

# L'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique et les comportements sédentaires chez les enfants au Canada

Réponse à l'étude sur la santé des enfants du Comité permanent de la santé de la Chambre des communes (7 septembre 2022)

---

## À propos de ParticipACTION

En tant que chef de file reconnu de l'activité physique au Canada depuis plus de 50 ans, ParticipACTION inspire les Canadiens et les aide à faire de l'activité physique un élément essentiel de leur vie quotidienne, par la sensibilisation du grand public, par des initiatives de mobilisation novatrices et par un leadership éclairé.

## Préambule

La pandémie de COVID-19 a entraîné de nombreuses difficultés pour les familles et les enfants au Canada, ce qui a suscité une réflexion sociétale sur la façon dont nous vivons nos vies. Pendant la pandémie, la plupart des activités sociales et physiques auxquelles les enfants s'adonnaient à l'extérieur de la maison ont été interrompues. De plus, de nombreuses familles ont commencé à adopter des habitudes sédentaires et moins actives, qui peuvent être associées à une augmentation des taux de morbidité et de mortalité liées à des maladies chroniques plus tard dans la vie. **Les dirigeants qui décident des politiques publiques du Canada devraient saisir cette occasion pour améliorer la santé des enfants et mettre en place des politiques rentables, qui contribueront à la santé mentale et physique.**

## L'incidence de la COVID-19 sur les comportements en mouvement des enfants

Près de trois ans après la déclaration de la pandémie, nous avons acquis une meilleure compréhension de ses conséquences secondaires sur la santé relativement à l'inactivité physique, à l'utilisation excessive d'écrans et aux changements d'horaire de sommeil. Il est inquiétant de constater que les **changements occasionnés par la pandémie sur les activités qui exigent de bouger sont associés à de moins bons résultats en matière de santé mentale et physique chez les enfants et les jeunes**<sup>1</sup>. Au Canada, bon nombre d'entre eux<sup>2,3</sup> ne faisaient pas assez d'activité physique, ne dormaient pas suffisamment et avaient adopté des habitudes de vie trop sédentaires (devant des écrans). Cette situation a sans aucun doute entraîné d'importantes répercussions économiques et sur la santé<sup>4</sup>.

La plupart des enfants suivaient leurs cours en ligne et ne pouvaient pas participer à des programmes récréatifs et de sport. De plus, bon nombre d'entre eux étaient sédentaires et se tournaient vers les écrans en raison des restrictions liées à la pandémie<sup>5</sup>. Il a ainsi été possible d'associer le respect des mesures de santé publique à

une réduction de l'activité physique et à une augmentation du temps passé devant un écran chez les enfants et les jeunes<sup>6</sup>. Cette hausse a été liée à **la dépression, à l'anxiété, à l'hyperactivité et à l'irritabilité chez les jeunes**<sup>7</sup>.

Mais ce n'est pas seulement la quantité de mouvements exécutés qui a changé chez les enfants et les jeunes pendant la pandémie, c'est aussi le *moment* où ils bougeaient et leur *façon* de le faire. Les familles se sont mises à délaissier les activités structurées et les programmes intérieurs planifiés. Certains ont profité de l'occasion pour modifier leur journée de travail ou de classe et pour participer à des activités extérieures, dans la nature<sup>8</sup>; d'autres ont commencé à utiliser des applications d'exercice ou à suivre des programmes virtuels au moment qui leur convenait<sup>9</sup>. Les heures du coucher et du lever peuvent avoir changé en raison du nombre accru de personnes assistant à leurs cours ou travaillant depuis leur domicile<sup>10</sup>. Grâce à l'assouplissement des restrictions, nous pourrions être en mesure de rétablir nos routines et nos horaires d'avant la pandémie ou d'en créer de nouveaux. Et il ne pourrait y avoir de meilleur moment, compte tenu de ce changement, pour examiner quand et comment les enfants et les jeunes pourraient se mettre en mouvement, afin d'optimiser leur santé.

