

JUILLET

04

20H

INVITATION

Rencontre-débat,
professionnels de santé du S&V

THEME:

"Comment améliorer la prévention de l'obésité des enfants?"



01

PRÉVENTION :
QU'EXISTE-T-IL DÉJÀ ?

Les dispositifs en place - Partage d'expériences

02

JEU LIBRE ACTIF ?
KÉZAKO ?

Action "Oust Obésité! Enfants, Jouez!" (CPTS S&V)
Jouer "activement" pour mieux lutter contre
sédentarité et surpoids?

03

ON EN PARLE ?

Questions-réponses
À vous la parole : l'avis des pros !

Modalité mixte

en PRÉSENTIEL

à : URPS-ML Grand Est -
Centre d'Affaires Les
Nations, 23 Bd de l'Europe,
54500 Vandœuvre-lès-
Nancy

en VISIO-CONFÉRENCE

[https://us02web.zoom.us/j/83624335779?
pwd=TWdsUElyRVRIUjZmUGMzSURNdnJ
OUT09](https://us02web.zoom.us/j/83624335779?pwd=TWdsUElyRVRIUjZmUGMzSURNdnJOUT09)



Référent- pilote du projet : Grégory Bynen-Journo,
orthophoniste



+ de jeu libre chez les bébés et les enfants



Obésité ? Sédentarité?

1. **Bref état des lieux.**
2. **Oust obésité : le " jeu actif", kézako ?**
3. **Aux pros la parole ! Question réponses.**

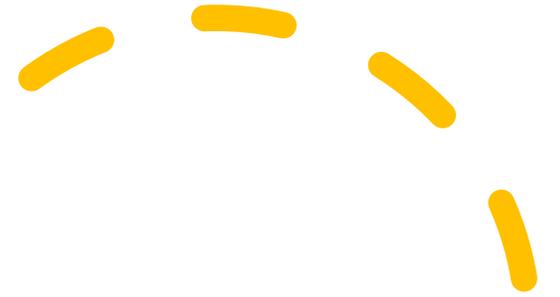


Bienvenue!!!

Le fil rouge des échanges ce soir :
“Comment améliorer la prévention de l’obésité?”

Quelques
données sur
le contexte:
« l'épidémie
mondiale
d'obésité »

• **Quiz** Wooclap



Quelques chiffres sur le contexte national

Chez l'adulte

IMC Moyen : 25,5

2012 : 25,4

Prévalence de l'obésité (≥ 30) : 17,0%

2012 : 15,0%

Obésité massive (≥ 40) : 2,0%

2012 : 1,2%



+ 2 pts
soit + 13%

+ 0,8 pt
soit + 66%

Les chiffres clés

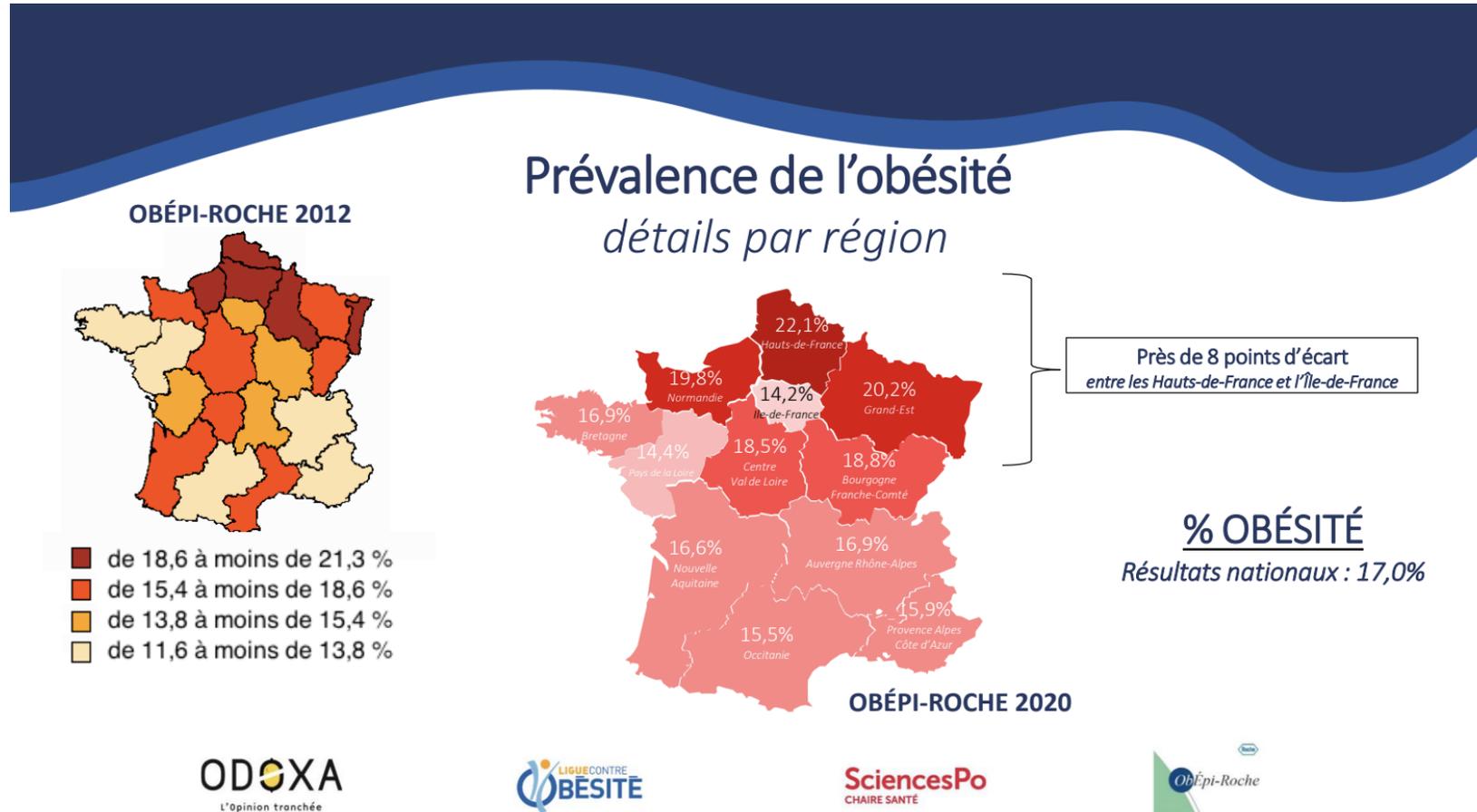


Chez l'enfant

18% des enfants de 2 à 7 ans sont en situation d'obésité

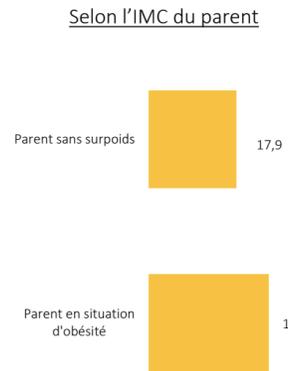
6% des enfants de 8 à 17 ans sont en situation d'obésité

