

# Les activités physiques et sportives (APS) Bénéfiques sur la santé des jeunes



## Recommandations actuelles pour tous les enfants

Pour l'acquisition et le maintien d'une bonne santé, les experts recommandent un minimum de 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée ou plus élevée chez les jeunes, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne.

Source : PNNS, *Activité physique et santé : arguments scientifiques, pistes pratiques*, 2005. [http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions42\\_activite.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions42_activite.pdf)

Il faut inclure dans le programme d'activité physique des activités d'intensité élevée et des activités de renforcement des muscles et des os (musclature, activités avec impact, sauts...) au moins 20 minutes 3 fois par semaine.

Source : OMS (2011) *Recommandations mondiales pour l'activité physique et la santé*

En parallèle, pendant les loisirs, il est recommandé de limiter le temps passé devant les écrans (jeux vidéo, ordinateurs, télévision).

## Promouvoir et développer l'activité physique des jeunes, cela passe par :

- Travailler sur les diverses possibilités d'accroître, au quotidien, la pratique globale d'activité physique des enfants et des adolescents
- Valoriser auprès des jeunes toutes les activités physiques qu'ils peuvent intégrer dans leurs activités de tous les jours comme par exemple marcher, promener le chien, et ceci malgré différents obstacles (fatigue, devoirs, etc.), en leur expliquant que le sport n'est pas la seule façon d'être actif
- Diminuer le temps de sédentarité pendant les loisirs (temps passé devant les écrans : jeux vidéo, ordinateurs, télévision)

## Pour les jeunes, faire de l'activité physique, cela peut être :

- Pratiquer tous les jeux de plein air
- Se déplacer à pied, à vélo ou en rollers
- Encourager la marche à pied pour aller à l'école, promener le chien ou faire des courses
- Prendre l'habitude de monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur





## Évolution de l'activité physique en fonction de l'âge et du sexe

Le niveau d'activité physique diminue dès le début de la maternelle et de manière plus importante à l'adolescence. Dès le plus jeune âge, les garçons possèdent une pratique physique plus élevée que celle des filles. Cette différence entre les sexes s'accroît lors de la puberté.

## Facteurs de motivation

Le principal moteur de la pratique d'APS est le plaisir.

La famille et, de façon plus large, l'entourage social (amis, enseignants, éducateurs...) peuvent influencer la pratique d'activité physique et sportive par leur attitude et la transmission de valeurs. Les parents jouent un rôle central en tant que modèle. Si la pratique avec les parents ou la fratrie est un facteur de motivation chez l'enfant, les adolescents privilégient la pratique avec les amis.

Il est à noter que les bonnes habitudes adoptées dès l'enfance, sont conservées à l'âge adulte.

## Bienfaits de l'activité physique pour la santé des jeunes

L'APS régulière favorise le gain de masse osseuse. Le « capital osseux », acquis à la fin de l'adolescence, améliore la condition physique avec, notamment, un effet bénéfique sur les capacités cardio-vasculaires et respiratoires à l'effort. Elle contribue à l'estime de soi et améliore le bien-être de l'enfant.

Elle contribue, notamment, à prévenir la prise de poids et l'obésité\*, l'ostéoporose\*, l'hypercholestérolémie\*, le diabète\*, et les maladies cardio-vasculaires.

L'activité physique diminue l'anxiété et favorise la résistance au stress.

En favorisant la concentration et la confiance en soi, les activités physiques participent à de meilleurs résultats scolaires.

**A noter** *Il est admis que la pratique régulière d'une APS pendant l'enfance est bénéfique pour la santé de l'enfant de façon immédiate et, à plus long terme, pour celle du futur adulte.*

### \*Lexique

**Obésité** : Le surpoids et l'obésité sont définis comme une accumulation excessive de graisse qui présente un risque pour la santé. Cet excès de graisse est favorisé par des apports alimentaires supérieurs aux besoins de l'organisme. Les causes les plus fréquentes sont une alimentation trop importante mais aussi trop riche en graisses et sucres et/ou une activité physique et sportive insuffisante.

**Ostéoporose** : L'ostéoporose est une maladie osseuse qui associe à la fois une diminution de la densité de l'os et des modifications de son architecture. L'os est plus fragile et, par conséquent, le risque de fractures est plus important.

**Hypercholestérolémie** : C'est une augmentation du taux de cholestérol sanguin par rapport à la normale qui est associée à une plus grande fréquence des maladies cardio-vasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral).

**Diabète** : maladie qui survient lorsque l'organisme ne produit pas assez d'insuline (hormone intervenant dans le métabolisme du glucose) ou lorsqu'il n'est pas capable de l'utiliser efficacement. Cela se traduit par un taux de sucre dans le sang (glycémie) élevé. Le diabète est en grande partie le résultat d'une surcharge pondérale et d'un niveau d'activité physique insuffisant.