### **Moins d'éducation physique, moins de sports organisés et isolement**

De récentes recherches canadiennes ont démontré que le stress causé par l'isolement social a été associé à une détérioration dans plusieurs domaines de la santé mentale pendant la pandémie de COVID-19<sup>11</sup>. En plus de l'utilisation prolongée des écrans et de l'isolement social, la détérioration de la santé mentale des enfants pourrait avoir été causée par des changements touchant les heures de sommeil, l'exercice physique et d'autres activités sociales qui ont été perturbées pendant la pandémie<sup>12,13,14</sup>.

Bien que les politiques visant à freiner la propagation de la COVID-19 aient varié d'une région à l'autre du pays, les jeunes Canadiens ont de façon générale été priés de limiter leurs contacts avec des personnes à l'extérieur de leur ménage, ce qui a réduit les possibilités d'activité physique à l'extérieur de la maison. De plus, de nombreux jeunes Canadiens ont été touchés par la fermeture des écoles et les restrictions limitant les cours d'éducation physique et les sports organisés.

### **L'égalité des chances n'est pas offerte à tous**

Ce qui est encore plus préoccupant, c'est que les groupes en quête d'équité (p. ex. les femmes et les filles, les nouveaux arrivants au Canada, les personnes en situation de handicap ou les membres des communautés LGBTQ2S+) présentent des taux encore plus faibles de participation à des activités physiques, ce qui expose ces populations particulières à un risque encore plus élevé de résultats défavorables en matière de santé et de décès prématuré. Qui plus est, ces groupes ont été touchés de façon disproportionnée par la pandémie de COVID-19 en ce qui a trait à l'activité physique, et en particulier à la participation à des activités sportives, à l'accès à ces activités et aux

possibilités de les pratiquer.

### **Réinventer le mouvement – Recommandations**

La pandémie de COVID-19 pourrait avoir des répercussions à long terme sur les habitudes et les horaires des enfants et, par extension, sur leurs comportements influant sur leur santé.

#### **Recommandation n° 1 – Investir dans le soutien des comportements en mouvement des enfants et des jeunes issus de groupes en quête d'équité**

La participation à l'activité physique suit un gradient social selon lequel les personnes les plus favorisées sont plus susceptibles de faire régulièrement de l'activité physique et moins susceptibles que leurs pairs moins favorisés d'être sédentaires et de subir les effets néfastes de l'inactivité sur la santé. Ainsi, il faut considérer l'activité physique comme un enjeu socialisé ayant des répercussions manifestes sur l'équité en santé, et adopter en conséquence une approche intersectorielle pour éliminer les disparités entre les groupes en quête d'équité.

Un engagement financier pluriannuel important est nécessaire pour réussir à changer les intentions et les perceptions à l'égard de l'activité physique et pour offrir aux groupes en quête d'équité des occasions d'être actifs. ParticipACTION, de concert avec ses partenaires et avec des intervenants clés, continue d'élaborer, de soutenir et d'améliorer des initiatives inclusives en matière d'activité physique, dont les résultats sont éprouvés. Mais nous n'en sommes qu'aux premiers balbutiements, et d'autres investissements s'imposent pour poursuivre sur la lancée et tirer parti des effets obtenus à ce jour, tout en échelonnant les initiatives afin de mieux servir les populations sous-représentées. Les recherches indiquent que l'activité physique peut jouer un rôle important dans « l'amélioration de l'égalité de chances » pour les populations mal desservies et sous-représentées, en offrant à tout le monde un accès équitable aux nombreux avantages que procure l'activité physique. Cette approche nous permettra d'optimiser la diffusion des meilleures connaissances disponibles auprès des personnes et des groupes les mieux placés pour mettre à profit les ressources qui en découlent.

#### **Recommandation n° 2 – Aider les familles à inciter leurs enfants à faire des activités saines, qui exigent de bouger.**

Les familles peuvent aider les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique et à adopter des comportements sédentaires et de sommeil sains, en les encourageant, en leur facilitant les choses, en servant de modèles, en définissant des attentes et en participant avec eux à des activités exigeant de bouger.

