

Enfance active – vie saine

Locarno, 10.3.2005

Corso di formazione per medici
scolastici ed altri interessati

Céline Greppin, physiothérapeute diplômée

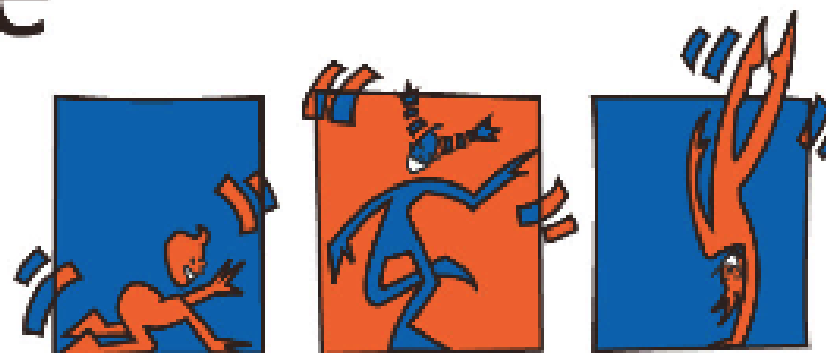
Alain Dössegger, maître d'éducation physique Uni BS, BASPO

naissance du projet

- **Nos enfants** sont-ils en passe de devenir toujours **plus gros, plus maladroits et plus faibles** ?
- Beaucoup de questions, peu de réponses ;
il n'existe que **peu de chiffres** sur les enfants suisses.
- Des **études réalisées à l'étranger** ont donné des résultats inquiétants.
- **Les pédiatres, les spécialistes du sport et de la diététique tirent la sonnette d'alarme.**
- Des solutions aux problèmes énumérés sont attendues:
naissance du projet et de **la campagne**

Enfance active

– vie saine



Mouvement – Coordination – Force

Enfance active – vie saine

Partenaires du projet

- **Fondation de la Winterthur Assurances** pour la prévention des sinistres
- **Office fédéral du sport Macolin** (OFSPPO, Institut des sciences du sport, section Médas et communication)
- Institut de sport et des sciences du sport, **Université de Bâle**
- Institut de psychologie, psychologie appliquée, **Université de Zurich**
- **Société Suisse de Pédiatrie**
- **Swiss Olympic** (Swiss Olympic Talents)

Enfance active – vie saine

Equipe de spécialistes

- **Uwe Pühse**, [prof.dr](#), spécialiste en pédagogie du sport et maître d'éducation physique et de sport, Université de Bâle
- **Jürg Schmid**, [dr phil.](#), psychologue FSP; Université Zurich,
- **Christoph Stüssi**, [dr méd.](#), pédiatre et spécialiste en médecine du sport
- **Lukas Zahner**, [dr phil.nat.](#), biologiste et maître d'éducation physique et de sport, entraîneur diplômé de Swiss Olympic; directeur du projet
- **Alain Dössegger**, maître d'éducation physique et de sport, Office fédéral du sport Macolin

Objectif

- **Informer** des effets du mouvement et du sport sur le développement des enfants
- Stimuler des **mesures concrètes** qui soutiennent la réalisation des objectifs précédemment cités

Infanzia attiva

– vita sana

Ambiente attivo

– infanzia sana! 9:41

**Motricità – la chiave
dello sviluppo infantile** 10:43

**Forza e postura – l'allenamento
della forza con i bambini** 6:19

Infanzia attiva – Adulti in forma! 5:43

Ossa robuste 7:18

Trailer

**Esercizi con la
corda per saltare**

Titoli di testa

Capitoli



Mobilità – Coordinazione – Forza

Quand débute la stimulation du mouvement ?
Comment peut-on stimuler l'activité ?



**De quel espace l'enfant a-t-il besoin
pour se dépenser?**



Valeur du mouvement et du sport dans les milieux familial et scolaire

- Est-ce que l'activité et le sport sont plutôt favorisés ou empêchés dans l'environnement familial et scolaire ?
- Les différents niveaux possibles :
 - Empêcher
 - Rendre possible
 - Soutenir
 - Participer et être actif ensemble

Le mouvement a une influence positive sur les performances scolaires

- Le temps investi en éducation physique n'est pas du temps perdu pour l'apprentissage d'autres branches scolaires
- Plusieurs études démontrent que les élèves recevant moins d'heures d'enseignement académique et simultanément plus d'activité physique améliorent leurs performances intellectuelles, en aucun cas elles ne diminuent. (Shepard 1984, 1997; Müller 2001; Dwyer 1983; Gröbert 2002) .

