

25 mars 2008

## L'activité physique réduit l'hyperactivité des enfants

*Éric Lacourse suit plus de 700 jeunes de milieux défavorisés inscrits dans les programmes de prévention de Québec en forme*



Les activités psychomotrices et la pratique du sport favorisent chez les enfants le développement cognitif et les occasions de socialisation avec les pairs. (Photo: iStockphoto.com)

L'effet des programmes de Québec en forme est positif chez les jeunes du primaire qui ont des troubles comportementaux extériorisés. Cela se traduit par une diminution de l'hyperactivité et de l'agressivité chez la plupart des enfants âgés de cinq à neuf ans.

C'est ce que montre une étude longitudinale réalisée auprès de jeunes Québécois issus de milieux socioéconomiques défavorisés qu'a menée Éric Lacourse, professeur au Département de sociologie. Les résultats préliminaires ont réjoui le chercheur puisque, à son avis, les programmes de

prévention ne sont généralement pas efficaces.

«Un rapport publié en 2004 par le Bureau américain de la justice juvénile et de la prévention de la délinquance mentionne que seulement une dizaine des 600 programmes de prévention mis sur pied aux États-Unis au cours des dernières années ont donné des résultats concluants, affirme Éric Lacourse. Dans certains cas, les interventions ont même eu des effets négatifs sur le comportement des enfants.»

Selon le chercheur, la prévention, qui part d'une bonne volonté, peut s'avérer dangereuse si l'on ne prend pas soin préalablement de savoir où se situe la cause des comportements déviants. «S'agit-il d'un problème social ou d'un problème familial? Il est important de le savoir, car les interventions ne seront pas les mêmes, signale le professeur Lacourse. La prévention est un couteau à double tranchant, surtout si les interventions ne sont pas évaluées.» Il cite à titre d'exemple les thérapies de groupe, qui ont connu une grande popularité dans les années 80. «On s'est rendu compte, malheureusement longtemps après, qu'en mettant ensemble des jeunes avec des comportements agressifs on n'améliorait pas la situation, dit-il. Au contraire, les enfants manifestaient de plus en plus d'agressivité.»

### La prévention dès la maternelle

C'est donc avec des attentes modérées que le chercheur a entrepris l'évaluation des programmes de Québec en forme. Implantés depuis 2003 dans 151 écoles réparties dans sept régions urbaines de la province, ces programmes visent par l'activité physique et le sport à favoriser l'adoption de saines habitudes de vie afin de réduire l'obésité et l'embonpoint chez les jeunes de 5 à 12 ans. Plus particulièrement, le programme de développement psychomoteur pour les enfants à la maternelle a pour objectif d'améliorer les habiletés cognitives, dont la mémoire, alors que le volet des sports et loisirs, destiné aux jeunes du primaire, veut modifier les habiletés cognitives, les relations sociales ainsi que les comportements agressifs et d'hyperactivité.



Éric Lacourse

«Au Québec, on estime que l'incidence des problèmes extériorisés tels que le TDAH et le trouble du comportement varie de 8 à 15 % chez les garçons et de 4 à 7 % chez les filles. Ces taux sont encore plus marqués dans les milieux défavorisés sur le plan socioéconomique», indique le professeur Lacourse, qui déplore la sédentarité des jeunes à notre époque.

Selon cet amateur de hockey, l'exercice en général peut augmenter la concentration en classe et, par le fait même, améliorer le rendement scolaire, mais aussi avoir des effets positifs chez les jeunes qui ont un trouble du comportement. Il se base sur le fait que les activités psychomotrices et la pratique de sports comme le karaté, le hockey ou le soccer peuvent non seulement favoriser chez les enfants le développement cognitif et les occasions de socialisation avec les pairs, mais aussi réduire l'exposition de ces enfants aux contextes sociaux à risque.

Plusieurs études longitudinales récentes effectuées par Éric Lacourse ont par ailleurs démontré que les enfants présentant très tôt des symptômes d'hyperactivité et d'agressivité, des déficits cognitifs et des difficultés dans la socialisation sont à risque de devenir des adolescents aux prises avec un trouble du comportement ou un TDAH chronique. «C'est pourquoi un programme de prévention destiné aux enfants dès la maternelle a été implanté par Québec en forme», souligne M. Lacourse, qui a travaillé étroitement avec le professeur Claude Dugas, du Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à la mise sur pied de ce projet.

Actuellement, plus de 32 000 enfants de milieux défavorisés participent à l'un ou l'autre des programmes de la Fondation Lucie et André Chagnon et du gouvernement du Québec.

### **Meilleurs en mathématiques!**

Le professeur Lacourse a constitué pour ses travaux un échantillon de 700 enfants qu'il a suivis de l'âge de cinq ans jusqu'à neuf ans. Pour établir l'influence des programmes de Québec en forme, le chercheur a aussi utilisé des données de l'ELDEQ, une enquête longitudinale sur le développement des enfants du Québec qui donne accès à une mine d'informations sur le cheminement des jeunes. «J'y ai repéré une cohorte d'environ 200 jeunes, qui me sert de groupe témoin.»

Une corrélation positive a été constatée entre la participation aux programmes et la fréquence des comportements d'hyperactivité et d'agressivité, dit Éric Lacourse. «On ne peut pas encore donner de chiffres précis, mais l'effet est significatif. Il semble bel et bien y avoir une diminution des troubles comportementaux extériorisés.» Le chercheur a notamment constaté que les enfants présentaient moins de signe d'anxiété et semblaient mieux interagir avec leurs pairs. Une nette amélioration de leurs notes en mathématiques a par ailleurs été observée. M. Lacourse n'a toutefois pas enregistré de différences pour ce qui est de l'indice de masse corporelle.

Cependant, on ne sait pas encore si les écoles où la fréquence des activités était plus grande ont connu des effets plus notables sur la diminution des symptômes liés au trouble du comportement. «Il est très difficile de mesurer ce lien, explique M. Lacourse, puisque les types d'activités et la fréquence de celles-ci sont très variables d'une école et d'une communauté à l'autre.»

D'autres facteurs que ceux désignés dans cette étude sont donc à l'œuvre, notamment en ce qui concerne la qualité et l'implantation des différents programmes et les analyses doivent se poursuivre de ce côté. C'est ce que le chercheur entend faire prochainement. Grâce à une bourse accordée récemment par le Fonds de la recherche en santé du Québec, il pourra suivre les jeunes de son échantillon jusqu'à l'âge de 12 ans.

*Dominique Nancy*