Des déterminants géographiques: prévalence importante dans le Grand-Est

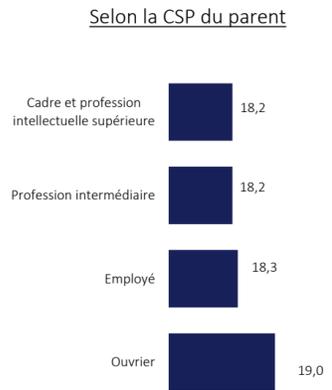


Des déterminants sociaux: un "gradient socio-économique" du surpoids et de l'obésité

IMC moyen des enfants selon la situation des parents (auprès des 2 à 17 ans)

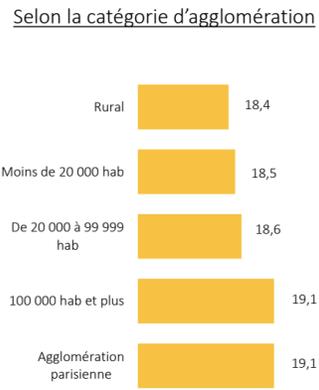


ODOXA
L'opinion tranchée



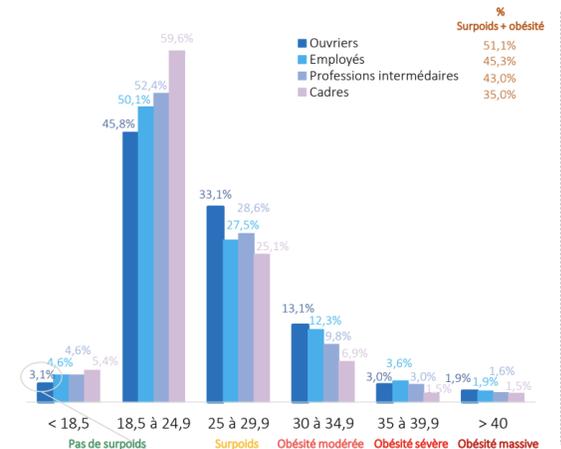
L'UNION FRANÇAISE CONTRE L'OBÉSITÉ

SciencesPo
CHAIRE SANTÉ

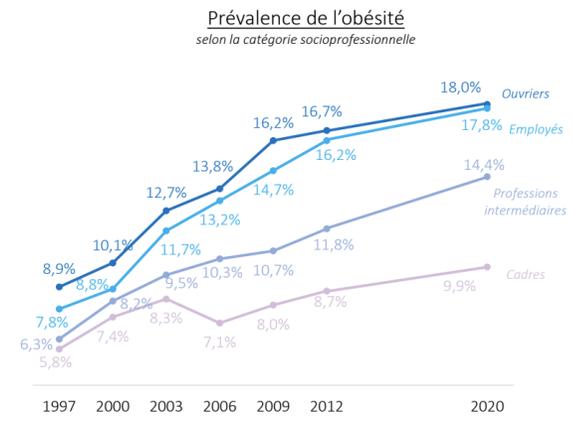


Opip-Roche

Prévalence de l'obésité selon la catégorie socioprofessionnelle



Clef de lecture : 3,1% des ouvriers ont un IMC inférieur à 18,5 soit 1,4 point de moins que la moyenne nationale qui est de 4,5%.

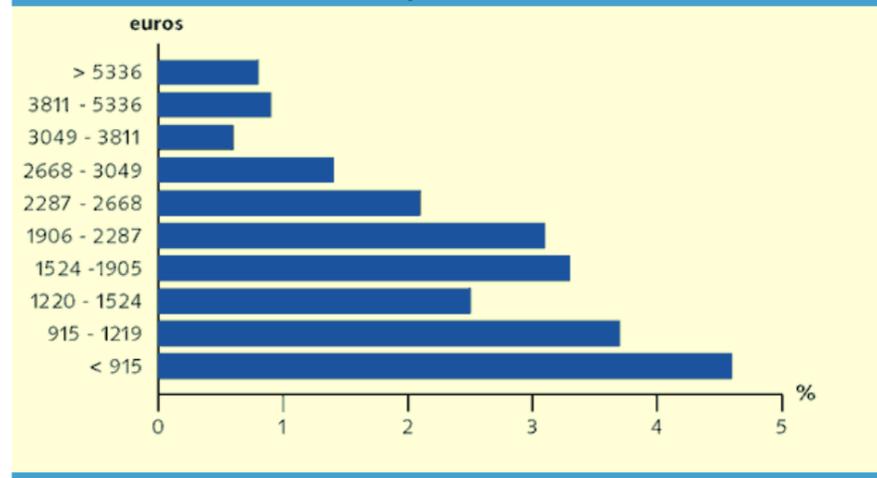


Mêmes constats en 2022 qu'en 2000...

OBÉPI-ROCHE 2000

A inclus aussi les enfants de 2 à 15 ans

PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ (définition IOTF) DES ENFANTS DE 2 À 17 ANS EN FONCTION DU REVENU MENSUEL NET PAR PERSONNE PAR FOYER (ObEpi 2000).

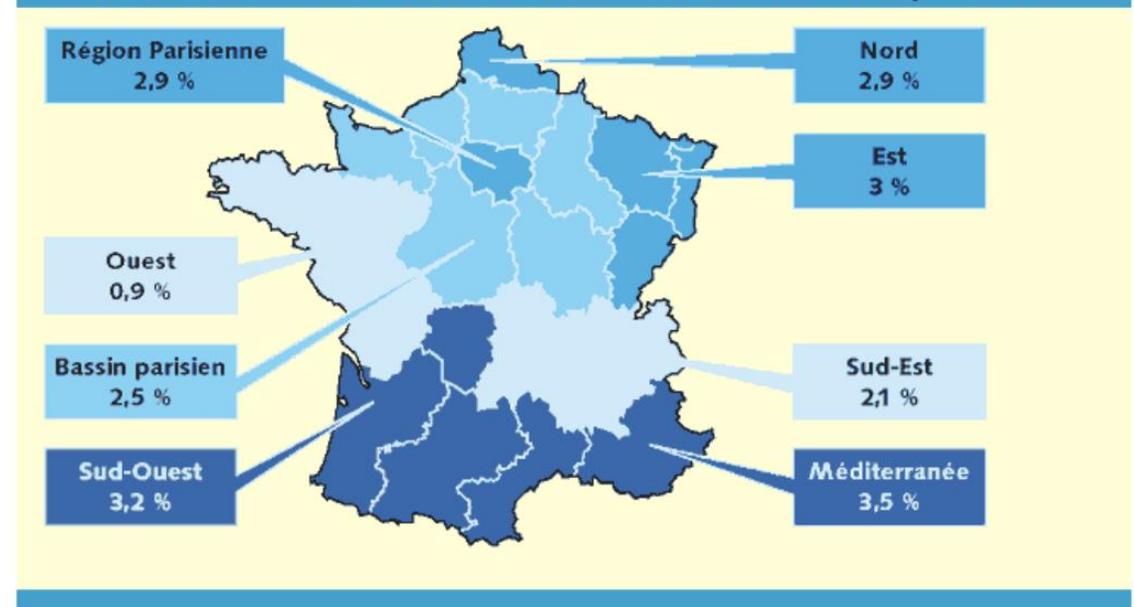


De Lauzon B & Charles MA

OBÉPI-ROCHE 2000

A inclus aussi les enfants de 2 à 15 ans

PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ (définition IOTF) DES ENFANTS DE 2 À 17 ANS EN FRANCE, EN FONCTION DE LEUR RÉGION D'HABITATION (ObEpi 2000).



