



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADOLESCENTS

Cet aide-mémoire présente les faits saillants du rapport international de **l'enquête sur le comportement de santé des enfants d'âge scolaire (HBSC)** 2013-2014. L'enquête HBSC, une étude multinationale collaborative de l'OMS, interroge tous les quatre ans des garçons et des filles âgés de 11, 13 et 15 ans sur leur santé et leur bien-être, leur environnement social et leurs comportements en matière de santé. L'enquête 2013/2014 a été menée dans 42 régions et pays de la Région européenne de l'OMS et d'Amérique du Nord.

GÉNÉRALITÉS

L'activité physique revêt une importance essentielle pour le bien-être à court et à long termes, notamment en ce qui concerne la santé physique et mentale, et peut en outre améliorer les résultats scolaires et les performances cognitives. Elle est mise en corrélation avec une plus grande estime de soi, avec la santé musculo-squelettique et cardiovasculaire, ainsi qu'avec un recul de l'anxiété et de la dépression chez les adolescents. Elle s'avère aussi bénéfique pour la société dans la mesure où elle stimule les contacts sociaux et la participation des populations.

Les habitudes en matière d'activité physique acquises dans l'enfance et l'adolescence sont susceptibles de se perpétuer à l'âge adulte. Le comportement sédentaire et les faibles niveaux d'activité physique (c'est-à-dire, inférieurs à ceux recommandés par l'OMS) sont associés au surpoids, à l'obésité et aux affections chroniques, notamment le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires et diverses formes de cancer. Ils peuvent aussi affecter la concentration des enfants et leur productivité à l'école, et contribuer à l'exclusion sociale et à la solitude.

Les lignes directrices et recommandations de l'OMS en matière d'activité physique favorable à la santé ont été adoptées et traduites par de nouveaux gouvernements européens. Il est conseillé aux enfants de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intensive tous les jours. Toutefois, les bases factuelles indiquent qu'un pourcentage significatif de jeunes (plus de 80 % des adolescents dans la grande majorité des États membres de la Région européenne de l'OMS) n'atteint pas ces normes minimales. Il est en outre établi qu'il vaut mieux pratiquer un faible niveau d'activité physique que rien du tout.

D'après les résultats d'études menées dans ce domaine, il importe de réduire les périodes prolongées de comportement sédentaire (par exemple, la position assise à l'école ou en regardant la télévision) dans la mesure où elles peuvent constituer un facteur de risque indépendant des problèmes de santé et ce, quel

FAITS MARQUANTS ET CHIFFRES

Différences selon l'âge

Le temps consenti à l'activité physique diminue à l'adolescence.

Différences entre les sexes et les pays

Les niveaux d'activité physique sont généralement très faibles et, dans tous les pays et régions couverts par l'étude, moins de 50 % des jeunes pratiquent tous les jours les 60 minutes d'activité physique modérée à intensive actuellement recommandées.

Les niveaux d'activité physique sont plus faibles chez les filles.

Degré d'aisance familiale

Dans plus de la moitié des pays et régions couverts par l'étude, les garçons et les filles provenant de milieux aisés sont plus susceptibles de pratiquer tous les jours les 60 minutes recommandées d'activité physique modérée à intensive.

Différence par rapport à la précédente enquête HBSC

Les niveaux d'activité physique quotidienne ont légèrement augmenté chez les garçons et les filles de tous les groupes d'âge depuis l'enquête HBSC réalisée en 2009/2010.



que soit le niveau des autres activités. Même les individus particulièrement actifs sont sensibles aux effets négatifs du comportement sédentaire sur la santé.

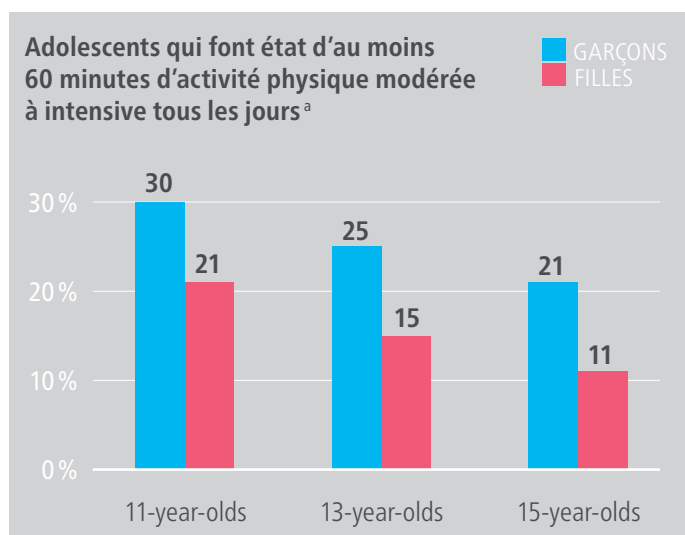
L'adolescence constitue une période cruciale de l'existence, et il importe d'intervenir à ce stade et de promouvoir les modes de vie actifs avant que les comportements ne s'installent de manière durable. Cette démarche peut s'avérer fondamentale chez les adolescentes, étant donné la forte baisse précédemment observée de leurs niveaux d'activité physique. La promotion de l'activité physique tôt dans la vie est fondamentale pour le développement sain des enfants et des jeunes. La sédentarité constitue un important facteur de risque pour la santé, un problème qui dépasse d'ailleurs largement le cadre des questions liées au contrôle du poids, et influence à la fois le bien-être physique et mental.

