

Deux rapports préoccupants sur la santé des enfants et des adolescents

1. Organisation mondiale de santé (OMS)

Lien vers la page de l'OMS dédiée au thème de l'activité physique :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Principaux faits mis en avant par l'OMS

- L'activité physique est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.
- L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
- L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété.
- L'activité physique améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- L'activité physique garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes.
- L'activité physique améliore le bien-être général.
- Un adulte sur quatre dans le monde ne pratique pas une activité physique aux niveaux recommandés à l'échelle mondiale.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.
- Plus de 80% des adolescents dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante.

2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)

Lien vers l'avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) relatif à l'évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-a.pdf>

Les conclusions de l'avis de l'ANSES :

Les niveaux d'exposition aux facteurs de risque, que sont la sédentarité et l'insuffisance d'activité physique résultant de cette évaluation, interpellent l'Anses. En effet, il n'est pas fréquent, dans les résultats des expertises en évaluation de risques de l'agence que près de la moitié de la population soit considérée comme présentant un risque sanitaire élevé (comme c'est le cas des classes 7, 8 et 9 * pour la tranche 11-17 ans dont 49% dépassent simultanément les seuils en AP et sédentarité) et qu'encre près de 20% de celle-ci soit deux fois plus exposée. Ces résultats soutiennent les recommandations des experts, notamment en matière de lutte contre la sédentarité (avec une attention particulière aux adolescents les plus âgés ou ceux de niveau social plus faible), de promotion de l'activité physique (avec des actions privilégiées envers les filles), d'actions combinées vers les profils les plus à risque. Sur cette base, l'Agence alerte les pouvoirs publics. L'Agence souligne également que dans un contexte de forte évolution des supports et technologies qui incitent à la sédentarité et des comportements associés, des études dans ce domaine doivent être

initiées ou poursuivies pour permettre d'intégrer tant ces nouvelles données que les générations qui y sont exposées.

De manière plus ciblée, les résultats du présent avis permettent d'identifier des populations d'enfants et d'adolescents auxquelles une attention particulière doit être portée. Ainsi, les enfants et les adolescents de familles à faible revenu ou à faible niveau d'étude apparaissent les plus touchés par des niveaux de sédentarité élevés (p.m. temps d'écran). Ce constat, renforcé par l'évolution - encore dynamique - des connaissances, déjà rapportées par l'agence dans son très récent avis relatif aux effets du confinement sur l'inactivité physique et la sédentarité (Anses 2020), implique la plus grande vigilance quant aux tendances à dédier un temps élevé aux écrans de loisir utilisés de façon passive. Un autre constat appelle l'attention quant au niveau d'activité physique qui paraît plus faible chez les filles dans la tranche d'âge des 11-14 ans, et requiert, a minima, la sensibilisation des parents et des personnels éducatifs afin de créer un environnement favorable à la pratique d'activité des jeunes adolescentes, et ce d'autant plus que cette tendance est connue à l'âge adulte. Cette observation laisse à penser que les périodes de collège et de lycée sont des périodes critiques dont les effets se traduisent par des niveaux d'inactivité physique et de sédentarité particulièrement liée au temps d'écran, déjà caractéristiques de la période d'adolescence. L'Agence souligne d'ailleurs qu'il y a une forme de « compétition », une fois passé le temps consacré à la formation (présence aux cours, devoirs et projets) et aux activités incontournables du quotidien (repas, transports, ...), entre les deux types de temps (écran vs activité physique).

Que ce soit pour des sous-populations précises (en termes d'âge, de classe socio-professionnelle, de géographie, ...) ou pour les résultats d'ensemble, l'Anses rappelle que l'adolescence est une période cruciale en termes de prévention de l'obésité. Les comportements observés dans Inca3 exposent également les adolescents à des risques cardiométaboliques et de condition physique altérée, impliquant à court ou moyen terme une moins bonne qualité de vie. La rupture régulière des temps de sédentarité par la promotion d'activité, même de faible intensité, et de mise en activité de courte durée a des effets bénéfiques sur la santé aujourd'hui bien documentés chez l'adulte, et peut être mise en œuvre chez l'enfant pendant le temps scolaire ou lors de période de sédentarité prolongée. D'une façon générale, la réduction des temps continus de sédentarité peut constituer une première étape de la réduction tout à fait nécessaire des risques sanitaires liés à la sédentarité et à l'inactivité physique. Par ailleurs, la diminution des temps totaux de sédentarité, a fortiori s'ils sont remplacés par des périodes d'activité physique, présentent un intérêt majeur en matière de prévention primaire des risques sanitaires associés et évoqués dans le présent avis. L'ensemble des actions que devraient susciter cet avis doivent permettre d'inscrire chez les populations jeunes une évolution des comportements qu'il est nécessaire d'induire puis de pérenniser par une organisation des temps de vie et un environnement bâti favorables.

* Les individus des classes 6, 7, 8 et 9 se situent au-dessous du seuil activité physique (60 min/j) et au-dessus du seuil sédentarité (2 h/j). Ces profils sont exposés à des risques liés à leur niveau d'inactivité physique élevé (< 60 min/j) ou très élevé (< 20 min/j) et à leur niveau de sédentarité élevé (> 2h/j) ou très élevé (> 4h30/j).