

STRATÉGIES DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

PROFESSEUR CHANTAL SIMON

VICE PRÉSIDENTE DU PNNS
MEMBRE DU PNAPS

Université de Lyon

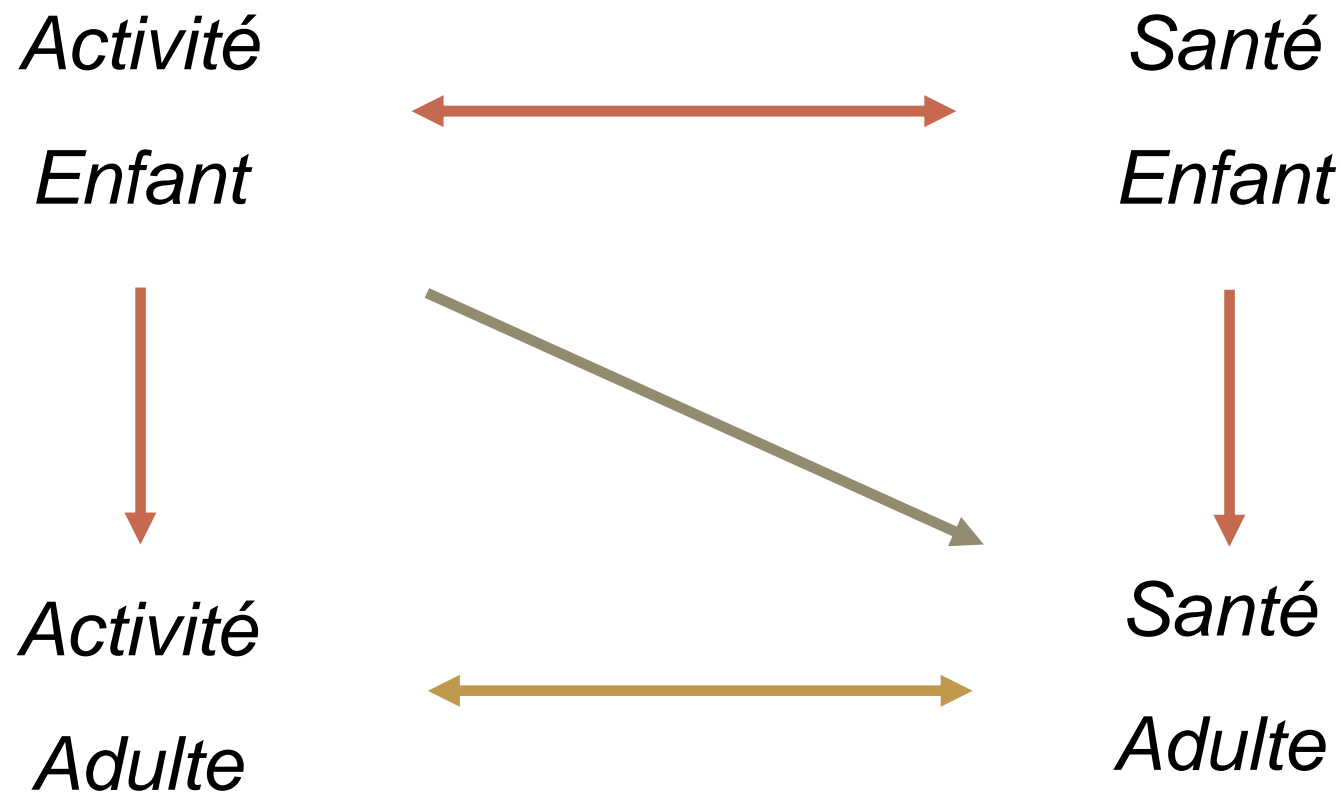
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Quelles recommandations...

Inactivité physique et santé chez l'adulte

	RR
□ Mortalité prématurée	x 2
□ Maladies coronaires	x 2
□ Hypertension artérielle	x 1.5
□ Diabète de type 2	x 1.5
□ Ostéoporose	x 2
□ Cancers (colon)	x 2
□ Santé mentale	
□ Perte d'autonomie (sujet âgé)	

Bénéfices d'une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence



Les recommandations d'activité physique chez l'enfant et l'adolescent

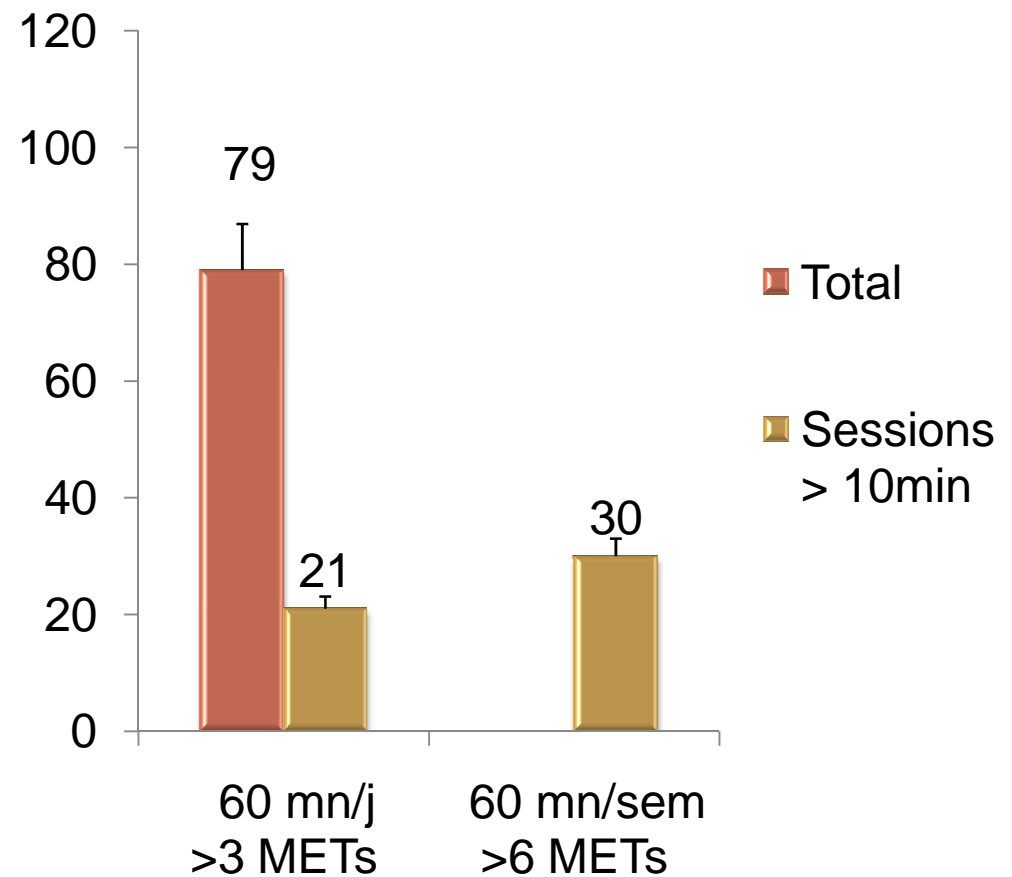
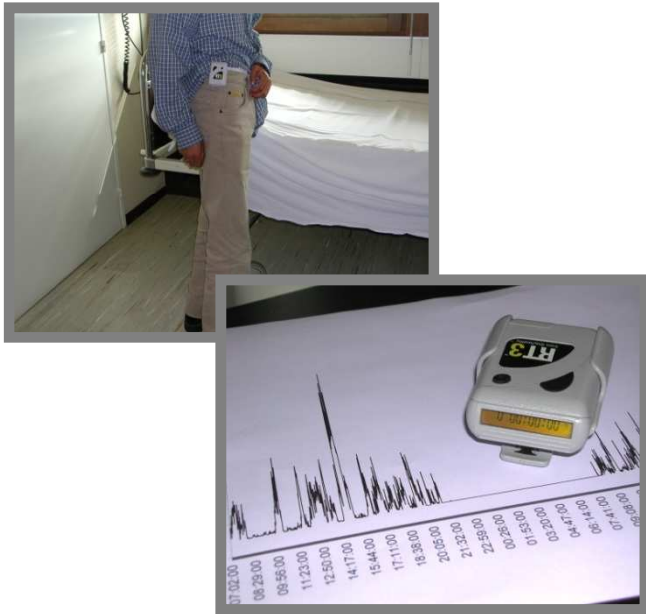
- Activités d'intensité modérée
 - ▣ 60 min si possible tous les jours de la semaine
 - ▣ ...y compris dans la vie de tous les jours
 - ▣ Sous forme de sessions supérieures à 10 minutes

