

Perdus dans la télé! Perdus dans la ville!

Les constats exposés par François Cardinal dans son éditorial « Perdus sans la nature » nous présentent un avenir inquiétant. En effet, dans nos sociétés actuelles, la place laissée aux jeunes pour bouger librement et en toute sécurité diminue à vue d'œil. Pas étonnant donc que 90 % des enfants québécois ne font pas assez d'activité physique¹.

La place qu'occupe la télévision dans nos foyers ne cesse effectivement de croître. D'une heure de télévision consacrée aux enfants par jour dans les années 1970, nous avons maintenant accès à de multiples chaînes 24/24 destinées à des publics très ciblés : bébés, jeunes, ados, etc. Ceci ne peut avoir pour conséquence que d'augmenter le temps passé devant l'écran.

On estime maintenant que les adolescents montréalais passent maintenant plus de 30 heures par semaine devant un écran². Or, on sait que les jeunes qui passent plus de 2 heures par jour devant la télévision ont deux fois plus de chance d'avoir un surplus de poids ou d'être obèses que ceux qui passent une heure devant la télévision³.

Le manque d'activité physique n'est pas le seul effet du petit écran. La promotion agressive de produits de toutes sortes, notamment pour des aliments trop gras, trop sucrés et trop salés, y prend des formes toujours plus subtiles : publicités, placement de produit, association entre les personnages et de grandes chaînes de restauration rapide, etc. Peut-on nier que ceci influence les habitudes de vie et la consommation des jeunes et de leur famille?

Si les parents ont un rôle à jouer pour inciter leurs enfants à bouger plus, la question soulevée par François Cardinal est d'autant plus pertinente : où? Comme il le montre bien, nos milieux de vie sont aujourd'hui moins accueillants pour les enfants. Redonnons à nos enfants leurs terrains de jeu : plus de parcs et d'espaces verts, des pistes cyclables sécuritaires, etc. Il est toutefois encourageant de constater que plusieurs projets sont en branle et que plusieurs municipalités, dont celles qui sont partenaires de la Coalition Poids, ont reconnu leur rôle et prennent action pour aménager leur territoire de manière à favoriser le vélo et la marche sécuritaire.

Nous devons offrir à nos enfants un environnement adéquat pour leur développement et ceci passe par la mise en place de milieux de vie offrant la possibilité de bouger toujours plus librement.

Suzie Pellerin
Directrice de la Coalition québécoise sur la problématique du poids

¹ Jeunes en forme Canada. *Les saines habitudes de vie débutent plus tôt qu'on le pense*. Le Bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de Jeunes en forme Canada. 2010; Toronto, ON.

² Dr Tracie A. Barnett, 2008.

³ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.2, Nutrition (2004)