Où les enfants peuvent-ils encore jouer librement ?



Environnement favorisant le mouvement ?



La circulation routière a massivement augmenté au cours des dernières années. Les possibilités offertes aux enfants de satisfaire leurs besoins de bouger et de s'amuser librement sont par conséquent nettement réduites. De plus en plus d'enfants restent alors assis à la maison et jouent seuls au game boy ou à l'ordinateur. (Hüttenmoser 2002).

* L'augmentation de la circulation journalière moyenne en Suisse a augmenté de 21,2% entre 1990 et 2000 (ASTRA 2002).

Chemin de l'école - temps d'activité ?



Plaisir de bouger

Les enfants éprouvent un besoin naturel de se dépenser que nous, adultes, devons soutenir et encourager. Le milieu dans lequel les enfants évoluent doit donc être adapté dans cette optique.

Plaisir de bouger



Motricité – la clé du développement de l'enfant

Regard sur un jardin d'enfants bâlois

Nos enfants sont-ils en passe de devenir de plus en plus maladroits?

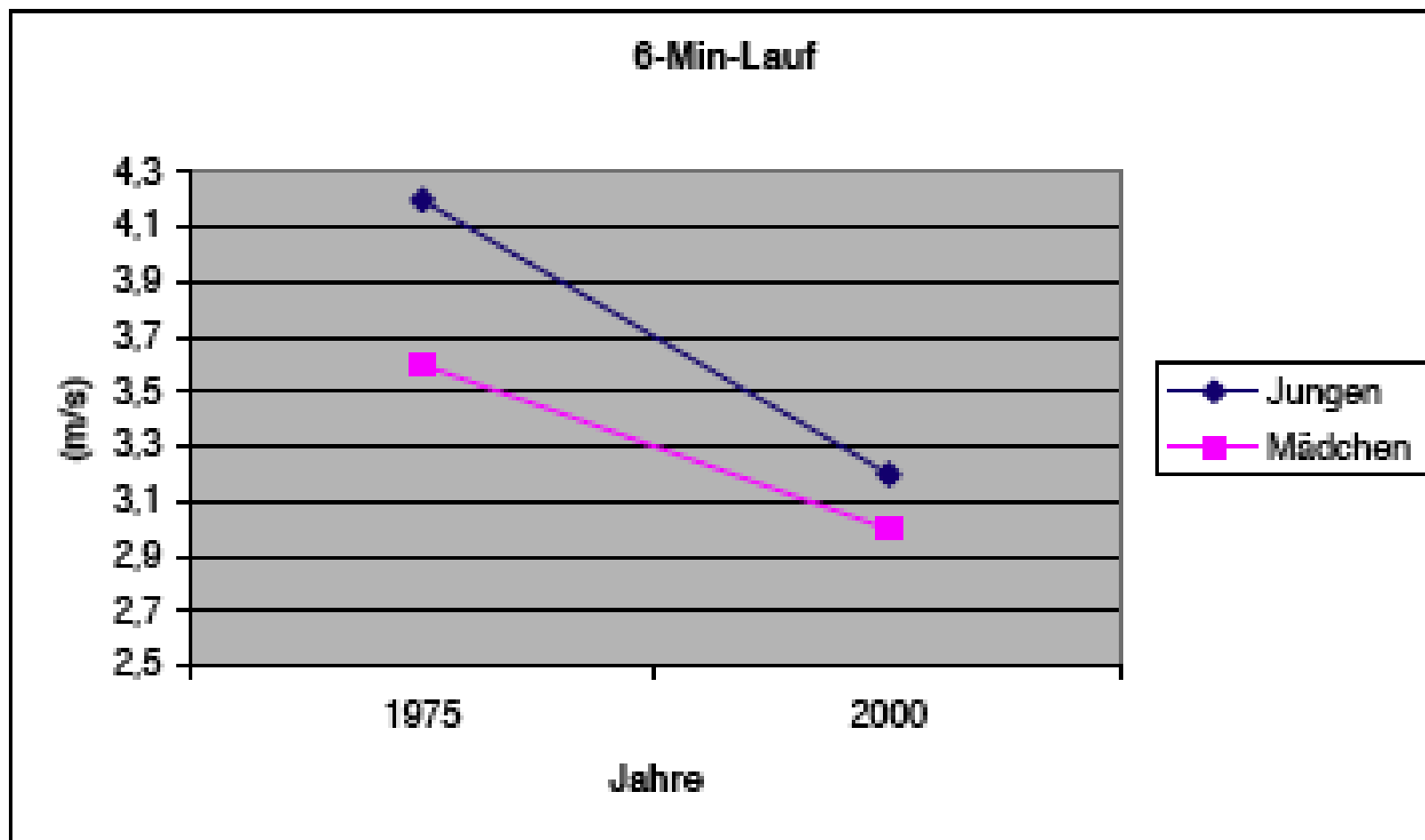
- De nombreuses études prouvent que la maladresse, chez les enfants, est un phénomène de plus en plus fréquent (Kunz 1993, Brandt 1997, Dordel 1997, Breuer 1998, Schott 2000, Weineck 2002, Klaes 2003).
- Peu d'études montrent des compétences égales ou améliorées. (Kretschmer 2001, Rusch 2002).

