Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: 60 minutes chrono

Autor: Bignasca, Nicola / Martin, Brian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995671

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: 28.12.2025

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

▸▸Les enfants et les adolescent devraient bouger chaque jour pour leur santé. D'après l'état actuel des connaissances, les adolescents en fin de scolarité devraient se dépenser au moins une heure quotidiennement, et les enfants plus jeunes davantage encore. Toute forme d'activité physique est bénéfique; pour le calcul, on additionnera toutes les activités qui durent au moins dix minutes, que ce soit pendant les leçons d'éducation physique, dans le contexte scolaire ou sur le chemin de l'école, à la maison et pendant les loisirs.

Pour favoriser un développement optimal, la diversité doit prévaloir. Dans le cadre de l'heure quotidienne préconisée, ou en plus de celle-ci, les enfants et les adolescents devraient pratiquer plusieurs fois par semaine pendant dix minutes au moins

60 minutes chrono

Mouvement en chiffres // A l'image de plusieurs autres pays, la Suisse a fixé la dose d'exercice physique que les enfants et les adolescents devraient pratiquer chaque jour.

Nicola Bignasca, Brian Martin

▸ On les attendait avec impatience, ces recommandations! Compte tenu de la progression inquiétante de la surcharge pondérale et de l'obésité chez les enfants et les adolescents, des mesures s'imposaient. En fixant la dose d'exercice à respecter, l'Office fédéral du sport (OFSPO), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et le Réseau activité physique et santé suisse ont adopté des lignes directrices qui, espérons-le, donneront de précieuses impulsions pour encourager le sport et l'activité physique chez les jeunes.

Recherche en mouvement

Ces recommandations en matière de mouvement et de sport ne constituent pas une nouveauté en Suisse. L'OFSPO, l'OFSP et Promotion Santé Suisse avaient déjà conjugué leurs efforts pour élaborer des directives destinées aux adultes. La règle de base est la suivante: pour obtenir un effet positif sur la santé, la qualité de vie et la capacité de performance, il faut pratiquer chaque jour une demi-heure au moins d'activité physique à une intensité égale à celle déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo. Mais pourquoi avoir attendu sept ans pour formuler des recommandations analogues pour les enfants et les adolescents? Ce «décalage» s'explique par deux raisons: d'une part, il n'y a pas longtemps que l'on dispose de méthodes fiables et exactes pour mesurer l'activité physique des enfants. D'autre part, le manque d'exercice entraîne surtout des maladies chroniques qui, par nature, se manifestent chez des individus plus âgés. En conséquence, l'importance de l'activité physique et du sport est moins étudiée et attestée pour les jeunes que pour les adultes. Les recommandations constituent de premiers points de repère, même si certaines questions restent en suspens. Comme les scientifiques s'intéressent actuellement de très près à la question de l'activité physique et de la santé chez les enfants tant en Suisse qu'à l'étranger, on peut s'attendre à de nouvelles découvertes prochainement.

Données lacunaires chez les petits

Dans quelle mesure les enfants et les adolescents se dépensent-ils réellement en Suisse? On peut affirmer globalement que les enfants bougent beaucoup moins aujourd'hui que par le passé. Ceci en raison des changements de mode de vie induits par les progrès techniques (transports, communications, loisirs, habitat). Mais il n'existe aucune étude systématique sur l'activité physique des enfants de moins de dix ans en Suisse. Les chiffres dont on dispose concernent uniquement la catégorie des 10 à 20 ans. Trois études nationales réalisées ces dix dernières années révèlent que, d'une manière générale, les garçons font plus de sport que les filles, bien que les différences tendent à s'amenuiser. C'est entre 11 et 12 ans que les enfants – garçons et filles – se dépensent le plus. Après, leurs activités sportives accusent une très nette baisse.

Varier les sollicitations

Pour élaborer leurs recommandations, l'OFSPO et l'OFSP se sont appuyés sur les découvertes scientifiques (voir encadré). Celles-ci montrent que, si une heure quotidienne d'exercice a des effets positifs

des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté.

Les périodes d'inactivité de plus de deux heures seront entrecoupées de courtes pauses «pour se dégourdir les jambes».