Voici des exemples d'activités que le gouvernement pourrait soutenir :

- Élaborer, mettre en œuvre et évaluer des stratégies pour l'adoption de

comportements en mouvement sains, qui s'inspirent de la stratégie directrice « Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs<sup>15</sup> ».

- Fournir des ressources durables et élaborer des politiques pour la promotion et la mise en œuvre des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures dans le contexte de la famille<sup>16</sup>.
- Exiger que les fabricants d'appareils à écran numérique divulguent sur les étiquettes les dommages potentiels associés à une utilisation excessive de ces produits.
- Investir dans des espaces de jeu actif sans frais (surtout à l'extérieur) conçus pour les familles avec des enfants de tous âges.
- Fournir des infrastructures et faire du marketing social pour aider les familles à adopter des habitudes de transport actif.
- Mettre à jour les programmes scolaires pour mieux y intégrer l'activité physique ainsi que des comportements sédentaires et de sommeil sains, dans une optique familiale et selon une approche scolaire globale.
- Appuyer les associations de quartier, les centres récréatifs et les écoles dans l'élaboration de programmes visant à encourager l'activité physique en famille.
- Examiner et modifier les règlements selon les besoins, afin de rendre possibles, de promouvoir et d'offrir des occasions de jeu en plein air (p. ex. grimper aux arbres, jouer au hockey et à des jeux de balle de ruelle, construire des forts dans des arbres, faire de la luge).
- Offrir des options de transport en commun permettant de se rendre aux plages, aux sentiers de randonnée, aux parcs et à d'autres endroits qui favorisent des activités saines qui exigent de bouger.
- Élaborer des politiques de protection de l'enfance qui favorisent des possibilités de bouger de façon autonome, qui soient adaptées à la capacité de l'enfant et à son environnement.

## En résumé

**L'inactivité physique est un problème de santé publique répandu qu'il faut reconnaître de toute urgence comme une priorité nationale.**

ParticipACTION continue de chercher à intégrer l'activité physique à nos activités quotidiennes en changeant la perception des gens à l'égard de l'activité physique, grâce à l'éducation du public, à un leadership éclairé, à des programmes novateurs et à des outils qui favorisent les changements de comportement.

Il faut des investissements du gouvernement fédéral pour augmenter la portée des initiatives afin d'atteindre un plus grand nombre de personnes vivant au Canada, en particulier celles qui font face à des inégalités sociales relativement à l'activité physique. Le message que nous voulons transmettre est plus important que jamais : il faut considérer l'activité physique comme un besoin essentiel et comme l'une des

décisions les plus importantes à prendre pour sa santé et son bien-être en général. Tout le monde peut tirer parti des bienfaits de l'activité physique sur la santé : l'âge, les capacités, l'origine ethnique, la silhouette ou la taille d'une personne ne devraient pas avoir d'importance.

Contribuer à ce que nous devenions une population plus active et moins sédentaire ne doit pas être considéré comme un fardeau ou un prix à payer, mais plutôt comme un solide investissement, qui fera du Canada un pays en santé, inclusif, économiquement fort, progressiste sur le plan environnemental et où il fait bon vivre.

Nous serons heureux de pouvoir parler davantage de notre travail au Comité.

**Pour de plus amples  
renseignements :**

Elio Antunes  
Président et chef de la direction  
ParticipACTION  
eantunes@participaction.com  
416-913-1567

