

Rencontre du réseau

23 mai 2012



Activité physique et santé: nouvelles recommandations

A quelle fréquence et avec quelle intensité la population suisse devrait-elle faire de l'exercice?

Sommaire

| | |
|---|----|
| Rencontre du réseau hepa.ch 23 mai 2012 | 3 |
| Programme | 4 |
| Résumés des exposés | 5 |
| Activité physique et santé – le rôle des recommandations destinées à la population | 5 |
| Recommandations scientifiques en matière d'activité physique | 6 |
| La pyramide actuelle de l'activité physique: point de vue d'une organisation non gouvernementale | 7 |
| Recommandations suisses en matière d'activité physique et de santé: bases de développement | 8 |
| L'école propulse au mouvement | 9 |
| Moins de risques de blessure grâce à la promotion de l'activité physique | 10 |
| Activité physique et santé | 11 |
| Activité physique et santé des enfants et des adolescents | 13 |
| Sitographie | 16 |

Rencontre du réseau hepa.ch

23 mai 2012

Le Réseau Santé et activité physique hepa.ch a élaboré en 1999, en collaboration avec l'Office fédéral du sport OFSPO et l'Office fédéral de la santé publique OFSP, des recommandations en matière d'activité physique et de santé pour les adultes. En 2006, des recommandations ont été également formulées à l'intention des enfants et des adolescents.

Depuis, la science a progressé et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) vient à son tour de publier, pour la première fois, des recommandations en matière d'activité physique. Compte tenu de ces changements, les experts internationaux invitent tous les pays intéressés à revoir leurs prescriptions à la lumière de ces nouveaux acquis.

- Quelle est la situation en Suisse concernant les habitudes sportives et l'inactivité physique?
- Les recommandations formulées il y a dix ans correspondent-elles encore à l'état actuel des connaissances?

Dans un premier temps, un rapport de base a été élaboré à partir d'une sélection de recommandations formulées dans différents pays et organisations. A l'aide de ce rapport et en collaboration avec les différents partenaires impliqués dans les domaines de l'activité physique et de la santé en Suisse, une version révisée des recommandations suisses a été élaborée. Elle sera prête début mai.

C'est cette version révisée que nous aurons le plaisir de vous présenter, pour la première fois, l'après-midi de la rencontre. Auparavant, la matinée sera consacrée à une introduction à la problématique et aux comptes-rendus des expériences réalisées avec les recommandations en Suisse et à l'étranger. Vous aurez ensuite la possibilité de discuter avec les experts invités des changements envisagés.

Le but de la rencontre est d'obtenir à la fin de la journée une nouvelle version des recommandations qui remporte l'adhésion de tous les participants. Nous attachons beaucoup d'importance à votre opinion sur ce sujet.

Durant la pause de midi, nous vous proposerons – comme alternative au traditionnel repas au Restaurant Bellavista – une leçon de yoga suivie d'un lunch. Saisissez cette occasion pour vous octroyer un moment de détente!

Nous nous réjouissons de votre participation et de votre contribution active à la rencontre et vous remercions de vous inscrire d'ici au 15 mai 2012.