De Lauzon B & Charles MA

Influence du sexe et des parents

Profils particuliers des jeunes âgés de 8 à 17 ans en situation d'obésité

6% des enfants / des jeunes de 8 à 17 ans sont en situation d'obésité

→ Sur-représentation des garçons :

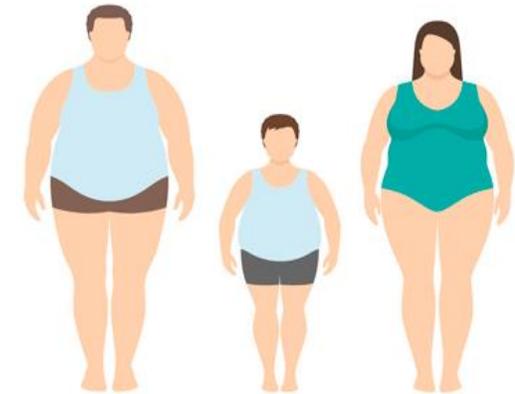
62% des enfants en situation d'obésité sont des garçons (38% sont des filles)

→ Sur-représentation des enfants de parents eux-mêmes en situation de surpoids ou d'obésité

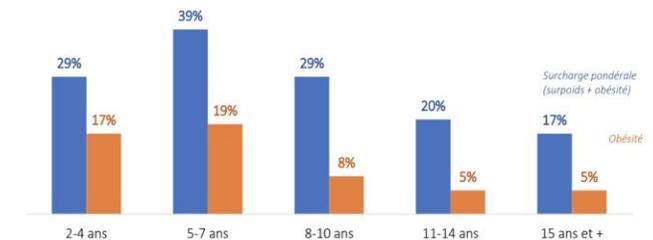
57% ont un parent dans cette situation (seulement 41% parmi les enfants qui ne sont pas en surpoids ou en obésité)

→ Sur-représentation des catégories populaires et des chômeurs et inactifs

75% des enfants en surpoids ou en obésité sont issus de catégories populaires et inactives (ouvriers, employés, chômeurs, hommes/femmes au foyer...), soit 9 pts de plus que l'ensemble



Evolution de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants de 2 à 17 ans (selon les seuils IOTF)





Mieux
prévenir
l'obésité :
données sur la
population du
Sel et du
Vermois ?



Quels déterminants peuvent
influencer la prévalence de l'obésité
sur le territoire ?

Statistiques sur les 0-10 ans : environ 3000 enfants, avec + de garçons

Zone d'étude **CC des Pays du Sel et du Vermois (intercommunalité)**, comparée avec **France**
PORTRAIT DÉMOGRAPHIQUE ET CONDITIONS DE VIE - ÉVOLUTION ET STRUCTURE DE LA POPULATION

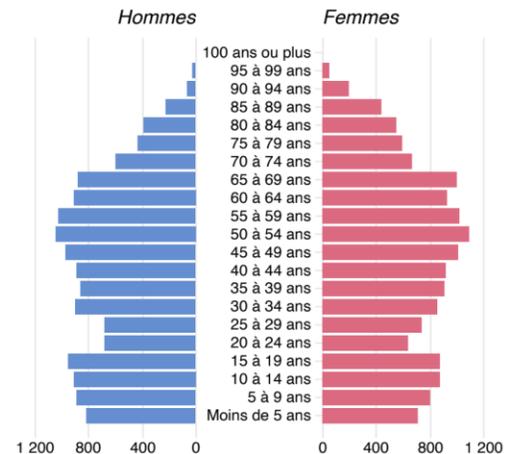
Population par sexe, âge et lieu de résidence antérieure

Population par grandes tranches d'âge

	Nombre		%	
	CC des Pays du Sel et du Vermois	France	CC des Pays du Sel et du Vermois	France
0 à 14 ans	5 006	11 995 064	17,3	17,9
15 à 29 ans	4 564	11 740 895	15,7	17,5
30 à 44 ans	5 325	12 486 039	18,4	18,6
45 à 59 ans	6 169	13 345 975	21,3	19,9
60 à 74 ans	4 977	11 133 961	17,2	16,6
75 ans ou plus	2 952	6 286 470	10,2	9,4
Total	28 992	66 988 403	100,0	100,0

Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation principale - 2019

Pyramide des âges
CC des Pays du Sel et du Vermois



Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation principale - 2019

Les enfants de 2 à 10 ans du S&V : un peu moins qu'en France ...

Population totale et répartition par tranche d'âge

	Nombre		%	
	CC des Pays du Sel et du Vermois	France	CC des Pays du Sel et du Vermois	France
Moins de 15 ans	5 006	12 116 805	17,3	18,0
15 à 29 ans	4 564	11 807 900	15,7	17,5
30 à 44 ans	5 325	12 544 301	18,4	18,6
45 à 59 ans	6 169	13 381 188	21,3	19,9
60 à 74 ans	4 977	11 147 490	17,2	16,6
75 ans et plus	2 952	6 290 014	10,2	9,3
Total	28 992	67 287 699	100,0	100,0

Source : INSEE - 2019

Scolarisation selon l'âge

	Population scolarisée		Taux de scolarisation	
	CC des Pays du Sel et du Vermois	France	CC des Pays du Sel et du Vermois	France
Ensemble	6 270	15 512 277	22,1	23,7
2 à 5 ans	904	2 299 569	73,1	73,7
6 à 10 ans	1 740	4 029 382	97,5	97,4
11 à 14 ans	1 395	3 241 528	99,0	98,2
15 à 17 ans	1 141	2 390 421	97,5	95,8
18 à 24 ans	913	2 806 837	46,4	52,1
25 à 29 ans	55	319 835	3,9	8,3
30 ans ou plus	122	424 705	0,6	1,0

Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation principale - 2019

Les CSP du Sel et Vermois : + d'ouvriers et employés; - de cadres

Répartition de la population par catégorie socio-professionnelle

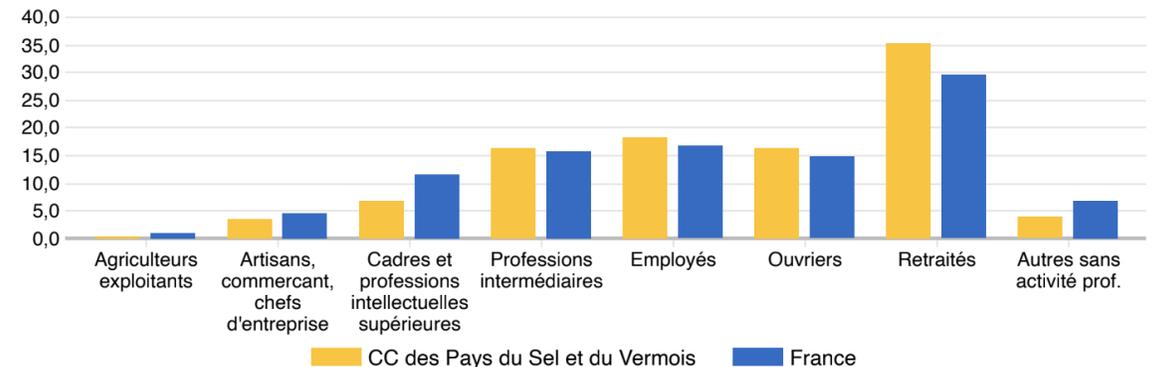
Données en valeurs relatives (%)

Distribution de la pop. par CSP (%)		
	CC des Pays du Sel et du Vermois	France
Agriculteurs	0,1	0,8
Artisans - Commerçants	2,9	3,5
Ouvriers	12,6	12,0
Employés	17,9	16,1
Cadres	5,6	9,5
Professions intermédiaires	14,5	14,1
Retraités	30,9	27,0
Autres	15,6	17,0
Population 15 ans et plus	100,0	100,0

Source : INSEE - 2019

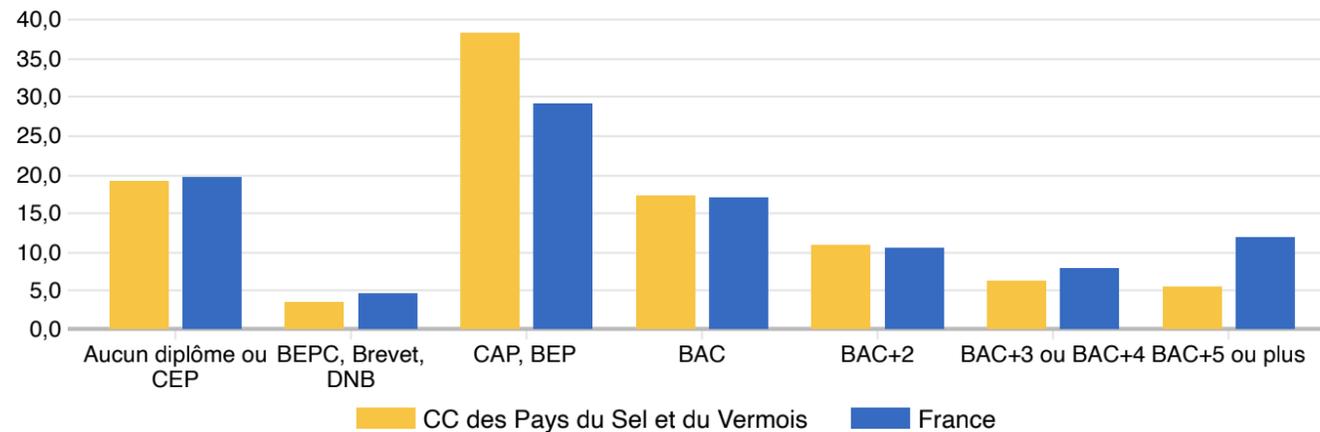
Ménages selon la catégorie socioprofessionnelle de la personne de référence (en %)

Seuil d'utilisation à 2000 hab.



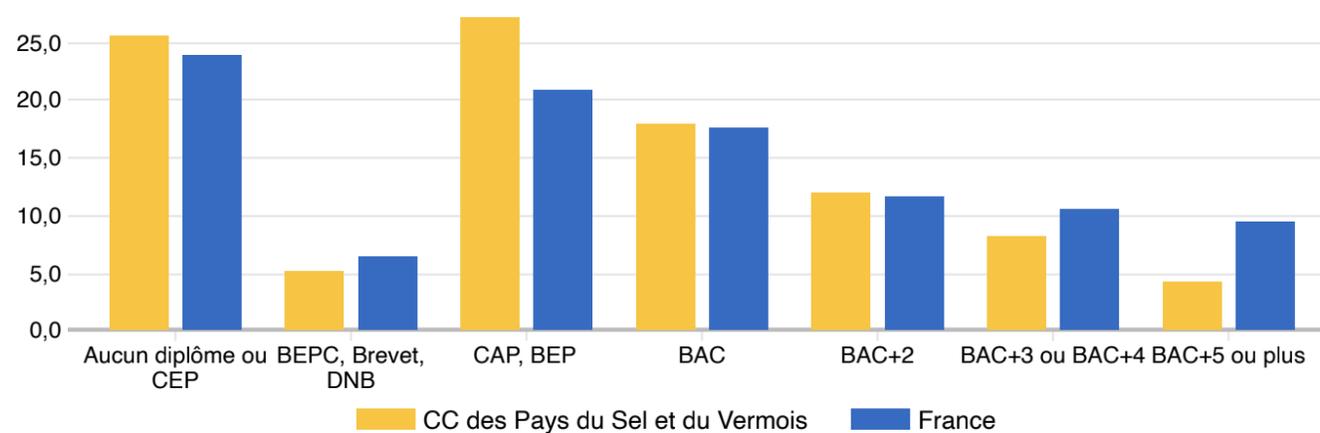
Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation complémentaire - 2019

