

# Capsule 2

## Un avis des Centers for Disease Control and Prevention indique que l'activité physique et le sport à l'école contribuent à la réussite scolaire

Au récent congrès de l'American College of Sports Medicine, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ont rendu publique une revue de littérature sur différentes recherches concernant l'effet positif de la pratique d'activités physiques et sportives sur la réussite scolaire, fondée sur 93 références bibliographiques. Il est intéressant de noter que les conclusions de cet édifiant rapport vont dans le même sens que les capsules d'information de Kino-Québec.

Voici les faits saillants du document des CDC :

L'activité physique influe sur le cerveau en améliorant :

- la croissance des capillaires cérébraux,
- la circulation sanguine,
- l'oxygénation,
- la production de neurotrophines,
- la croissance des cellules nerveuses dans l'hippocampe (centre de l'apprentissage et de la mémoire),
- le niveau de certains neurotransmetteurs,
- le développement des connexions nerveuses,
- la densité du réseau neural,
- le volume du tissu cérébral.

Ces changements physiologiques peuvent être associés à une :

- amélioration de l'attention,
- amélioration du traitement, du stockage et de la récupération de l'information,
- amélioration de l'adaptation,
- amélioration de l'affect positif,
- réduction des sensations de faim et de douleur.

### Résultats des études concernant les cours d'éducation physique

- Onze des quatorze études révèlent une ou plusieurs associations positives entre l'éducation physique, les habiletés cognitives, les attitudes, les comportements et la réussite scolaire.
- Globalement, une augmentation de la durée des cours d'éducation physique est associée positivement ou n'a pas d'effet sur la réussite scolaire.
- Augmenter la durée des cours d'éducation physique ne semble pas avoir d'effets négatifs sur la réussite scolaire.

# Capsule 2 (suite)

## Résultats des études concernant les récréations

- Les huit études, toutes réalisées au primaire, révèlent une ou plusieurs associations positives entre les activités physiques pratiquées pendant les récréations, les habiletés cognitives, les attitudes et la réussite scolaire.
- Le temps passé en récréation semble être associé positivement ou nullement avec l'attention, la concentration et les comportements en classe.

## Résultats des études concernant les activités physiques pratiquées dans les cours portant sur d'autres matières

- Huit des neuf études révèlent une association positive entre les activités physiques pratiquées dans les classes régulières et les indicateurs de la réussite scolaire.
- Une étude ne révèle aucune différence entre les garçons et les filles.

## Résultats des études concernant les activités physiques parascolaires

- Presque toutes les associations entre les activités physiques parascolaires et les indicateurs de la réussite scolaire sont positives (52 %) ou neutres (46 %).
- Le résultat scolaire global est associé positivement à la participation à des activités physiques parascolaires dans douze des vingt-deux études où l'on s'est penché sur cette question.
- Les deux études qui avaient pour but d'améliorer la réussite scolaire à l'aide d'activités physiques parascolaires ont révélé quelques effets positifs sur les notes et les habiletés verbales et conceptuelles des élèves.
- Deux études réalisées auprès d'élèves du secondaire révèlent que la participation à des activités physiques parascolaires est associée à une diminution du décrochage scolaire.

Il paraît donc important d'encourager et de faciliter la pratique d'activités physiques et sportives des jeunes, puisqu'elles contribuent non seulement au maintien et à l'amélioration de leur santé, mais qu'elles favorisent également leur réussite scolaire.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#173) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.