- Activités plus intenses
 - ▣ Au moins une heure par semaine
 - ▣ Sous forme de sessions supérieures à 20 minutes

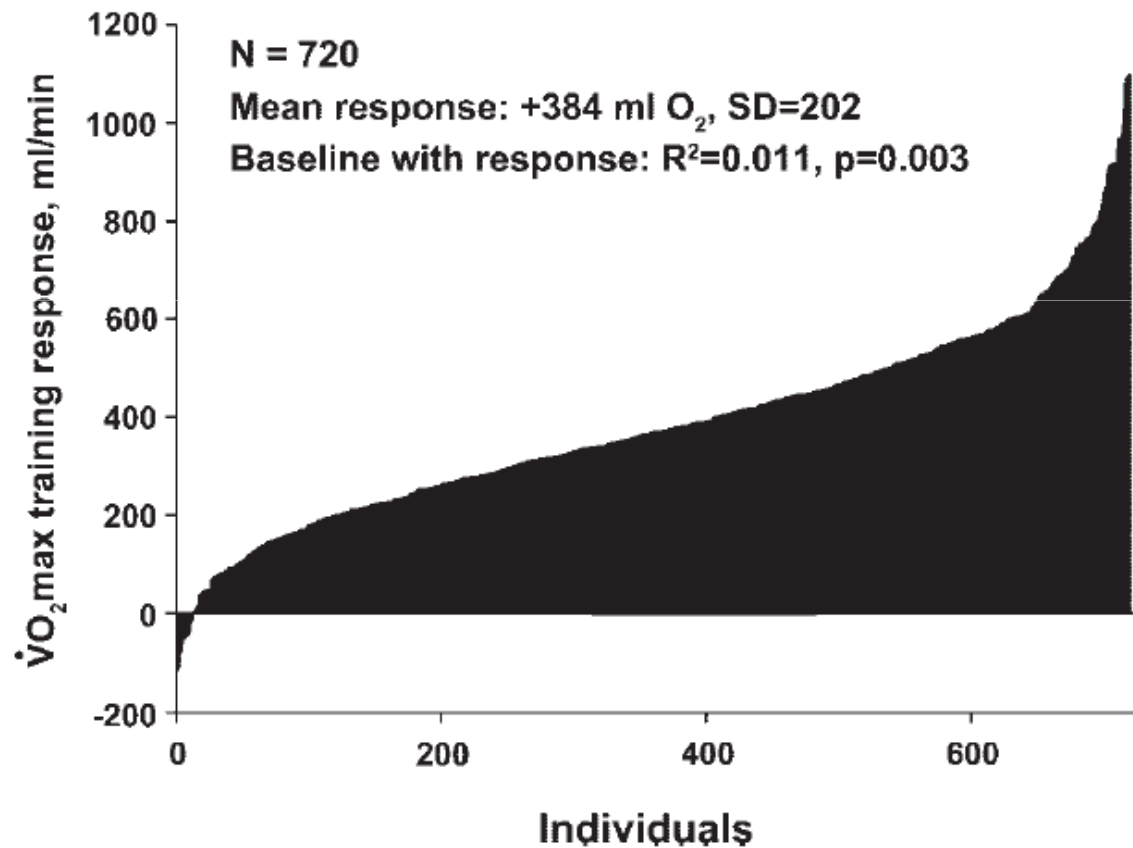
LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ADOLESCENTS EST-IL SUFFISANT ?

Quels déterminants...

Accélérométrie tri-axiale 101 adolescents de 12 ans



Variabilité de la réponse individuelle à un exercice (20 semaines d'entraînement)

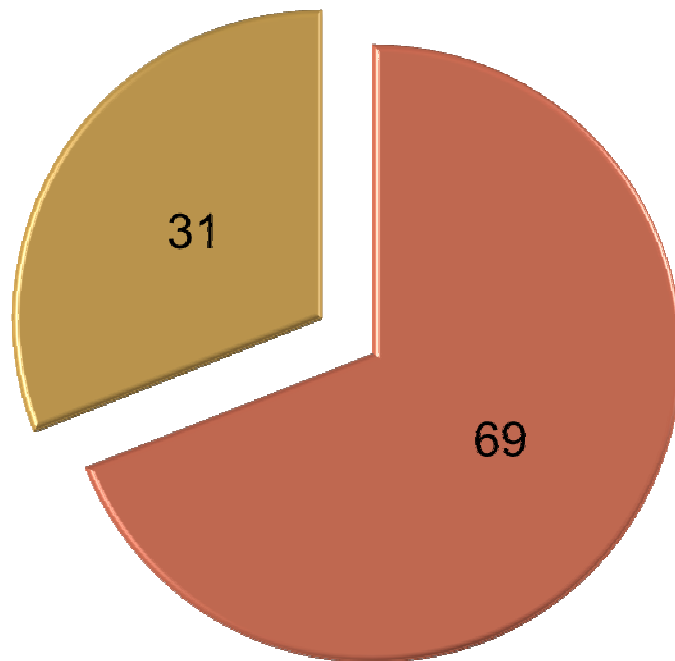


Déterminants génétiques de la capacité physique des individus (fitness)

- Etudes de paires de jumeaux sur VO₂max
 - ▣ Corrélation intra-classes mono vs dizygotes
 - ▣ Héritabilité: 25 à 65%
- Plus de 30 gènes liés à l'endurance, à la vitesse ou à la puissance musculaire
- Le niveau habituel d'activité physique est un déterminant essentiel de la capacité physique