Problème avec les différentes méthodes de saisie des données

Performances motrices des enfants et adolescents

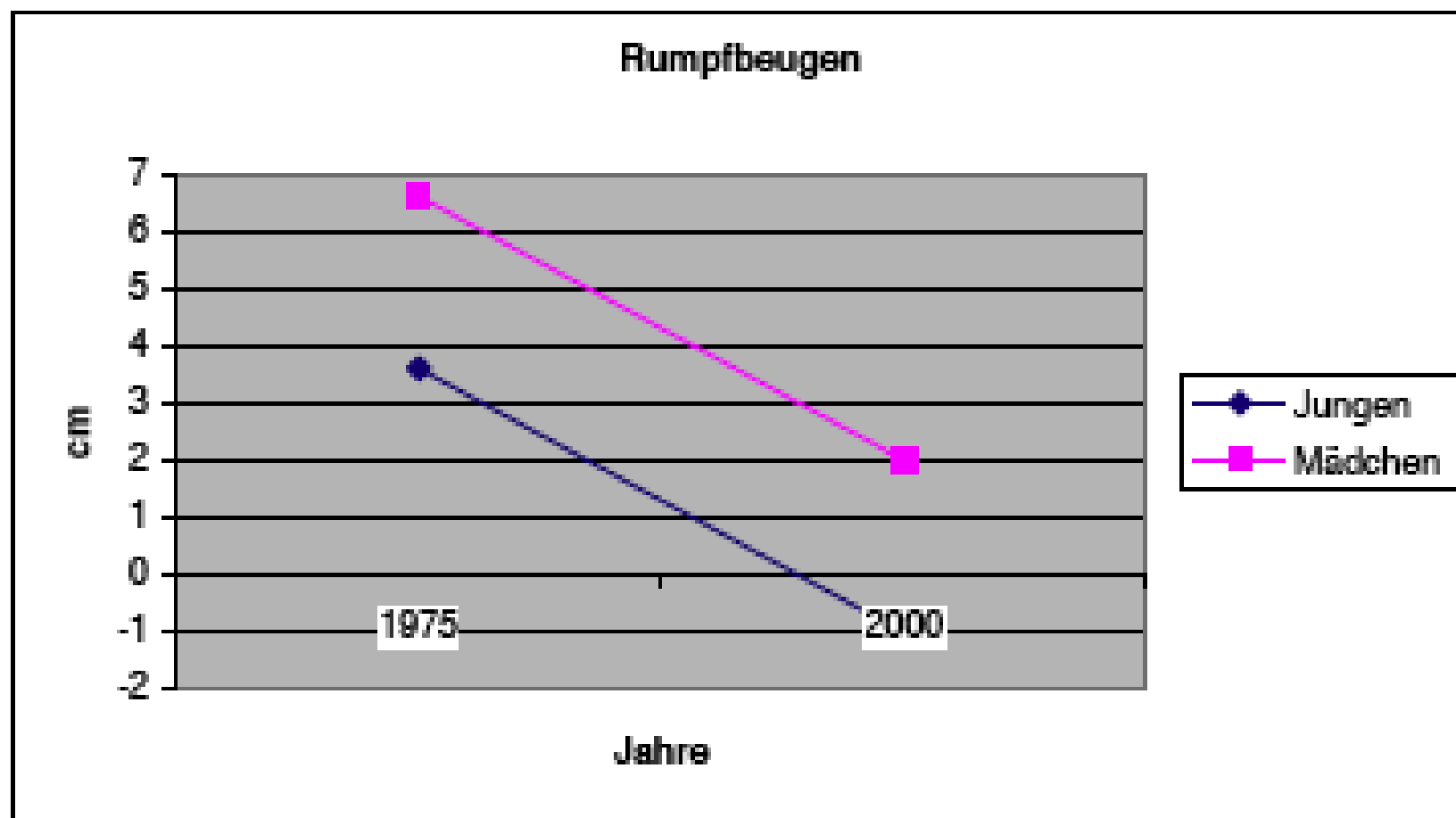
- Premier rapport allemand sur l'enfance et de la jeunesse (Bös 2003, Burkhardt 2003):
 - Question : est-ce que les capacités motrices des jeunes ont changé durant les dernières décennies ?
 - Les résultats sont le résumé de 54 études dans plus de 20 pays, plusieurs centaines de milliers de personnes testées âgées de 6 à 17 ans, ceci durant 25 ans (1975-2000)

