

## Favoriser la santé des enfants par l'intermédiaire des comportements de mouvement en service de garde

Réponse au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes dans le cadre de son étude sur la santé des enfants  
(7 septembre 2022)

---

### PRÉAMBULE

Le gouvernement propose un investissement de 30 milliards de dollars dans son budget de 2021 pour l'apprentissage précoce et la garde d'enfants<sup>1</sup> et, pour la première fois, l'élaboration d'**une stratégie nationale de garde d'enfants est en cours**, avec l'adhésion des politiciens fédéraux et des intervenants du milieu de la garde d'enfants. **L'influence et le rôle que jouent les services de garde d'enfants dans le développement de comportements de mouvement sains chez les jeunes enfants font cruellement défaut dans le cadre national sur la qualité des services de garde d'enfants.** Les services de garde d'enfants devraient être à l'avant-garde des efforts visant à remédier à l'effet néfaste que la pandémie de COVID-19 a eu sur les comportements de mouvement des jeunes enfants.

Ce point est d'une importance capitale, car nous avons constaté une baisse de la pratique de l'activité physique chez les enfants pendant la pandémie et une montée en flèche du temps passé devant l'écran, dont nous commençons seulement à voir la fin. La nécessité d'une politique canadienne en matière de garde d'enfants qui soutienne l'activité physique et les comportements de santé des enfants n'a jamais été aussi importante.

### LE RÔLE DES CENTRES DE GARDE D'ENFANTS DANS LE SOUTIEN À LA SANTÉ DES ENFANTS

Le 27 septembre 2022, lors d'une réunion tenue par le Comité permanent de la santé de la Chambre des communes dans le cadre de son étude sur la santé des enfants, le député Adam van Koeverden a exprimé la nécessité de soutenir la résilience de nos enfants par des approches en amont en dépenses de santé afin de favoriser un développement sain. Les rôles de la garde d'enfants et de l'activité physique ont été spécifiquement mentionnés dans cette quête.

**La garde d'enfants constitue un cadre logique et équitable pour soutenir des comportements de mouvement sains chez les jeunes enfants en encourageant l'activité physique et en limitant le temps sédentaire (notamment l'utilisation des écrans).**

Le fait d'offrir aux jeunes enfants la possibilité de mener une vie active présente de nombreux avantages pour la santé physiologique, sociale et cognitive, et s'avère un moyen essentiel pour promouvoir l'activité physique tout au long de la vie. Cependant, le **Canada fait face à une crise de l'inactivité** qui est associée à des dépenses de santé directes et indirectes de **6,8 milliards de dollars**<sup>2</sup>. Cette crise de l'inactivité commence dès l'enfance, puisque **seulement 13 % des enfants de moins de 5 ans respectent les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance, et ces taux excessivement bas ont été exacerbés par la pandémie**<sup>3</sup>.

### Voici les faits :

- Le fait de veiller à ce que les enfants pratiquent une activité physique adéquate et limitent leur temps passé en position sédentaire au cours des premières années (de 0 à 5 ans) démontre constamment les effets positifs à court et à long terme sur la santé physique, le développement moteur et cognitif et le bien-être psychosocial sont constamment démontrés<sup>4</sup>.
- Les comportements en matière d'activité physique durant l'enfance se maintiennent tout au long de la vie et permettent de prédire les comportements en matière d'activité physique favorables à la santé plus tard dans la vie<sup>5</sup>.
- Au Canada, plus de **80 % des jeunes enfants** sont inscrits dans des **services de garde** et y

passent **environ 30 heures par semaine**<sup>6,7</sup>.

- Ces milieux ont été identifiés comme des environnements critiques pour favoriser et prioriser les comportements de mouvement (c'est-à-dire encourager l'activité physique et limiter le temps sédentaire) pendant la petite enfance, et ce, plus que les facteurs individuels tels que le sexe et l'origine ethnique<sup>8</sup>.

