



Le 11 octobre 2022

Réponse au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes : étude sur la santé des enfants

Avant-propos

En 2015, un groupe d'experts a publié *l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*¹ suivant :

L'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels.

Cet énoncé a rappelé aux Canadiens le caractère essentiel du jeu à l'extérieur pour la croissance et le développement sain des enfants. Il a souligné l'ironie de la croyance répandue selon laquelle garder les enfants à l'intérieur est plus sûr, alors que les preuves montrent clairement que le plein air est bien mieux pour l'activité physique, la qualité de l'air, le développement social et émotionnel de l'enfant, se connecter à la nature, réduire le temps d'écran, promouvoir la santé et limiter la propagation de maladies transmissibles²⁻⁵. Le jeu est tellement important qu'il a été consacré comme un droit de la personne dans l'article 31 de la *Convention relative aux droits de l'enfant* des Nations Unies⁶.

L'énoncé de position était une publication marquante qui a vivifié le secteur du jeu à l'extérieur. Il a été cité plus de 300 fois, utilisé par le gouvernement de l'Ontario⁷ pour éclairer les politiques de santé ainsi que par le district de Saanich dans le cadre d'une décision de la Cour suprême de la Colombie-Britannique⁸; l'énoncé a aidé le district à défendre sa position sur le jeu à l'extérieur. En 2018, le Conseil des médecins hygiénistes en chef a publié sa propre *Déclaration sur le jeu actif à l'extérieur*⁹, dans laquelle il appuie et approuve l'énoncé de position.

Répercussions de la COVID-19 sur les jeux extérieurs des enfants

Avant la pandémie, les enfants jouaient déjà moins à l'extérieur¹¹, une tendance inquiétante que la pandémie de COVID-19 n'a fait qu'exacerber. Dans les premiers mois de la pandémie, on a décidé, entre autres, de restreindre et même d'interdire l'accès aux espaces de jeu à l'extérieur dans l'objectif de limiter la propagation de la COVID-19¹². **Ainsi, certains enfants ont totalement perdu l'habitude d'aller dehors, tandis que d'autres n'ont même jamais eu la chance de la développer.**

En réaction à cette situation, les dirigeants de Jouons dehors Canada ont publié un nouvel énoncé¹⁰ dans lequel ils soulignent l'importance des activités extérieures pour la santé à tout âge. Nous étions parmi les premiers à mettre de l'avant le fait qu'il y a moins de risque de propagation de maladies transmissibles en plein air⁴. De plus, nous avons insisté sur la pertinence des activités extérieures pour les enfants pendant cette crise sanitaire, car jouer à l'extérieur procure aux enfants un sentiment de contrôle et de pouvoir. Jouer, comme nous l'avons indiqué, est donc particulièrement important pour aider les enfants à gérer leurs réactions émotionnelles devant l'adversité et le stress, comme pendant la pandémie de COVID-19.

Cet énoncé, publié en mars 2020, a été consulté plus de 16 000 fois et a reçu l'appui de 162 parties prenantes.

De plus, notre équipe, entre autres, a mené une série d'enquêtes à l'échelle du Canada¹³ pour évaluer les effets de la pandémie sur les comportements sains des enfants et des jeunes en matière de mouvement. Comme nous le soupçonnions, en avril 2020, moins de 3 % des enfants et des jeunes canadiens répondaient aux directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil, comparativement à 17 % avant la pandémie¹³. En outre, 42 % des enfants jouaient moins dehors, pourcentage qui varie en fonction des classes socioéconomiques : les enfants et les jeunes vivant dans des immeubles d'appartements étaient beaucoup moins susceptibles de pratiquer des activités en plein air¹³.

Nous espérions que l'activité physique et les jeux à l'extérieur des enfants reviendraient aux niveaux d'avant la pandémie après la levée des restrictions, mais ce ne fut pas le cas. Six mois après le début de la pandémie, seulement 4,5 % des enfants canadiens répondaient aux directives canadiennes en matière de mouvement¹³ et les jeux à l'extérieur sont demeurés en dessous des niveaux prépandémiques.

Mais il y a de l'espoir

Dans la mesure où tout le monde a reconnu que le plein air est important pour la santé et le bien-être, la pandémie de COVID-19 a permis aux gens de redécouvrir le plein air autant pour la santé, le plaisir et la détente; et pour retrouver un sentiment de normalité¹⁴. La mise en place d'espaces urbains sans voitures et l'élargissement des pistes cyclables¹⁵ ont permis aux enfants de tous âges de bouger et de jouer plus. En fait, dans *l'Édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION*¹⁴, une des conclusions les plus encourageantes est que le jeu actif s'est amélioré par rapport au bulletin précédent, qui a été publié juste avant la pandémie.

Cette redécouverte et cette joie renouvelée pour le plein air ont le potentiel de stimuler les activités extérieures. Nous avons l'occasion unique de poursuivre sur cette lancée et de reprendre l'habitude de jouer dehors.