Course de 6 minutes



Differenz in Prozent: Jungen = -24,7; Mädchen = -15,8

Mobilité du tronc



Résumé

(Bös 2003, Burkhardt 2003):

Comparativement:

- les **performances motrices** des enfants et des jeunes a diminué de plus **de 10% au cours des 25 dernières années.**
- diminution particulièrement claire: **endurance et mobilité**
- diminution moindre: vitesse et rapidité
- pas de différence: sit up (endurance de la musculature abdominale)

Est-ce que nos enfants deviennent de plus en plus maladroits?

- Mais: il y a aussi des enfants de plus en plus **adroits**
- La différence entre les enfants motoriquement habiles et les maladroits augmente toujours davantage.
- Les **enfants de la campagne ne montrent pas de meilleurs résultats** dans les tests de condition physique que les enfants des villes. (Brandt 1997; Breuer 1998; Schott 2000)

Problèmes de santé futurs?

- Les déficits moteurs, sensoriels et cognitifs **s'influencent mutuellement**. L'influence du manque de mouvement se fait **de plus en plus visible avec l'âge**. (Gaschler 1998, Schott 2000)
- La plupart des adultes actuels étaient actifs et en forme durant leur enfance et leur jeunesse. Aujourd'hui il est difficile d'estimer dans **quelles mesures les problèmes de santé vont augmenter** dans le futur si le manque de mouvement et de bonne forme **débute déjà à l'enfance** et l'adolescence.

Apprentissage de la motricité globale et motricité fine



Cadre de vie actif – enfance saine

- Le mouvement comme source d'accident?

Le mouvement est souvent considéré comme danger d'accident et y est lié. Mais le lien principal n'est pas fait, à savoir que **la plupart des accidents arrivent précisément parce que les enfants ne maîtrisent plus les gestes quotidiens en raison de leur mauvaises aptitudes motrices et de leurs déficits de perception.**

Les meilleur(e)s enseignant(e)s à la base!

(Phrase prononcée par le conseiller fédéral Schmid lors de la conférence sur la formation en sport, 22 avril 2004 à macolin)



Expériences du mouvement au jardin d'enfants*

- Possibilité de bouger et jouer 15 minutes par jour durant 8 semaines:
 - l'équilibre a été amélioré de presque 40%
 - la fréquence des accidents a diminué de 50%

* Kunz (1990, 1993, 1994)

Développement sensori-moteur



Les capacités de performance sensori-motrices se développent le plus entre 4 et 7 ans pour atteindre à 7 ans déjà son maximum.