Contribution génétique et environnementale à l'activité physique de l'enfant

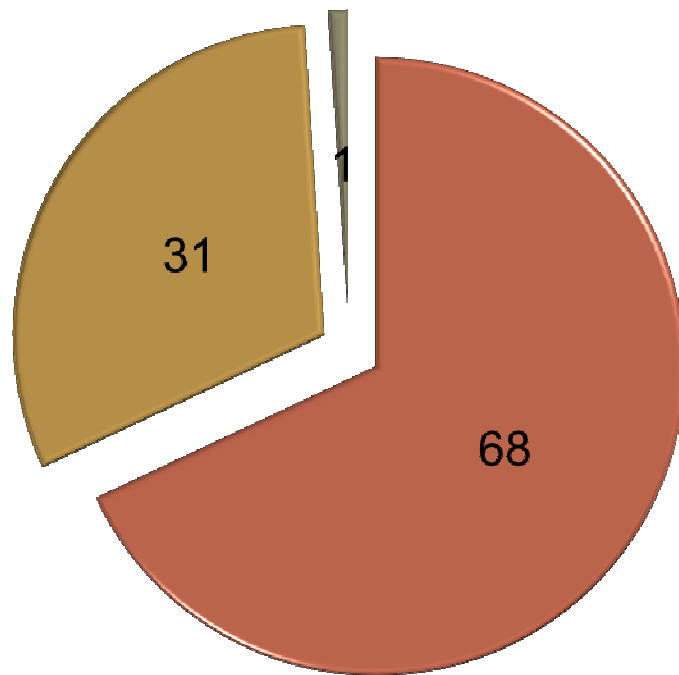
Dépense énergétique liée à l'activité physique



- Environnement individuel
- Héritabilité

Contribution génétique et environnementale à l'activité physique de l'enfant

Dépense énergétique liée à l'activité physique

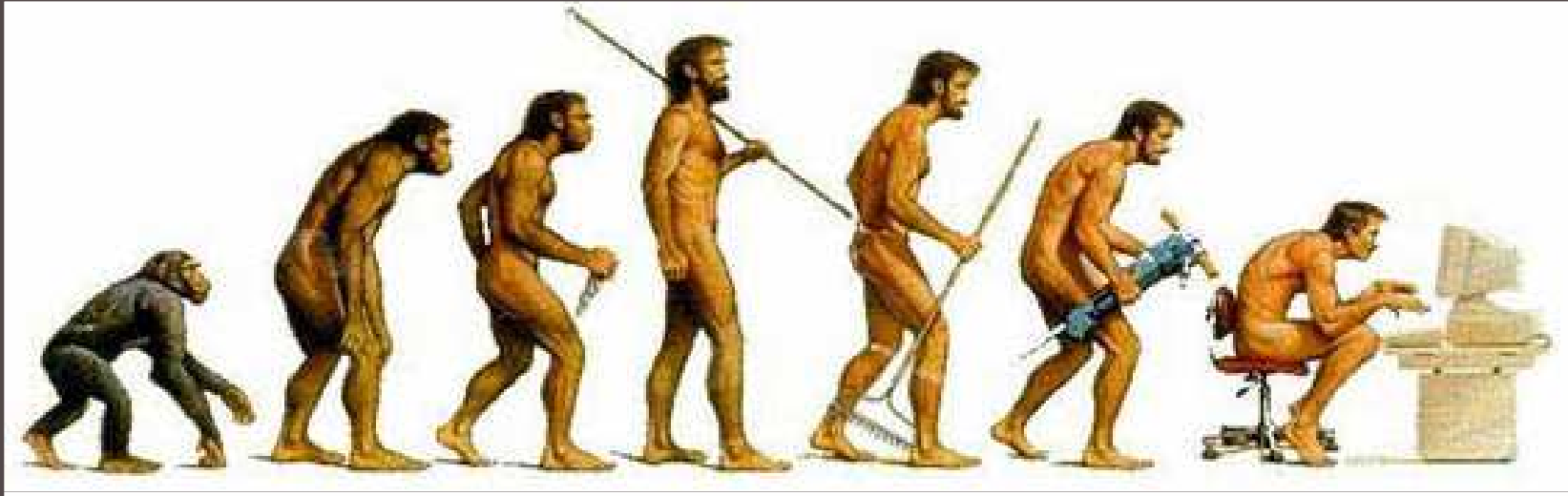


- Environnement individuel
- Environnement partagé
- Génétique

Evolution de l'activité physique de 1981 à 2001

- Méta-analyse
 - ▣ Test des 20-mètres (test de Léger)
 - ▣ 130 000 enfants de 11 pays
 - ▣ Entre 1981 et 2001

- Diminution de la capacité aérobique
 - ▣ De 8.6 % en 20 ans
 - ▣ Quels que soient le sexe l'âge, le pays



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ADOLESCENT, UN DÉFI SOCIÉTAL

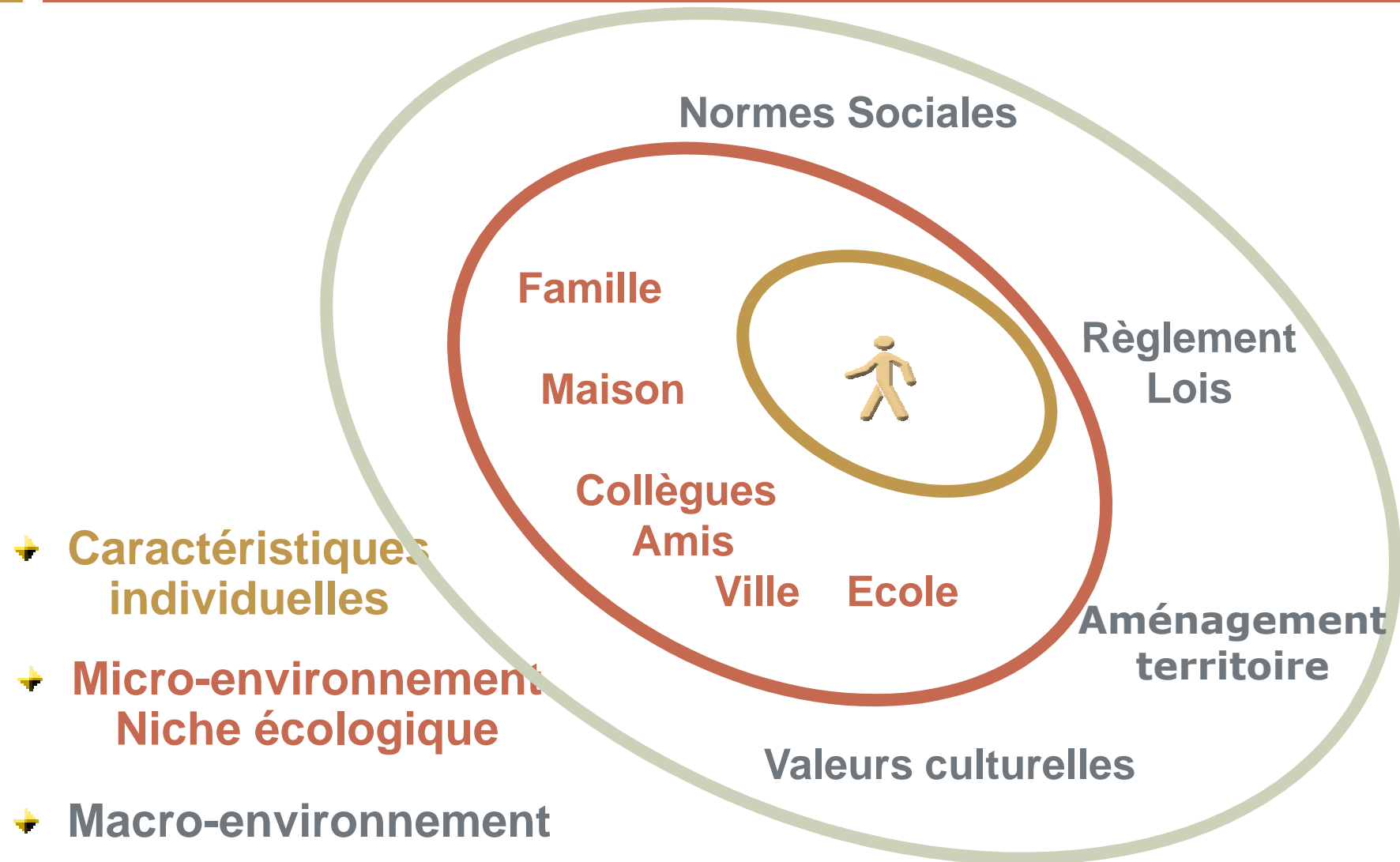


L'EPS, une offre de loisirs importante...