## Références

- <sup>1</sup> STATISTIQUE CANADA, *Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale, février à mai 2021. Symptômes de trouble de santé mentale au cours de la pandémie de COVID-19*, Ottawa (Ontario) : Statistique Canada. Sur Internet : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210927/dq210927a-fra.htm>
- <sup>2</sup> MOORE, S.A., G. FAULKNER, R.E. RHODES et coll., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020;17(1):85. Sur Internet : <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- <sup>3</sup> MOORE, S.A., G. FAULKNER, R.E. RHODES et coll., *Few Canadian children and youth were meeting the 24-hour movement behaviour guidelines 6-months into the COVID-19 pandemic: follow-up from a national study*, Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2021;46(10):1225-40. Sur Internet : <https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0354>
- <sup>4</sup> STATISTIQUE CANADA, *La COVID-19 au Canada : le point sur les répercussions sociales et économiques après un an*, Ottawa (Ontario) : Statistique Canada, 11 mars 2021 [cité le 11 février 2022]. Sur Internet : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2021001-fra.htm>
- <sup>5</sup> INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ, *Calendrier des interventions liées à la COVID-19 au Canada* [Internet], Ottawa (Ontario) : ICIS. 2022. Sur Internet : <https://www.cihi.ca/fr/calendrier-des-interventions-liees-a-la-covid-19-au-canada>
- <sup>6</sup> LI, X., L.M. VANDERLOO, J.L. MAGUIRE et coll., *TARGet Kids! Collaboration, Public health preventive measures and child health behaviours during COVID-19: a cohort study*, Revue canadienne de santé publique, 2021;112(5):831-42. Sur Internet : <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00549-w>
- <sup>7</sup> LI, X., L.M. VANDERLOO, C.D. KEOWN-STONEMAN et coll., *Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 pandemic*, JAMA Network Open, 2021;4(12):E2140875. Sur Internet : <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875>
- <sup>8</sup> O'CONNELL, T.S., R.A. HOWARD, G. HUTSON, *The impact of COVID-19 on outdoor recreation participation in Canada : initial report on a national study of outdoor recreationists*, St. Catharine's (Ontario) : Université Brock, 18 juin 2020 [cité le 11 février 2022]. Sur Internet : [https://www.coeo.org/wp-content/uploads/2020/06/Initial-Report-the\\_impact\\_of\\_covid\\_on\\_or\\_in\\_canada.pdf](https://www.coeo.org/wp-content/uploads/2020/06/Initial-Report-the_impact_of_covid_on_or_in_canada.pdf)

- <sup>9</sup> VANDERMEER, N., *Online fitness classes a hit, tops survey of 2021 workout trends*. CTV News (Ottawa Ed.), 13 janvier 2022 [cité le 11 février 2022]. Sur Internet : <https://ottawa.ctvnews.ca/online-fitness-classes-a-hit-tops-survey-of-2021-workout-trends-1.5739270>
- <sup>10</sup> ROBILLARD, R., K. DION, M.H. PENNASTRI et coll., *Profiles of sleep changes during the COVID-19 pandemic: demographic, behavioural and psychological factors*. Journal of Sleep Research, 2021;30(1):e13231. Sur Internet : <https://doi.org/10.1111/jsr.13231>
- <sup>11</sup> COST, K.T., J. CROSBIE, E. ANAGNOSTOU et coll., *Mostly worse, occasionally better: impact of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian children and adolescents*, Europe Child and Adolescent Psychiatry, 26 février 2021. Sur Internet : <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01744-3>
- <sup>12</sup> MOORE, S.A., G. FAULKNER, R.E. RHODES et coll., *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020;17(1):27685. Sur Internet : <https://doi.org/10.1177/10.1186/s12966-020-00987-8>.
- <sup>13</sup> LÓPEZ-BUENO, R., G.F. LÓPEZ-SÁNCHEZ, J.A. CASAJÚS et coll., *Health-related behaviors among school-aged children and adolescents during the Spanish Covid-19 confinement*, Frontiers in Pediatrics, 2020;8(573). Sur Internet : <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>
- <sup>14</sup> TANDON, P.S., C. ZHOU, A.M. JOHNSON, E.S. GONZALEZ, E. KROSHUS, *Association of children's physical activity and screen time with mental health during the COVID-19 pandemic*, JAMA Network Open, 2021;4(10):e2127892. Sur Internet : <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.27892>
- <sup>15</sup> AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, *Une Vision commune pour favoriser l'activité physique et réduire la sédentarité au Canada : Soyons actifs*, 2018. Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soyons-actifs.html>
- <sup>16</sup> FAULKNER, G. et coll., *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: Exploring the perceptions of stakeholders regarding their acceptability, barriers to uptake, and dissemination*, Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2016;41(S3):S303-S310.