



## **ACTIVITE PHYSIQUE :**

### **Recommandations pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans**

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardio-vasculaires et métaboliques,

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

#### **Activité physique pour tous**

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants en bonne santé ayant de 5 à 17, sous réserve de contre-indications médicales spécifiques.

Le concept d'accumulation prévoit d'atteindre l'objectif de 60 minutes d'activité physique quotidienne en pratiquant de multiples activités de plus courte durée sur une journée (par ex. 2 activités de 30 minutes), le principe étant ensuite d'additionner le temps consacré à chacune de ces activités.

Autant que faire se peut, les enfants et jeunes gens atteints d'incapacités devraient suivre ces recommandations en prenant toutefois soin de consulter au préalable le personnel de santé qui les a en charge pour comprendre les type et quantité d'activité physique qui leur correspondent compte tenu de leur incapacité.

Ces recommandations s'appliquent à tous les enfants et les jeunes, quel que soit leur sexe, race, ethnie ou revenu. Pour les enfants et les jeunes qui sont sédentaires, il est recommandé d'augmenter progressivement leur activité physique pour atteindre à terme l'objectif précité. Il convient de commencer par de petites plages d'activités physiques et d'augmenter progressivement leur durée, fréquence et intensité. Il faut également noter que si les enfants sont sédentaires, mieux vaut pour eux qu'ils bougent un peu --même en-dessous des niveaux recommandés-- que de ne rien faire du tout.

## **Les bienfaits de l'activité physique chez les jeunes**

Une activité physique pratiquée de manière appropriée aide les jeunes à:

- développer un appareil locomoteur sain (os, muscles et articulations);
- développer un appareil cardiovasculaire sain (cœur et poumon);
- développer une conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements);
- garder un poids approprié.

On a aussi montré que l'activité physique avait des effets psychologiques bénéfiques car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression.

De même, la participation à une activité physique peut contribuer au développement social des jeunes en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur confiance en eux ainsi que l'interaction et l'intégration sociales.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des comportements sains (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de meilleurs résultats scolaires.