

# Une approche socio-écologique pour la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité des adolescents

**Julie-Anne Nazare,**  
maître de conférences,  
Centre de recherche  
en nutrition humaine  
Rhône-Alpes,  
laboratoire de recherche  
en cardiovasculaire,  
métabolisme, diabétologie  
et Nutrition (CarMeN),  
université Claude-Bernard  
Lyon-1.

**N**ous savons que la promotion de l'activité physique et la réduction durable de la sédentarité à l'adolescence sont un enjeu de santé publique majeur, au vu de l'épidémie de surpoids et d'obésité observée chez l'adulte comme chez l'enfant (NDLR : en

France, l'obésité concernait 15% des adultes en 2012, contre 6,1% en 1980, source: Inserm). Les résultats de l'étude présentée ci-avant dans ce numéro montrent que 38 % des adolescents interrogés connaissaient les repères de l'activité physique (> 1 heure par jour). Même s'il s'agit d'une minorité, il est quand même intéressant de remarquer qu'environ 30 % des enfants avaient connaissance de l'existence d'un repère, certes sous-évalué (de 30 minutes à 1 heure par jour). Il faut cependant bien noter que le niveau de connaissances des adolescents vis-à-vis des repères « Activité physique » n'est pas forcément le reflet de leur niveau ni de leur fréquence de pratique. Les recommandations chez les enfants sont de minimum 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée, sous forme d'éducation physique à l'école, de sport ou d'exercice lors d'activités extra-scolaires, de jeux, de transport actif ou toute autre activité de la vie quotidienne.

## Sédentarité croissante

De plus, on ne peut ignorer aujourd'hui l'augmentation du comportement sédentaire, un élément moins connu ou moins identifié par les adultes et les enfants, bien qu'il puisse représenter jusqu'à la moitié du temps éveillé chez certains individus. Le comportement sédentaire, comme le fait de regarder la télévision, de passer du temps devant un écran, de lire, etc., n'est pas simplement un niveau d'activité physique insuffisant ou d'inactivité physique. En effet, de plus en plus d'études nationales et internationales indiquent que la sédentarité (de *sedere*, « être assis » en latin) et l'activité physique sont bien deux comportements distincts, qui alternent au cours de la journée et auraient un impact indépendant sur la santé [1]. Ainsi, les données nationales et internationales récentes suggèrent clairement que pour être efficaces à long terme, les stratégies de promotion de l'activité physique doivent cibler non seulement l'exercice et l'activité physique pendant les loisirs, mais également les activités de la vie quotidienne et la limitation des activités sédentaires.

## Les facteurs individuels

Pour ce faire, il faut donc considérer et cibler l'ensemble des activités de l'adolescent en intégrant le contexte social, culturel, physique et organisationnel, c'est-à-dire la niche écologique dans lequel il évolue. En effet, les stratégies de prévention qui s'appuient uniquement sur les facteurs individuels, la motivation ou

## L'ESSENTIEL

- 
- ▶ La pratique de l'activité physique dépend de l'individu et aussi très fortement de son environnement, familial, social, géographique.
- ▶ Chez l'adolescent en particulier, l'aspect attrayant de la pratique et la motivation sont des critères favorables majeurs.
- ▶ L'étude Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité (Icaps), unique en France, démontre que l'on peut augmenter le niveau de pratique d'activité physique des adolescents, initiative mise en œuvre dans les collèges.

l'information simple rencontrent peu de succès sur le long terme, car elles sous-estiment les déterminants sociaux et environnementaux.

Les facteurs personnels ou intra-individuels, qu'ils soient innés ou acquis – le sexe, l'âge, les facteurs biologiques et génétiques, les capacités physiques, le niveau socio-économique –, influencent les comportements des enfants et des jeunes vis-à-vis de l'activité physique. On sait notamment que si les garçons pratiquent plus d'activité physique, celle-ci commence à décliner dès l'adolescence quel que soit le sexe ; c'est donc une période cruciale pour agir. D'autres facteurs psychologiques – croyances, image de soi et confiance en soi, ressentis, obstacles perçus – jouent un rôle dans la pratique d'une activité physique régulière et dans son maintien. Si un jeune ressent qu'il a les capacités pour pratiquer une activité, il sera d'autant plus motivé et pourra plus facilement surmonter les obstacles réels ou perçus lors des exercices.

De plus, l'aspect attrayant, ludique de la pratique est bien sûr un critère majeur. Le plaisir perçu, la motivation jouent un rôle très important. Plus les adolescents prendront plaisir à pratiquer une activité, plus les chances de la maintenir à l'âge adulte seront grandes.

### L'environnement social et physique

L'environnement social des jeunes joue aussi un rôle majeur dans l'acquisition d'un comportement actif au quotidien : la famille, les amis, les enseignants, les éducateurs, etc. représentent le support social vis-à-vis de l'activité physique ou de moins d'activités sédentaires via leur comportement, leur motivation, la transmission de valeurs, leur pratique personnelle, les encouragements, l'expérience. À l'adolescence, le soutien des amis, la convivialité deviennent un moteur favorisant le plaisir associé à l'activité physique.