..mais des barrières sociétales majeures

Déterminants de la santé et des comportements (l'activité physique)



I N T E R V E N T I O N A U P R È S D E S
C O L L È G I E N S C E N T R É E S U R L '
A C T I V I T É
P H Y S I Q U E E T L A
S É D E N T A R I T É

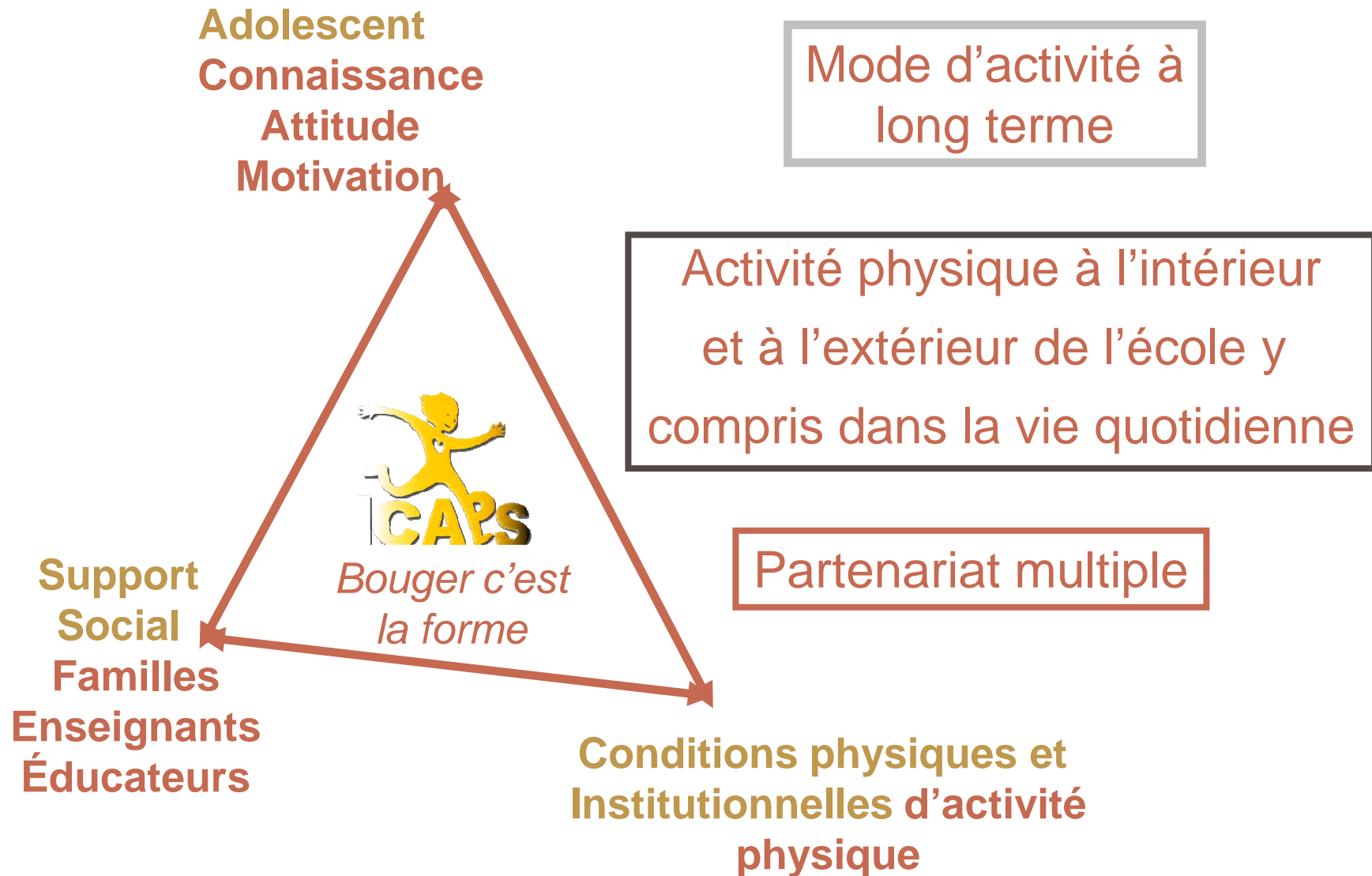


C. Simon, Int J Obes 2008

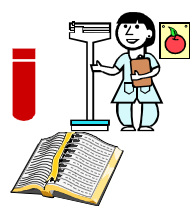
ICAPS: une intervention ancrée sur les écoles basée sur un modèle socio-écologique

- Les écoles offrent un accès à tous les élèves
 - ▣ Inefficacité des programmes basés sur l'information
 - ▣ Limites des programmes ciblant les cours d'EPS
- Nécessité de prendre en compte les interactions
 - ▣ Facteurs personnels et comportements
 - ▣ Influences sociales
 - ▣ Environnement physique et sociétal
- Hypothèse: une intervention est plus efficace si elle cible chacun des différents niveaux

Réduire les barrières à la pratique d'une activité physique



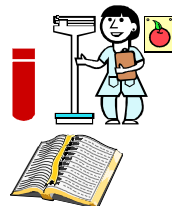
Méthodologie



Sept 2002



Mai 2004



Mai 2006

4 années de suivi

Implémentation du programme DANS et AUTOUR de l'école...

