

# L'activité physique des enfants : constats et principaux enjeux

## Une activité physique insuffisante

Urbanisation, transports, télévision, ordinateurs : les enfants d'aujourd'hui sont moins actifs que ceux des générations précédentes.

En France, ils passeraient en moyenne plus de 15 heures par semaine devant un écran, contre moins de 5 heures consacrées aux activités physiques et sportives.

On estime que deux tiers des enfants, en France, n'ont pas une activité physique suffisante. Or cette activité est nécessaire au développement de l'enfant.

## Les dangers de la sédentarité pour la santé

La sédentarité, associée à l'excès alimentaire, est l'une des causes principales de l'installation de l'obésité chez l'enfant.

Chez l'adulte, la sédentarité constitue un facteur de risque de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension artérielle, troubles lipidiques, ostéoporose, cancer du côlon, dépression et anxiété...)<sup>1</sup>.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la sédentarité serait à l'origine de plus de 2 millions de décès par an et figurerait, ainsi, parmi les 10 principales causes de mortalité et d'incapacité dans le monde.

## Rappel sur la santé - Définition de la santé selon l'OMS

L'OMS définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

L'OMS a également précisé, lors de la 1<sup>re</sup> Conférence mondiale pour la promotion de la santé (Ottawa, 1986), que la santé est « la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques ».



<sup>1</sup> Référence chez les 12-25 ans : Synthèse de l'enquête « Baromètre Santé 2000, les comportements des 12-25 ans », pilotée par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé INPES ; Télévision : Mais que font les enfants ? OMD Études et Recherche, mars 2004. Référence chez les 10-12 ans : Enquête « Bien manger... Bien bouger », Académie de Paris, 2003.

## L'importance d'une intervention de sensibilisation auprès des enfants

L'exercice physique participe, de manière essentielle, au développement de l'enfant, que ce soit dans le cadre de l'éducation physique et sportive (EPS), d'une pratique sportive ou d'activités physiques quotidiennes. Ce comportement contribue, également, à l'état de santé de l'adulte qu'il deviendra.

En 2002, une campagne d'information et de prévention lancée par l'OMS, titrait « Pour votre santé, bougez ! ». Depuis, la journée mondiale de l'exercice physique rappelle, chaque année, l'importance et les bienfaits d'un mode de vie sain et actif.

Plusieurs éléments justifient cette sensibilisation à l'intérêt de l'activité physique auprès des élèves de 6-10 ans, afin de leur redonner le goût de « bouger » dans leur environnement scolaire et familial :

- Il s'agit d'une tranche d'âge à sensibiliser, prioritairement, pour instituer de bonnes habitudes et accompagner le développement physique, psychomoteur et psychologique de chaque enfant.
- De nombreuses pathologies chroniques sont liées aux comportements à risque adoptés pendant l'enfance, même si les symptômes n'apparaîtront le plus souvent qu'à l'âge adulte.
- La capacité à continuer une activité physique tout au long de sa vie dépend de l'âge du début de la pratique.

