

# Activité physique et santé des enfants et des adolescents

**Recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique Suisse.**

## CONTEXTE ET BUT DES PRÉSENTES RECOMMANDATIONS

Il existe en Suisse depuis 1999 des recommandations pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé. Celles-ci préconisent aux hommes et aux femmes de tous âges la pratique quotidienne, pendant une demi-heure au moins, d'une activité physique ou sportive à une intensité égale à celle déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo. En outre, les personnes déjà actives physiquement peuvent améliorer leur bien-être, leur santé et leur capacité de performance en pratiquant un entraînement supplémentaire de l'endurance, de la force et de la souplesse.

Même si la nécessité de pratiquer une activité physique pour le développement corporel, psychique et social est largement attestée, on ne dispose que depuis peu de méthodes fiables et exactes permettant de mesurer l'activité physique des enfants. Ceci explique pourquoi les effets bénéfiques de l'activité physique et du sport sur la santé des enfants et des adolescents ne sont pas encore aussi bien attestés, sur le plan quantitatif, que pour les adultes. Dès lors, les présentes recommandations avancent des chiffres plutôt prudents quant à la durée minimale de l'activité physique, sachant que ceux-ci devront être révisés dès que la recherche nationale et internationale disposera de nouvelles conclusions dans ce domaine.

Les présentes recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique.

## RECOMMANDATIONS MINIMALES

Il est recommandé, du point de vue de la santé, de bouger chaque jour. D'après l'état actuel des connais-

sances, les adolescents en fin de scolarité devraient bouger au moins une heure par jour, et les enfants plus jeunes plus encore. Toute forme d'activité physique est bénéfique; pour des raisons pratiques, il est recommandé d'ajouter toutes les activités ayant duré au moins 10 minutes, que ce soit pendant les leçons d'éducation physique et dans le contexte scolaire, ou sur le chemin de l'école, à la maison et pendant les loisirs.

## DIVERSIFIER LES ACTIVITÉS

De plus, pour se développer de manière optimale, les enfants et les adolescents doivent pratiquer des activités physiques variées – chacune, si possible, de façon prolongée. On se basera également, pour calculer ce paramètre, sur une durée minimale de 10 minutes d'affilée par activité, même s'il est préférable qu'elle soit plus longue. Ces activités devraient avoir lieu plusieurs fois par semaine et viser les effets suivants:

- **Renforcer les os**  
par des activités qui sollicitent le poids et soumettent les os à des charges; p. ex. courir, sautiller, sauter, notamment sous forme de jeux
- **Stimuler le système cardiovasculaire**  
par des activités qui sollicitent l'endurance, comme le jogging, la natation ou le ski de fond; sous forme de jeux, mais aussi d'activités de la vie quotidienne, comme le vélo
- **Renforcer les muscles**  
par des activités variées, comme l'escalade et les suspensions, par des exercices sollicitant son propre poids et, aussi, chez les adolescents – après une bonne instruction – par des exercices de musculation ciblés
- **Entretenir la souplesse**  
par des exercices de gymnastique, des exercices d'étirement dans le sport et dans la vie quotidienne, et par des formes de jeu appropriées
- **Améliorer l'habileté**  
par un entraînement sportif varié et par des exercices ciblés dans le jeu, le sport et la vie quotidienne. Le sport surtout comporte toute

une série d'activités qui conjuguent plusieurs des effets susmentionnés. Le temps investi dans des activités physiques et sportives variées est pris en compte dans la satisfaction des recommandations minimales en matière d'activité physique. En outre, si elles sont réalisées de façon adaptée à l'âge, les différentes activités contribuent à élargir le répertoire moteur, à faire vivre des expériences enrichissantes et à donner pour toute la vie le goût de l'activité physique et du sport.

## EVITER LES PÉRIODES D'INACTIVITÉ PROLONGÉES

La capacité de se concentrer sur un sujet est une capacité importante qui devrait être développée au cours de l'éducation. Néanmoins, les activités excessivement longues sans exercice physique peuvent aussi être nocives pour la santé, en particulier si elles sont accompagnées d'une alimentation riche en calories (grignotage devant la télé). Il est donc recommandé d'éviter autant que possible les périodes d'inactivité physique prolongées et de les interrompre, au bout de deux heures environ, au moins par de courtes pauses pour «se dégourdir les jambes».

