

Publié le 10 novembre 2020 à 21h10

Sédentarité et inactivité physique : les enfants en danger



Les enfants passent trop de temps dans le canapé à regarder la télévision ou à jouer à la console.

(Photo Nicolas Créach)

La sédentarité et le manque d'activité physique font des ravages chez les enfants et adolescents.

David Thivel, directeur de recherche à l'université de Clermont-Auvergne et membre du Conseil scientifique de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, est formel : « On a un déclin ».

Quelle est, aujourd'hui, la condition physique des enfants et adolescents ?

La condition physique des enfants, c'est-à-dire la capacité à pouvoir réaliser des activités quotidiennes sans avoir de difficultés, de douleurs ou de dépenses énergétiques excessives, s'est cassé la gueule à cause d'une baisse drastique de leur sollicitation motrice dès le plus jeune âge. Plus on sollicite les tout-petits, plus on développe leur coordination et plus on augmente les chances qu'ils aient un bon niveau d'activité physique dans l'enfance et à l'âge adulte. Une étude australienne a montré que les enfants ont perdu 25 % de leur capacité physique sur les 50 dernières années. Ce chiffre est parlant. On a clairement un déclin qui vient de la baisse des sollicitations motrices dans la vie quotidienne.

À quoi est-ce dû ?

Prenez l'exemple de la télécommande de la télévision. La première télécommande du père de famille, c'était son gamin qui se levait du canapé pour changer de chaîne. Les transports actifs ont diminué. **Le nombre d'enfants qui vont à l'école à pied ou à vélo a baissé.** Et pour ceux qui y vont, la distance a drastiquement diminué. Il y a plusieurs raisons : la plus grande accessibilité des transports en commun **mais aussi une question de sécurité.** On a créé

un monde pour lequel on n'est pas physiologiquement fait et on est allé trop loin. Nos grands-parents et parents avaient une activité physique bien supérieure.

À partir de quand a-t-on basculé du mauvais côté ?

Ça ne date pas d'hier. On a observé une cassure importante à la fin des années 1960 quand on a commencé à avoir une voiture par foyer. Plus près de nous, l'arrivée d'Internet et des smartphones a été une catastrophe. Avant, lorsqu'un jeune avait quelque chose à dire à son pote, il prenait son vélo. Aujourd'hui, il lui envoie un message. Aujourd'hui, nous avons un mode de vie qui n'est plus du tout adapté à notre physiologie. Toutes les composantes de notre activité physique ont baissé. Toutes les composantes de notre sédentarité ont augmenté.

Avec quelles conséquences ?

Tout ça a entraîné une déculturation à l'activité physique. Par exemple, de jeunes parents ont l'impression qu'en allant une heure au parc le samedi avec leurs enfants, ils les rendent actifs. On ne va surtout pas leur dire que ce n'est bien mais il faut qu'ils leur apprennent à être plus actifs au quotidien, à moins prendre les escalators, à descendre du tram un arrêt avant... La culture de l'activité s'est perdue. Il y a autre chose : on a une très mauvaise alimentation. Si vous avez deux personnes qui ont un bon niveau d'activité physique, celle qui aura une alimentation saine aura une meilleure condition physique. Regardez les gamins autour de vous, ils ne bougent pas, ils passent leur temps devant leur écran et ils ne mangent pas bien. Un enfant est fait pour bouger.

La santé de ces enfants est-elle en danger ?

Le niveau d'activité physique des enfants est déterminant pour leur santé aujourd'hui mais aussi pour plus tard, à l'adolescence et à l'âge adulte. Plus on a un bon niveau d'activité physique, plus on prévient les troubles métaboliques comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le surpoids, le diabète... Des études montrent que la condition physique est associée au développement cognitif. Meilleure est ma condition physique, meilleure est l'oxygénation de mon cerveau et meilleur est l'apprentissage. Et cela est directement lié à la réussite scolaire et professionnelle à l'âge adulte. Si vous voulez que vos enfants réussissent à l'école, faites leur faire de l'activité physique.

Les périodes de confinement ont-elles aggravé la situation ?

Sur le premier confinement, nous avons réalisé une enquête. Globalement, les parents n'ont pas réussi à égaler le niveau d'activité physique que leurs enfants font spontanément à l'école en jouant. Le temps de sédentarité a augmenté. L'une des raisons a été le télétravail car l'une des solutions pour travailler à la maison est de mettre les enfants devant les écrans.

Y a-t-il des solutions ?

La société ne fera pas demi-tour. Les gamins vivent avec la technologie et les téléphones. On ne pourra pas le leur enlever. Par contre, il y a un gros travail à faire sur les comportements et sur la prise de conscience des parents pour limiter la sédentarité.

Les messages de prévention passent-ils ?

C'est difficile. On sait rendre quelqu'un plus actif et moins sédentaire mais est-ce qu'on peut se permettre de dire à un parent qu'il faudrait qu'il fasse ça et ça avec ses enfants ? C'est très compliqué.

Le Gouvernement a récemment présenté un plan pour que les enfants pratiquent à l'école 30 minutes d'activité physique chaque jour. Votre sentiment ?

Toutes les initiatives sont bonnes à prendre mais le Gouvernement est en retard. Augmenter le niveau d'activité physique, c'est bien mais, clairement, ça ne suffit pas à enrayer les méfaits de la sédentarité. Dans une thèse, une étudiante a montré qu'un très haut niveau d'activité physique ne permet pas d'effacer les sept heures passées assis. Une autre étude a calculé que pour annuler les effets néfastes des sept heures passées assis, il faudrait 75 minutes d'activité modérée par jour alors que les recommandations sont de 150 minutes par semaine. Ces recommandations ne sont plus adaptées à notre mode de vie. Et plus ce temps passé assis est lié à un écran, plus le temps d'activité physique nécessaire est exponentiel. On voit que ce n'est plus possible.

Que faire alors ?

Le Gouvernement doit faire baisser le temps de sédentarité des gamins. Un gamin de 4e passe 30 à 35 heures assis en classe. Il va encore passer quatre à cinq heures assis après le collège à faire des devoirs ou devant les écrans. Plus de 40 % de ces gamins reconnaissent ne faire aucune activité après l'école. Leur mettre 30 minutes d'activité physique par jour ne suffira pas à les sauver.