Diplôme le plus élevé des HOMMES non scolarisés de 15 ans ou plus

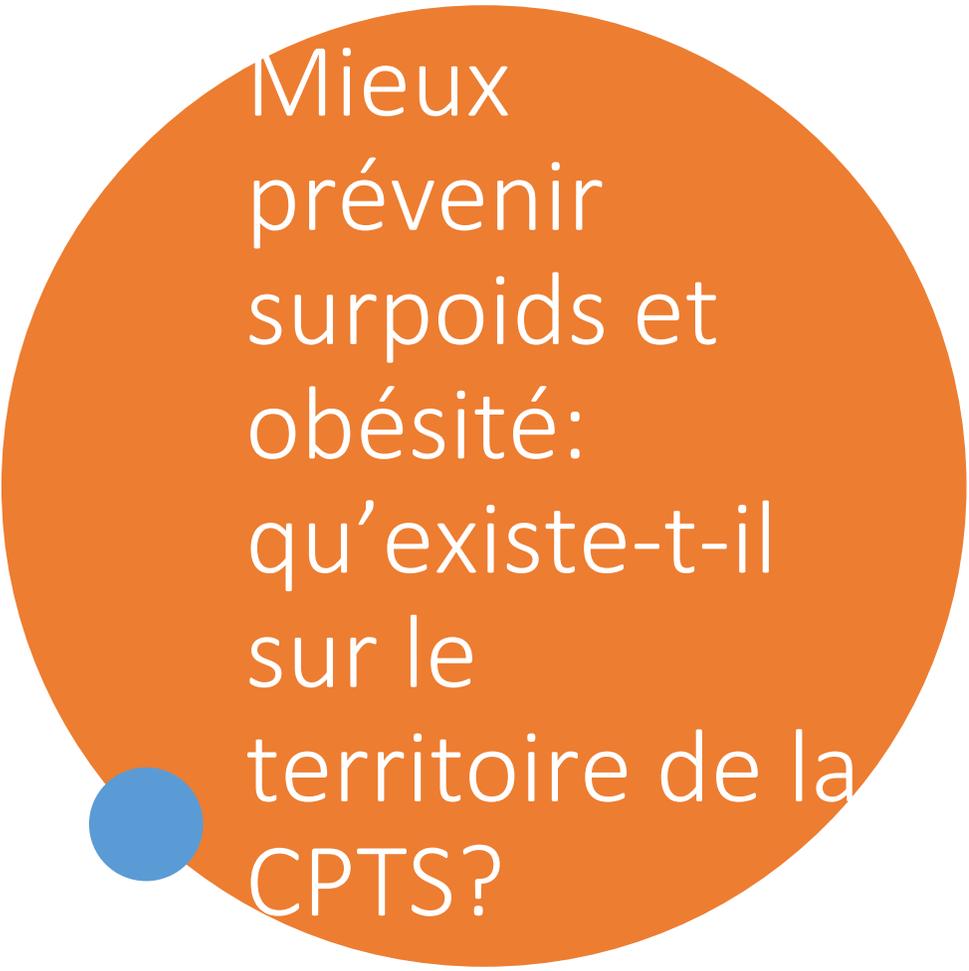


Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation principale - 2019

Diplôme le plus élevé des FEMMES non scolarisées de 15 ans ou plus



Source : Insee, Recensement de la population (RP), exploitation principale - 2019



Mieux
prévenir
surpoids et
obésité:
qu'existe-t-il
sur le
territoire de la
CPTS?

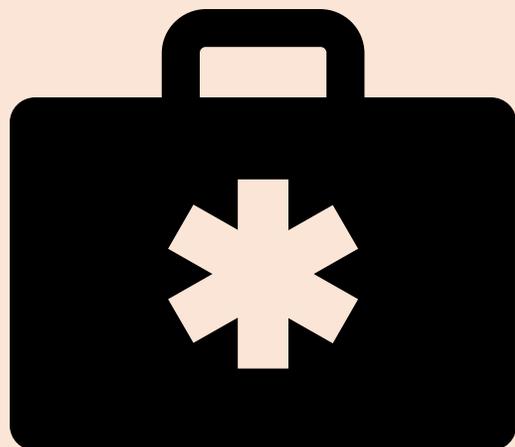


Avez-vous connaissance d'une
action de prévention ? De prise en
charge?

Mieux prévenir surpoids et obésité: qu'existe-t-il sur le territoire de la CPTS?

Exemple : Mission Retrouve ton cap, MSP Rosières aux Salines .

[Video](#)



Dispositif «Mission Retrouve Ton Cap »

Structures habilitées à mettre en œuvre la prise en charge prescrite

TOMBLAINE

Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Tomblaine

Place des arts, 1 avenue d'Hasbergen

Tel : 03 54 17 00 70

Contact : contact@maisonsantetomblaine.fr

ROSIERES AUX SALINES

Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Rosières aux Salines

2 place Saint Jacques

Tel : 03 83 46 87 00

Contact : [msp_des_salines@laposte.net](mailto:mSP_des_salines@laposte.net)

PONT A MOUSSON

Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Pont-à-Mousson

53 avenue du Général Patton

Tel : 07 77 14 67 18

Contact : louis@acoords.fr

DOMGERMAIN

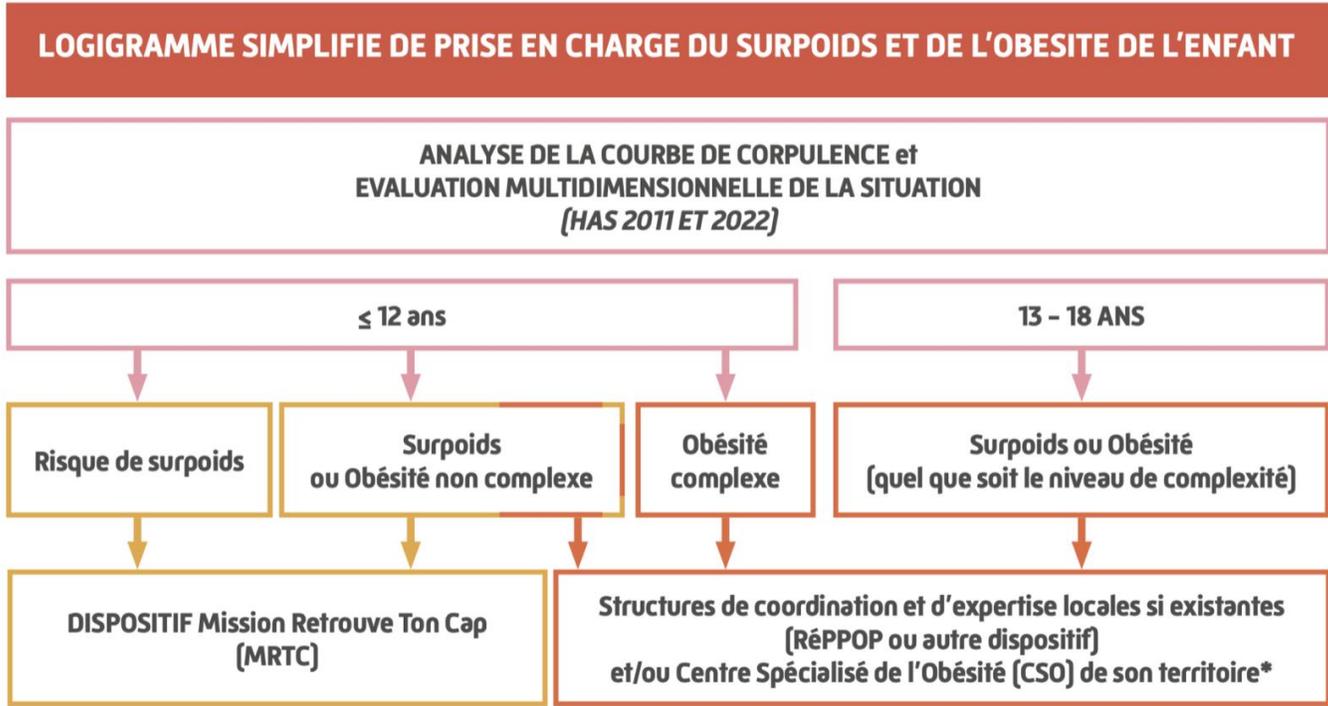
Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Domgermain