## AUTRES EFFETS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT

Sur le plan du contenu, les présentes recommandations couvrent les effets les plus importants pour la santé physique. Cela dit, l'activité physique et le sport ont également des effets psychiques et sociaux bénéfiques, par exemple pour la gestion du stress, l'estime de soi, l'intégration sociale ou l'éducation à un mode de vie sain et actif. Il est difficile de représenter ces effets dans le disque de l'activité physique (voir graphique ci-après), car ils nécessitent des formes d'organisation et de réalisation plus spécifiques. Il en va de même pour le sport et l'entraînement pratiqués à des fins de thérapie et de réadaptation.

Les accidents constituent, statistiquement parlant, le plus grand risque lié à la pratique de l'activité

physique et du sport. Dans ce cas – et cela vaut pour le sport comme pour la circulation routière ou des activités de loisirs comme la baignade – les deux meilleurs facteurs de prévention se résument à une surveillance appropriée et à un équipement correct.

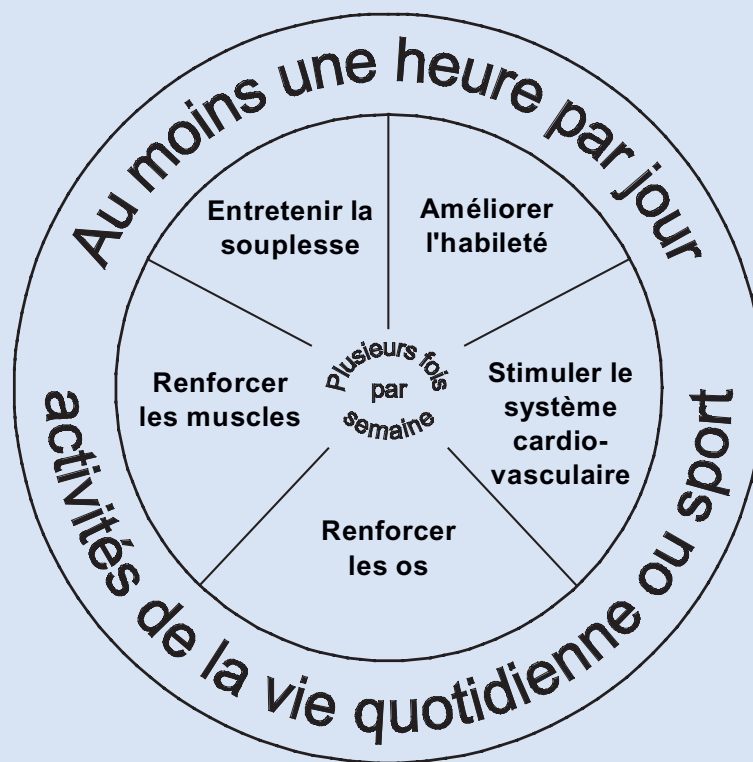
Si la sédentarité menace la santé d'une grande partie de la population suisse et mérite une attention particulière, il faut aussi veiller, chez les jeunes sportifs et sportives de performance, à ce que les charges d'entraînement, la capacité de performance et le stade de développement soient adaptés et à ce que la récupération et l'alimentation soient prises en compte. Dans ce domaine, l'intervention d'entraîneurs qualifiés et la mise en place d'un bon encadrement médical revêtent une grande importance.

#### APPLICATION DES RECOMMANDATIONS

Les présentes recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique. Il ne s'agit pas, par contre, d'instructions directes pour qui souhaite adopter ou conserver un comportement personnel en matière d'activité physique.

Les recommandations en matière d'activité physique ainsi que les offres d'activités physiques et sportives qui s'adressent directement à des particuliers ou à des groupes spécifiques d'enfants et d'adolescents, devraient être adaptées, sur le plan du contenu et de la forme, aux groupes cibles concernés et à leur âge. Elles devraient être conçues d'après des principes pédagogiques et tenir compte de l'importance d'un environnement sûr et propice à l'activité physique. Les enfants et les adolescents ayant des problèmes de santé préexistants ou des handicaps tirent aussi bénéfice d'une activité physique régulière, mais dans ce cas, un avis médical s'impose ainsi qu'une éventuelle adaptation individuelle des recommandations. ■

