



## Nos jeunes se construisent des corps de... vieux

Marie Allard La Presse  
Photo Armand Trottier, La Presse  
Le mardi 14 novembre 2006

<http://www.cyberpresse.ca/article/20061114/CPACTUALITES/611120511/5032/CPACTUALITES>

Non seulement les enfants sont plus gros qu'avant, mais ils sont moins en forme. Au bout de trois minutes de course, ils voient des étoiles ou sortent leur inhalateur contre l'asthme. Résultat: dès l'âge de 12 ans, la majorité des enfants ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Nos jeunes se construisent des corps de... vieux.

Cet automne, au cégep (lycée) de Lévis-Lauzon, Luc Chiasson a demandé à ses élèves de faire trois minutes de course. «Au bout de trois minutes, un grand gars bâti de 17 ans m'a dit: "Je vois des étoiles", raconte le professeur d'éducation physique. Ce jeune savait pourquoi. "Je viens de m'acheter une auto, alors je ne marche plus, je ne fais plus d'exercice", m'a-t-il dit.»



La forme physique des cégépiens (lycéens) - qui ont souvent un petit boulot, donc des sous pour acheter une voiture - est en chute libre.

La puissance aérobie maximale des garçons de 17 à 20 ans a diminué de 14,3% - et celle des filles, de 2,6% - entre 1981 et 1999, selon une étude du cégep (lycée) de Lévis-Lauzon.

Les meilleurs élèves masculins de 1999 auraient été justes dans la moyenne deux décennies plus tôt.

«Le gros problème des élèves, c'est qu'ils ne savent pas quelle est l'intensité ni l'effort nécessaire pour se maintenir en santé», dit M. Chiasson. Même constat chez les plus jeunes. «Le goût de l'effort n'est plus là, indique Yves Potvin, professeur d'éducation physique dans une école primaire de Laval. Plusieurs élèves ont peur de souffrir: dès qu'ils commencent à être essoufflés, ils pensent que ce n'est pas normal et arrêtent de courir, alors qu'ils seraient capables de continuer.»

Symptôme de ce mal, dans toutes les classes de M. Chiasson se trouvent des élèves qui ont leur inhalateur pour l'asthme. «C'est parfois effrayant: il y en a plein, plein, plein qui sortent leur pompe, témoigne-t-il. Je suis certain que certains d'entre eux ne sont tout simplement pas en forme, alors c'est sûr qu'ils sont essoufflés.»

### À l'école en bus ou en voiture

La faute revient au mode de vie des jeunes, qui s'est radicalement transformé. «Il y a 40 ans, il fallait forcer les enfants pour qu'ils rentrent souper, illustre Mario Sévigny, président de la Fédération des éducateurs physiques enseignants. C'est maintenant le contraire, il faut les forcer pour qu'ils sortent bouger. Et encore faut-il que les parents soient d'accord: plusieurs jugent leur quartier trop dangereux pour laisser les enfants sortir.»

Quand Yves Potvin a commencé à enseigner, il y a 21 ans, les élèves venaient à l'école en vélo. «Il y en avait d'attachés partout à la clôture qui fait le tour de la cour, se souvient-il. Maintenant, il y en a un, deux, trois si on est chanceux. Les jeunes viennent en autobus ou papa et maman les reconduisent en auto.» Son quartier n'est pas plus dangereux qu'autrefois. «Ce sont les mentalités qui ont changé : on protège beaucoup les enfants, maintenant.»

### Ostéoporose à 10 ans

Conséquence: dès l'âge de 12 ans, la majorité des enfants ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (obésité, tension artérielle élevée, tabagisme, sédentarité ou dyslipidémies), selon Kino-Québec. «Des jeunes de 10-12 ans font de l'ostéoporose, s'indigne Luc Chiasson. Comme ils ne bougent plus, leurs os n'ont plus de chocs et deviennent très sensibles. Il faut les faire sauter, courir!»

Même les bonnes nouvelles en cachent parfois de malheureuses. Depuis sept ans, la participation aux activités sportives à l'école est globalement en hausse, selon la Fédération québécoise du sport étudiant. «En ce moment, le football est très populaire, c'est en folle progression», explique Alain Roy, directeur des programmes scolaires à la Fédération. Gros hic: le nombre de filles inscrites diminue. «C'est une baisse assez importante pour qu'on la constate», précise M. Roy.

 **1ere partie : Répondre aux 6 questions**

1- Qui a écrit cet article ? :

2- De quel pays, cet article de presse parle t il ? (il y a 2 petits indices à retrouver dans l'article) :

3- Soulignez dans le document les 4 mots ci-dessous et donner au moins un synonyme (avec l'aide du dictionnaire):

Ostéoporose :

Dyslipidémie :

Inhalateur :

Sédentarité :

4- Expliquez les expressions ou les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

"Je vois des étoiles" :

« C'est en folle progression » :

5- Le journaliste écrit : « Non seulement les enfants sont plus gros qu'avant » : Expliquer pourquoi , à votre avis, les enfants actuels sont plus gros qu'avant .

6- Pourquoi et comment, à votre avis, ces « jeunes se construisent des corps de... vieux » comme le dit le titre ? Retrouvez les arguments du texte.

 **2eme partie : Au dos de cette feuille,**

Rédigez un texte d'au moins 50 mots dans lequel vous parlerez de votre pratique physique et sportive dans les cours d'EPS et en dehors du lycée.

Vous indiquerez ce que vous aimez faire et pourquoi, ainsi que ce que vous n'aimez pas faire et pourquoi.