Absence de compétition
Plaisir
Bénéfices
sociaux

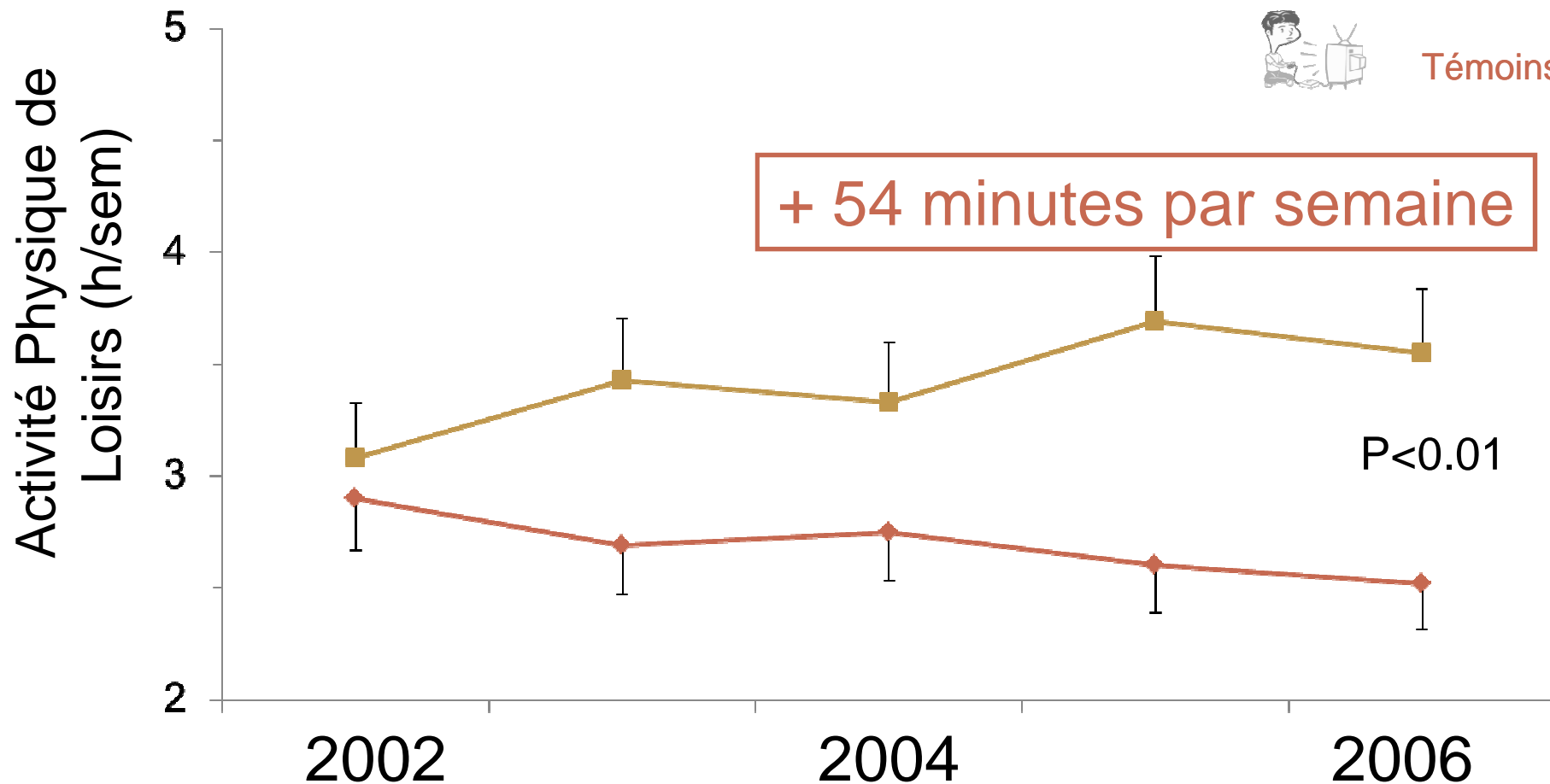


~~Obstacles~~

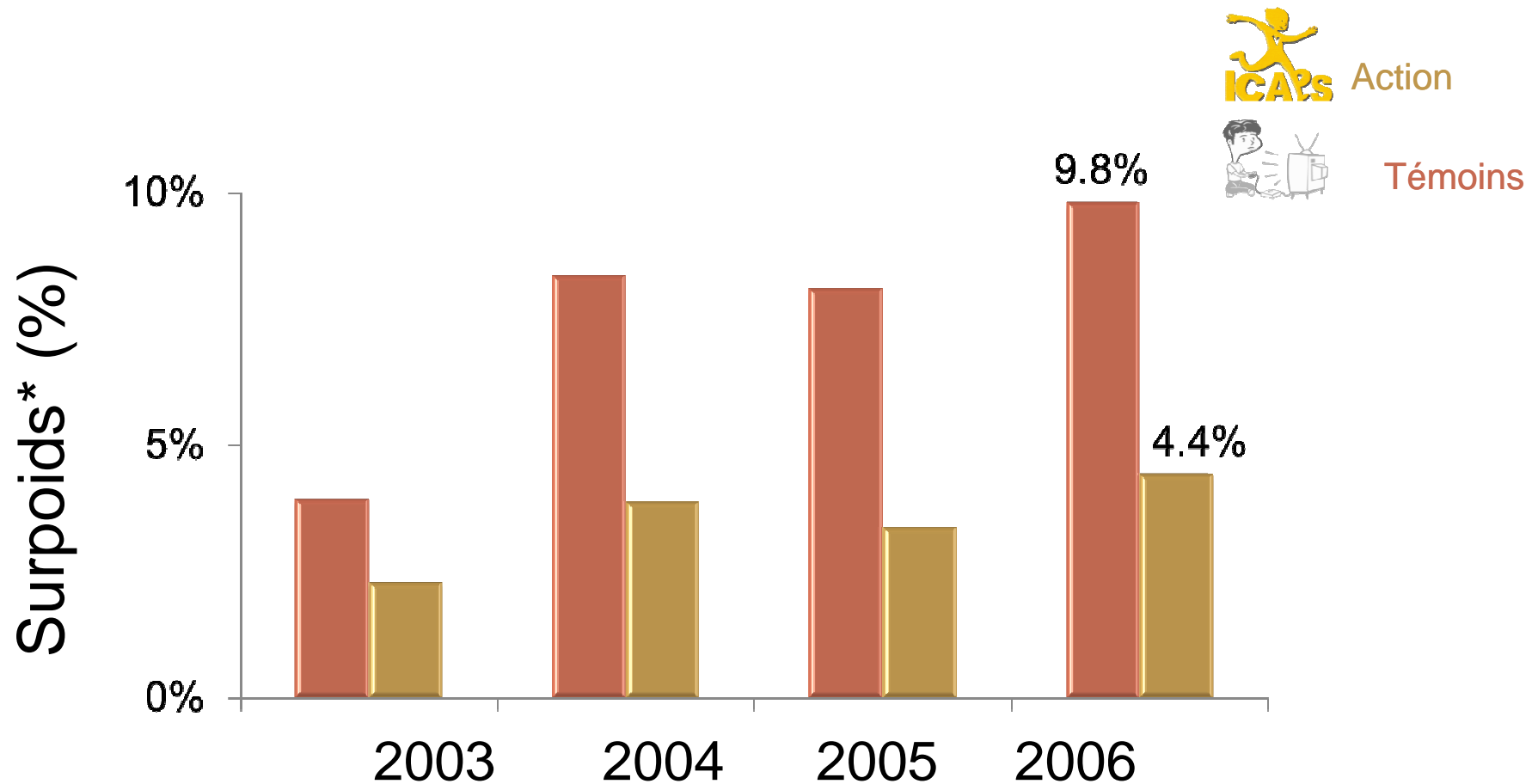
... implication des partenaires, environnement social et physique

- Rencontre avec les parents, les enseignants, les éducateurs
 - ▣ Relais de l'information
 - ▣ Soutien des changements de comportements
- Associations et collectivités territoriales
 - ▣ Accessibilité des lieux de sport
 - ▣ Organisation des transports
- Média