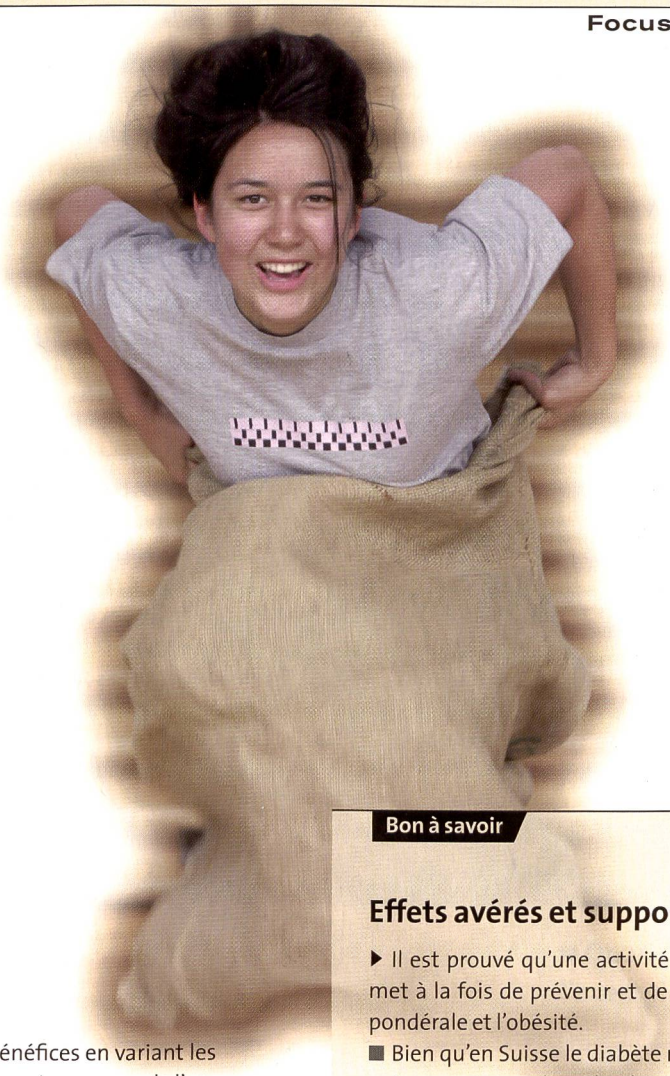

Photo: Daniel Vizzamano

pour la santé, on peut encore améliorer les bénéfices en variant les activités. L'exercice physique et le sport renforcent par exemple l'appareil locomoteur et favorisent le développement du tissu osseux. C'est pour cela que les activités qui sollicitent le poids et soumettent les os à une charge – marcher, sauter, sautiller, etc. – s'avèrent indispensables. Les activités qui stimulent le système cardio-vasculaire, qui renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et améliorent l'habileté sont également mises en relief. Les découvertes faites dans le domaine de la recherche nous obligeront à revoir d'un œil critique les mesures prises pour promouvoir l'activité physique et le sport, à procéder à des adaptations et à définir de nouvelles lignes directrices.

Régime fractionné

Compte tenu de ce qui précède, il paraît difficile d'émettre des recommandations chiffrées. L'heure d'activité physique minimale recommandée ne constitue qu'une indication chiffrée que les jeunes devraient dépasser. Pour des questions pratiques, on peut inclure dans le calcul les activités de courte durée – 10 minutes au moins – qui sont typiques du comportement juvénile. Les enseignants et les parents doivent donc introduire, tant à l'école qu'à la maison, de courtes pauses «pour se dégourdir les jambes» dans les activités de deux heures et plus. Ces pauses actives ont du reste des effets positifs sur la capacité de concentration.

L'activité physique et le sport ont également une influence bénéfique sur les performances cognitives, la santé psychique et l'intégration sociale. Ces effets dépendent toutefois du contexte dans lequel l'activité est pratiquée – une question que nous ne pouvons traiter de manière exhaustive dans le cadre de cet article. Par ailleurs, il ne faut pas non plus surestimer le potentiel de l'exercice physique et du sport. Il est clair, par exemple, que le surpoids ne peut pas être combattu par la seule activité physique, celle-ci devant toujours être associée à des changements de comportement alimentaire. //

Bon à savoir

Effets avérés et supposés

▶ Il est prouvé qu'une activité physique régulière permet à la fois de prévenir et de combattre la surcharge pondérale et l'obésité.

■ Bien qu'en Suisse le diabète non insulino-dépendant soit encore peu répandu chez les enfants, la situation risque de se dégrader, à l'image de ce qui se produit dans d'autres pays. L'activité physique peut jouer un rôle préventif de premier plan.

■ Le rôle de l'activité physique et du sport pour l'appareil locomoteur et, notamment, pour la masse osseuse, est largement attesté. Pour prévenir l'ostéoporose, c'est surtout entre 10 et 15 ans qu'il faut bouger.

■ Certains indices tendent à montrer que l'activité physique pourrait avoir une influence positive sur le profil des risques cardio-vasculaires, notamment chez les individus à risques. La pertinence de cette influence chez les jeunes semble encore difficile à mesurer.

■ Un certain nombre de données montrent clairement que le sport améliore la santé psychique, les performances cognitives et l'intégration sociale. Les résultats des études réalisées dans ce domaine varient cependant en raison de différences culturelles.

■ En ce qui concerne les addictions et les toxicomanies, le potentiel préventif du sport varie: s'il est probable contre le tabagisme, il est possible contre la consommation de cannabis et improbable contre l'alcoolisme.

■ Le rôle joué par l'activité physique et le sport dans le développement psychomoteur (développement de l'adresse) et la prévention des accidents est plausible et souvent mis en évidence de façon ponctuelle. Bien que des études systématiques aient été entreprises à ce sujet et qu'elles aient fourni de premières indications, on ne dispose pas encore de preuves concluantes. //