47 rue de la rosière

Tel : 03 83 62 02 72

Contact : nirfcha@yahoo.fr

Prévention
et prise en
charge:
Logigramme



RéPPOP : Réseau de Prévention et de Prise de l'Obésité Pédiatrique

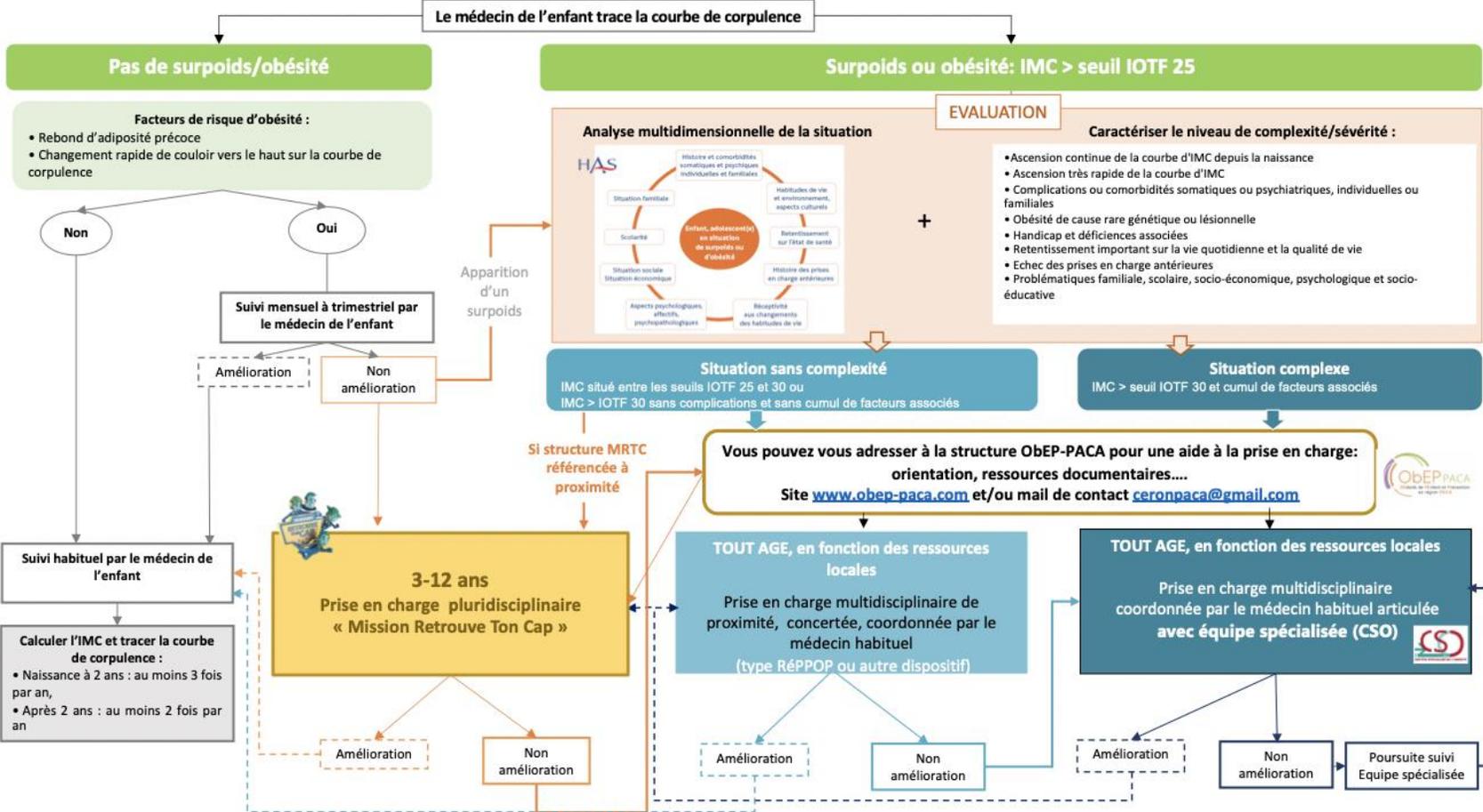
* apporte au médecin un complément d'évaluation de la situation et oriente la famille vers l'offre de soin la plus adaptée à ses besoins sur le territoire.

Brochure élaborée en collaboration avec :

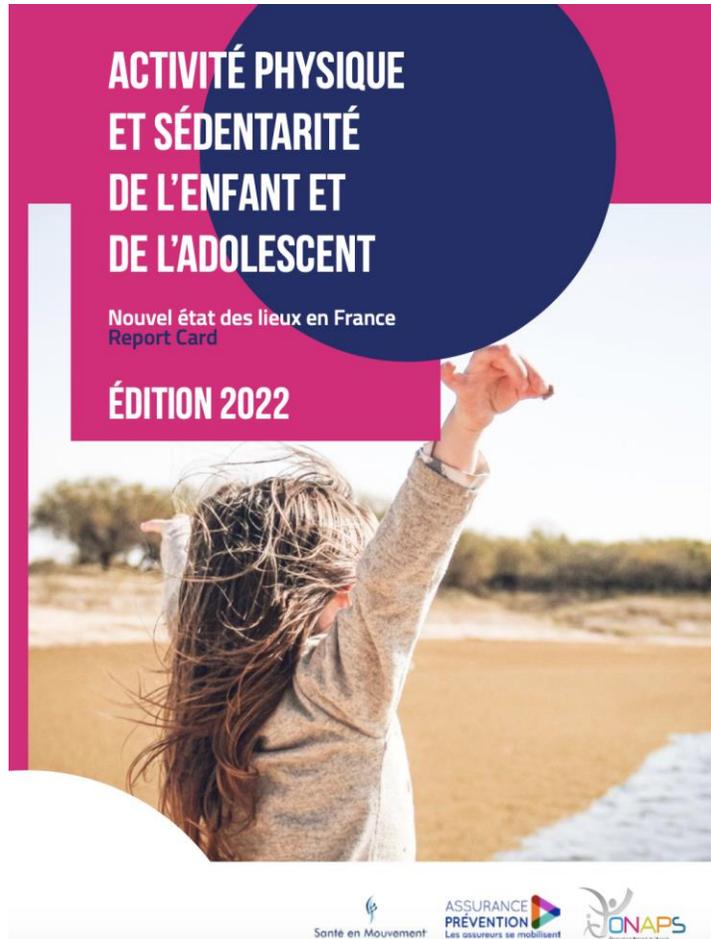


Prévention et prise en charge : Logigramme

LOGIGRAMME DE PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE DE L'ENFANT



Etat des lieux : jeu actif, activité physique et sédentarité en France



RÉSUMÉ 2022

ET ÉVOLUTION DEPUIS 2016

	2016	2018	2020	2022
Niveau d'activité physique	INC	D	D	D-
Comportements sédentaires	D	D-	D-	D-
Transports actifs	D	C-	C-	C
Jeux actifs	NA	INC	INC	C
Condition physique	NA	B-	D	C
Place de l'école & éducation physique	B	B	B-	B
Rôle des fédérations sportives	D	C-	C-	C
Les espaces de jeu et l'urbanisation	INC	INC	F	B
L'environnement familial et social	INC	NC	D-	B
Implication gouvernementale et institutionnelle	INC	C	C-	B

JLA : c'est quoi??