### LE DISQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



- Une activité physique régulière est une condition de base pour la santé et la capacité de performance. D'après les connaissances et les estimations actuelles, les enfants et les adolescents en âge de scolarité devraient pratiquer un total d'au moins une heure d'activité physique par jour. Toutes les périodes d'activité de 10 minutes au moins peuvent être comptabilisées. Le sport et la vie quotidienne offrent un large éventail de possibilités pour réaliser cet objectif minimum.
- Pour un développement optimal, il est nécessaire que les enfants et les adolescents aient des activités physiques et sportives variées. Pour cela, ils devraient, dans le cadre de leur heure d'activité physique quotidienne, pratiquer plusieurs fois par semaine, pendant 10 minutes d'affilée au moins, des activités qui renforcent les os, stimulent le système cardio-vasculaire, renforcent les muscles, entretiennent la souplesse et augmentent l'adresse.
- Si les périodes d'inactivité se prolongent au-delà de deux heures, il est recommandé de faire au moins de courtes pauses pour «bouger».

Office fédéral du sport  
Haute école fédérale de sport Macolin  
Activité physique et santé  
Téléphone 032 327 64 48

## Activité physique et santé: des recommandations pour les enfants aussi

**Commentaire des recommandations publiées en 2006 par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique Suisse.**

Brian Martin<sup>1,4</sup>, Thomas Wyss<sup>1</sup>, Walter Mengisen<sup>1</sup>, Hans-Peter Roost<sup>2</sup>, Jörg Spieldenner<sup>2</sup>, Flavia Schlegel<sup>2</sup>, Denise Rudin<sup>3</sup>, Bertino Somaini<sup>3</sup>, Susi Kriemler<sup>6,7</sup>, Per Mahler<sup>6</sup>, Ignazio Cassis<sup>4,5</sup>, Nathalie Farpour-Lambert<sup>6,7</sup>, Bernard Marti<sup>1</sup>

L'importance d'une activité physique régulière pour la santé des adultes est aujourd'hui scientifiquement établie et largement reconnue [1]. Il existe en Suisse depuis 1999 des recommandations pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé; celles préconisent aux hommes et aux femmes de tous âges la pratique quotidienne, pendant une demi-heure au moins, d'une activité physique ou sportive d'une intensité égale à celle déployée pour marcher rapidement ou faire du vélo. En outre, les personnes déjà actives physiquement peuvent améliorer leur bien-être, leur santé et leur capacité de performance en pratiquant un entraînement supplémentaire de l'endurance, de la force et de la souplesse. [2]. Désormais, ces recommandations font largement référence lorsqu'il s'agit de développer et d'évaluer des mesures de promotion de la santé par l'activité physique. Elles ont déjà été adaptées à divers groupes cibles spécifiques et ont servi de fil conducteur pour l'étude de l'activité physique de la population réalisée dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé [3].

Les effets positifs de l'activité physique sur la santé des enfants, et la description systématique de cette activité physique, suscitent également un intérêt croissant. En

Suisse, les résultats des premières études réalisées sur ce sujet ont fait l'objet d'une prise de position en 1999 [4] et actualisés en 2004 [5].

Voici un bref récapitulatif des principaux bienfaits de l'activité physique et du sport en termes de santé, nuancés selon leur degré de fiabilité scientifique:

- Il est désormais attesté qu'une activité physique régulière permet à la fois de prévenir et de remédier à la surcharge pondérale et à l'obésité.
- Bien qu'en Suisse, le diabète non insulino-dépendant ne soit pas encore très répandu chez les enfants, la situation risque de se dégrader à l'image de ce qui se produit dans d'autres pays. Si ce scénario devait s'avérer, l'activité physique, dont l'action protectrice est un fait établi, pourrait jouer un rôle préventif de premier plan.
- Le rôle de l'activité physique et du sport pour la santé de l'appareil locomoteur, et notamment pour la masse osseuse, est largement attesté également. Pour prévenir l'ostéoporose, c'est surtout pendant la croissance sur une activité physique est essentielle.
- Certains indices tendent à montrer que l'activité physique pourrait avoir une influence positive sur le profil des risques cardiovasculaires, notamment chez les individus qui sont déjà des sujets à risque. Néanmoins, la pertinence de cette influence à l'âge adulte 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. Toutefois, les résultats des études réalisées sur ces thèmes varient de toute évidence en raison de différences culturelles et il n'existe pas de consensus au sein de la communauté scientifique internationale.
- 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 ac-

idents 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 peut encore conclure avec certitude sur ce point.