Miriam Hodel
Responsable du Réseau hepa.ch

Programme

| | | | |
|-------------|--|--|-----|
| 08h30–09h00 | Arrivée des participants | | |
| 09h00–09h10 | Mot de bienvenue et informations sur le déroulement de la journée | Miriam Hodel hepa.ch | d |
| 09h10–09h30 | Activité physique et santé – le rôle des recommandations destinées à la population | Dr Brian Martin Institut de médecine sociale et préventive, Zurich | d |
| 09h30–10h00 | Recommandations scientifiques en matière d'activité physique Expériences réalisées actuellement en Autriche | Dr Silvia Titze Institut des sciences du sport, Université de Graz | d |
| 10h00–10h30 | Pause, collation et réseautage | | |
| 10h30–10h50 | La pyramide actuelle de l'activité physique: point de vue d'une organisation non gouvernementale | Ursula Zybach Ligue suisse contre le cancer | d |
| 10h50–11h00 | Pause en mouvement | | |
| 11h00–11h30 | Recommandations suisses en matière d'activité physique et de santé: bases de développement | Dr Sonja Kahlmeier Institut de médecine sociale et préventive, Zurich | d |
| 11h30–11h35 | Informations sur la suite du déroulement de la journée | Miriam Hodel hepa.ch | d |
| 11h45–13h15 | Repas de midi au restaurant Bellavista, suivi d'un café, ou possibilité de participer à une séance de yoga* suivie d'une collation | | |
| 13h15–14h45 | Présentation d'un projet de «Recommandations en matière d'activité physique» et discussion | | d/f |
| 14h45–15h10 | L'école en mouvement | PD Lukas Zahner Institut du sport et des sciences du sport, Université de Bâle | d |
| 15h10–15h40 | Moins de risques de blessure grâce à la promotion de l'activité physique Relations entre activité physique, sport et accidents | Othmar Brügger bpa – Bureau de prévention des accidents | d |
| 15h40–15h50 | Conclusion, clôture | Miriam Hodel hepa.ch | d |
| 16h00 | Départ du funiculaire de Macolin | | |

*Yoga avec Yoga Suisse

Franziska Dietrich-Keiser et Ottilia Schulthess-Scherer vous proposent une séance de yoga de 30 minutes, qui s'adresse aussi bien aux personnes débutantes qu'aux plus expérimentées.

Durée: de 12h00 à 12h30

Veillez apporter une tenue confortable et des chaussettes; des tapis de sol et des vestiaires sont à votre disposition. Une collation vous sera ensuite servie au foyer de l'Aula.

Résumés des exposés

Activité physique et santé – le rôle des recommandations destinées à la population

L'importance d'une activité physique et sportive régulière pour la santé est largement admise aujourd'hui. Pourtant, une bonne partie de la population ne bouge toujours pas suffisamment, en Suisse comme ailleurs. Dans ce domaine, l'élaboration de recommandations constitue une mesure importante pour encourager tout un chacun à se dépenser plus. Plusieurs pays se sont lancés dans cette voie, tout comme l'Organisation mondiale de la santé en 2010. Pourquoi ces recommandations ont-elles été adoptées? Quelle importance revêtent-elles et à quelles limites se heurtent-elles? Eclairage.

L'importance d'une activité physique et sportive régulière pour rester en forme, se protéger contre toute une série de maladies chroniques et préserver son autonomie est largement admise aujourd'hui. Pourtant, la sédentarité atteint des proportions inquiétantes dans le monde. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise l'adoption de recommandations nationales destinées à servir de lignes directrices et de points de repère pour mesurer les progrès. En Suisse, les premières recommandations formulées pour les adultes en 1999 notaient déjà que l'objectif était «de donner les informations de base nécessaires aux institutions qui travaillent dans le domaine et sont appelées à juger ou à développer elles-mêmes des projets», tout en précisant qu'il ne s'agissait en aucun cas d'un «programme destiné à être suivi à la lettre par chacun.»

De même que les recommandations qui s'adressent à l'individu doivent être mises en lien avec d'autres informations et offres, celles qui visent l'ensemble de la population doivent s'inscrire dans une stratégie globale pour amener un changement de comportement. Pour être efficace, une telle stratégie doit s'appuyer sur un large soutien. Dotée d'une direction clairement désignée, elle doit définir les rôles des différents acteurs et prévoir, au niveau de la mise en œuvre, un plan qui détaille les responsabilités, le calendrier et les ressources financières nécessaires. Les mesures efficaces pour promouvoir l'activité physique sont solidement établies aujourd'hui sur le plan international. Il n'en reste pas moins indispensable de vérifier l'efficacité des instruments utilisés à l'échelon du pays et de la stratégie globale dans laquelle ils s'insèrent en contrôlant que l'on se rapproche des objectifs mentionnés dans les recommandations nationales.



