

# L'INTERÊT DU JEU LIBRE ACTIF (JLA) ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR AMÉLIORER LA PRÉVENTION DE L'OBÉSITÉ INFANTILE



## AUTEUR

**Grégory BYNEN-JOURNO**  
Orthophoniste  
Réfèrent-Projet de l'action "Oust Obésité, Enfants Jouez!" (CPTS S&V)

## PARTENAIRES

**CPTS SEL ET VERMOIS (54)**  
Coordinatrice: M Fanny WANDER  
**Association Joue Pense Parle**  
63 rue du Blanc Mur 54210 SAINT NICOLAS DE PORT



## 01. INTRODUCTION

Compte tenu des différents plans et programmes de santé concernant la promotion de la santé par l'activité physique, tant au niveau de l'OMS qu'au niveau national ou de la région Grand-Est, les professionnels de santé sont sensibles aux problèmes de surpoids et d'obésité des enfants, mais peu d'entre eux identifient le temps consacré au jeu libre actif par les enfants comme une réponse à la sédentarité ou comme outil de prévention de l'obésité. Quels sont les intérêts et les limites de la promotion du JLA en matière de prévention de l'obésité?

## 02. OBJECTIF

Présenter un aperçu des **intérêts et limites** du jeu libre et physiquement actif (JLA) dans le domaine de la prévention de l'obésité infantile



## BIBLIOGRAPHIE

- Gray C, Gibbons R, Larouche R, Sandseter EBH, Bienenstock A, Brussoni M, et al. What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. juin 2015;12(6):6455-74.
- Jeux actifs, activité physique et obésité pédiatrique [Internet]. The Free Obesity eBook. [cité 15 mai 2023]. Disponible sur : [lien](#)
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. doi:10.1097/00005768-200005000-00014
- Lee EY, Bains A, Hunter S, Ament A, Brazo-Sayavera J, Carson V, et al. Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3-12 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 18 mars 2021;18(1):41.
- WHO European Regional Obesity Report 2022 [Internet]. [cité 15 févr 2023]. Disponible sur: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738>
- SPF. Activité physique et sédentarité. [Internet]. [cité 21 janv 2023]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/activite-physique-et-sedentarite>
- Parcours « Santé des enfants et des adolescents » [Internet]. 2023. Disponible sur: <https://www.grand-est.ars.sante.fr/parcours-sante-des-enfants-et-des-adolescents>
- Brockman R, Jago R, Fox KR. The contribution of active play to the physical activity of primary school children. *Prev Med*. août 2010;51(2):144-7. 43.
- Brockman R, Jago R, Fox KR. Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health*. 10 juin 2011;11(1):461.
- Janssen I. Active play: An important physical activity strategy in the fight against childhood obesity. *Can J Public Health*. 1 janv 2014;105(1):e22-7. 46.
- SPF. Promouvoir l'activité physique des jeunes : Élaborer et développer un projet de type Icaps. [Internet]. [cité 16 janv 2023]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/promouvoir-l-activite-physique-des-jeunes-elaborer-et-developper-un-projet-de-type-icaps>

## 03. MÉTHODES

Revue narrative de littérature scientifique ou littérature grise comprenant:

- **Revue de revues**
- **Études transversales**
- **Études longitudinales**
- **Données probantes en matière d'actions en Santé Publique**
- **Cadres réglementaires des politiques de santé publique**
- **Blogs scientifiques**



## 04. RESULTATS - DISCUSSION

- La promotion du JLA a un intérêt pour le **maintien du poids santé** : l'OMS recommande aux enfants de 5 à 17 ans de faire au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour, mais de nombreux jeunes sont sédentaires, avec des comportements passifs de loisirs sur écran, au détriment des temps quotidiens consacrés au jeu libre et physiquement actif. La sédentarité infantile croît dans l'ensemble des pays du monde, et est une préoccupation majeure en raison de son impact négatif sur la santé globale et la qualité de vie:
  1. Les comportements sédentaires affectent non seulement les aptitudes physiques et intellectuelles correspondant à une croissance normale, mais favorisent les problèmes de surpoids ou d'obésité qui majorent le risque de maladies chroniques à l'âge adulte.
  2. Les causes de l'obésité sont complexes et multiples (activité physique, environnement, facteurs psychologiques,...) mais les données de la littérature montrent sans ambiguïté que le JLA et plus globalement l'activité physique pendant l'enfance sont impératifs afin d'assurer une santé et un développement optimaux.
  3. L'augmentation du jeu actif physiquement et de la condition physique sont donc des éléments primordiaux pour la prévention et la prise en charge de l'obésité pédiatrique.
- La promotion du jeu physiquement actif peut jouer un rôle important dans la prévention de l'obésité infantile, mais il existe **certaines limites à prendre en compte** :
  1. Environnement familial et social : des facteurs tels que le temps d'écran excessif, le manque d'accès à des espaces extérieurs sécurisés, ou des modèles de comportement sédentaires chez les parents peuvent limiter l'impact de la promotion du jeu physiquement actif.
  2. Niveau socio-économique : les ressources limitées, les infrastructures insuffisantes dans les quartiers et les coûts élevés des activités sportives organisées peuvent constituer des barrières à la participation à des jeux physiquement actifs.
  3. Facteurs individuels : chaque enfant a des préférences, des capacités physiques et des intérêts différents en matière d'activité physique. Il est important de prendre en compte ces facteurs individuels pour proposer des activités adaptées à chaque enfant, afin de favoriser leur engagement et leur participation à long terme.



**Le jeu libre actif (JLA)** désigne une activité physique non structurée. Il comprend l'activité physique pratiquée à une intensité modérée à élevée et a des effets bénéfiques sur la santé physique des enfants en réduisant l'adiposité et en améliorant la condition musculosquelettique et la santé cardiovasculaire

**59,9%**  
8 ± 5,2h/semaine



Pourcentage des enfants qui s'engagent régulièrement dans des jeux actifs.

## LE JLA AU CANADA : UN EXEMPLE ?

L'Association canadienne de santé publique (ACSP) reconnaît le jeu libre comme un droit de l'enfant et un élément essentiel à la santé et au bien-être durant l'enfance et la jeunesse.



## 05. CONCLUSION

- Promouvoir et augmenter le temps de jeu libre actif chez les enfants de 3 à 10 ans peut **prévenir l'obésité infantile** :
  1. **Le JLA réduit les comportements sédentaires** nocifs
  2. **Le JLA augmente le niveau d'activité physique** qui est un facteur protecteur reconnu pour la santé globale.
- Le JLA est encore émergent en promotion de santé, et présente certaines limites, mais l'exemple de l'Association Canadienne de Santé Publique qui l'a promu comme un droit essentiel de l'enfant, ainsi que les données probantes impressionnantes concernant l'intérêt de toute pratique d'activité physique pour le bien-être global de l'enfant, sont des leviers solides pour la mise en œuvre de l'intervention "Oust Obésité, Enfants Jouez" par les professionnels de santé.



+ de jeu libre chez les bébés et les enfants