A première vue, on pourrait s'étonner que l'importance de l'activité physique et du sport soit encore moins clairement attestée, sur le plan scientifique, pour les enfants que pour les adultes. La nécessité du mouvement pour le développement physique, psychique et social des enfants et des jeunes est pourtant largement reconnue. Toutefois, chez les enfants, les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont beaucoup plus difficiles à mesurer quantitativement. Il y a trois raisons à cela: d'abord, la sédentarité entraîne surtout des maladies chroniques, lesquelles, par nature, se déclarent chez les individus plus âgés. Ensuite, mesurer les effets complexes de l'activité physique – c'est-à-dire ses effets sur la performance cognitive, la santé psychique et le développement moteur – est, méthodologiquement parlant, une tâche extrêmement ambitieuse. Enfin, la mesure de l'activité physique des enfants est encore plus difficile à réaliser que celle des adultes, et on ne dispose que depuis peu de méthodes fiables et exactes à cet effet. Cependant, en Suisse comme ailleurs, toute une série de projets de recherche sont menés sur ce sujet actuellement, dont les résultats devraient être connus prochainement.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS EN SUISSE

L'augmentation dramatique du nombre d'enfants souffrant de surcharge pondérale et d'obésité suscite, en Suisse et à l'étranger, une grande inquiétude. Les statistiques, qui varient certes selon le sens donné aux termes «surcharge pondérale» et «obésité», font état de jusqu'à 20% d'enfants suisses touchés [6]. Il est évident que l'évolution des habitudes alimentaires et des comportements sur le plan de l'activité physique ont contribué à cette dégradation.

<sup>1</sup> Haute école fédérale de sport Macolin, Office fédéral du sport (OFSP);

<sup>2</sup> Office fédéral de la santé publique (OFSP);

<sup>3</sup> Promotion santé Suisse,

<sup>4</sup> Société Suisse de Santé Publique (SSSP);

<sup>5</sup> Santé publique suisse;

<sup>6</sup> Société suisse de pédiatrie;

<sup>7</sup> Société suisse de médecine du sport SSMS

Bien qu'on puisse affirmer d'une manière générale que les enfants bougent beaucoup moins aujourd'hui qu'il y a quelques décennies en raison des changements de mode de vie induits par les progrès techniques (transports, communication, divertissements, habitat), il n'existe aucune étude systématique sur l'activité physique des enfants de moins de 10 ans en Suisse. Quant à l'activité physique des 10-20 ans, elle a fait l'objet de trois études nationales au cours de la dernière décennie (*Schülerstudie*, *SMASH* et *Enquête suisse sur la santé* [4]). Ces travaux révèlent que les garçons font plus de sport que les filles, bien que les différences à cet égard tendent à s'amenuiser. C'est de 11 à 12 ans que les enfants (garçons et filles) font le plus de sport. Après 12 ans, la fréquence de leurs activités sportives diminue sensiblement. Les trois études parviennent à des conclusions contradictoires quant à l'évolution de la situation au cours des dix dernières années – ce qui peut s'expliquer par les différences de standardisation entre les méthodes utilisées. Rien, toutefois, ne permet de conclure à une dégradation radicale des habitudes des jeunes sur le plan de l'activité sportive ces derniers temps.

L'analyse des trajets accomplis par les personnes en formation, réalisée à partir des microrecensements «transport» 1994 et 2000, a également donné des résultats qui sont publiés depuis peu [7]. Selon ces études, en Suisse, 8% des élèves de 6 à 20 ans parcourent la totalité du trajet de façon motorisée – ce qui est peu en comparaison internationale. Entre 1994 et 2000, la proportion d'élèves qui faisaient le trajet à pied s'est révélée stable, avoisinant les 50%. Par contre, la part d'élèves qui se rendent à l'école à vélo a chuté de 21% à 16%.

En Suisse, en particulier les tests de performance du recrutement militaire, révèlent une diminution de la capacité cardio-respiratoire [8], même si l'on ne sait pas encore exactement dans quelle mesure l'évolution à long terme de la motivation des conscrits influe sur ce résultat. A l'étranger, diverses études révèlent une diminution de la capacité d'endurance [9].