(Lang, D. et al. 2001)

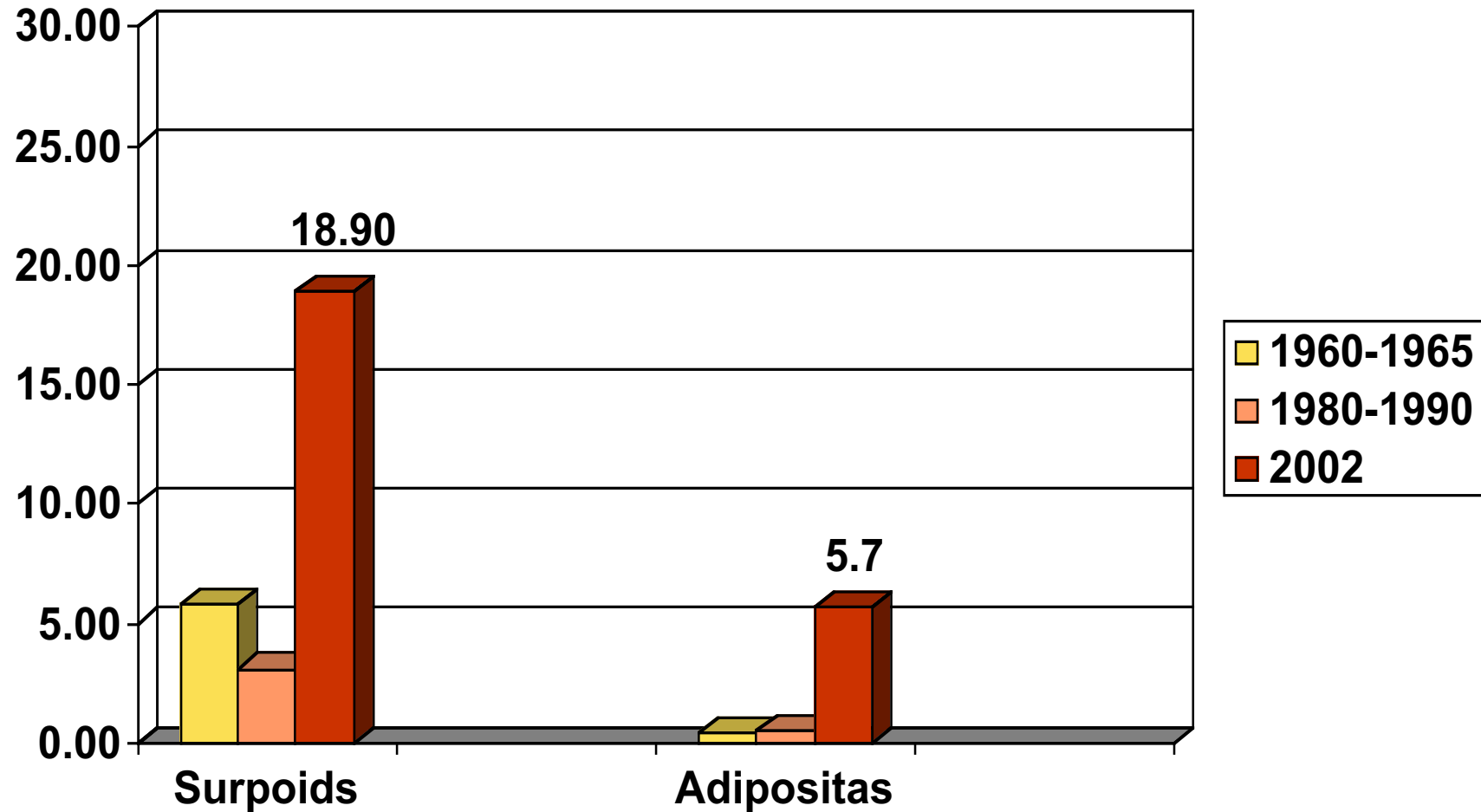
Force et maintien des postures – la musculation chez les enfants