Les facteurs environnementaux, plus particulièrement l'école et la maison, sont des déterminants prépondérants du comportement des enfants. Le type de logement et son organisation : le nombre d'écrans à disposition, l'utilisation familiale de véhicules motorisés ou de vélos, le quartier de résidence (accessibilité, trajet école-maison, sécurité, proximité de pistes cyclables, parcs, chemins, etc.) ; l'école : le type d'activité proposée lors des cours d'éducation physique, l'encadrement ou encore les équipements disponibles en cours de récréation... en d'autres termes, les politiques d'aménagement et de transport urbain, les programmes scolaires, les politiques nationales de santé publique sont autant de facteurs susceptibles d'influencer la pratique des jeunes.

### La preuve par Icaps

C'est dans cette perspective que l'étude Intervention centrée sur l'activité physique et la sédentarité (Icaps) des collégiens, combinant des approches éducationnelles, sociales et environnementales, a été déployée en intégrant simultanément les différents paramètres pour cibler les adolescents dans leur environnement. L'Icaps a démontré qu'il était possible d'augmenter la pratique d'activité physique, de réduire les comportements sédentaires et de prévenir une prise de

pois excessive chez les adolescents, en ciblant les collégiens dans leur milieu de vie [2, 3]. Le programme, fortement ancré dans les établissements scolaires et doté d'une stratégie intégrant de nombreux partenaires, s'appuyait sur la perception, la motivation et les connaissances des élèves vis-à-vis de l'activité physique, de leur environnement social (familles, enseignants), de leur environnement physique et également de leur perception de ces derniers. Les actions étaient concertées, co-construites avec les enfants, pour favoriser la participation de tous les adolescents au programme.

Pour promouvoir la motivation, l'adhésion et le plaisir des jeunes, des animations physiques variées, ludiques et facilement accessibles leur étaient proposées. Ils ont ainsi gagné en estime d'eux-mêmes, ce qui les a incités à être plus actifs et à s'engager dans de nouvelles activités. La participation des parents et leur implication ont été encouragées via des réunions d'information, des journées familiales actives. Ils étaient les relais des interventions des enseignants et éducateurs, en dehors de l'école. Des actions dans et autour de l'école ont été proposées pendant les cours d'éducation physique, les récréations, les temps périscolaires, en favorisant l'accessibilité des équipements sportifs. Le programme ciblait aussi les temps de déplacements de la vie quotidienne et les activités de la vie familiale, avec notamment l'accompagnement par des éducateurs sur les premiers trajets hors école à vélo, à pied ou en trottinette. Un environnement sécurisé pour les déplacements à pied ou en vélo peut faciliter le choix du passage du transport actif dans le quotidien pour les enfants et leurs parents.

### Résultat : augmentation de l'activité physique et réduction pérenne de la sédentarité

À la fin du programme, les collégiens du groupe « Action » bénéficiant du programme d'intervention pratiquaient 66 minutes d'activité physique de loisirs de plus par semaine et passaient 16 minutes de moins par jour devant un écran de télévision que les adolescents-témoins. De plus, l'intervention

a diminué de près de 50 % le risque de passer en surpoids au terme des quatre années de suivi. De façon intéressante, les effets bénéfiques de l'intervention (diminution de la sédentarité, transport actif, activité physique) ont été maintenus pendant deux ans et demi après l'arrêt de l'intervention. Certains facteurs ont été identifiés comme médiateurs significatifs des effets observés : une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique, le support social et la modification de perception de leur environnement par les élèves [3]. Cibler à la fois les facteurs individuels, sociaux et environnementaux des adolescents a permis de modifier, à long terme, le comportement des adolescents vis-à-vis de l'activité physique et du comportement sédentaire, avec un effet bénéfique sur leur état de santé. Cette étude, originale, indique que la prise en compte de l'individu dans son environnement social et physique est un levier majeur de réussite des programmes de promotion de l'activité physique et de réduction de la sédentarité à long terme. ■

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Ekelund U., Steene-Johannessen J., Brown W.J., Wang Fagerland M., Owen N., Powell K.E. *et al.* Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 2016. En ligne : [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(16\)30370-1.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(16)30370-1.pdf)
- [2] Simon C., Kellou N., Dugas J., Platat C., Copin N., Schweitzer B. *et al.* A socio-ecological approach promoting physical activity and limiting sedentary behavior in adolescence showed weight benefits maintained 2.5 years after intervention cessation. *International Journal of Obesity*, 2014, vol. 38, n° 7 : p. 936-943. En ligne : <http://www.nature.com/ijo/journal/v38/n7/pdf/ijo201423a.pdf>
- [3] Kellou N., Sandalinas F., Copin N., Simon C. Prevention of unhealthy weight in children by promoting physical activity using a socio-ecological approach: What can we learn from intervention studies? *Diabetes & Metabolism*, 2014, vol. 40, n° 4 : p. 258-271.