L'intervention précoce est **essentielle** pour s'attaquer à la **crise de l'inactivité physique** et compléter

**la stratégie nationale en matière de garde d'enfants.**

## LA NÉCESSITÉ DE LA RECHERCHE ET DE LA MISE EN PRATIQUE DES CONNAISSANCES

L'inactivité physique a été citée comme l'une des dix principales menaces pour les enfants canadiens dans le rapport *Élever le Canada 2022*<sup>9</sup>. Afin de créer un avenir plus solide pour les enfants de notre pays, les partenaires de l'initiative Assurer un avenir en santé appellent à des *recherches et à des connaissances déterminantes*. La formation et le perfectionnement des éducateurs de la petite enfance (EPE), ainsi que la création d'activités soutenant les politiques et les environnements de garde d'enfants, constituent un investissement important dans le cadre de cette priorité pour soutenir la santé des enfants.

Pendant qu'ils sont à la garderie, les **EPE sont les principaux modèles de jour** des jeunes enfants au Canada et jouent un rôle important dans le soutien de la santé et du développement des enfants. Des recherches ont montré que les EPE **influencent profondément l'activité physique et les comportements sédentaires des enfants**<sup>10</sup>. En outre, la confiance et les valeurs des EPE à l'égard de ces comportements de mouvement, ainsi que la quantité de formation liée à l'activité physique qu'ils ont suivie, ont été positivement associées aux degrés de mouvement des enfants dans les services de garde<sup>11</sup>.

En faisant la promotion de comportements de mouvement sains au cours des premières années, les **EPE ont la possibilité de favoriser le bien-être général des jeunes enfants et d'avoir une incidence positive sur leur croissance et leur développement à long terme**<sup>12-14</sup>. Par conséquent, il est essentiel que les EPE reçoivent une formation sur le rôle de l'activité physique et du comportement sédentaire dans la santé des enfants, et sur la manière d'intégrer des quantités appropriées d'expériences de mouvement de haute qualité dans leurs groupes. Grâce à des environnements de garde d'enfants propices à la pratique d'une activité physique et à une politique de garde d'enfants qui guide les possibilités de mouvements quotidiens appropriés, les niveaux d'activité physique des jeunes enfants s'amélioreront.

## ÉTAT ACTUEL DE LA FORMATION DES EPE SUR LES COMPORTEMENTS DE MOUVEMENT

Malgré le rôle important qu'ils jouent dans le façonnement des comportements de mouvement des enfants au Canada, les éducateurs de la petite enfance font constamment état d'un manque de connaissances et de confiance pour soutenir l'activité physique dans les services de garde. Ces deux facteurs sont essentiels pour modifier le niveau de mouvement des enfants<sup>15</sup>. Par conséquent, **l'activité physique dans les milieux de garde reste faible, tandis que le temps sédentaire reste élevé**<sup>16</sup>. De plus, les EPE se sentent mal outillés pour soutenir des options inclusives dans ces milieux, pour les enfants des populations méritant l'équité, comme les enfants autochtones et les enfants handicapés<sup>17,18</sup>. Des interventions fondées sur la recherche sont nécessaires pour améliorer les niveaux d'activité physique dans les milieux de garde.

## RECOMMANDATIONS

Nous demandons au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes de soutenir le développement des capacités des EPE à promouvoir des comportements de mouvement sains dans les services de garde en suivant les recommandations suivantes :

### **1) Soutenir l'élaboration de directives canadiennes en matière d'activité physique propres aux services de garde d'enfants.**

Les jeunes enfants fréquentant les structures d'accueil passent environ 4 à 8 heures par jour dans ces structures. Les directives en matière d'activité physique propres à la garde d'enfants sont essentielles pour orienter les programmes et les règlements relatifs à la garde d'enfants. Ceci est crucial pour garantir qu'une proportion élevée d'enfants au Canada bénéficie d'occasions adéquates d'activité physique, et d'une orientation pour limiter le temps sédentaire, pendant les heures de garde.

