

Activité physique

SÉDENTARITÉ et santé des jeunes

Pendant le premier confinement, la moitié des enfants ont été moins actifs que d'habitude, alors que la situation antérieure inquiétait déjà les agences sanitaires. Une habitude délétère qui peut s'ancrer jusqu'à l'âge adulte, avec pour conséquence un risque accru d'hypercholestérolémie, d'hypertension et d'obésité. PAR ANAÏS MARÉCHAL

Le 19 mai 2021, dix-huit mois après le début de la crise du Covid-19, les pratiques sportives ont enfin pu reprendre en France. L'état des lieux publié en janvier 2021 par l'Onaps¹ révèle les premières conséquences du premier confinement : 42 % des 6-10 ans et 58,7 % des 10-18 ans ont réduit leur niveau d'activité physique durant cette période ; 62 % des enfants et 68,9 % des adolescents admettent avoir augmenté leur temps d'écran. Mais la tendance n'est pas nouvelle. « Quelques études montrent un déclin de l'activité physique des enfants ces dernières années, analyse David Thivel, chercheur en physiologie de l'exercice à l'université de Clermont-Ferrand. *Le confinement et la fermeture des écoles ont accéléré un phénomène déjà ancré dans notre société.* »

Risque de surpoids

Les autorités sanitaires recommandent de pratiquer quotidiennement une activité physique (nager, courir ou même

ranger), mais aussi de limiter la sédentarité à une heure par jour chez les enfants de 2 à 5 ans et à deux heures pour les plus grands. La sédentarité désigne les positions assise et allongée – en dehors des repas ou du sommeil – pendant lesquelles les mouvements du corps sont réduits au minimum : quand on lit, par exemple, que l'on utilise un ordinateur ou que l'on regarde la télévision. Malgré ces recommandations, le constat est alarmant : en novembre 2020, sur la base des résultats de l'enquête française Inca 3 menée en 2014 et 2015, l'Anses² s'inquiétait du fait que les deux tiers des adolescents, en dépassant simultanément les recommandations liées à l'activité physique et à la sédentarité, présentaient un risque sanitaire préoccupant !



© RAMPIRE LTD.

« L'obésité de l'enfant s'explique par un déséquilibre entre l'énergie apportée et l'énergie dépensée. »

PASCALE DUCHÉ

« Des preuves solides du lien entre la sédentarité, le manque d'activité physique et l'obésité ont pu être établies », expose en premier lieu Pascale Duché, chercheuse en physiologie, directrice de l'unité Impact de l'activité physique sur la santé à l'université de Toulon. *Le surpoids et l'obésité de l'enfant s'expliquent par un déséquilibre entre l'énergie apportée et l'énergie dépensée.* » Les indicateurs mesurés par différentes équipes de recherche – indice de masse corporelle, tour de taille, pourcentage de masse grasse – confirment que l'inactivité est le corollaire d'un risque accru d'obésité chez les jeunes, ce d'autant plus qu'elle est souvent associée à de mauvaises habitudes alimentaires. Le manque d'activité physique majeure également les risques de cholestérolémie élevée, d'hypertension artérielle et de faible densité osseuse chez les enfants.

Impact sur la réussite scolaire

Mais ce n'est pas tout. Une corrélation négative est observée entre le temps d'écran et les résultats scolaires : plus l'enfant est sédentaire, moins ses résultats sont bons. À l'inverse, les chercheurs observent de meilleurs scores de réussite chez les jeunes de 5 à 18 ans les plus actifs³. « L'activité physique a été reliée à des changements de la structure du cerveau, comme une meilleure intégrité de la matière blanche ou des modifications dans la matière grise », explique Charles H. Hillman, chercheur en psychologie au Centre de santé

cognitive et cérébrale, à Boston. L'activité physique participe ainsi au développement cognitif des enfants. « Elle est le seul facteur extérieur permettant des améliorations de la cognition des enfants dans son ensemble, poursuit le spécialiste. Les effets les plus importants se situent au niveau de la fonction exécutive – inhibition, mémoire de travail, flexibilité cognitive – et de la mémoire dépendante de l'hippocampe [liée aux événements et à l'espace notamment, ndlr]. » En pratique, cela se traduit par de meilleures performances en lecture et en arithmétique.