Vu ce contexte, il est essentiel de développer des méthodes spécifiques pour mesurer l'activité physique et la condition physique des enfants et des adolescents, ainsi que de mettre en place des systèmes d'observation adéquats. En intégrant des questions supplémentaires sur l'activité physique dans le microrecensement «transports», qui couvre la population suisse à partir de 6 ans, et en analysant systématiquement les valeurs physiologiques des conscrits et leurs réponses au questionnaire de recrutement de l'armée suisse, on disposera assez rapidement de données systématiques. Par ailleurs, l'intégration de données sur l'activité physique dans le système de surveillance du programme SCARPOL est actuellement à l'étude.

### **EFFETS DE DIFFÉRENTES FORMES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

L'activité physique et le sport ont divers effets bénéfiques sur la santé et la capacité de performance des enfants et des adolescents. Cette constatation est d'ailleurs directement à l'origine des différentes recommandations visant à promouvoir la santé par l'activité physique.

– Toute activité physique a une influence positive sur la santé métabolique, la dépense énergétique et la diminution de la graisse corporelle et du taux de graisse corporelle. D'un point de vue strictement physiologique, on pourrait, pour les enfants comme pour les adultes, se limiter à recommander une activité physique de moyenne intensité (comme la marche rapide). Toutefois, cela ne paraît pas judicieux car l'activité physique des jeunes enfants se caractérise précisément par des changements d'intensité soudains et rapides. Il convient donc de souligner l'importance de toutes les formes d'activité physique en tant que facteurs de régulation du poids corporel.

– En ce qui concerne le développement osseux, les activités les plus bénéfiques sont les activités régulières sollicitant le poids et soumettant les os à une charge – par exemple courir, sautiller, sauter. Ces activités interviennent

non seulement dans de nombreux jeux mais aussi dans beaucoup de situations quotidiennes. Le développement de la masse osseuse, très important, devrait être maximal chez les filles surtout, car à l'âge adulte, les femmes risquent l'ostéoporose plus tôt que les hommes. Par ailleurs, la santé de l'appareil locomoteur dépend aussi du développement de la musculature, lequel peut être favorisé par des charges adéquates. Quant à la souplesse, son maintien pose généralement moins de problèmes chez les enfants que chez les adultes. Il suffit de la travailler avec des exercices de gymnastique, des étirements et certaines formes de jeu.

- Un entraînement cardiovasculaire bénéfique pour la santé et la capacité de performance repose surtout sur des activités physiques très intenses, comme les sports d'endurance ou de nombreux jeux et, par exemple, le cyclisme.
- L'importance de l'adresse dans le développement psychomoteur et pour la prévention des accidents est sujette à controverse. Bien que la science n'ait pas encore répondu à toutes les questions qu'on se pose à ce sujet, la corrélation est plausible, et il est donc recommandé de ne pas négliger l'entraînement de l'adresse.

Émettre des recommandations chiffrées, par contre, n'est pas facile vu les circonstances énumérées précédemment. Le minimum d'une heure d'activité physique par jour n'est pas le seuil à partir duquel les bienfaits pour la santé se font, dans tous les cas, pleinement sentir: c'est un chiffre indicatif, que les jeunes enfants devraient, dans l'idéal, dépasser largement. On peut inclure dans le calcul les activités de courte durée, qui sont typiques du comportement juvénile. Par analogie avec les recommandations émises pour les adultes, et pour des raisons pratiques, la règle de base est la suivante: toutes les activités qui durent au moins 10 minutes peuvent être additionnées, que l'on s'efforce de respecter la recommandation de base (une heure par jour d'activité physique au minimum) ou que l'on vise le stade supérieur (divers entraînements spécifiques).

L'activité physique et le sport ont également une influence importante sur ces aspects plus complexes que sont la performance cognitive, la santé psychique et l'intégration sociale. Cependant, ces effets dépendent largement du contexte dans lequel l'activité est pratiquée et il n'est pas possible d'aborder exhaustivement cette question ici. En outre, le potentiel de l'activité physique et du sport ne doit pas être surestimé. Il est clair, par exemple, que le surpoids ne peut être combattu par la seule activité physique, celle-ci devant toujours être associée à une réforme de l'alimentation.

## RECOMMANDATIONS INTERNATIONALES

Récemment, toute une série de pays ont émis des recommandations sur l'activité physique des enfants et des adolescents. Selon le recensement effectué en 2004 par le Center for Disease Control and Prevention (CDC) aux Etats-Unis, 12 recommandations adressées à la population avaient été publiées à ce jour dans des pays-anglo-saxons (Etats-Unis, Grande-Bretagne, Canada et Australie) [10]. Celles-ci concernaient les enfants, les adolescents et même, pour l'une d'entre elles, les enfants d'âge préscolaire.

