

Activité physique et santé des enfants et des adolescents

Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch).

Contexte et but des présentes recommandations

Il existe en Suisse depuis 1999 des recommandations pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé. Celles-ci préconisent aux **hommes et aux femmes de tous âges la pratique quotidienne, pendant une demi-heure au moins, d'une activité physique ou sportive** à une intensité égale à celle déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo. En outre, les personnes déjà actives physiquement peuvent améliorer leur bien-être, leur santé et leur capacité de performance en pratiquant un entraînement supplémentaire de l'endurance, de la force et de la souplesse.

Même si la nécessité de pratiquer une activité physique pour le développement corporel, psychique et social est largement attestée, on ne dispose que depuis peu de méthodes fiables et exactes permettant de mesurer l'activité physique des enfants. Ceci explique pourquoi les effets bénéfiques de l'activité physique et du sport sur la santé des enfants et des adolescents ne sont pas encore aussi bien attestés, sur le plan quantitatif, que pour les adultes. Dès lors, les présentes recommandations avancent des chiffres plutôt prudents quant à la durée minimale de l'activité physique, sachant que ceux-ci devront être révisés dès que la recherche nationale et internationale disposera de nouvelles conclusions dans ce domaine.

Les présentes recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique.

Recommandations minimales

Il est recommandé, du point de vue de la santé, de bouger chaque jour. D'après l'état actuel des connaissances, **les adolescents en fin de scolarité devraient bouger au moins une heure par jour, et les enfants plus jeunes plus encore.** Toute forme d'activité physique est bénéfique; pour des raisons pratiques, il est recommandé d'additionner toutes les activités ayant duré au moins 10 minutes, que ce soit pendant les leçons d'éducation physique et dans le contexte scolaire, ou sur le chemin de l'école, à la maison et pendant les loisirs.

Diversifier les activités

De plus, pour se développer de manière optimale, les enfants et les adolescents doivent pratiquer des activités physiques variées – chacune, si possible, de façon prolongée. On se basera également, pour calculer ce paramètre, sur une durée minimale de 10 minutes d'affilée par activité, même s'il est préférable qu'elle soit plus longue. Ces activités devraient avoir lieu plusieurs fois par semaine et viser les effets suivants:

- **Renforcer les os**
par des activités qui sollicitent le poids et soumettent les os à des charges; p. ex. courir, sautiller, sauter, notamment sous forme de jeux
- **Stimuler le système cardiovasculaire**
par des activités qui sollicitent l'endurance, comme le jogging, la natation ou le ski de fond; sous forme de jeux, mais aussi d'activités de la vie quotidienne, comme le vélo
- **Renforcer les muscles**
par des activités variées, comme l'escalade et les suspensions, par des exercices sollicitant son propre poids et, aussi, chez les adolescents – après une bonne instruction – par des exercices de musculation ciblés

- **Entretenir la souplesse**

par des exercices de gymnastique, des exercices d'étirement dans le sport et dans la vie quotidienne, et par des formes de jeu appropriées

- **Améliorer l'habileté**

par un entraînement sportif varié et par des exercices ciblés dans le jeu, le sport et la vie quotidienne.

Le sport surtout comporte toute une série d'activités qui conjuguent plusieurs des effets susmentionnés. Le temps investi dans des activités physiques et sportives variées est pris en compte dans la satisfaction des recommandations minimales en matière d'activité physique. En outre, si elles sont réalisées de façon adaptée à l'âge, les différentes activités contribuent à élargir le répertoire moteur, à faire vivre des expériences enrichissantes et à donner pour toute la vie le goût de l'activité physique et du sport.

Eviter les périodes d'inactivité prolongées

La capacité de se concentrer sur un sujet est une capacité importante qui devrait être développée au cours de l'éducation. Néanmoins, les activités excessivement longues sans exercice physique peuvent aussi être nocives pour la santé, en particulier si elles sont accompagnées d'une alimentation riche en calories (grignotage devant la télé). Il est donc recommandé d'éviter autant que possible les périodes d'inactivité physique prolongées et de les interrompre, au bout de deux heures environ, au moins par de courtes pauses pour «se dégourdir les jambes».

