

FILLACTIVE



AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTES

Toutes les adolescentes méritent de se développer sainement et de s'épanouir pleinement. Chez Fillactive, nous avons pour mission d'amener les filles à être actives pour la vie, puisque nous savons à quel point l'activité physique est un outil puissant et précieux pour ce faire.

Pour aider les adolescentes à atteindre leur plein potentiel mental et émotionnel, nous devons comprendre les liens qui existent entre la santé du corps et celle du cerveau. Quand elles ne sont pas suffisamment actives, la santé mentale et le bien-être psychologique des filles peuvent en souffrir.

CONFINEMENT ET ADOLESCENCE : BOUGER PLUS POUR ALLER MIEUX

La pandémie de la COVID-19 et le confinement qui a suivi ont entraîné leur lot d'inquiétudes au sein des familles et plusieurs experts ont évoqué ses répercussions négatives sur le bien-être et la santé mentale de la population.


Des données canadiennes très récentes montraient que les filles de 12 à 17 ans sont plus nombreuses que leurs collègues masculins du même âge à présenter de l'anxiété, ainsi que des troubles de l'humeur et de l'alimentation. Elles rapportent aussi plus fréquemment avoir de la difficulté à s'endormir (44 % contre 31 %).

En parallèle, un récent sondage révélait que la COVID-19 a entraîné une importante chute du niveau d'activité physique des jeunes Québécois. La situation pourrait devenir particulièrement préoccupante pour les jeunes filles, alors que les enquêtes continuent de montrer à quel point elles sont moins actives que les garçons (60 minutes contre 47 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée quotidienne chez les 5 à 17 ans). De plus, la proportion de garçons qui respectent la recommandation canadienne en matière d'activité physique est presque le double de celle des filles (47 % contre 25 %).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT AIDER LES JEUNES QUI ÉPROUVENT DES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION, ET PEUT AUSSI LES AIDER À MIEUX GÉRER LE STRESS ET À FAVORISER DES ÉMOTIONS POSITIVES.

Nous savons que l'activité physique améliore la santé cardiovasculaire et qu'elle renforce les os et les muscles, et ce, peu importe les habiletés ou le niveau de performance des filles. Mais nous avons certainement négligé trop longtemps d'insister sur ce que l'activité physique fait pour le cerveau. Pourtant, l'activité physique pratiquée avant l'âge adulte est essentielle à un cerveau en bonne santé. Elle contribue à améliorer :

- la réflexion et l'apprentissage;
- la régulation des émotions et la maîtrise de soi;
- la capacité à résoudre des problèmes;
- la mémoire;
- la plasticité du cerveau;
- la gestion du stress;
- la capacité à faire face à l'anxiété et aux symptômes dépressifs;
- l'estime de soi et la confiance en soi;
- l'attention et la concentration.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUTIEN ET ENCOURAGE LE BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL, ALORS QUE TRÈS PEU DE DONNÉES INDIQUENT DES EFFETS NUISIBLES.

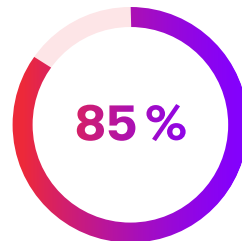


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AIDE LES JEUNES À
MIEUX APPRENDRE
ET À RÉSOUDRE DES
PROBLÈMES DE FAÇON
PLUS CRÉATIVE.

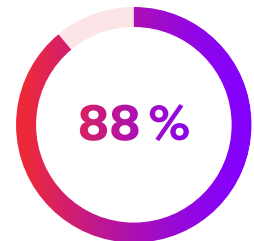
FILLACTIVE AGIT EN FAVEUR DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DES ADOLESCENTES

Fillactive mène un rigoureux processus d'évaluation de son approche en collaboration avec différentes universités canadiennes. Les résultats nous permettent d'obtenir un portrait précis des participantes Fillactive. Nous savons donc que parmi celles qui ont rapporté avoir un diagnostic médical, 43 % déclarent avoir au moins un diagnostic lié à la santé mentale (anxiété, dépression, trouble déficitaire de l'attention, trouble de comportement alimentaire) pour un total de 13 % des répondantes. (1 fille sur 10)

Via les activités Fillactive offertes à l'école, les participantes ont la chance d'expérimenter l'activité physique autrement, entourées d'adultes bienveillants qui jouent aussi le rôle de modèles auprès d'elles.



des filles sont en accord ou fortement en accord avec l'énoncé « Le ou la responsable scolaire a su me mettre à l'aise et créer un climat agréable. »



des filles sont en accord ou fortement en accord avec l'énoncé « Le ou la responsable scolaire était dynamique et stimulait la participation de tout le monde durant les séances. »



TOP 4 des raisons pour lesquelles les filles s'inscrivent à Fillactive :

Pour avoir une meilleure santé

79 %

Pour essayer quelque chose de nouveau

78 %

Pour améliorer ma condition physique

74 %

Pour avoir plus confiance en moi

56 %

En fin d'année elles ont retiré de leur participation à Fillactive :

Du plaisir

85 %

Comment se sentaient-elles à la fin des entraînements avec Fillactive :

Fières d'elles

81 %

Motivées à continuer d'être actives

78 %

Bien dans leur peau

63 %

Pleines d'énergie

57 %

De la motivation pour bouger

76 %

Enfin, 51 % d'entre elles nous disent avoir amélioré leur condition physique à la suite de leur participation à Fillactive. Bien que nos activités ne soient pas conçues dans cet objectif, que les filles voient plutôt leur condition physique décliner avec l'âge, et que les adolescentes aient plus de difficulté à s'autoévaluer positivement en contexte sportif, ce résultat est plus qu'encourageant!

L'approche Fillactive offre aux écoles un soutien de qualité, tout en les laissant disposer de toute la flexibilité nécessaire pour adapter la programmation aux contraintes et aux atouts de leur milieu. Au cœur d'une activité Fillactive, on trouve toujours des amies, des modèles et surtout du plaisir; grâce à cette combinaison gagnante, l'organisme a touché la vie de près de 200 000 filles de 12 à 17 ans, depuis sa fondation en 2007.

Références :

https://www.inspq.qc.ca/publications/3037-sondage-sante-mentale-covid19?utm_source=Institut+national+de+sant%C3%A9+publique+du+Qu%C3%A9bec&utm_campaign=a24413bc56-COVID19_2020_07_22&utm_medium=email&utm_term=0_b5d9f3a57e-a24413bc56-403201893

https://participation.cdn.prismic.io/participation%2Fced86c4b-c2a9-4a52-8bda-47d8e739e131_le_bulletin_de_lactivite_physique_chez_les_jeunes_de_participation-2018-fr.pdf

Statistique Canada. Tableau 13-10-0763-01 Caractéristiques de la santé des enfants et des jeunes de 1 à 17 ans, Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes 2019

Coalition poids

<https://capp.qc.ca/fr/salle-de-presse/baisse-importante-du-niveau-dactivite-physique-des-jeunes-quebecois-de-14-17-ans/>