Force et maintien des postures

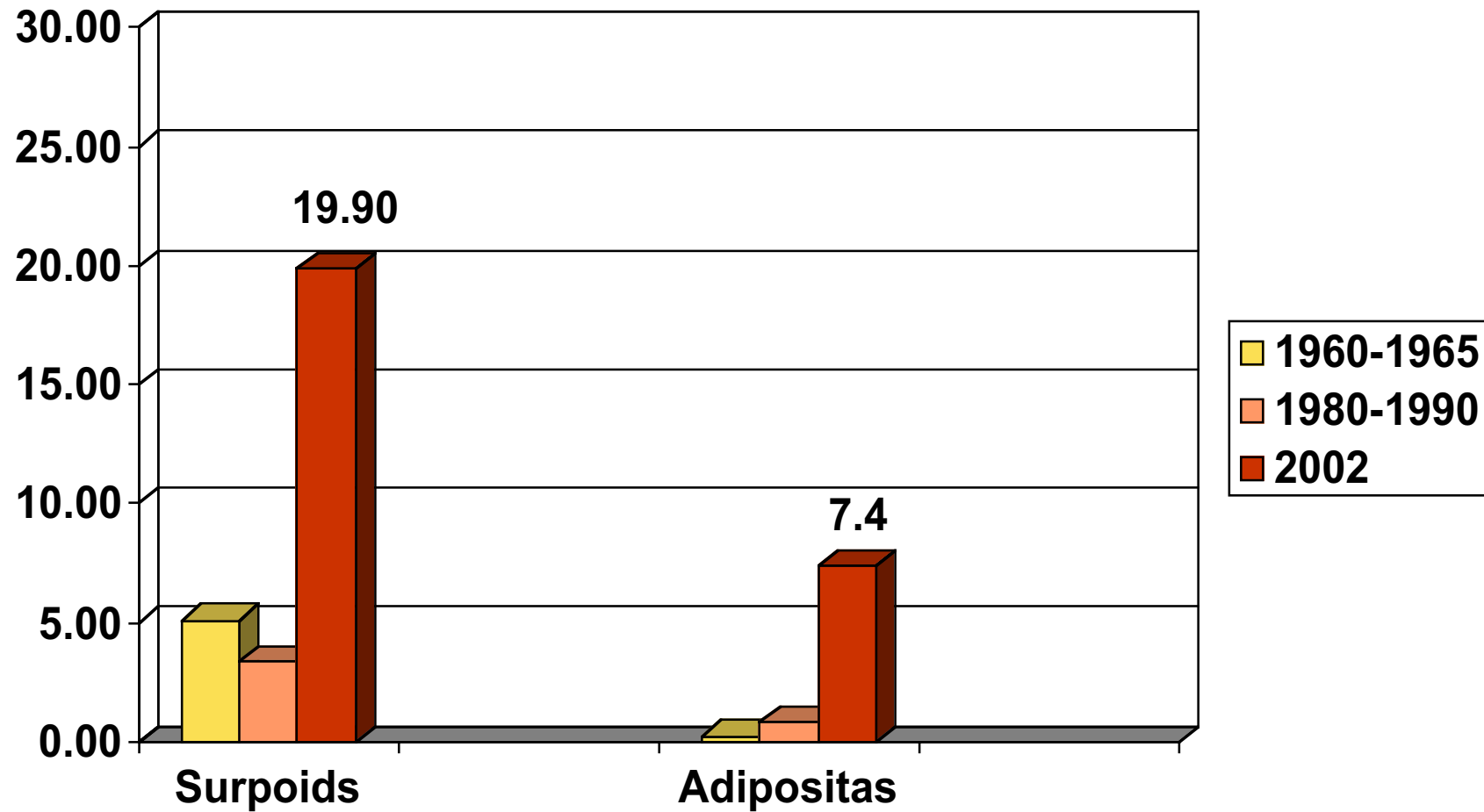
- Plus de 20% des élèves entre 11 et 14 ans se plaignent déjà de **douleurs dorsales**; plus l'âge augmente, plus les plaintes sont fréquentes.
- Les enfants souffrant de maux de dos ont une grande probabilité de **souffrir du même problème à l'âge adulte** (effet tracking).



