

## La baisse de l'activité physique se produit chez les enfants, avant l'adolescence

Auteur : *Esteban Gorostiaga Ayestarán*

Traduction : *Réseau Canopé*

Il est démontré qu'en conservant un niveau d'activité physique suffisant de l'enfance jusqu'à l'âge adulte, on préserve sa santé, on diminue les risques de mortalité et de maladies chroniques liées à la sédentarité (infarctus du myocarde, hypertension artérielle, obésité, certains types de cancers, etc...)

On a longtemps cru que les enfants avaient une activité physique importante tout au long de l'enfance, mais qu'à partir de l'adolescence, nombre d'entre eux diminuaient nettement leur niveau d'activité.

Cette opinion se base sur quelques études qui ont évalué les niveaux d'activité physique à l'aide de mesures subjectives ou au moyen de questionnaires.

Certains chercheurs ont critiqué ces travaux parce que l'activité physique n'avait pas été mesurée directement.

Il existe actuellement des appareils sensibles (accéléromètres, podomètres) qui permettent de mesurer avec plus de précision et d'objectivité le niveau d'activité physique.

Dans une étude récente de l'Université de Strathclyde (Grande Bretagne)<sup>1</sup>, on a mesuré l'activité physique de 545 enfants âgés de 7 ans vivant au Nord-Est de l'Angleterre, en les équipant d'un accéléromètre une durant semaine.

L'accéléromètre permet de mesurer l'importance de l'activité physique, en fonction de son intensité moyenne, forte ou faible.

On a relevé ces mesures sur les mêmes enfants à divers âges, 7ans, 9ans, 12 ans et 15 ans, pour voir si, comme on s'y attendait, le niveau d'exercice physique constaté durant l'enfance (entre 5 et 12 ans), diminuait subitement à l'adolescence.

Les résultats de cette étude démontrent que le niveau d'activité physique a diminué de façon régulière et proportionnelle, de l'âge de 7 ans à l'âge de 15 ans, tant pour les filles que pour les garçons.

Or, cette étude<sup>2</sup> ne confirme pas DU TOUT les préjugés que l'on avait jusque-là, qui attribuaient aux enfants de 7 à 12 ans un niveau d'activité physique élevé, suivi d'une baisse brutale. Au contraire, **c'est à partir de l'âge de 7 ans que leur activité physique diminue de façon importante et constante, et ce, jusqu'au début de l'adolescence.**

Pour information, à 15 ans, les jeunes ont 40 à 50% d'activité physique en moins qu'à l'âge de 7 ans. Les résultats de cette étude confirment ceux d'autres études récentes<sup>2 3</sup> qui indiquent que le niveau d'activité physique diminue progressivement à partir de l'âge de 5 ans jusqu'à l'adolescence, alors que pendant l'adolescence (de l'âge de 13 ans à l'âge de 19 ans), la baisse est moins marquée que durant l'enfance<sup>4 5</sup>.

Par conséquent, cette étude semble contredire l'avis général qui voudrait que l'on insiste surtout sur les moyens à mettre en œuvre pour faire bouger davantage les adolescents, et qui suppose que les enfants se dépensent suffisamment avant l'adolescence.

Selon cette étude et d'autres études récentes, **les politiques, en matière de sport, devraient mettre davantage l'accent sur la pratique sportive des enfants que sur celle des adolescents.**

**La priorité doit être d'autant plus marquée qu'il faut tenir compte du fait que les enfants de 5 ans présentent un surpoids ou une obésité très élevés dans les pays du sud de l'Europe.**

## Bibliographie

1. M. A. Farooq, K. N. Parkinson, A. J. Adamson, M. S. Pearce, J. K. Reilly, A. R. Hughes, X. Janssen, L. Basterfield, and J. J. Reilly. *Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study*. Br.J.Sports Med. 52 (15):1002-1006, 2018. (article téléchargeable gratuitement sur Google Academico)
2. A. R. Cooper, A. Goodman, A. S. Page, L. B. Sherar, D. W. Esliger, E. M. van Sluijs, L. B. Andersen, S. Anderssen, G. Cardon, R. Davey, K. Froberg, P. Hallal, K. F. Janz, K. Kordas, S. Kreimler, R. R. Pate, J. J. Puder, J. J. Reilly, J. Salmon, L. B. Sardinha, A. Timperio, and U. Ekelund. *Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD)*. Int.J.Behav.Nutr.Phys.Act. 12:113, 2015.
3. S. Kwon, J. Lee, and M. R. Carnethon. *Developmental trajectories of physical activity and television viewing during adolescence among girls: National Growth and Health Cohort Study*. BMC.Public Health 15:667, 2015.
4. S. K. Harding, A. S. Page, C. Falconer, and A. R. Cooper. *Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence*. Int.J.Behav.Nutr.Phys.Act. 12:44, 2015.
5. J. A. Mitchell, R. R. Pate, M. Dowda, C. Mattocks, C. Riddoch, A. R. Ness, and S. N. Blair. *A prospective study of sedentary behavior in a large cohort of youth*. Med.Sci.Sports Exerc. 44 (6):1081-1087, 2012.