



## Appel à communication

COLLOQUE SCIENTIFIQUE FRANCOPHONE

« Promotion de la santé en milieu scolaire :  
actualité de la recherche et de l'innovation »

30 novembre & 1<sup>er</sup> décembre 2023

Newcap Event Center, Paris

### Coordonnées de l'auteur principal

Civilité

Mme.

Prénom

Alix

Nom

St-Aubin

E-mail

mobilisationshv@gmail.com

Organisme

Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de  
vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale

Unité / département

Québec

Pays

Canada

### Informations générales

Sélectionner un type de soumission pour compléter les champs suivants.

Type de soumission

Communication orale

Axe du colloque

Axe 2 – De la théorie aux pratiques innovantes :  
implémentation et transférabilité

Titre du résumé

L'implantation d'un environnement flexible à l'intérieur d'une classe : Considérations, impacts et faisabilité

### Coordonnées de l'auteur

Civilité

Mme

Prénom

Alix

Nom

St-Aubin

E-mail

mobilisationshv@gmail.com

Organisme

Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de  
vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale

## Coordonnées des co-auteurs

### Nombre de co-auteurs

3

### Co-auteur 1

Carole-Lynn Massie RSEQ-QCA

### Co-auteur 2

Valérie Boulay Pelletier RSEQ-QCA

### Co-auteur 3

Mariane Julien Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale

## Détail du projet (poster & communication orale)

### Résumé

Les effets bénéfiques de la pratique d'activité physique et les risques associés à l'inactivité physique sont reconnus depuis plusieurs années. De récentes connaissances nous permettent maintenant de faire la distinction entre l'inactivité physique et la sédentarité. La sédentarité est, depuis peu, considérée comme un enjeu majeur de santé publique puisqu'elle représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité lié aux maladies non transmissibles (Stamatakis et al., 2019).

Dernièrement, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a rapporté chez les enfants et les adolescents une association entre les comportements sédentaires et des problèmes de santé physique et mentale : augmentation de l'adiposité, altération de la santé cardiométabolique et de la condition physique, interaction sociale de moindre qualité et durée de sommeil réduite (OMS, 2020).

De plus, présentement au niveau mondial, on estime que les jeunes accumulent 8h par jour de temps sédentaire (Bauman AE et al., 2018), soit l'équivalent de 50 % de leur temps éveillé. D'ailleurs, une récente méta-analyse faite chez les enfants et les adolescents aux États-Unis rapporte que ceux-ci consacrent en moyenne 63 % du temps passé à l'école de façon sédentaire (Egan CA. et al., 2019).

Puisque l'école est un milieu incontournable, comment pouvons-nous permettre au milieu scolaire d'y promouvoir l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et non-sédentaire chez les apprenants? Est-ce que l'implantation de classes flexibles pourrait faire partie de l'équation?

Le principal objectif du projet-pilote d'évaluation était de déterminer si, en respectant des conditions spécifiques d'implantation, le programme MA classe flexible pourrait contribuer à diminuer la sédentarité des élèves et des étudiants lors des apprentissages tout au long du cursus scolaire (de l'élémentaire aux études supérieures).

L'expérimentation et l'évaluation effectuées sur le terrain ont tenté d'y répondre en contribuant au développement des connaissances sur l'aménagement flexible : ses possibles influences sur les comportements sédentaires, sur les troubles ou inconforts musculosquelettiques des apprenants, de même que sur les pratiques pédagogiques.

Un guide d'implantation d'une classe flexible a été rédigé, un scoping review et un rapport long sont en cours d'élaboration suite à cette démarche.

### Message principal

Les résultats des récentes études et recherches consultées, en plus des observations et des mesures du projet-pilote, démontrent que les classes flexibles peuvent réellement contribuer à rendre les élèves plus actifs et moins sédentaires en classe.

### Sources de financement

Ministère de l'éducation de la province de Québec, Canada (MÉQ)

Ministère de la santé de la province de Québec, Canada (MEES)

Table intersectorielle en saines habitudes de vie de la Capitale-Nationale, Québec, Canada