

# Capsule 28

## Quelles politiques pour favoriser l'activité physique dans nos écoles?

L'activité physique est un élément clé du contrôle du poids et l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète. Au Canada, les enfants ne sont pas suffisamment actifs. Depuis le début des années 1980, leur indice de masse corporelle, leur tour de taille l'épaisseur de leurs plis cutanés sont de plus en plus élevés. Il est important d'offrir dès la petite enfance des occasions de pratiquer régulièrement des activités physiques. L'école est un lieu de choix pour la promotion de l'activité physique.

Cet article met en lumière les politiques (ou mesures) qui se sont révélées efficaces dans la promotion de l'activité physique à l'école. Les auteurs ont dépouillé la littérature scientifique sur cette question. Ensuite, ils ont classé les différentes politiques dans trois catégories : éprouvées, prometteuses et non éprouvées.

Augmenter le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique pour les rendre disponibles quotidiennement, maintenir les élèves actifs pendant ces cours, offrir une formation adéquate aux éducateurs physiques, aux intervenants scolaires et aux autres membres du personnel sont les politiques qui présentent les plus haut taux d'efficacité.

D'autres politiques telles qu'offrir un vaste choix d'activités physiques répondant à différents types de clientèle; intégrer des activités physiques à l'enseignement d'autres matières; offrir une variété de possibilités d'activités physiques et sportives parascolaires; investir dans des installations et de l'équipement adéquats et établir un partenariat avec différents organismes sont des politiques prometteuses, voire efficaces.

Certaines politiques classées non prouvées méritent tout de même qu'on s'y attarde : la promotion des avantages de l'activité physique auprès du personnel des écoles; la reconnaissance des milieux favorisant l'activité physique; l'inclusion des membres de la famille et de la collectivité dans la prise de décision en matière d'activité physique; accentuation de l'aspect ludique de l'activité physique et la prévention des blessures pour tous les profils d'élèves.

Il est stratégiquement utile d'inclure la famille et les partenaires de la collectivité dans l'élaboration des politiques et de faire des choix éclairés par des résultats de recherches, tout en se rappelant que toutes les politiques n'ont pas été soumises à la vérification scientifique et qu'il faut donc parfois faire l'essai de stratégies innovatrices.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault