

# Capsule 6

## Prescription d'activités physiques aux adolescents : un outil de prévention pour contrer les conséquences d'un mode de vie sédentaire

Dans une étude réalisée en 2003, on a mesuré le niveau d'activité physique de 1211 garçons et filles de Caroline du Nord âgés entre 11 et 14 ans (moyenne de 12,2 ans). Les cinq activités favorites des garçons étaient le football, le basketball, le vélo, la course et le baseball; chez les filles, on trouvait le bavardage, la course, la marche, le vélo et la danse. La moyenne de la dépense énergétique des activités physiques exprimée en MET était de 5,3 pour les garçons et de 4,3 pour les filles. Les élèves de 6<sup>e</sup> année avaient une moyenne de 4,9 MET par rapport à 4,5 MET ( $p < 0,05$ ) chez ceux et celles de 8<sup>e</sup> année. Les filles plus âgées et les enfants de parents plus scolarisés avaient des activités significativement plus sédentaires que les autres jeunes.

Puisqu'un mode de vie actif est important pour la santé générale ainsi que pour prévenir l'obésité et des maladies chroniques, les spécialistes de la santé qui travaillent dans les écoles devraient interroger les jeunes à propos de leurs activités physiques actuelles, et les encourager à faire des activités physiques d'intensité élevée.

Evelyne French 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 (#218) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.