Recommandations

En 2021, six ans après la publication de *l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur*, Jouons dehors Canada a publié *Le jeu à l'extérieur au Canada : Rapport sur l'état du secteur 2021*¹⁶. Ce rapport présente une chronologie de ce qui s'est produit au sein du secteur du jeu à l'extérieur depuis la publication de l'énoncé de position en 2015, c'est un compte-rendu d'où nous en sommes présentement et une feuille de route sur ce que nous devons faire maintenant.

L'un des objectifs centraux du rapport était de déterminer les grandes priorités et les mesures pour faire avancer ces priorités, qui serviraient de vision commune pour faire prospérer le secteur du jeu à l'extérieur pendant les cinq prochaines années. **En collaboration avec 302 parties prenantes en matière de jeu à l'extérieur de partout au Canada, Jouons dehors Canada a mis de l'avant neuf priorités majeures pour le secteur du jeu à l'extérieur au pays.** Ces priorités sont les suivantes :

- Promouvoir les bienfaits du jeu à l'extérieur sur la santé, le bien-être et le développement;
- Promouvoir, protéger et préserver les environnements de jeu à l'extérieur et investir en eux;
- Encourager l'équité, la diversité et l'inclusion dans le jeu à l'extérieur;
- Veiller à ce que les initiatives ayant trait au jeu à l'extérieur soient axées sur le territoire et représentent les différentes cultures, langues et points de vue des peuples autochtones de l'Amérique du Nord;
- Effectuer de la recherche et appuyer la collecte de données sur le jeu à l'extérieur;
- Revoir les conceptions concernant la sécurité dans le jeu à l'extérieur;

- Mettre à profit les possibilités de mobilisation ayant trait aux activités de jeu à l'extérieur pendant et après la COVID-19;
- Accroître et améliorer les possibilités de développement professionnel dans le domaine du jeu à l'extérieur;
- Élargir et renforcer les relations/collaborations intersectorielles.

Pour chacune des priorités, nous avons défini les mesures à prendre pour les faire avancer. Les mesures ci-dessous sont celles qui selon nous doivent absolument être mises en branle par les dirigeants locaux, provinciaux et nationaux pour assurer la santé et le bien-être de nos enfants à l'avenir.

- Faire du jeu à l'extérieur une stratégie de promotion de la santé pour les Canadiens pendant et après la pandémie de COVID-19 :
 - Tirer parti de l'occasion que représente la pandémie pour faire valoir l'importance du jeu à l'extérieur et pour reconnaître les avantages qu'il peut représenter (comme les possibilités de financement). Préserver les modifications de quartier qui ont permis et facilité le jeu à l'extérieur spontané (p. ex. les rues sans voitures, l'utilisation des espaces verts vacants);
 - Soutenir la recherche sur le rôle du jeu à l'extérieur (sous toutes ses formes) pour préserver la santé mentale, sociale et physique pendant et après la pandémie de COVID-19;
 - Consulter les communautés autochtones pour comprendre les systèmes et la recherche autochtones, pour voir de quelle façon l'on peut présenter le jeu à l'extérieur axé sur le territoire.
- Inclure toutes les voix lors de la prise de décisions (p. ex. les enfants, les jeunes, les familles, les communautés, les leaders, les défenseurs) :
 - Encourager la participation de tous les groupes d'âge en créant des liens et en collaborant avec des organismes locaux;
 - Élaborer des déclarations sur le jeu dans les différents ordres de gouvernement au Canada. S'assurer que les gouvernements encouragent et reconnaissent le jeu à l'extérieur comme un droit dans toutes les communautés.
- Collaborer avec les organismes de réglementation et de planification du territoire pour promouvoir et défendre des politiques et des règlements sur les permis qui appuient les espaces de jeu à l'extérieur de qualité :
 - Établir des politiques qui garantissent l'accès à des aires naturelles et de jeu à proximité des lieux de résidence et qui permettent également de préserver les itinéraires de transport actif sûrs qui ont vu le jour durant la COVID-19. Les villes ayant fait preuve de résilience ont construit des environnements qui facilitent l'accès au jeu à l'extérieur. Il faut faire un pont entre le transport actif et le jeu à l'extérieur dans les stratégies de transport actif nationales, provinciales et locales qui voient le jour actuellement;
 - Examiner, évaluer, préserver et améliorer l'accès à suffisamment d'espaces de jeu à l'extérieur sécuritaires et de bonne qualité, et encourager un accès équitable à tous. Des activités de développement communautaire visant à rétablir les espaces extérieurs publics dans les quartiers à faible revenu peuvent représenter une bonne stratégie;
 - Encourager l'inclusion d'une diversité de plantes (p. ex. arbres, arbustes, herbes, fleurs sauvages) dans les plans d'amélioration environnementale et écologique afin de consolider les résultats en matière de santé et de bien-être de tout espace de jeu à l'extérieur.
- Désigner des champions (également à l'échelle de la communauté) et des facilitateurs pour réaliser ces actions.