Différences selon l'âge

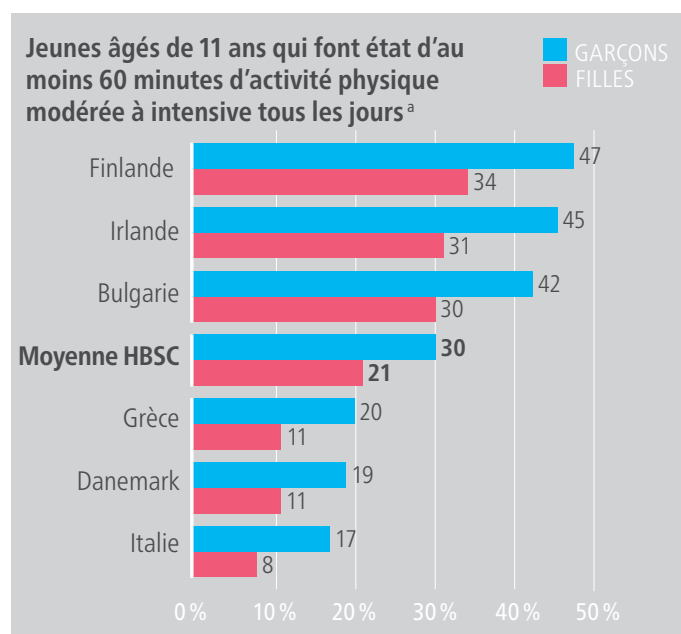
Le temps consenti à l'activité physique diminue à l'adolescence : 25 % des jeunes âgés de 11 ans parviennent au niveau recommandé, contre 16 % seulement des jeunes de 15 ans. La baisse observée entre ces deux groupes d'âge est importante dans la plupart des pays et concerne les deux sexes (jusqu'à 22 points de pourcentage chez les filles (Irlande), et 25 chez les garçons (Finlande)). L'enquête indique que l'adolescence constitue une période critique pour la prise de mesures dans ce domaine.

Différences entre les sexes et les pays

Les niveaux d'activité physique sont généralement très faibles et, dans tous les pays et régions couverts par l'étude, moins de 50 % des jeunes pratiquent tous les jours les 60 minutes d'activité physique modérée à intensive actuellement recommandées. La prévalence varie entre les pays, ce qui laisse entendre que les politiques et directives nationales peuvent influencer les comportements. Les niveaux conseillés par la Finlande, par exemple, qui présente la plus forte prévalence d'activité physique chez les jeunes de 11 ans (47 % chez les garçons et 34 % chez les filles), sont supérieurs à ceux indiqués dans les lignes directrices de l'OMS.