### **2) Fournir un soutien en matière de recherche et de formation aux EPE afin de favoriser les comportements de mouvement dans les services de garde d'enfants dans le cadre de la stratégie nationale de garde d'enfants du Canada.**

À l'échelle nationale, la valeur de l'accès équitable aux services de garde d'enfants a été identifiée; par conséquent, des ressources adéquates sont nécessaires pour assurer que des programmes de haute qualité sont offerts dans ces milieux. Le gouvernement fédéral doit donner la priorité aux dépenses consacrées à la recherche fondée sur des données probantes afin de soutenir l'acquisition de connaissances par les EPE et le renforcement de leurs compétences, ce qui permettrait de garantir que les milieux de garde d'enfants accordent la priorité aux comportements de mouvement. Cet investissement soutiendra le développement d'une main-d'œuvre hautement qualifiée en EPE, une approche proactive pour soutenir un développement et une croissance sains.

### **3) Donner la priorité aux activités de mouvement de tous les enfants, y compris les enfants handicapés.**

Bien que les EPE au Canada soient censés faciliter l'intégration des enfants handicapés dans leurs groupes, 80 % des enfants canadiens ayant une incapacité ont fait l'objet d'une exclusion dans les milieux d'apprentissage précoce<sup>19</sup>. Cette situation est attribuée au fait que les EPE manquent de compétences, de formation et de ressources pour offrir des soins inclusifs<sup>20</sup>. Le gouvernement fédéral est invité à investir dans la formation pour soutenir l'acquisition de connaissances par les EPE et à financer les adaptations environnementales pour favoriser les classes inclusives où les enfants de toutes capacités peuvent pratiquer une activité physique de qualité.

### **4) Soutenir l'intégration du savoir autochtone dans les structures de garde d'enfants.**

Alors que notre nation donne la priorité à sa relation avec les peuples autochtones, nous devons veiller à ce que les établissements de garde d'enfants canadiens proposent des approches efficaces pour répondre aux besoins uniques des enfants autochtones. Pour ce faire, il est nécessaire de mener des recherches et d'élaborer des politiques liées à l'apprentissage et au développement précoces des enfants autochtones<sup>20</sup>, de les concevoir conjointement avec les membres de la communauté autochtone afin de garantir la réciprocité, la réconciliation et le respect, et d'intégrer le mouvement authentique des jeunes enfants par l'intermédiaire de jeux sur les terres.

## SOMMAIRE

**C'est MAINTENANT qu'il faut donner la priorité à l'évolution des services de garde d'enfants, au moyen de recherches et de connaissances efficaces, pendant la mise en œuvre d'une stratégie nationale.**

Nous sommes à un tournant critique dans l'utilisation des services de garde d'enfants au Canada. Nous demandons au gouvernement fédéral de reconnaître l'importance des milieux de garde d'enfants en tant que cadre permettant de soutenir en amont le développement sain et de renforcer la résilience des enfants au Canada. L'investissement dans les connaissances et les compétences des EPE pour intégrer l'activité physique dans leurs programmes quotidiens aura une incidence directe sur la santé, le bien-être et le développement des enfants. En priorisant et en réaffectant les dépenses à la recherche et au perfectionnement professionnel dans ce domaine, nous pouvons favoriser des environnements favorables et inclusifs qui font en sorte que les enfants au Canada sont placés sur les bonnes trajectoires de développement pour une vie saine, heureuse et active.

**Nous sommes heureux d'avoir l'occasion de parler plus longuement de notre travail au Comité.**

*Situé à l'Université Western sur les territoires traditionnels des nations Anishinaabek, Haudenosaunee, Lūnaapéewak et Chonnonton et sous la direction de M<sup>me</sup> Trish Tucker, le **Child Health and Physical Activity Laboratory** est un environnement de recherche et de formation spécialisé dans la mesure, la promotion et l'influence des comportements d'activité physique et de sédentarité des jeunes enfants.*

**Pour plus de renseignements : Trish Tucker, Ph.D.**, professeure associée et directrice associée de la recherche, École d'ergothérapie, Université Western; scientifique, Institut de recherche sur la santé des enfants, scientifique associée, Institut de recherche sur la santé Lawson, London (Ontario)  
[ttucker2@uwo.ca](mailto:ttucker2@uwo.ca) | 519-661-2111  
poste 88977 [www.childpalab.ca](http://www.childpalab.ca)