Et la difference entre activité physique , sédentarité et condition physique???



Activité Physique
Mouvement corporel issu de la contraction de muscles squelettiques et générant une dépense d'énergie au dessus de celle de repos.



Condition Physique
Capacité à réaliser les tâches de la vie quotidienne sans douleur ni fatigue excessives.



Inactivité Physique
Situation de non atteinte des recommandations d'activité physique.



Comportements sédentaires
Comportements générant une faible dépense énergétique (<1,5 Mets), le plus souvent évalués par le temps passé assis et/ou devant un écran.



Activité physique, inactivité physique, comportements sédentaire, condition physique : en un coup d'œil

L'activité physique est reconnue pour être un déterminant majeur de la santé, ce qui a amené les sociétés savantes à établir des recommandations en activité physique pour un maintien et une amélioration de la santé globale. **L'inactivité physique**, est la non-atteinte de ces recommandations.

La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans. Tout comme pour l'activité physique, il existe des recommandations en termes de sédentarité ¹.

On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire (cf. figure 1) : ce sont deux enjeux de santé publique distincts.

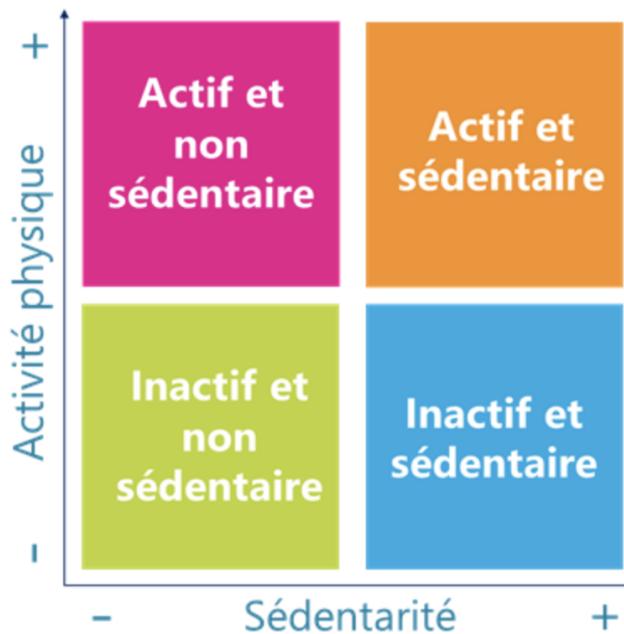


Figure 1 : Profils liés à l'activité physique et la sédentarité

C'EST QUOI, LE JEU LIBRE ? ET LE JEU LIBRE ACTIF?

Le jeu libre est une activité initiée par l'enfant lui-même, avec ou sans objets, où il suit son propre intérêt. Ce type de jeu apparaît spontanément dès le plus jeune âge, et contribue au développement de l'enfant dans toutes ses dimensions (capacités cognitives, motrices,...). Contrairement aux jeux structurés, les règles y sont décidées par l'enfant, et évoluent selon son imagination. Dans les jeux libres, il suffit de fournir à l'enfant des environnements stimulants, où il peut s'amuser, relever des défis à sa portée, et de le soutenir en l'encourageant et en l'aidant au besoin. L'adulte veille à sa sécurité en cas de danger, mais ne planifie rien à la place de l'enfant pour qu'il apprenne à développer confiance et autonomie dans ses choix et ses mouvements.

Le jeu actif désigne toute activité de jeu où l'enfant est actif physiquement (ex: courir, grimper, lancer, ramper...). Ce type de jeu est également spontané chez l'enfant. Il lui sert entre autres à développer habiletés motrices et capacités de régulation des émotions. Il y mobilise toutes les parties du corps et ce à des intensités différentes (légère à élevée), et contribue à sa bonne santé physique.

Le jeu libre et actif combine ces deux types de jeu. C'est en jouant et en bougeant activement que votre enfant s'amuse tout en développant toutes ses capacités et en explorant le monde environnant.

- [Lien video](#)

Mieux prévenir
l'obésité avec des
jeux d'intensité
modérée à
vigoureuse :

les 3 niveaux
d'intensité du JLA!

[Lien vidéo](#)

- L'activité physique est généralement catégorisée selon divers degrés d'intensité et est mesurée en équivalents métaboliques (MET) (1 MET correspond au repos). Se déguiser, peindre debout et marcher lentement représentent des activités physiques de faible intensité (de 1,5 à 3,9 MET) pour les jeunes enfants. Les activités physiques de nature modérée à vigoureuse (APMV) (≥ 4 MET) regroupent celles de plus forte intensité comme la course, les sauts et les jeux de ballons. Les comportements sédentaires (moins de 1,5 MET) sont caractérisés par des activités en position assise ou allongée, comme utiliser des appareils électroniques pour regarder des programmes de divertissement ou jouer à des jeux électroniques, lire et dessiner. Les habitudes naturelles d'activité physique chez les jeunes enfants sont décrites comme étant intermittentes et sont caractérisées par des cycles d'activités intenses et courtes suivies de périodes de repos ou d'activités moins exigeantes. Ces activités surviennent surtout dans le cadre de jeux actifs plutôt que par l'exercice.
- Au cours des premières années de vie, l'activité physique a des impacts bénéfiques sur la santé et le développement de l'enfant et contribue à l'amélioration du développement moteur et cognitif, de la forme physique, de la santé psychosociale, cardiométabolique, et des os et du squelette. Les habitudes quant à l'activité physique semblent se maintenir pendant l'enfance de même qu'entre l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte, ce qui suggère que l'activité physique au cours des premières années de vie pourrait avoir une influence ultérieure sur le comportement et la santé.
- Source : <https://www.enfant-encyclopedie.com/activite-physique/selon-experts/niveaux-habituels-dactivite-physique-chez-les-jeunes-enfants>

De moins en moins de JLA : des raisons multiples,
un phénomène occidental ...
lire [article unesco](#)



The image shows a screenshot of a UNESCO article page. The header features the UNESCO logo and the text 'Le Courrier de l'UNESCO'. Navigation links include 'Notre dernier numéro', 'Les archives du Courrier', 'Contacts', and 'Par'. The article title is 'L'activité en plein air, un jeu d'enfant', categorized under 'Idée'. The main text discusses the decline of outdoor play for children due to urbanization, traffic, screens, and parental overprotection. The article is dated 22 December 2022, with a last update on 6 January 2023.

unesco

Notre dernier numéro Les archives du Courrier Contacts Par

Le Courrier de l'UNESCO

Idée >

L'activité en plein air, un jeu d'enfant

On le sait, les activités physiques en extérieur contribuent à la santé physique et mentale des enfants. Pourtant, les jeunes consacrent de moins en moins de temps aux jeux de plein air. La croissance des villes et du trafic routier, l'omniprésence des écrans et la surprotection des parents expliquent en partie ce phénomène.

22 décembre 2022 - Last update: 6 janvier 2023



Etat des lieux : moins de JLA en France, un manque de soutien parental?