Surpoids en Suisse: jeunes filles



Surpoids en Suisse: garçons



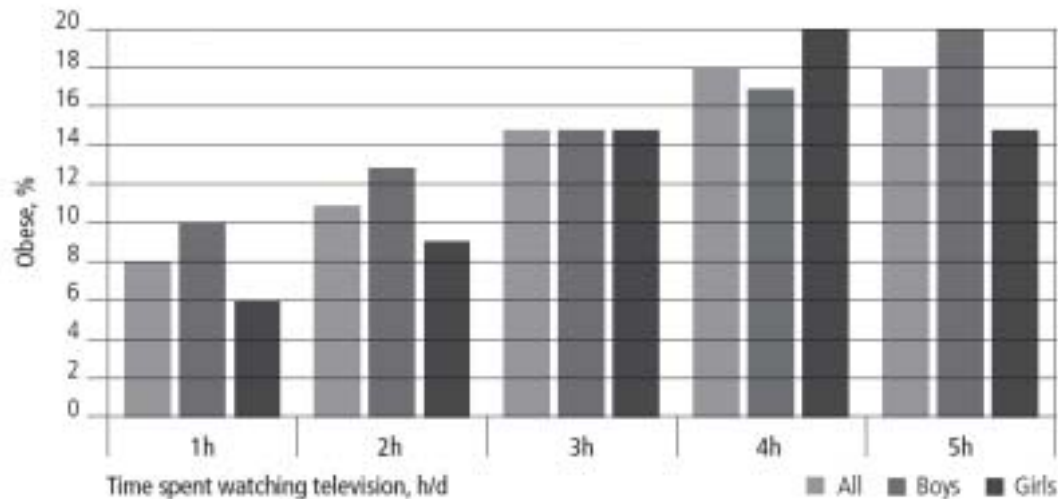
Obésité en Suisse

- 13 – 18 % des enfants sont obèses et 2 – 3 % sont très obèses. (Schütz 2002)
- Le nombre d'enfants obèses a triplé ces 20 dernières années. (Zimmermann 2004)
- Tendence: à la hausse...

Causes de surpoids chez les enfants

- comportement alimentaire (exemple des parents)
- sédentarité

Surpoids et télévision chez les 8-16 ans (inactivité et grignottage)



Crespo et al., 2001

Fig. 4.4: Prévalence d'une forte surcharge pondérale (% d'obèses) corrélée avec les heures passées chaque jour à regarder la télévision, (Time spent watching television) chez les jeunes Américains âgés de 8 à 16 ans (de 1988 à 1994) (Crespo 2001).

- prédisposition génétique

Compensation des comportements sédentaires

- Les enfants ne compensent pas leurs comportements passifs (télévision et ordinateur) par du mouvement, comme on pourrait s'y attendre (Dale 2000).
- Les stimulations visuelles de la télévision et de l'ordinateur diminuent-elles le besoin de bouger chez les enfants?

Cadre de vie favorable au mouvement



Il ressort d'enquêtes que les enfants préfèrent jouer librement avec des amis que de s'occuper seul avec l'ordinateur à la maison.

Les possibilités de jouer librement aux alentours de la maison sont pour cette raison particulièrement importantes.

(Hüttenmoser 2002).

Manque de mouvement- effet tracking

- Le manque de mouvement est clairement un des facteurs menant au développement de maladies cardiovasculaires, de diabète type II, de surpoids et d'autres altérations de la santé.
- „Les comportements développés durant l'enfance perdurent souvent toute la vie (effet tracking)“

(Webber 1993, Raitakari 1994, Pate 1996, Berenson 2002).



Cercle vicieux

- Les enfants en surpoids se trouvent dans un cercle vicieux, qui peut être brisé qu'avec peine. À cause des kilos superflus, tout mouvement, jeu et activité sportive leur coûtent beaucoup plus d'efforts qu'aux enfants sains.
- Les enfants en surpoids bougent moins volontiers et deviennent encore moins habiles.
- ...tu es au but!

Expériences positives en cours de sport?

Est-ce que les enfants en surpoids peuvent aussi expérimenter de **bons moments**? Ou sont-ils plutôt spectateurs?



