de 14 indicateurs, dont deux nouveaux associés aux comportements en matière de mouvement sur 24 heures et à la condition physique, pour lesquels, respectivement, les enfants et les jeunes ont reçu la note de F et de D.

Cette édition comprend un énoncé d'experts portant sur l'activité physique et la santé du cerveau chez les enfants et les jeunes. Une équipe d'experts en neurosciences pédiatriques et en sciences de l'exercice a ainsi analysé la relation entre l'activité physique et la santé du cerveau des enfants et des jeunes.

Voici les faits saillants :

- L'activité physique a des effets bénéfiques, non seulement sur la façon dont le cerveau contrôle les pensées et les comportements, mais aussi sur la façon dont il est structuré. Ces bienfaits se font déjà sentir après de courtes sessions d'activités physiques et deviennent plus évidents avec une pratique régulière d'activités physiques.
- Les effets bénéfiques de la pratique d'activités physiques peuvent aussi s'accumuler avec le temps; la participation à une activité physique régulière favorise le développement du cerveau et une meilleure santé mentale à long terme.
- La pratique d'activités physiques améliore l'apprentissage et favorise la créativité lors de la résolution de problèmes.
- L'activité physique peut améliorer le bien-être et la santé mentale. Elle peut contribuer à gérer et à prévenir les symptômes de la dépression et de l'anxiété, améliorer la réponse au stress et, de plus, promouvoir la manifestation des émotions positives et l'estime de soi.
- L'activité physique contribue à accroître l'intégration sociale.

- Tous les enfants et les jeunes, notamment ceux qui ont des troubles neurologiques, gagneraient à augmenter leur pratique d'activités physiques.

Pour un développement sain du cerveau, tous les enfants et les jeunes, notamment ceux avec des limitations, devraient être encouragés à atteindre l'objectif minimal d'activité physique quotidienne recommandée par les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. Cependant, tout niveau d'activité physique est mieux que pas du tout. À cet égard, le Bulletin fournit des conseils pour promouvoir la santé du cerveau classés sous les thèmes : parents et familles; professionnels de la santé; éducateurs; intervenants des milieux récréatifs, sportifs et communautaires et responsables gouvernementaux.

Il faut retenir de l'édition 2018 du Bulletin de l'activité physique chez les jeunes que « Pour atteindre leur plein potentiel mental, émotionnel et intellectuel, d'importantes relations entre la santé du corps et du cerveau des enfants doivent être stimulées. Leur corps doit être en mouvement pour activer les rouages de leur cerveau. Les enfants doivent être actifs. La santé de leur cerveau en dépend. »

Marie-Pier Bélanger et Valérie Hervieux