Dr Brian Martin, MPH
*Institut de médecine sociale et
préventive de l'Université de Zurich*
*Responsable de l'unité Activité
physique et santé*
Seilergraben 49
8001 Zurich
Tél. 044 634 45 57

brian.martin@uzh.ch

www.ispmz.ch/panh



Sylvia Titze, MPH

*Prof. extraordinaire à l'Université de Graz
Directrice de l'Institut des sciences
du sport
Mozartgasse 14
8010 Graz, Autriche
Tél. ++43(0)316 / 380-2332*

sylvia.titze@uni-graz.at

www.uni-graz.at/sportwissenschaft/

Recommandations scientifiques en matière d'activité physique

Expériences réalisées actuellement en Autriche

Les recommandations en matière d'activité physique se fondent sur les connaissances actuelles concernant la dose d'exercice nécessaire pour obtenir un effet bénéfique pour la santé. Si elles ne suffisent pas à elles seules pour induire un changement de comportement dans la population, elles n'en constituent pas moins une base indispensable pour développer une politique de promotion de la santé et mettre en place des programmes et des offres concrètes en matière d'activité physique. Comment les recommandations adoptées en Autriche ont-elles vu le jour et que prévoient-elles? Tel est le thème de cet exposé.

Les recommandations autrichiennes en matière d'activité physique ont été présentées en avril 2010 lors d'une Journée nationale dédiée à la promotion de la santé. Un coup d'œil dans le rétroviseur permet de définir et d'évaluer les différentes étapes qui ont mené à leur adoption.

Sur le plan structurel, les conditions nécessaires étaient réunies: le Ministère de la santé a mandaté l'élaboration des recommandations et les organisations spécialisées concernées ont été associées au processus.

Vu la complexité de la tâche, différentes méthodes de travail ont été utilisées. La force du projet tient à la définition claire des objectifs visés et à la composition du groupe de travail. Il réunissait en effet des professionnels de divers horizons, ce qui a permis une approche différenciée. Pour peaufiner le contenu, deux rencontres ont été organisées, l'une avec des experts internationaux, l'autre avec des spécialistes autrichiens. La terminologie, la question des tranches d'âge et des périodes d'inactivité ainsi que la nécessité d'un examen médical ont été discutées, tout comme les différents groupes cibles à intégrer.

Fait réjouissant, les recommandations ont été suivies très rapidement par l'élaboration d'un plan d'action national Activité physique, qui sera bientôt finalisé.



La pyramide actuelle de l'activité physique: point de vue d'une organisation non gouvernementale

La Ligue contre le cancer s'engage pour prévenir les maladies cancéreuses en s'appuyant sur les découvertes scientifiques réalisées sur le plan national et international. La transmission de recommandations claires aux groupes cibles constitue un défi quotidien pour les acteurs de la prévention. L'exemple des recommandations nationales en matière d'activité physique met en lumière les limites auxquelles se heurte la mise en œuvre, mais aussi les développements possibles.

Chaque année en Suisse, on enregistre 36 000 nouveaux cas de cancer et 16 000 décès consécutifs à cette maladie, ce qui place le cancer au deuxième rang des causes de mortalité dans notre pays. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 30 à 50% des maladies cancéreuses sont liées aux conditions et au mode de vie et pourraient être évitées si on exploitait mieux les connaissances à disposition.

Les recommandations internationales en matière de prévention du cancer (European Code Against Cancer and scientific justification, 2003) montrent que le manque d'exercice physique constitue un facteur de risque important.

En Suisse, les recommandations adoptées en matière d'activité physique préconisent, quel que soit l'âge ou le sexe, une demi-heure au moins de sport ou, plus simplement, d'activité physique à une intensité moyenne tous les jours, ce qui équivaut à marcher d'un bon pas. C'est lorsqu'on passe d'une inactivité totale ou presque à cette demi-heure quotidienne que les résultats sont les plus spectaculaires.