Autres effets de l'activité physique et du sport

Sur le plan du contenu, les présentes recommandations couvrent les effets les plus importants pour la santé physique. Cela dit, l'activité physique et le sport ont également des effets psychiques et sociaux bénéfiques, par exemple pour la gestion du stress, l'estime de soi, l'intégration sociale ou l'éducation à un mode de vie sain et actif. Il est difficile de représenter ces effets dans le disque de l'activité physique (voir graphique ci-après), car ils nécessitent des formes d'organisation et de réalisation plus spécifiques. Il en va de même pour le sport et l'entraînement pratiqués à des fins de thérapie et de réadaptation.

Les accidents constituent, statistiquement parlant, le plus grand risque lié à la pratique de l'activité physique et du sport. Dans ce cas – et cela vaut pour le sport comme pour la circulation routière ou des activités de loisirs comme la baignade – les deux meilleurs facteurs de prévention se résument à une surveillance appropriée et à un équipement correct. Si la sédentarité menace la santé d'une grande partie de la population suisse et mérite une attention particulière, il faut aussi veiller, chez les jeunes sportifs et sportives de performance, à ce que les charges d'entraînement, la capacité de performance et le stade de développement soient adaptés et à ce que la récupération et l'alimentation soient prises en compte. Dans ce domaine, l'intervention d'entraîneurs qualifiés et la mise en place d'un bon encadrement médical revêtent une grande importance.

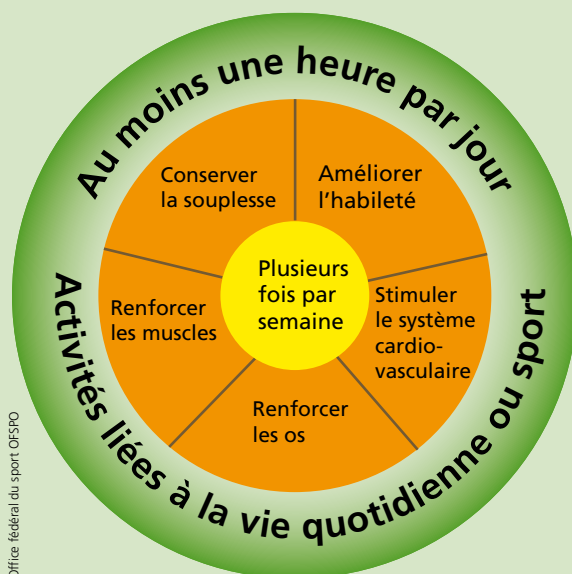
Application des recommandations

Les présentes recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique. Il ne s'agit pas, par contre, d'instructions directes pour qui souhaite adopter ou conserver un comportement personnel en matière d'activité physique.

Les recommandations en matière d'activité physique ainsi que les offres d'activités physiques et sportives qui s'adressent directement à des particuliers ou à des groupes spécifiques d'enfants et d'adolescents, devraient être adaptées, sur le plan du contenu et de la forme, aux groupes cibles concernés et à leur âge. Elles devraient être conçues d'après des principes pédagogiques et tenir compte de l'importance d'un environnement sûr et propice à l'activité physique.

Les enfants et les adolescents ayant des problèmes de santé préexistants ou des handicaps tirent aussi bénéfice d'une activité physique régulière, mais dans ce cas, un avis médical s'impose ainsi qu'une éventuelle adaptation individuelle des recommandations.

Le disque de l'activité physique: résumé des recommandations pour les enfants et les adolescents



- Une activité physique régulière est une condition de base pour la santé et la capacité de performance. D'après les connaissances et les estimations actuelles, **les enfants et les adolescents en âge de scolarité devraient pratiquer un total d'au moins une heure d'activité physique par jour**. Toutes les périodes d'activité de 10 minutes au moins peuvent être comptabilisées. Le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimum.
- Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant 10 minutes d'affilée au moins, des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et augmentent l'adresse.
- Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé de faire au moins de courtes pauses pour «bouger».