Toutes les recommandations émises à partir de 2000 préconisent, dès l'âge préscolaire, au moins une heure par jour d'activité physique de moyenne intensité, tous les jours ou presque. Certaines déconseillent les périodes d'inactivité prolongées, d'autres conseillent des activités très intenses et diversifiées.

En Suisse et ailleurs, des études ont prouvé qu'il existe chez les enfants une corrélation entre, d'une part, le temps passé à regarder la télévision et à jouer à des jeux vidéo et, d'autre part, les problèmes de surcharge pondérale [11]. Aux Etats-Unis, l'Académie pédiatrique s'est d'ailleurs appuyée sur les résultats de la recherche scientifique pour recommander un maximum d'une ou deux heures d'émissions télévisées intelligentes par jour pour les enfants [12]. Bien que ces

conseils soient sans aucun doute judicieux, ils dépassent nettement le cadre de la seule activité physique et n'ont donc pas été intégrés aux présentes recommandations.

On voit, en résumé, que les recommandations émises pour la Suisse correspondent bien à la tendance internationale. Toutefois, à l'image des recommandations concernant les adultes, elles vont plus loin puisqu'elles comportent, outre des prescriptions minimales, un deuxième niveau avec des bénéfices accrus pour la santé, le bien-être et la performance.

## PRÉSENTATION DES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SOUS LA FORME D'UN DISQUE

Le disque utilisé dans les recommandations vise – comme la pyramide pour les adultes – à résumer et illustrer sous une forme simplifiée les effets décrits plus haut. La forme du disque a été choisie sur la base d'une discussion avec des experts et d'un test effectué dans des classes; la forme circulaire, claire et attrayante, l'a emporté sur d'autres formes géométriques telles que la pyramide ou le dé. Par ailleurs, pour désigner le vaste répertoire moteur du deuxième niveau, on avait choisi, dans une version antérieure, des termes partiellement identiques à la terminologie des facteurs de condition physique utilisée dans la théorie de l'entraînement («renforcer les os», «endurance», «force», «souplesse» et «habileté»). Après discussion avec des experts en pédagogie du sport, cette solution a été abandonnée car elle suscitait la confusion plus que l'effet de reconnaissance escompté.

Les présentes recommandations s'appliquent aux enfants et aux adolescents d'âge scolaire, et non aux enfants d'âge préscolaire. Comme nous l'avons déjà signalé, pour les enfants qui commencent l'école déjà, «l'heure minimale d'activité physique» risque d'être insuffisante. En outre, les différentes formes d'activité physique et de sport sont très difficiles à distinguer chez les enfants d'âge préscolaire.

## REMARQUES FINALES ET PERSPECTIVES

Les données alarmantes sur l'augmentation de la surcharge pondérale en Suisse et à l'étranger, ainsi que d'autres indices sur les conséquences de la sédentarité ont attiré l'attention du public et des autorités sur l'activité physique et sportive des jeunes. Dans ce contexte, les présentes recommandations sur l'activité physique et la santé des enfants en âge de scolarité constituent une référence, fondée sur l'état actuel des connaissances, même si les questions relatives à la quantification de ces effets ne sont pas encore toutes pleinement résolues. Il faut espérer que – comme pour les adultes – ces recommandations pourront servir de lignes directrices pour le développement d'indicateurs, indicateurs utiles pour suivre les changements au niveau de la population et pour les interventions.

Les scientifiques travaillent actuellement de façon intensive, en Suisse et à l'étranger, sur le thème de l'activité physique et de la santé des enfants. On peut donc s'attendre à la publication de nouvelles découvertes prochainement, et celles-ci devront être prises en compte dans une révision des recommandations.

Les présentes recommandations constituent des jalons pour développer et évaluer les mesures de promotion de la santé par l'activité physique, et non pas des instructions directes pour qui souhaite adopter ou conserver un comportement personnel en matière d'activité physique.

L'application de ces recommandations devrait se traduire par des mesures concrètes, pédagogiques et autres, comme c'est déjà souvent le cas. Leur adaptation à des groupes cibles spécifiques et le développement d'interventions culturellement adaptées et efficaces représentent un grand défi.