La pyramide de l'activité physique combine les recommandations pour les personnes inactives (étage inférieur) et pour celles qui sont déjà actives (étages moyen et supérieur):



Au niveau de la mise en œuvre, il est toutefois difficile de combiner les mesures pour les différents groupes cibles. La Ligue contre le cancer s'intéresse avant tout aux recommandations qui offrent le plus de bénéfices en termes de santé; de ce point de vue, les deux étages supérieurs de la pyramide apparaissent comme superflus. Pour la Ligue, ce qui compte, ce n'est pas de représenter tous les groupes cibles, mais de formuler des recommandations qui tiennent mieux compte des différents besoins. Suivant le groupe visé, il est nécessaire de

prendre en considération non seulement les habitudes en matière d'activité physique et de mobilité, mais aussi les normes sociales et le contexte.

Avec le temps, des recommandations générales du style «prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur» tombent à plat et manquent leur cible. Une publicité misant sur l'humour et l'effet de surprise permettra de capter l'attention un moment, mais celle-ci finira elle aussi par retomber.



Ursula Zybach

*Ligue suisse contre le cancer
Responsable des programmes
de prévention
Effingerstrasse 40
3001 Berne
Tél. 031 389 91 51*

ursula.zybach@krebsliga.ch

www.liguesancer.ch



Dr Sonja Kahlmeier

Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich

Responsable adjointe de l'unité

Activité physique et santé

Seilergraben 49

8001 Zurich

Tél. 044 634 43 71

sonja.kahlmeier@uzh.ch

www.ispmz.ch/panh

Recommandations suisses en matière d'activité physique et de santé: bases de développement

Les recommandations en matière d'activité physique jouent un rôle important dans toute stratégie nationale en vue d'encourager la population à bouger. La Suisse a formulé de telles lignes directrices en 1999 pour les adultes et en 2006 pour les enfants et les adolescents. Dans le sillage des recommandations publiées par l'OMS, les experts internationaux ont appelé les pays à vérifier si leurs prescriptions correspondaient encore à l'état actuel des connaissances. En Suisse, une analyse a été réalisée. Elle a permis d'élaborer des pistes en vue d'une adaptation des recommandations.

Les recommandations adoptées en Suisse en 1999 pour les adultes et en 2006 pour les enfants et les adolescents ont été comparées avec les cinq principales recommandations formulées à l'échelon international ainsi qu'avec celles d'un pays voisin. L'analyse a été réalisée au moyen d'une grille d'évaluation standardisée afin de définir les implications pour la Suisse.

Globalement, les recommandations helvétiques correspondent encore aux découvertes les plus récentes. On note toutefois quelques écarts. C'est ainsi que l'on conseille toujours une dose minimale d'activité physique d'intensité moyenne de 5 x 30 minutes par semaine au lieu de 150 minutes et une durée minimale de 10 minutes par période d'activité physique non seulement pour les adultes, mais aussi pour les enfants et les adolescents.

Sur la base des résultats de l'analyse, dix pistes ont été proposées pour actualiser et développer les recommandations. Ces idées seront approfondies à l'échelon national avec les principaux acteurs concernés.

L'école propice au mouvement

L'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle a élaboré un coffret multi-média avec un film DVD et un site Internet dans le but d'encourager durablement l'activité physique des enfants à l'école.

Une enfance active a une influence positive sur le développement des enfants. Mais comment les parents, l'école et les politiciens peuvent-ils encourager les enfants à bouger?

Le DVD et le site Internet www.bfschule.ch illustrent, à l'aide d'exemples pratiques, de multiples possibilités d'application. Des études scientifiques et des spécialistes viennent également étayer le bien-fondé des mesures d'encouragement du sport et de l'activité physique.