Activité physique de loisirs encadrée en dehors de l'EPS



Prévalence du surpoids chez les adolescents de poids normal

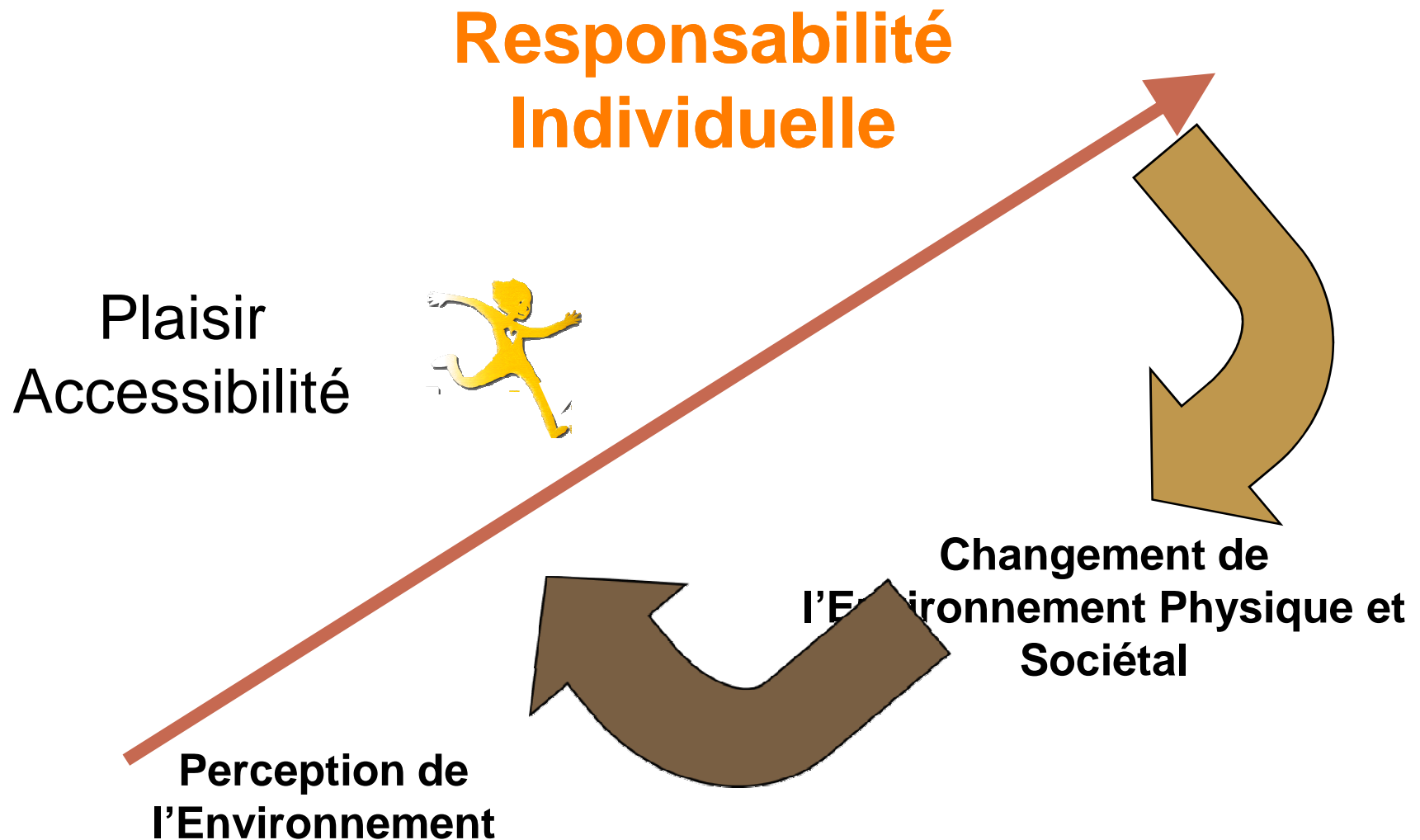


ICAPS démontre

- Le rôle clé de l'activité physique dans la prévention de l'obésité
- Qu'il est possible de faire bouger plus les adolescents

- Et ainsi qu'il est possible de prévenir l'obésité....

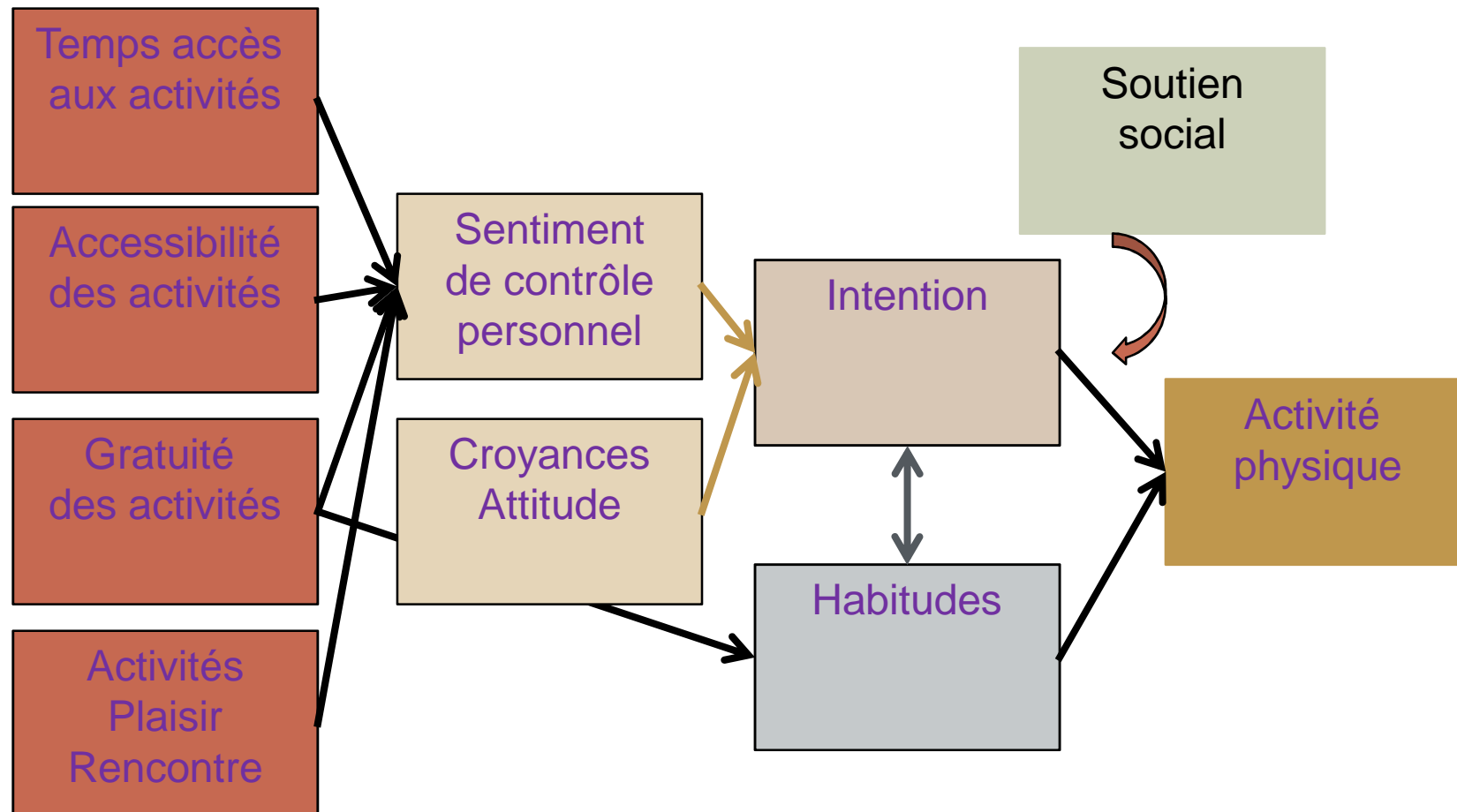
Intervention à différents niveaux large partenariat et intersectorialité



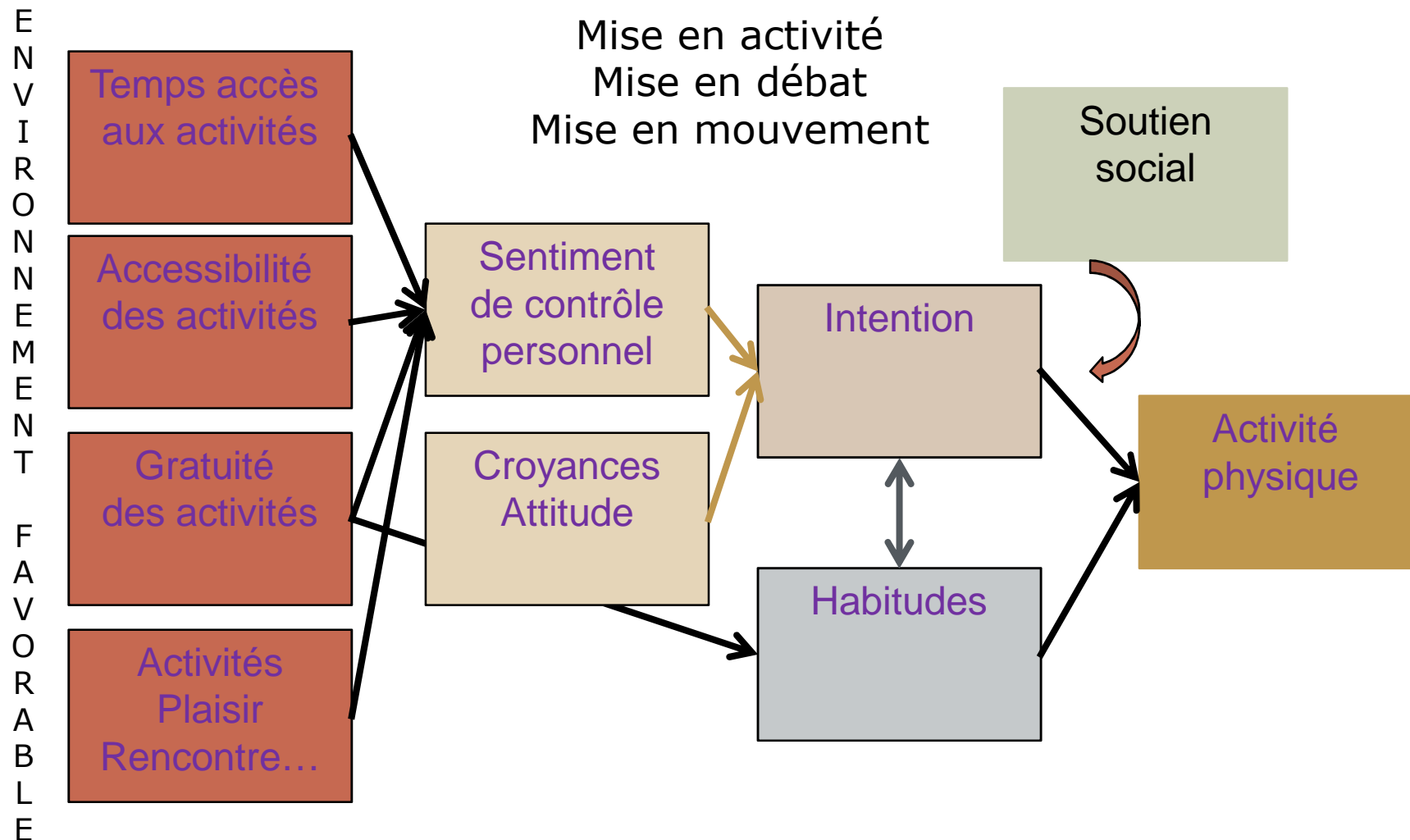
LES ÉLÉMENTS-CLÉ DE RÉUSSITE DES ÉTUDES D'INTERVENTION



Une perspective socioécologique ciblant les différents niveaux



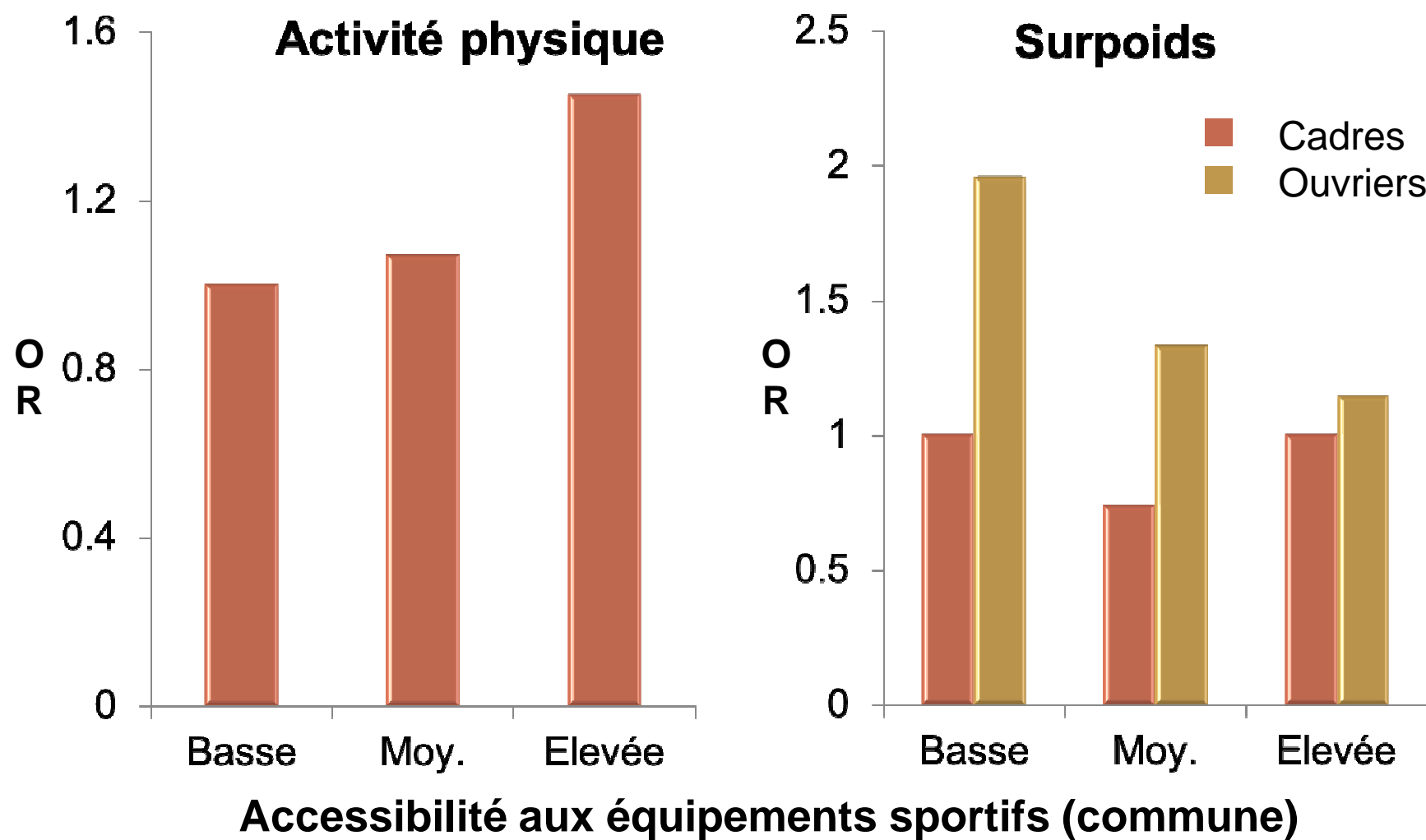
Une perspective socioécologique ciblant les différents niveaux