Pour pouvoir influencer de manière positive l'activité physique des enfants et des jeunes en Suisse, trois types d'action sont nécessaires: passer au crible les activités existantes de promotion de l'activité physique et du sport, identifier les lacunes et les besoins d'adaptation,

et définir les mesures concrètes et les responsabilités avec les partenaires concernés. L'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse (qui a inscrit «un poids corporel sain» au nombre de ses priorités stratégiques pour les douze prochaines années [13]), ont l'intention d'y pourvoir. Ils s'y emploieront dans le cadre du développement d'un train de mesures national concernant l'alimentation et l'activité physique, conformément aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) [14]. Les premières étapes de ce processus, qui s'étalera sur plusieurs années, devront être définies d'ici à fin 2006. ■

Office fédéral du sport  
Haute école fédérale de sport Macolin  
Activité physique et santé  
Téléphone 032 327 64 48

**Références**

1. Oja P, Borms J (eds) Health Enhancing Physical Activity. Perspectives – The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science; Vol 6. Oxford, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2004.
2. Martin BW, Lamprecht M, Calmonte R, Raeber PA, Marti B. Taux d'activité physique de la population suisse: niveaux et effets sur l'état de santé. Prise de position scientifique rédigée en commun et publiée par les partenaires suivants: Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Office fédéral de la statistique (OFS), Réseau santé et activité physique Suisse. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2000; 48 (4): 161-162 et Bulletin OFSP 2000; 47: 921-923.
3. Lamprecht M, Stamm HP. Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997 et 2002. StatSanté, Résultats des statistiques suisses de la santé 1/2006. Neuchâtel et Macolin, Office fédéral de la statistique et office fédéral du sport, 2006.
4. Marti B, Bühlmann U, Hartmann D et al. Santé et pratique du sport pendant l'adolescence: quelques faits. Prise de position scientifique rédigée en commun par Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Société suisse de santé publique (SGPG), Société suisse de Pédiatrie (SGP), Société suisse de Médecine du Sport (SGSM) et Réseau santé et activité physique Suisse. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1999; 47: 180-184.
5. Marti B, Zahner L, Lee CY, Kriemler S, Balandraux M, Schmid H, Farpour N, Jimmy G, Martin B. Sport, activité physique et santé des jeunes en Suisse Mise à jour 2004 de la prise de position scientifique Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Société suisse de médecine du sport (SSMS), Société suisse de pédiatrie (SSP), Société suisse de santé publique (SSSP), Réseau santé et activité physique Suisse. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 52 (3), 128-130, 2004
6. Zimmermann M.B., Gübeli C., Püntener C., Molinari L. Detection of overweight and obesity in a national sample of 6-12-y-old Swiss children: accuracy and validity of reference values for body mass index from the US Centers for Disease Control and Prevention and the International Obesity Task Force. Am. J. Clin. Nutr. 2004; 79: 838-843.
7. Sauter D. Mobilität von Kindern und Jugendlichen. Vergleichende Auswertungen der Mikrozensen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000. Magglingen und Bern, Bundesamt für Sport BASPO und Bundesamt für Strassen ASTRA, 2005.
8. Beuchat C. Résultats de l'examen de performances sportives lors du recrutement. Travail de diplôme pour l'obtention du diplôme en maître des sports HES. Macolin, Haute école fédérale de sport Macolin, 2006.
9. Tomkinson G.R., Léger L.A., Olds T.S., Cazorla G.: Secular trends in the performance of children and adolescents (1980-2000): An analysis of 55 studies of the 20m shuttle run test in 11 countries. Sports Med. 2003; 33: 285-300.
10. Fulten JE, Garg M, Galuska DA, Rattay KT, Jaspersen C.J. Public health and clinical recommendations for physical activity and physical fitness. Special focus on overweight youth. Sports Med 2004; 34 (9), 581-599.
11. Stettler N, Signer TM, Suter PM. Electronic Games and Environmental Factors Associated with Childhood Obesity in Switzerland. Obes Res 2004; 12 (6): 896-903.
12. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Children, Adolescents, and Television. Pediatrics 2001; 107; 423-426
13. Stratégie à long terme de Promotion Santé Suisse. Bern et Lausanne, Promotion Santé Suisse, 2006.
14. World. Health Organization WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva, WHO, 2004.