



Disponible en ligne sur

**ScienceDirect**  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

**EM|consulte**  
www.em-consulte.com



ARTICLE EMC

# Activités physiques et sportives de l'enfant et de l'adolescent : des croyances aux recommandations sanitaires<sup>☆</sup>



L. Grélot

Faculté des sciences du sport, Aix-Marseille université, 163, avenue de Luminy,  
13288 Marseille cedex 9, France

## MOTS CLÉS

Enfants et adolescents ;  
Activités physiques et/ou sportives (APS) ;  
Inactivité physique et sédentarité ;  
Bénéfices sur la santé ;  
Capacités ou aptitudes physiques ;  
Entrée dans la compétition sportive ;  
Blessures de surutilisation ;

**Résumé** Pour préserver la santé des jeunes de la classe d'âge 5–17 ans, l'Organisation mondiale de la santé recommande des niveaux d'activité physique consistant à accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. En France, les jeunes forment le groupe d'âge le plus actif et sont globalement en bonne santé, mais leur niveau d'activité physique et/ou sportive demeure insuffisant et baisse de génération en génération. L'éducation physique et sportive et les pratiques sportives de loisirs ne suffisent pas à compenser la baisse de l'activité physique dans la vie quotidienne. La relation « dose—réponse » entre le niveau d'activité physique et l'impact sur la santé n'est pas aussi clairement établie chez les jeunes que chez les adultes. Les analyses démontrent que l'inactivité est un fort contributeur de la surcharge pondérale et d'obésité, facteurs qui eux sont délétères sur la santé. Les filles et les garçons ont les mêmes aptitudes physiques avant la puberté. Leur potentiel en endurance aérobie étant très élevé, il n'y a pas lieu de les brider par crainte de fatigue ou d'épuisement au cours d'efforts inférieurs à 10 à 15 minutes. En revanche, leur potentiel de force reste modeste, et le potentiel de résistance est faible. L'enfant est « prêt » à la compétition sportive lorsqu'il recherche de lui-même à comparer ses habiletés à celles de ses pairs. Pour les sports d'équipe, l'enfant doit de plus comprendre ce qui est sous-jacent au processus compétitif : stratégie et coopération au sein du groupe. Cela n'advient généralement qu'entre 10 et 12 ans. Blessures

<sup>☆</sup> Grâce au partenariat mis en place en 2010 entre le *Journal de pédiatrie et de puériculture* et l'EMC, les articles de cette rubrique sont issus des traités EMC. Celui-ci porte la mention suivante : L. Grélot. Activités physiques et sportives de l'enfant et de l'adolescent : des croyances aux recommandations sanitaires. EMC – Pédiatrie – sport et croissance 2014 [Article 4-104-B-10]. Nous remercions l'auteur qui a accepté que son texte, publié initialement dans les traités EMC, puisse être repris ici.

Adresse e-mail : laurent.grelot@univ-amu.fr

## Syndrome de surentraînement

de surutilisation, syndrome de surentraînement, voire *burnout* sont possibles chez le jeune sportif. Les séquelles de ces troubles pouvant être importantes sur la croissance osseuse et le développement psychologique du jeune. Il convient d'être vigilant et réactif dès l'apparition des prodromes.

© 2016 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

## Introduction

Marcher est l'une des premières choses qu'un enfant veut faire, et l'une des dernières auxquelles nous voulons renoncer [1].

Pour préserver la santé des enfants et des adolescents de la classe d'âge 5–17 ans, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande des niveaux d'activité physique consistant à accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue [2]. C'est deux à trois fois plus que ce que l'OMS préconise pour les adultes de 18 à 64 ans (c'est-à-dire pratiquer au cours de la semaine au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue). Curieusement, l'OMS ne communique pas d'indications sur la mise en place d'interventions et d'approches (notamment des protocoles d'activités physiques et/ou sportives [APS]) visant à promouvoir l'activité physique dans les différents groupes de population et chez les enfants et adolescents en particulier.

La raison sous-jacente aux recommandations de l'OMS ciblant les jeunes gens est en fait double :

- l'APS est un élément déterminant du développement harmonieux (notamment anatomique, physiologique, psychologique, émotionnel et social) des enfants et des adolescents ;
- l'inactivité est devenue de nos jours l'un des principaux piliers de la morbidité et de la mortalité prématurée chez l'adulte.

Ces prescriptions d'activités physiques et sportives sont donc essentiellement axées sur la prévention primaire des maladies non transmissibles.

Malgré l'apparente simplicité des recommandations de l'OMS sur l'activité physique pour la santé, il convient de préciser qu'elles s'adressent en priorité aux décideurs nationaux en charge d'élaborer les politiques de santé publique afin de faire face à la véritable pandémie d'inactivité qui se répand inexorablement dans le monde depuis la première moitié du *xx*<sup>e</sup> siècle [3]. Pour les parents, les enseignants du primaire, ou plus généralement pour qui se sent béotien en matière d'APS, savoir identifier l'intensité (légère, modérée, élevée ou soutenue) d'une activité physique réalisée par un enfant ou un adolescent n'est pas chose aisée. En conséquence, programmer et mettre en œuvre une séquence d'APS n'est pas envisageable sans (in)formations préalables, pas plus que s'assurer du respect des recommandations de l'OMS. De plus, s'il est évident pour les professionnels de santé que « l'enfant n'est pas un adulte en miniature », il en est de même pour les spécialistes des APS. Pour autant, penser a priori que l'enfant a des aptitudes

physiques plus faibles que celles de l'adulte est simplement erroné et conduit souvent à « surprotéger » inutilement les enfants dans les cours d'école en les bridant dans leurs jeux.

Les caractéristiques physiologiques et psychologiques des individus (éminemment sollicitées pendant les APS) varient au cours de la croissance et du développement. Cela impose donc de concevoir pour les jeunes gens des APS qui leur sont spécifiques (en termes de type de filières énergétiques sollicitées, d'intensité, de volume ou durée de séance, de fréquence, de plaisir à engendrer) ; celles-ci ne peuvent pas être la « simple » transposition (c'est-à-dire un allègement) de programmes conçus pour les adultes.

L'objectif de ce chapitre est donc de « préciser » le message de santé publique de l'OMS pour pouvoir repenser puis mettre en œuvre au quotidien des programmes d'activités physiques spécifiquement adaptés aux enfants et aux adolescents.

### Point fort

- L'activité physique (AP) : tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de celle de repos.
- L'AP peut se dérouler dans cinq contextes : loisirs (jeux, sports, etc.), jardinage/bricolage, tâches ménagères, transport (marche, vélo, etc.), activité occupationnelle (rémunérée ou non).
- L'AP a un coût énergétique qui peut être traduit en dépense énergétique quantifiable.
- Le sport est une AP dont les modalités de pratique (généralement à visée compétitive) sont codifiées et dont l'organisation est institutionnalisée par des fédérations.
- Le sport, intimement lié à la notion de performance, impose un entraînement qui est une AP planifiée, structurée et répétée.

## Inexorable déclin des activités physiques et/ou sportives dans les sociétés développées

### Un constat alarmant

En France, l'inflexion de la courbe d'activité physique s'est grandement accélérée au *xx*<sup>e</sup> siècle, avec la transition sociale et démographique qui a vu passer en deux siècles le pourcentage d'emplois liés à l'agriculture de 65 à 4% alors que dans la même période celui du secteur tertiaire passait de 14 à 72% [4]. À l'évidence, la baisse du niveau d'activité physique accompagnant la mécanisation

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4169671>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4169671>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)