

Les activités physiques et sportives : des possibilités variées pour entretenir sa santé

Définition des activités physiques (AP)

Le terme « bouger » désigne toute activité physique, sans se limiter aux seules activités de loisirs ou sportives. Par définition, l'activité physique correspond à « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense énergétique de repos ».

L'activité physique revêt plusieurs formes, depuis les activités physiques quotidiennes (les déplacements du corps comme la marche, le vélo, la montée d'escaliers, le ménage et les courses) jusqu'au sport de haut niveau, en passant par les activités physiques et sportives scolaires, de loisir ou de compétition de tous niveaux.

Le sport, fréquemment confondu, à tort, avec l'activité physique, est « une activité physique qui implique des situations de compétition structurées, déterminées par des règles ».

À l'inverse, l'inactivité physique est un comportement sédentaire défini comme « un état dans lequel les mouvements corporels sont réduits, au minimum, et la dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos ». Des occupations comme la télévision, les jeux vidéo ou les ordinateurs sont, au même titre que les activités intellectuelles, des activités sédentaires typiques.

Les effets bénéfiques des activités physiques sur la santé de l'enfant... et pour la prévention des pathologies de l'âge adulte

Comme l'indique le PNNS « L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout, elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte : maladies cardio-vasculaires, certains cancers, ostéoporose...) et permet d'être en forme. Elle donne l'occasion, aux enfants, de libérer leur trop-plein d'énergie, et peut, dans le cadre d'une activité sportive, favoriser les amitiés et renforcer la confiance en soi ».

En résumé, l'activité physique favorise :

Le bien-être physique :

- Développement moteur et physique de l'enfant (corpulence, santé osseuse, fonctionnement de l'appareil respiratoire, fonctionnement cardio-vasculaire...),
- Amélioration de la condition physique,
- Prévention de nombreuses pathologies (maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, cancer...),
- Aide au traitement de certaines pathologies (asthme, obésité...).

Le bien-être mental :

- Amélioration de l'état psychologique,
- Réduction des états anxieux et amélioration de la tolérance au stress,
- Développement de la confiance en soi.

Le bien-être social :

- Développement de la personnalité,
- Ouverture vers le monde extérieur,
- Apprentissage et respect des règles.

Les recommandations nationales pour les enfants

En France, le Programme National Nutrition Santé² a établi des recommandations visant à augmenter le temps consacré quotidiennement aux activités physiques et sportives :

« Une heure d'activité physique par jour et trois séances de sport par semaine pour les enfants ».

Il avait initialement été proposé d'utiliser les mêmes recommandations que celles destinées aux adultes (soit au moins 30 minutes par jour d'activité d'intensité modérée). Mais les experts s'accordent, aujourd'hui, pour dire que ceci n'est probablement pas suffisant, et que les enfants devraient, en plus, « pratiquer, trois fois par semaine au minimum, des activités physiques d'intensité plus élevée pendant au moins 20 minutes par séance, sous forme d'activités physiques individuelles ou de sports collectifs et, pour les adolescents, la pratique d'un entraînement musculaire avec « résistance » (musculature) ».

Les experts ajoutent qu'un minimum de 60 minutes (et non 30 minutes) par jour d'activités physiques d'intensité modérée ou plus élevée est souhaitable chez les enfants, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne.

Favoriser l'activité physique au quotidien :

- Encourager la marche dans les activités de tous les jours : trajet jusqu'à l'école, promenade du chien ou montée à pieds des escaliers...
- Développer des activités adaptées à l'espace domestique : danse, gymnastique...
- Participer aux tâches ménagères, selon son âge : faire son lit, ranger sa chambre, descendre les poubelles...
- Pratiquer des jeux de plein air près de la maison : jeux de ballon, vélo, piscine, skate, roller, trottinette, sans oublier la corde à sauter, l'élastique...
- Initier l'enfant au jardinage ou au bricolage extérieur,
- Montrer l'exemple en tâchant d'être soi-même plus actif,
- Proposer des activités à pratiquer ensemble : balade à vélo, jogging, promenade, foot...

Lutter contre la sédentarité :

Il faut essayer de réduire le temps passé à regarder la télévision, à jouer sur une console de jeux ou sur un ordinateur. On peut, ainsi, proposer de remplacer 2 heures de télévision ou de console du mercredi ou du week-end par une autre activité : basket, piscine, bricolage...

Il est à noter qu'à l'arrêt de la pratique d'une activité physique, les bienfaits d'une pratique régulière sont en grande partie réversibles. Il est donc important de promouvoir, auprès des jeunes, l'habitude et le goût de l'activité physique.

Phénomène encourageant, certaines études montrent que le niveau relatif d'activité physique a tendance à se maintenir au cours des années : un enfant sportif sera plutôt un adulte sportif.

²PNNS : Programme National Nutrition Santé. Suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, ce programme a été mis en place en 2001 par le ministère délégué à la Santé, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés. Il a, pour objectif général, d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population française en agissant sur la nutrition qui constitue l'un de ses déterminants majeurs. Références Bibliographiques : « Activité physique et santé », 2005, le rapport de synthèse ; « La santé vient en mangeant et en bougeant », 2004, « Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » et le livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé.