

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La santé des adolescents pour passion  
**Autor:** Bignasca, Nicola / Nyffenegger, Eveline  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996107>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La santé des adolescents pour passion

La plupart des adolescents diminuent leur activité sportive dès l'âge de 14/15 ans, au moment où ils quittent l'école pour entrer dans la vie professionnelle. Faute de réponse scientifique à cette constatation et à bien d'autres encore découlant de l'enquête qu'il a menée (voir p. 20), le docteur Pierre-André Michaud a bien voulu donner son interprétation personnelle à «mobile».

Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger

**«mobile»:** Selon votre enquête, l'activité physique et sportive des jeunes diminue nettement dès l'âge de 15 ans. Vous attendiez-vous personnellement à une si forte diminution?

**Dr Michaud:** Oui et de nombreuses études faites à l'étranger démontrent la même chose. Tous les facteurs n'ayant pas été élucidés par l'enquête, je vous

Quand je parle d'offres alternatives, il y a effectivement une réflexion à faire par rapport aux sports à la mode, à l'expression corporelle, à la break dance, à la danse, au rollerskate, au ski, au skateboard, aux sports de glisse en général, etc. Au lieu de construire des salles de gymnastique qui coûtent très cher, ne devrait-on pas offrir des journées de sport – il existe des packages très bon marché – et subventionner les équipements pour certains sports coûteux? En

bref, au lieu de subventionner des salles de gymnastique, on pourrait subventionner les activités spor-

**«Je suis irréductiblement opposé à toute forme de dopage.»**

livre donc des hypothèses et des opinions personnelles plutôt que des résultats scientifiques. La formation professionnelle en est une: les apprentis ont souvent des horaires qui les obligent à cesser leur activité sportive, notamment dans les sports d'équipe. L'intérêt que portent les jeunes, dès l'âge de 14/15 ans, à d'autres formes de plaisirs sociaux importants pour eux tels les sorties en bande, le cinéma ainsi que la danse, en est une autre. Enfin, notre société a de la peine à laisser de la place aux jeunes pour qu'ils puissent faire ce dont ils ont envie, comme le skateboard par exemple.

**Quelles stratégies proposez-vous pour maintenir et promouvoir un niveau d'activité physique suffisant chez les adolescents?**

On ne peut plus concevoir l'activité physique et sportive au-delà de l'âge de 15 ans dans la même perspective qu'avant. Il faut revoir les horaires, penser à des offres alternatives ainsi qu'aux nouveaux sports. Nous avons la chance d'habiter un pays qui offre d'innombrables possibilités d'activités sportives par ses lacs, ses montagnes et la neige...

tives. L'important, c'est qu'il y ait une offre officielle. En Angleterre et aux Etats-Unis, tout collège, toute université qui se respecte a d'excellents sportifs. Souvent, les étudiants les plus brillants sont en même temps coachs dans leur sport. Il faudrait pouvoir changer la mentalité en Suisse, mais ce n'est pas mon travail, c'est le vôtre.

**Le fitness fait-il partie des offres alternatives que vous préconisez?**

La mode du fitness est préoccupante. Je suis abondamment sollicité par des jeunes à ce sujet. Il y a là un effet de mode lié à l'image que la société donne de la santé et du corps humain. C'est quelque chose de très neuf qui correspond à une évolution sociale que je réproouve parce qu'elle crée une image idéalisée des jeunes – filles ou garçons – qui provoque chez beaucoup d'entre eux



**«Au lieu de subventionner des salles de gymnastique, on pourrait subventionner les activités sportives.»**

des complexes. De plus, la pratique du fitness n'est pas rarement associée à la prise de suppléments alimentaires dont la composition est douteuse, voire no-

cive pour la santé. Le fitness est un sport individuel, narcissique. Le seul avantage que je lui trouve, c'est que l'esprit de compétition y est moins important. On est dans une dynamique où le jeune se mesure à lui-même.

**L'éducation physique à l'école diminue dès l'âge de 15 ans, au moment où les jeunes pratiquent moins d'activités sportives. Quelle dotation horaire pourrait garantir des résultats efficaces dans le domaine de la promotion de la santé auprès des adolescents?**

Le nombre d'heures d'activité physique est important, mais il faut jouer la carte de la qualité et améliorer l'image de marque de l'éducation physique à l'école. Il faut faire un effort pour rendre l'éducation physique à l'école plus attrayante.

Pour ce qui est de l'éducation physique destinée aux jeunes entre 10 et 16 ans, il faut dire qu'elle s'adresse à des groupes hétérogènes. En effet, les filles commencent leur puberté une année à une année et demie avant les garçons et la terminent plus tôt. Le décalage entre filles et garçons n'est pas tant dû à des différences d'activités physiques, qu'à des aspects biologiques. Par ailleurs, l'âge auquel intervient la puberté – entre 10 et 18 ans – varie considérablement. De plus, chez les

garçons, la masse musculaire continue de se développer encore beaucoup entre 15 et 20 ans. Une des grosses difficultés du sport en général et de l'activité physique à l'école en particulier, c'est qu'on a des classes comprenant des élèves de 12, 13 et 14 ans dont les niveaux biologiques diffèrent fortement. Evidemment, les jeunes qui font leur puberté tardivement sont très pénalisés et aucune solution miracle n'a encore été trouvée. Il faudrait réfléchir à des systèmes d'évaluation qui soient plus flexibles, plus souples.

**La promotion de la santé par le sport et l'activité physique est un sujet d'actualité. On constate deux tendances: la première est de considérer le sport en tant que ressource pour améliorer la santé; la seconde est de privilégier les aspects liés aux risques d'accident en sport. Qu'en pensez-vous?**

J'ajouterais une troisième tendance: le sport peut devenir une dépendance. La dépendance est bien connue chez les athlètes de haut niveau. Certains enfants, dans le système actuel du sport de haut niveau, sont dressés par des entraîneurs sans scrupules et exploités par leurs parents. Ce sport-là revêt des risques majeurs, y compris pour la santé.

Il est indiscutable que la pratique sportive

**« Une partie non négligeable des anorexiques sont des anciennes sportives de haut niveau pour qui ça n'a pas marché. »**

régulière et raisonnable est un facteur de protection pour la santé, que ce soit par rapport aux maladies cardiovasculaires, aux problèmes dégénératifs des articulations, à l'ostéoporose, etc. Au niveau de la santé mentale, c'est un tout petit peu plus difficile à affirmer, car on ne sait pas dans quel sens ces facteurs s'influencent. Est-ce que ce sont les jeunes qui sont bien dans leur peau qui ont tendance à faire du sport, ou est-ce que ce sont les jeunes qui font beaucoup de sport qui se sentent mieux dans leur peau? Je ne suis pas sûr qu'on puisse dire de façon affirmative que faire du sport rend les gens heureux.

En ce qui concerne les aspects liés aux risques d'accident, de gros efforts restent à faire. On peut mettre les comportements de protection à la mode. Malheureusement, là aussi, on manque de moyens en Suisse. Bien qu'utiles, les actions de la CNA restent insuffisantes. Il faut essayer de promouvoir une pratique sportive raisonnable, associée au plaisir et réfléchir aux moyens existants pour se protéger des accidents.

**Pensez-vous que la promotion de la santé par le sport est un mythe utilisé par les politiciens et que les attentes sont trop élevées par rapport à la réalité?**

Vous répondez quasiment à la question. Mais je donnerai une autre réponse. La consommation de sport par la radio, la télévision et en tant que spectateur dans les stades me paraît prendre trop souvent le pas sur l'exercice sportif lui-même. Le sport peut devenir un alibi politique. Vu de l'extérieur, c'est la quantité d'argent phénoménale en jeu qui me gêne le plus. N'y a-t-il pas trois gros marchés dans le monde? Ceux du sport, de la drogue et des armes...?

m

## Pierre-André Michaud

Médecin généraliste de formation, le docteur Pierre-André Michaud se passionne pour la question de la santé des adolescents. Depuis une dizaine d'années, il dirige un groupe de recherche à l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Lausanne. Il occupe depuis deux ans un poste de professeur à la Faculté de médecine de Lausanne et a pris la tête de la première unité de soins multidisciplinaire pour les adolescents de Suisse. Le docteur Michaud vient d'être nommé à la présidence de la Commission «Ecole en santé» du canton de Vaud, créée tout récemment.