## RÉFÉRENCES

---

1. Ministères des Finances Canada, *Soutenir l'apprentissage et la garde des jeunes enfants*, avril, 2022. <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2022/04/soutenir-lapprentissage-et-la-garde-des-jeunes-enfants.html>
2. Janssen I., *Health care costs of physical inactivity in Canadian adults*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2012 Aug;37(4):803-6. <https://doi.org/10.1139/h2012-061>
3. ParticipACTION, *The Role of the Family in the Physical Activity, Sedentary and Sleep Behaviours of Children and Youth*, The 2020 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth, Toronto : ParticipACTION ; 2020.
4. Carson V, Lee EY, Hewitt L, et coll., *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years)*, BMC Public Health, 2017;17(5):33-63. doi:10.1186/s12889-017-4860-0
5. Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, et coll., « A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety », *Proc Natl Acad Sci U S A*, 2011; 108(7) :2693-2698. doi:10.1073/pnas.1010076108
6. Statistique Canada, « Enquête sur les modes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants »; 2019. Consulté le 18 septembre 2022, <https://www.statcan.gc.ca/fr/enquete/menages/5287>
7. Sinha M., « Les services de garde au Canada »; 2014. Consulté le 18 septembre 2022, [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).
8. O'Brien KT, Vanderloo LM, Bruijns BA, Truelove S, Tucker P., « Physical activity and sedentary time among preschoolers in centre-based childcare : A systematic review 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2018;15(1):1-16. doi:10.1186/S12966-018-0745-6/FIGURES/5
9. Les enfants d'abord Canada, « Élever le Canada 2022 – Les 10 principales menaces pour l'enfance au Canada ».
10. Bell AC, Finch M, Wolfenden L, Fitzgerald M, Morgan PJ, Jones J, Freund M, Wiggers J., « Child physical activity levels and associations with modifiable characteristics in centre-based childcare », *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 2015 Jun;39(3):232-6. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12314>
11. Bruijns BA, Johnson AM, Irwin JD, Burke SM, Driediger M, Vanderloo LM, Tucker P., « Training may enhance early childhood educators' self-efficacy to lead physical activity in childcare », *BMC Public health*, 2021 Dec; 21(1) :1-2. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10400-z>
12. Jones RA, Hinkley T, Okely AD, Salmon J., « Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood : a systematic review », *American journal of preventive medicine*, 2013 Jun 1;44(6):651-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.03.001>
13. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC., « Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth », *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2011 Dec;8(1):1-22. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
14. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M., « Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth », *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 2016;41(6):S197-239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
15. Bruijns BA, Adamo KB, Burke SM, et coll., « Exploring the physical activity and screen-viewing-related knowledge, training, and self-efficacy of early childhood education candidates », *BMC Pediatr*, 2019; 19(1) :5. doi:10.1186/s12887-018-1358-6
16. Vanderloo LM, Tucker P., « Physical activity and sedentary behavior legislation in Canadian childcare facilities: an update », *BMC Public Health*, 2018 Dec;18(1):1-2. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5292-1>
17. Ball J., « Supporting young indigenous children's language development in Canada: A review of research on needs and promising practices », *Canadian Modern Language Review*, 2009 Sep; 66(1) :19-47. doi:10.3138/cmlr.66.1.019
18. Guo Y, Dymia JM, Lai MHC., « Early childhood Special education teachers' self-efficacy in relation to individual children: Links to children's literacy learning », *Early Child Res Q*, 2021;54:153-163. doi:10.1016/J.ECRESQ.2020.09.002
19. van Rhijn T, Underwood K, Frankel E, Lero DS, Spalding K, Janus M, Friendly M, Haché A., « Role of Child Care in Creating Inclusive Communities and Access for All », *Canadian Public Policy*, 2021 Sep 1; 47(3):399-409. doi:10.3138/CP.2021-010/ASSET/IMAGES/SMALL/CP.2021-010\_F01.GIF
20. Irwin SH, Lero DS., « Inclusion Quality: Children with Disabilities in Early Learning and Child Care in Canada », Breton Books; 2020.