Résumé

Les dirigeants locaux, provinciaux et nationaux ont des comptes à rendre pour que tout « retour à la normale » après la pandémie de COVID-19 comprenne un ajustement de la distribution des ressources, de l'utilisation des terres, et de l'élaboration de politiques qui permettent de rectifier le rapport entre le temps que les Canadiens passent à l'intérieur et à l'extérieur. Les espaces verts extérieurs doivent être préservés grâce à des efforts comme celui du Comité de l'urbanisme d'Ottawa, qui a récemment rejeté un projet de développement visant à convertir le terrain de golf de Kanata en un lotissement de 1 500 maisons¹⁷. Nous devons mettre en place une « nouvelle normalité » permettant aux Canadiens d'aller dehors pour jouer, apprendre, enseigner, grandir et se développer à titre de protecteurs sains, attentifs, connectés à la nature et respectueux de l'environnement, des uns et des autres, de la terre, de l'eau, des plantes et des animaux.

Maintenant, plus que jamais, nous avons besoin de troquer les brûlures de tapis pour les taches d'herbe; les pantoufles et les pyjamas pour les bottes et les combinaisons de neige; les panneaux « accès interdit » pour les invitations à venir jouer; la prédominance des voitures pour les rues ouvertes; et les projets de développement pour la préservation des espaces verts. Jouer dehors, c'est bon pour la santé (mais pas pour la COVID-19) : *en cas de doute, envoyez-les dehors!*

Nous serions heureux de discuter davantage de notre travail avec le Comité permanent de la santé.

À propos de Jouons dehors Canada

Jouons dehors Canada est un réseau de défenseurs, de professionnels, de chercheurs et d'organismes qui travaillent ensemble pour favoriser, protéger et préserver l'accès au jeu dans la nature et en plein air pour toute personne vivant au Canada. Les priorités centrales de Jouons dehors Canada sont de fournir un leadership et une orientation stratégique pour le secteur du jeu à l'extérieur au Canada, d'accroître les efforts et les réalisations en lien avec les activités en plein air, d'inviter et d'aider à la collaboration entre les membres du mouvement pour le jeu à l'extérieur, et de servir de portail central d'informations crédibles sur le secteur du jeu à l'extérieur. À l'aide de ces priorités, nous nous efforçons de vivifier le mouvement pour le jeu à l'extérieur afin de promouvoir la santé et le bien-être des Canadiens et des environnements dans lesquels nous vivons.

Références

1. Tremblay, M. S. *et al.*, « Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015.
2. Gray, C. *et al.*, « What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015.
3. Brussoni, M. *et al.*, « What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015.
4. Qian, H. *et al.*, « Indoor transmission of SARS-CoV-2 », *medRxiv (préimpression)*, 2020.
5. Tremblay, M. S. *et al.*, « Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 12, 2015, p. 6475 à 6505.
6. Nations Unies, « [Convention relative aux droits de l'enfant](#) », *Nations Unies Collection des Traités*.
7. Peterborough Public Health, [Healthy Outdoor Playspaces for Children](#), 2018.
8. *Thompson v. Corp. of the District of Saanich* (2015), BCSC 1750 [Cour suprême de la Colombie-Britannique].
9. Réseau pancanadien de santé publique, [Déclaration sur le jeu actif à l'extérieur du Conseil des médecins hygiénistes en chef](#), 2018.
10. de Lannoy, L., Brussoni, M. et Tremblay, M., [Faut-il sortir à l'ère du COVID-19?](#), Jouons dehors Canada, 2020.
11. ParticipACTION, [The Biggest Risk is Keeping Kids Indoors](#), The 2015 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for Children and Youth, 2015.
12. de Lannoy, L., *et al.*, « Regional differences in access to the outdoors and outdoor play of Canadian children and youth during the COVID-19 outbreak », *Can. J. Public Heal*, vol. 111, 2020, p. 988 à 994.
13. de Lannoy, L., [Une enquête nationale menée auprès des enfants et des jeunes montre que les restrictions relatives à la COVID-19 sont liées à des comportements négatifs](#), 2020.
14. ParticipACTION, [Perdus et retrouvés : Défis et possibilités liés à l'activité physique en temps de pandémie](#), Édition 2022 du Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION, 2022.
15. de Lannoy, L., *et al.*, « Environmental Scan of Outdoor Play-Based Projects, Programs, Activities and

Services that Emerged in Canada in Response to the COVID-19 Pandemic and Related Restrictions », *Children, Youth and Environments*, vol. 32, 2022, p. 84 à 127.

16. Jouons dehors Canada, [Le jeu à l'extérieur au Canada : Rapport sur l'état du secteur 2021](#), 2021.
17. Porter, K., « Planning committee rejects Kanata golf course redevelopment », *CBC News*, 2020.