Un environnement propice au mouvement ne profite pas seulement aux enfants, mais aussi aux parents, à l'école et, finalement, à la société tout entière.



Dr Lukas Zahner, privat-docent
Université de Bâle
Membre de la direction de l'Institut
du sport et des sciences du sport
Responsable de l'unité Sciences
de l'entraînement
Birsstrasse 320 b
4052 Bâle
Tél. 061 377 87 37

lukas.zahner@unibas.ch

**Bewegungsfreundliche
Schule / L'école propice au
mouvement / Scuola
all'insegna del movimento**



www.bfschule.ch
www.issw.unibas.ch



Othmar Brügger

*bpa – Bureau de prévention
des accidents*

*Responsable du pool de recherche
Sport et habitat/loisirs*

Hodlerstrasse 5a

3011 Berne

Tél. 031 390 21 64

o.bruegger@bfu.ch

*Le rapport du bpa «Promotion
de l'activité physique et prévention
des accidents» peut être téléchargé
sous www.bfu.ch/bestellen,
n° de commande 2.090)*

Moins de risques de blessure grâce à la promotion de l'activité physique

Relations entre activité physique, sport et accidents

La pratique régulière d'une activité physique est importante pour rester en bonne santé. En encourageant l'exercice, on peut aussi prévenir les accidents; tout dépend de la façon dont les programmes d'activité physique sont conçus. Le bpa a mandaté une revue de la littérature pour faire le point dans ce domaine.

L'exercice physique recouvre une large palette d'activités; le sport n'en est qu'une forme particulière. La pratique d'une activité physique soigneusement dosée est importante pour rester en bonne santé. Plusieurs organisations nationales s'engagent de ce fait dans des programmes de promotion de la santé qui visent à inciter les personnes inactives à bouger.

Toute activité physique recèle un certain potentiel de blessure. Le risque effectif doit toutefois toujours être considéré en relation avec l'activité en question: la probabilité de se blesser dans un sport de ballon pratiqué en compétition est nettement plus élevée que dans un sport d'endurance comme la natation ou une activité de tous les jours comme un trajet à pied pour se rendre au travail. Les activités qui visent à encourager l'activité physique en vue de préserver, voire d'améliorer la santé ne doivent jamais entraîner une hausse du risque global d'accident; dans l'idéal, elles devraient même réduire le risque de blessure.

L'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich a, sur mandat du bpa, dressé une revue de la littérature afin de faire le tour des connaissances dans ce domaine.

Principale conclusion: la promotion de l'activité physique et sportive et la prévention des accidents doivent être considérées comme des alliées et non comme des adversaires. Pour obtenir des effets optimaux en termes de santé et utiliser efficacement les ressources à disposition, il importe, lorsqu'on planifie des projets pour promouvoir l'activité physique, d'intégrer dès le départ la thématique de la prévention des accidents. Le choix de l'activité physique influence déjà sensiblement le risque de blessure.

Activité physique et santé

Recommandations de l'Office fédéral du sport OFSPO, de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) de l'année 2002.

En guise d'introduction...

Ce document a pour objectif de donner les informations de base nécessaires aux institutions qui travaillent dans le domaine et sont appelées à juger ou à développer elles-mêmes des projets.

Monsieur et Madame Tout-le-Monde

Quel que soit l'âge ou le sexe, il est recommandé **de pratiquer un sport d'intensité moyenne ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement** (respiration légèrement accélérée). Si elle est suivie, cette recommandation – qui se fonde sur des travaux scientifiques sérieux – est un gage de bien-être physique et psychologique.

La pratique d'une activité physique d'intensité moyenne essouffle légèrement sans toutefois faire transpirer. Marcher d'un bon pas, faire du vélo, déblayer de la neige et jardiner sont de bons exemples. De nombreuses autres activités plus ou moins «sportives» sont aussi considérées comme étant d'intensité moyenne. Il est non seulement possible mais aussi judicieux de pratiquer plusieurs activités et de les combiner librement.

