

Changer et Grandir de Always

Contexte
général

L'information suivante extraite de la documentation sur l'activité physique et les adolescents constitue une excellente synthèse sur la question des adolescents.

Les besoins

- Le pourcentage de filles qui font de l'embonpoint est passé de 15 % en 1981 à 29,2 % en 1996. Source : Tremblay, Mark S et J. Douglas Willms, 2002, Secular Trends in the Body Mass Index of Canadian Children. Journal de l'Association médicale canadienne. Vol. 163, n° 11, p. 1429 à 1433
- Une étude récemment menée par le Journal de l'Association médicale canadienne a révélé que l'enfant canadien passe en moyenne de 3 à 5 heures par jour devant la télévision. Viennent s'ajouter les 5 à 7 heures durant lesquelles la plupart des enfants sont sur les bancs de l'école, et cela cinq jours par semaine. Source : Association médicale canadienne, 2000
- On estime que 22 % des jeunes qui ne faisaient pas d'exercice ou qui ne s'adonnaient à aucun sport en dehors des heures scolaires regardaient la télévision quatre heures ou plus par jour comparativement à 13 % chez les jeunes qui faisaient de l'exercice ou s'adonnaient à des sports sept heures ou plus par semaine. Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Enfants et jeunes du Canada : profil de l'activité physique, 1999
- La pratique régulière d'une activité physique peut réduire chez les filles le risque d'un grand nombre de maladies chroniques propres à l'âge adulte; les femmes athlètes réussissent mieux à l'école et affichent un taux d'abandon scolaire moins élevé que celui de leurs homologues non athlètes. De plus, la pratique régulière d'une activité physique peut améliorer la santé mentale des filles, réduire les symptômes de stress et de dépression et accroître l'estime de soi. Source : President's Council on Physical Fitness and Sports (PCPFS), 1997. Physical activity and sport in the lives of girls, p. 5

Les bienfaits

- L'activité physique réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, augmente le niveau d'énergie, aide à obtenir et à maintenir un poids santé et, en plus, améliore notre perspective de la vie. Source : Santé Canada, 2002
- Les chances que les enfants ne fument jamais dépendent directement de l'importance de l'activité physique : plus de 80 % des Canadiens dont l'âge se situe entre 10 et 24 ans qui sont actifs n'ont jamais fumé. De plus, il y a 95 % moins de risques que les filles physiquement actives consomment des drogues et 80 % moins de risques qu'elles vivent une grossesse non désirée. Source : l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1999
- Une activité physique régulière peut réduire de 50 % les risques de contracter un diabète non insulino-dépendant. Source : Journal de l'Association américaine médicale, 1992
- Les personnes inactives risquent deux fois plus de développer une maladie du cœur comparativement à celles qui font de l'exercice régulièrement. Environ 36 % des cas de maladies du cœur sont le résultat de l'inactivité. Si une personne devenait active, l'incidence des maladies du cœur serait réduite de plus d'un tiers. Source : Peter Katzmarkzyk : École de kinésiologie et des sciences de la santé de l'Université York, 2000
- Les enfants et les adolescents qui sont physiquement actifs sont moins portés à fumer et à consommer de l'alcool que ceux qui sont inactifs. Source : Campbell. Enquête de Campbell sur le bien-être dans Fitness Directorate (Éd.) Active living and health benefits and opportunities. 1988

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020