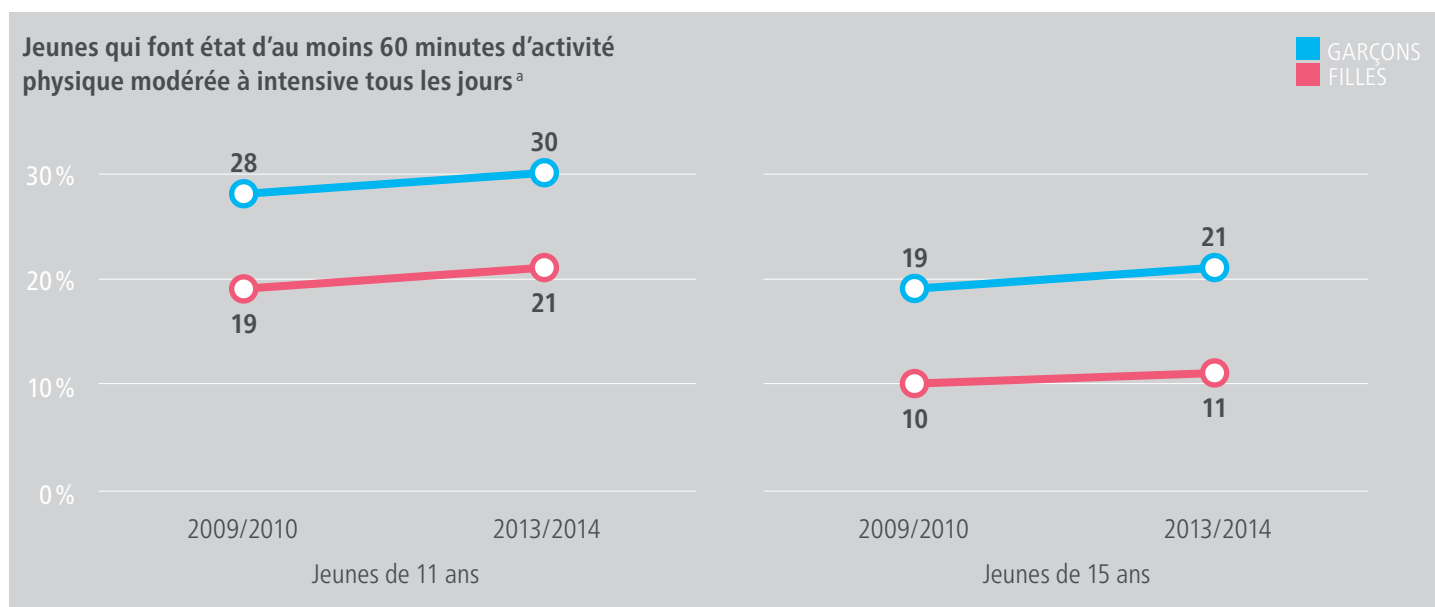


^a Moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC



^a Haut et bas 3, et la moyenne dans tous les pays dans le rapport HBSC

Les niveaux d'activité physique sont plus faibles chez les filles, et l'écart entre les sexes est particulièrement visible chez les jeunes âgés de 11, 13 et 15 ans dans quasiment tous les pays et toutes les régions. Ces différences sont importantes chez les adolescents de 13 ans en Espagne, en Irlande, au Luxembourg et au Portugal. Le seul exemple où les filles pratiquent davantage d'activité physique que les garçons a été relevé chez les jeunes de 13 ans de la République de Moldova (20 % chez les garçons et 25 % chez les filles).



Degré d'aisance familiale

Dans plus de la moitié des pays et régions couverts par l'étude, les garçons et les filles provenant de milieux aisés sont plus susceptibles de pratiquer tous les jours les 60 minutes recommandées d'activité physique modérée à intensive. La différence entre les familles plus aisées et moins aisées est généralement inférieure à 10 %, ce qui correspond à la tendance observée dans la précédente enquête HBSC.

Différence par rapport à la précédente enquête HBSC

Les niveaux d'activité physique quotidienne ont légèrement augmenté chez les garçons et les filles de tous les groupes d'âge depuis l'enquête HBSC réalisée en 2009/2010. Cependant, l'écart entre les sexes a peu évolué au fil du temps, et le pourcentage de jeunes pratiquant les niveaux recommandés reste très faible.

QUEL PEUT ÊTRE L'APPORT DES POLITIQUES MENÉES ?

La Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025 montre comment les pouvoirs publics et les politiques adoptées à cet égard, avec le soutien et la collaboration des parties prenantes, peuvent aider à intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne des adolescents.

Les politiques prioritaires énoncées dans la stratégie sont les suivantes :

- établir des lignes directrices nationales adaptées à la promotion de l'activité physique chez les adolescents ;
- améliorer l'aménagement urbain et l'infrastructure des transports afin de promouvoir les moyens de transport actifs (comme la marche et le vélo) ;
- créer des environnements propices à la pratique de l'activité physique par les adolescents (comme les infrastructures de loisir et sportives de plein air gratuites, les pistes ou chemins accessibles aux marcheurs et aux cyclistes en toute sécurité, et l'aménagement de parcs, de zones forestières et de plages propres) ;
- veiller à ce que l'éducation physique figure en très bonne place dans le programme scolaire des adolescents ;
- offrir aux adolescents des occasions de pratiquer une activité physique avant, pendant et après la journée scolaire officielle ;
- s'assurer que les adolescents moins nantis ou souffrant d'un handicap, et appartenant à des groupes ethniques minoritaires, peuvent accéder facilement aux possibilités d'activité physique.

Le document intitulé *Investir dans l'enfance : la stratégie européenne pour la santé des enfants et des adolescents 2015-2020* plaide en faveur de l'adoption d'une approche multisectorielle pour la promotion de l'activité physique tout au long de la vie. Les recommandations de l'OMS en la matière mettent particulièrement l'accent sur l'évaluation des mesures prises à cet égard, ce qui contribuera à la constitution d'une base de données sur les interventions efficaces et rentables.

De plus amples informations

Santé de l'enfant et de l'adolescent
Bureau régional de l'OMS pour l'Europe
E-mail : lifecourse@euro.who.int
Site web : www.euro.who.int/cah

Étude sur le comportement de santé
des enfants d'âge scolaire
E-mail : info@hbsc.org
Site web : www.hbsc.org