Par ailleurs, il n'y a pas de nécessité d'accomplir cette demi-heure quotidienne en une seule fois! Ainsi, il est tout à fait possible d'ajouter toutes les périodes d'activité physique dépassant 10 minutes.

Ces 30 minutes quotidiennes d'activité d'intensité moyenne permettent de brûler au moins 1000 calories (kcal) supplémentaires par semaine.

Pour les personnes déjà actives

C'est en passant de l'inactivité totale à une demi-heure quotidienne d'activité que les résultats sont les plus spectaculaires. Cependant, rien n'empêche la personne déjà habituée à ces 30 minutes quotidiennes d'activité physique d'aller plus loin et d'améliorer encore son bien-être, sa condition physique et ses performances. **L'endurance, la capacité musculaire et la souplesse peuvent faire l'objet d'un entraînement spécifique.**

Pour être efficace, l'entraînement cardio-respiratoire se composera d'au moins 3 séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 20 et 60 minutes. L'intensité recommandée sera atteinte si, tout en transpirant un peu et en étant légèrement essoufflé, la personne est encore capable de parler. Les sports appropriés sont tous ceux qui font travailler de grands groupes musculaires (jogging, cyclisme, natation, ski de fond, mais aussi entraînement spécifique avec des engins adaptés).

A n'importe quel âge, **musclature rime** avec santé et bien-être. Ce type d'entraînement permet aux personnes de plus de 50 ans de rester plus longtemps performantes et autonomes, puisque elles développeront et maintiendront leur masse musculaire (muscles du tronc, des membres inférieurs et supérieurs). L'entraînement devrait avoir lieu deux fois par semaine. En le complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching, les personnes actives garderont aussi toute leur souplesse.

Autres bienfaits de l'activité physique et du sport

D'une manière générale, les personnes qui pratiquent une activité physique fument moins et ont de meilleures habitudes alimentaires. Cette constatation est une motivation supplémentaire pour promouvoir la santé par l'activité physique et le sport.

Si l'entraînement va plus loin que les deux niveaux susmentionnés, le sportif retirera des avantages supplémentaires au niveau de sa condition physique. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel. Si on court plus de 50 kilomètres ou que l'on nage plus de 5 heures par semaine, par exemple, on ne verra pratiquement plus de différence.

S'il n'est pas foncièrement mauvais pour la santé de s'entraîner encore plus longtemps, il faut cependant savoir trouver un point d'équilibre entre l'entraînement, le repos et l'alimentation. Il est donc indispensable d'organiser judicieusement les compétitions et les entraînements afin d'éviter tout symptôme de surcharge.

Enfin, la pratique d'une activité physique améliore aussi la gestion du stress, l'estime de soi et l'insertion sociale. Par ailleurs, en cas de problèmes de santé, elle peut jouer un rôle non négligeable au niveau de la thérapeutique et de la rééducation. Les effets recherchés dépendent souvent de la manière dont l'activité physique ou sportive est pratiquée.

Pour passer de la théorie à la pratique

Il est important de pratiquer une activité physique. Toutefois, ces recommandations ne constituent en aucun cas un programme destiné à être suivi à la lettre par chacun.

Il est capital que les messages qui seront adressés aux groupes visés tiennent compte – au niveau de la forme et du fond – de leurs besoins spécifiques. Ils devront toujours être formulés de manière claire et pratique, sans exclure des aspects aussi importants que la motivation ou les obstacles psychologiques.

On s'est aperçu que les gens ne changent pas leurs habitudes du jour au lendemain. Bien au contraire, il s'agit d'un long processus qui se déroule en plusieurs étapes et qui inclut souvent des «rechutes». Il est donc d'autant plus important dans des conseils pour encourager la pratique d'une activité physique tiennent compte de la complexité de ce processus ainsi que des caractéristiques du public auquel s'adressent.