Éléments clés de la réussite

- L'ancrage sur les établissements scolaires
- Une démarche souple et inventive :
l'adaptabilité des actions
- Une démarche préalable favorisant
l'émergence d'un multi partenariat coordonné
 - ▣ Education nationale/ Associations/Collectivités
- Une inter-sectorialité favorisant la synergie
des actions
 - ▣ Marketing social, urbanisme, ...

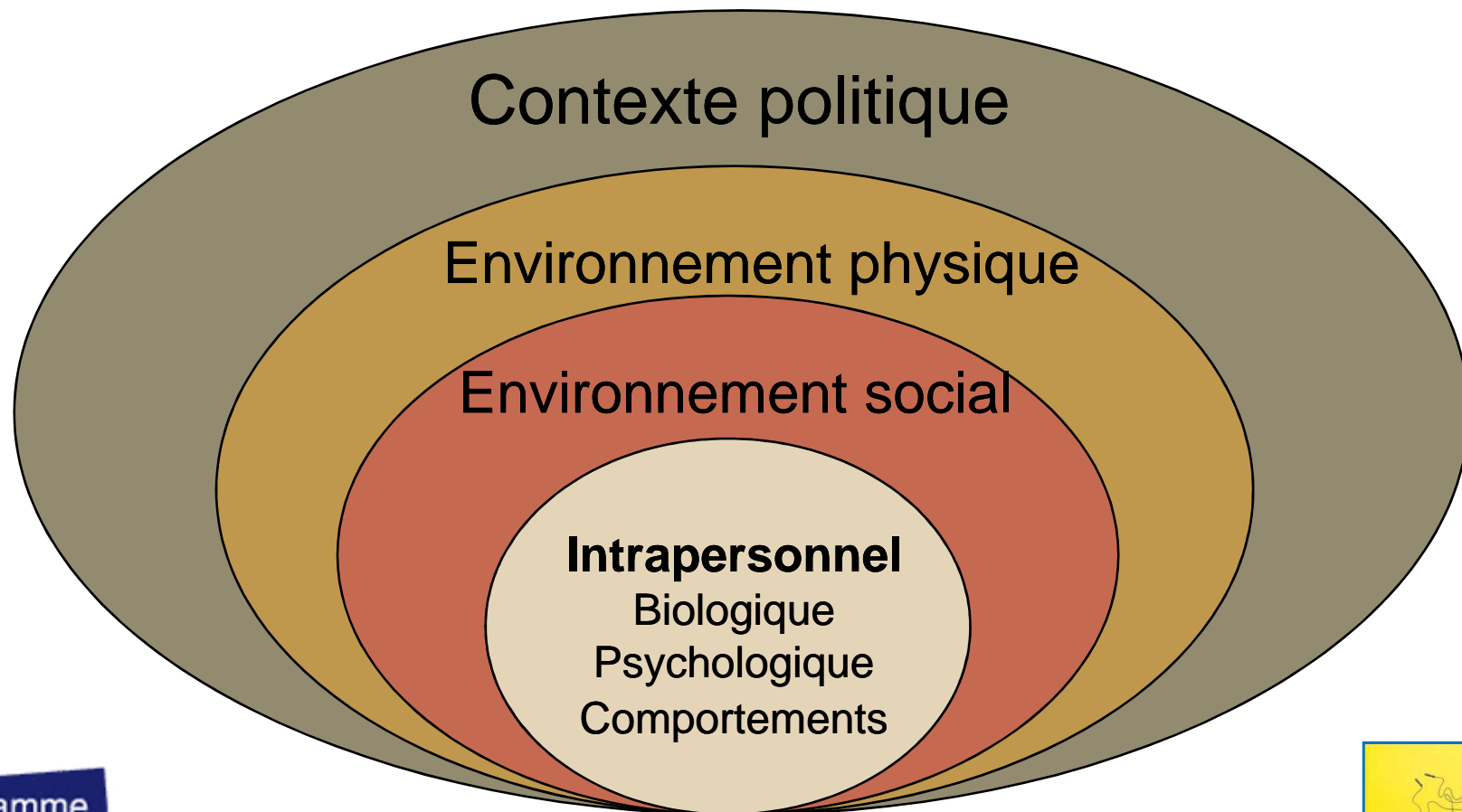
Accessibilité aux équipements sportifs, activité physique et corpulence



Créer un environnement favorisant l'activité dans le quotidien et un mode de vie sain



La résonance d'une intervention régionale et d'un programme national



PNAPS



Plan National Nutrition Santé

PNNS1: 2000-2005

PNNS2: 2006-2010

- PNNS1
- 9 Objectifs prioritaires
 - ▣ 5 nutritionnels
 - Fruits et légumes, Calcium/vitamine D
 - Lipides, Glucides, Alcool
 - ▣ 1 mode de vie
 - *Activité Physique*
 - ▣ 3 marqueurs de risque nutritionnel
 - Cholestérol, Obésité, HTA
- 10 objectifs spécifiques
 - ▣ Sel, déficits nutritionnels, allaitement, sodium chloride

Plan National Nutrition Santé

PNNS1: 2000-2005 PNNS2: 2006-2010

- PNNS2: reprise des objectifs du PNNS1

- 102 actions
 - Offre alimentaire plus saine
 - Activité Physique
 - Prévention et prise en charge de l'obésité

PNNS une stratégie transversale

- Des actions et régulations, lois synergiques et simultanées
- Des stratégies ciblant
 - ▣ L'éducation la communication, l'information
 - ▣ Mais aussi l'environnement (Composition des aliments, offre, accessibilité)
- Des messages validés et cohérents
- La liberté de choix des individus mais une responsabilité sociétale
- L'absence de stigmatisation
- De nombreuses cibles
 - ▣ Le consommateur, l'industrie, les collectivités, les acteurs de santé
- Un comité de pilotage transversal
 - ▣ Santé, Agriculture, industrie, education nationale, collectivités
 - ▣ Consommateurs, associations d'utilisateurs...

PNAPS : Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive

- Octobre 2008
- 14 propositions
- 1. Favoriser toutes les conditions de l'accès du plus grand nombre à **l'activité physique ou sportive** (urbanisme,...)
- 2. Développer des **plans de déplacements**
- 4. Faciliter, pour les jeunes, la pratique d'activités physiques ou sportives hors temps scolaire
- 7. Intégrer les nouveaux moyens de transport urbain en faveur des étudiants et des salariés.
- 8. Mettre en place des **tests simples d'évaluation** de la condition physique
- 9. **Intégrer l'activité physique ou sportive en entreprise**
- 11. Sensibiliser à l'APS dans les consultations ou sessions de préretraite