Comportements psychosociaux

Dernière conséquence notable sur la santé au sens large : en 2016, des chercheurs canadiens montrent que le risque de déséquilibre des comportements psychosociaux est plus élevé au-delà de trois heures quotidiennes devant la télévision et que l'activité physique, au contraire, améliore le bien-être de l'enfant⁴. Un résultat à prendre en compte en période de pandémie, comme le souligne l'Onaps : « *De récents résultats mettent clairement en évidence que le maintien du niveau d'activité des enfants et adolescents dans une telle situation sanitaire permet de lutter contre le développement et l'instauration du stress et l'altération de leur santé mentale.* »

La diminution de l'activité physique et l'augmentation de la sédentarité durant le confinement auront-elles pour autant des retombées néfastes à long terme >>>

1. Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. « Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent », janvier 2021.

2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Saisine n° 2017-SA-0064, a, septembre 2020.

3. Rapport « Actualisation des repères du PNNS – Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité » (Anses, 2016).

4. Valerie Carson et al., « Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth : an update », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 41, n° 6, 2016.



Les messages de santé publique ne suffisent pas. Il faut valoriser un mode de vie actif.

ANNE VUILLEMIN

>>> sur les enfants et les adolescents ?

« Nous ne connaissons pas la durée critique à partir de laquelle la sédentarité provoque des conséquences durables, répond David Thivel. Mais deux mois de confinement, suivis d'une période où l'activité physique n'est toujours pas structurée, peuvent suffire à ancrer des comportements. » Pascale Duché abonde dans le même sens : « Si le lien de causalité est difficile à établir, des études du comportement montrent la grande stabilité de la sédentarité au cours de la vie d'un individu. » Il n'est pas exclu, donc, que le confinement ait favorisé ce comportement à long terme chez les enfants, mais cela reste à prouver.

Les bienfaits démontrés de l'activité physique – prévention de l'obésité et des risques cardiométaboliques, développement cognitif, amélioration des compétences psychosociales, bien-être, etc. – ne peuvent qu'encourager sa pratique. Le Programme national nutrition santé (PNNS) 2016 recommande ainsi chaque jour au minimum trois heures d'activité pour les enfants jusqu'à 5 ans, et au moins une heure d'activité d'intensité modérée et élevée⁵ entre 6 et 17 ans. « Les messages de santé publique sont utiles, mais ne suffisent pas, tranche Anne Vuillemin, chercheuse en Staps au laboratoire Motricité humaine, expertise, sport, santé de l'université Côte d'Azur. Il faut valoriser un mode de vie physiquement actif dans notre société, et considérer l'activité physique comme fondamentale pour qu'elle s'ancre dans la culture. »

Quels leviers actionner pour favoriser la pratique sportive des jeunes ? « Les déterminants sont bien connus, poursuit Anne Vuillemin. Ils se situent au niveau de l'individu – sa confiance en lui par exemple – et de son environnement familial. » Le fait que les parents les encouragent ou pas, qu'il y ait ou non un chien dans le foyer, ou encore que la famille soit ou non en proie à des conflits est corrélé au niveau d'activité sportive des enfants. Or les pratiques extrascolaires ne sont pas financièrement accessibles à tous : pour les encourager, le ministère des Sports a annoncé la mise en place, en septembre 2021, d'un Pass'sport de 80 euros pour chaque jeune de 6 à 16 ans vivant dans une famille dont le quotient familial est inférieur ou égal à 500 euros.

« Parents, professionnels de l'enfance, pédiatres, médecins scolaires, enseignants... en tant qu'acteurs de terrain, ces accompagnants doivent être sensibilisés », insiste Anne Vuillemin. L'école, notamment, est un levier indispensable. Les expérimentations s'y multiplient : après un premier test fin 2020 dans 800 écoles, le gouvernement a instauré en février 2021 trente minutes d'activité physique quotidienne (APQ) dans l'enseignement primaire en plus des trois heures d'EPS hebdomadaires prévues du programme ; de plus en plus d'écoles françaises optent également pour des bureaux-vélos, sur lesquels les élèves pédalent à tour de rôle une vingtaine de minutes. « Les politiques publiques doivent donner les moyens aux enfants – et à ceux qui les entourent – d'avoir un mode de vie actif : cela passe par des aménagements urbains facilitant la pratique sportive, une adaptation des rythmes scolaires aux rythmes biologiques, des pauses actives à l'école, l'encouragement de modes de déplacement actifs comme la marche ou le vélo, etc. », conclut Anne Vuillemin. ■

5. Les activités d'intensité modérée provoquent un essoufflement et une transpiration légers et permettent de tenir une conversation. Exemples : la nage ou le vélo à 15 km/h. Les activités d'intensité élevée provoquent une transpiration abondante ; il est difficile de tenir une conversation : course à pied, vélo à 20 km/h, rapide montée d'escalier, etc.