Résumé des recommandations: La pyramide de l'activité physique



Office fédéral du sport OFSPO

- Les spécialistes recommandent à chacun, quel que soit son âge ou son sexe, de pratiquer un sport **d'intensité moyenne** (respiration légèrement accélérée) ou, plus simplement, d'exercer une activité physique pendant **au moins une demi-heure quotidiennement**. Si elle est suivie, cette recommandation est un gage de bien-être physique et psychologique.
- Les personnes déjà habituées à cette demi-heure d'activité physique quotidienne peuvent encore améliorer sensiblement leur bien-être, leur condition physique et leurs capacités.
- Les sportifs chevronnés qui s'entraînent encore davantage retireront des avantages supplémentaires au niveau de leur condition physique. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel.

Les personnes totalement inactives ne parviennent pas toujours du premier coup à suivre toutes ces recommandations? Qu'importe! N'oublions pas que chaque pas est important et que tout effort, même minime, améliore déjà le bien-être de la personne!

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.

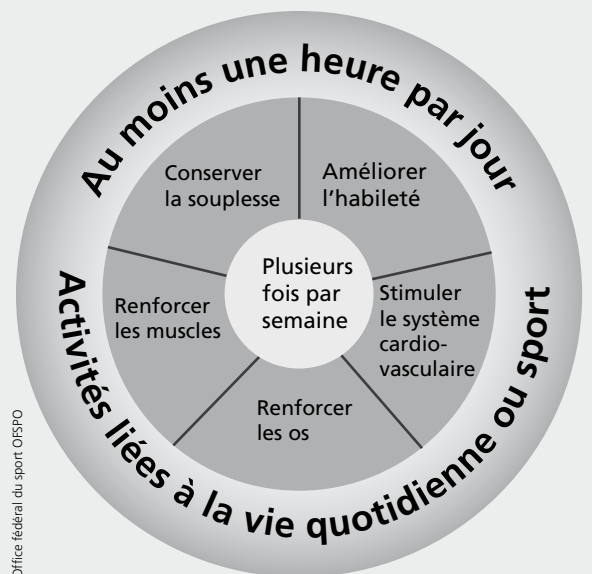
Application des recommandations

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».

Sitographie

www.ofsp.admin.ch

Site de l'Office fédéral de la santé publique avec, notamment, des informations sur le Programme national alimentation et activité physique (PNAAP).

www.ofspo.admin.ch

Site de l'Office fédéral du sport, centre de compétences national pour l'activité physique et le sport.

www.bfschule.ch

Site de l'école propice au mouvement visant, en association avec un DVD, à encourager durablement l'activité physique des enfants à l'école.

www.bpa.ch

Site du bureau de prévention des accidents bpa, centre de compétences pour la prévention des accidents, notamment dans la circulation routière, le sport, l'habitat et les loisirs.

www.euro.who.int/hepa

Site du Réseau européen Santé et activité physique HEPA Europe.

www.promotionsante.ch

Site de la fondation Promotion Santé Suisse, avec des informations sur la promotion de la santé, le poids corporel sain et la promotion de la santé en entreprise.

www.hepa.ch

Site du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch.

www.ispm.uzh.ch

Site de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich, avec des programmes d'enseignement et de recherche et des services axés sur la santé publique.

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue contre le cancer, organisation nationale d'utilité publique spécialisée dans la lutte contre les maladies cancéreuses et l'aide aux malades et à leurs proches.


www.uni-graz.at/sportwissenschaft/

Site de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Graz.

www.yoga.ch

Site de Yoga Suisse, association professionnelle qui encourage le yoga sous tous ses aspects (enseignement, étude, pratique).

Editeur:
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch
Secrétariat général
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin
Tél. 032 327 64 48
info@hepa.ch
Internet www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



bpa

suvaliv
Vos loisirs en sécurité