

# Capsule 35

## L'influence des parents et de l'environnement à la maison sur l'activité physique des enfants d'âge préscolaire : points de vue des intervenants des services de garde

Les recherches récentes suggèrent qu'entre 26 % et 30 % des enfants d'âge préscolaire font de l'embonpoint ou sont obèses, ce qui augmente le risque d'être obèse à l'âge adulte et de souffrir de maladies chroniques. Or, dès le plus jeune âge, la pratique régulière d'activités physiques permet, entre autres effets bénéfiques, de prévenir l'obésité. Cependant, selon un sondage canadien, seulement 36 % des enfants de 2 et 3 ans, et 44 % des enfants de 4 et 5 ans, pratiquent des activités physiques chaque semaine. Rappelons que des lignes directrices recommandent au moins 60 minutes de jeu actif et 60 minutes d'activité physique encadrée quotidiennement.

Les parents peuvent favoriser la pratique d'activités physiques de leurs enfants. Il a d'ailleurs été démontré que les parents actifs ont tendance à avoir des enfants plus actifs physiquement. L'environnement à la maison (accessibilité à des jeux, règlements quant aux activités, etc.) a aussi son importance.

L'objectif de cette étude ontarienne était d'examiner les points de vue des intervenants des services de garde quant à l'influence des parents et de l'environnement familial sur la pratique d'activités physiques des enfants d'âge préscolaire.

Les résultats ont été obtenus à l'aide de groupes de discussion composés de 84 personnes travaillant dans des services de garde. Les rencontres ont eu lieu entre février 2009 et février 2010.

### Résultats

Les intervenants ont souligné l'importance de l'encouragement des parents pour inciter les enfants à pratiquer des activités physiques; ils ont aussi expliqué que les jeux extérieurs peuvent être un moyen simple et peu coûteux de favoriser le jeu actif. Cependant, plusieurs parents ont plutôt tendance :

- à miser sur l'inscription de leurs enfants à des activités parascolaires;
- à ne pas encourager un mode de vie physiquement actif en dehors des heures de garderie, se fiant sur le fait que les enfants y sont actifs.

Plusieurs intervenants ont suggéré, en contrepartie, que les parents devraient être davantage sensibilisés à l'importance de favoriser l'activité physique à la maison, où ils pourraient participer aux jeux et activités de leurs enfants. Il semble primordial que parents et intervenants travaillent ensemble pour s'assurer que les enfants font suffisamment d'activité physique quotidiennement. Il faut également éviter des comportements sédentaires à la maison, comme laisser les enfants plusieurs heures devant des écrans, ce qu'ont souvent tendance à faire des parents trop fatigués ou trop occupés.

Les effets des actions entreprises par les services de garde ne seront pas aussi importants si les parents n'encouragent pas la pratique d'activités physiques à la maison.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault