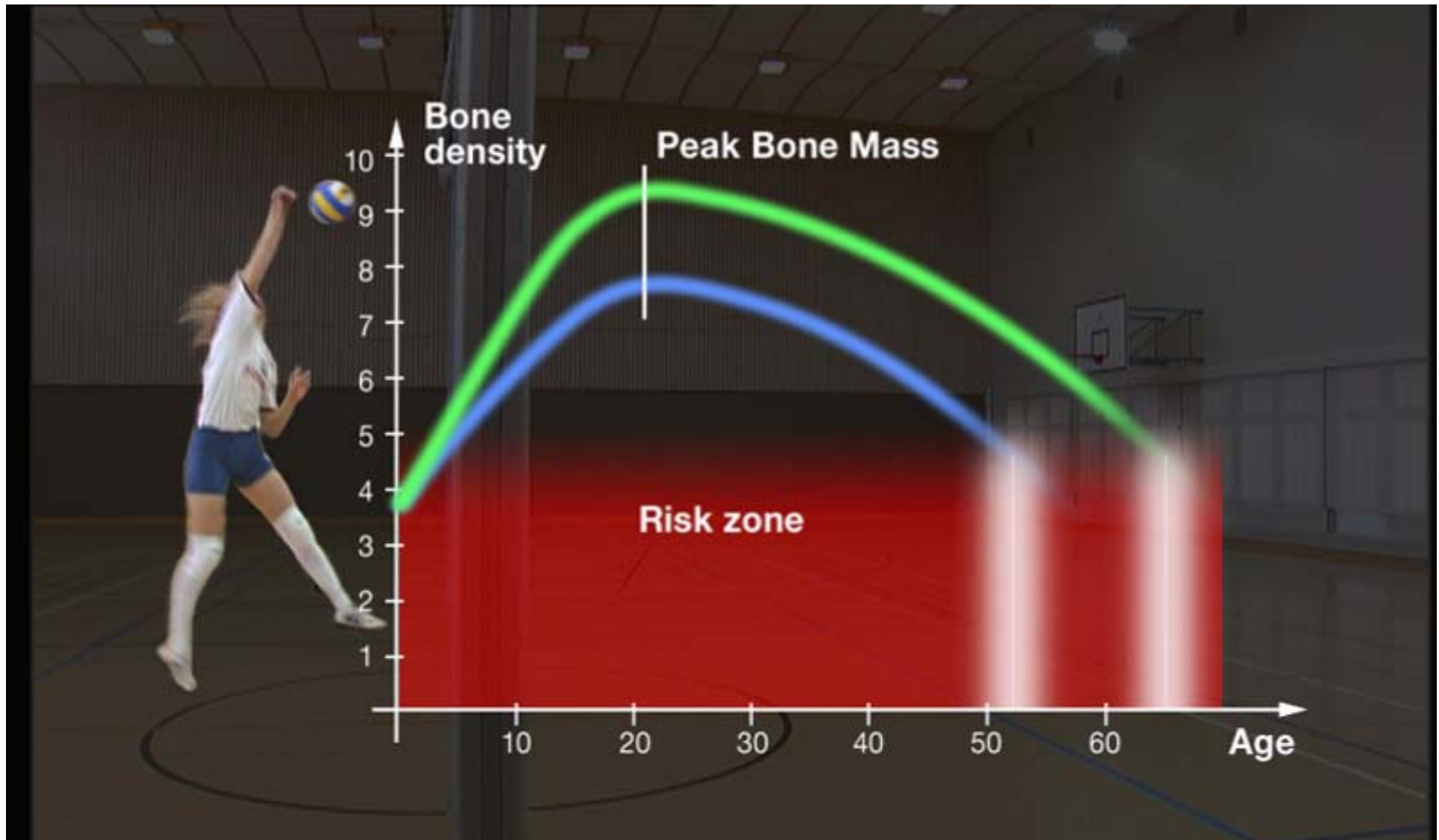
Les parents comme exemple



L'émergence de nouvelles normes du mouvement



La prévention de l'ostéoporose débute à la jeunesse



Du plaisir de bouger à la joie de pratiquer un sport



Irréaliste?

Mieux vaudrait discuter de l'introduction d'une heure d'activité physique ou sportive quotidienne au lieu de parler constamment de la réduction des heures obligatoires dans le sport scolaire.