Pourcentage des parents qui ne jouent pas à des jeux actifs avec leurs enfants selon la tranche d'âge de l'enfant
(Enquête Onaps 2021)

Au niveau national, les dernières données des enquêtes de l'Onaps (2021) ont permis d'évaluer la proportion des parents qui font des jeux actifs avec leurs enfants selon la tranche d'âge. Cela constitue un premier indicateur du rôle que peut jouer la famille. Ainsi, d'après cette enquête, 6.0% des parents des enfants de moins de 6 ans, 17.7% des 6-11 ans et 46.8% des plus de 12 ans admettent ne pas s'engager dans des jeux actifs avec leurs enfants.

Autres effets de la diminution du temps de jeu libre et actif ?

1 Cela entraîne **une augmentation importante des comportements sédentaires** et de leurs impacts sur :

- > le développement, l'habileté, le risque d'accident ;
- > la santé cardiovasculaire
- > le surpoids ;
- > la santé osseuse et les maladies métaboliques

2 **Cela se répercute sur le budget familial** : le remplacement des activités ludiques « libres » par des jeux commerciaux, des écrans, des parcs d'attraction provoque un détournement financier important. C'est particulièrement vrai pour les familles précarisées, souvent premières victimes de ces tendances sociétales.

3 Enfin, **plus les jeux sont réglés**, diffusés par des vidéos et des écrans, contrôlés par des adultes, **plus se développent chez l'enfant des attitudes de stress**, d'angoisse et de mal-être en comparaison avec les activités de jeux spontanément créatives. Les conséquences en santé mentale sont soulignées par plusieurs travaux s'intéressant généralement aux enfants d'âge scolaire ou aux adolescents.

Répercussions négatives sur le bien-être physique, mental et social!

ex: la santé cardio-vasculaire



Nous vous proposons de lire les [constats dressés par la Fédération Française de Cardiologie](#)



« LA CAPACITÉ CARDIO-VASCULAIRE DES ENFANTS A BAISSÉ DE 25% EN 40 ANS !* »

IL EST URGENT DE LES FAIRE BOUGER. »

(FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE)



Etat des lieux de la sédentarité en France

COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

D-

REPÈRES UTILISÉS

Pourcentage d'enfants et d'adolescents respectant les recommandations de l'ANSES, c'est-à-dire une limite de 2 heures maximum par jour de temps d'écran consacré aux loisirs.



2 enfants/3 sont trop sédentaires...

8 à 9 ados/10 !!

PRINCIPALES DONNÉES DISPONIBLES

Deux enquêtes nationales, INCA 3 (menée en 2014-2015) et ESTEBAN (menée en 2014-2016) ont mesuré le temps d'écran chez les enfants et les adolescents français. A l'échelle nationale, il n'existe pas de données représentatives plus récentes pour ce comportement.

- En moyenne, les enfants et les adolescents français passent 3 à 4 heures quotidiennement devant un écran. Cette estimation varie d'une à deux heures selon l'enquête, l'âge et le sexe (ESEN, 2017, ANSES, 2017).
- Seulement 34.6% des 6-10 ans, 17.0% des 11-14 ans et 8.4% des 15-17 ans passeraient moins de 2 heures quotidiennement devant un écran (ESEN, 2017).
- La proportion d'enfants passant plus de 3 heures par jour devant un écran est inversement associée au niveau d'étude du représentant de l'enfant, chez les garçons comme chez les filles (ESEN, 2017).



Pourcentage d'enfants et adolescents passant moins de 2h/jour devant les écrans en fonction de leur âge

2 enfants/3
ont un risque
sanitaire
préoccupant...

1 enfant/6 est
très exposé!!

Activité physique, écrans, sommeil... ce qui est conseillé selon l'âge de l'enfant



Recommandations par jour	ACTIVITÉ PHYSIQUE MINIMUM 	EXPOSITION MAXIMALE AUX ÉCRANS 	SOMMEIL 
MOINS DE 5 ANS 	3 heures (marche, course, sauts...)	A éviter avant 2 ans 1 heure entre 2 et 5 ans	Entre 11 et 14 heures
6 À 11 ANS 	1 heure (aller à pied ou à vélo à l'école, jeux, sport en club...)	2 heures	Entre 9 et 11 heures
12 À 17 ANS 	1 heure (gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...)	Pas plus de 2 heures consécutives en position assise	Entre 8 h 30 et 9 h 30



SEUILS DE DANGER POUR LES 6 - 17 ANS :

- ▶ Temps de loisir passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéos...) = **2 h/jour max**
- ▶ Inactivité = **60 min/jour minimum**

66% ont un risque
sanitaire
préoccupant

49% ont un risque
sanitaire
très élevé

17% sont parti-
culièrement
exposés*

* Plus de 4 h 30 d'écrans et/ou moins de 20 minutes d'activités physiques par jour.

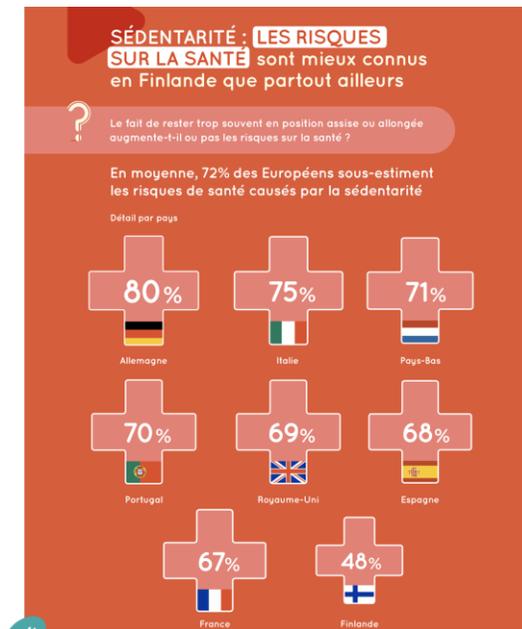
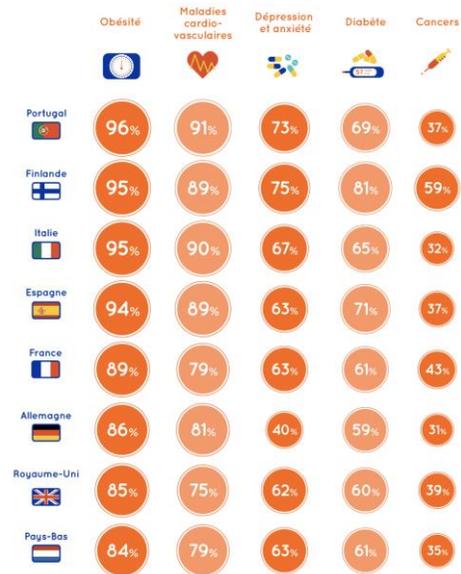
+60%

**C'EST LE POURCENTAGE
D'ENFANTS AYANT AUGMENTÉ
LEUR TEMPS D'EXPOSITION À UN
ÉCRAN PENDANT LE PREMIER
CONFINEMENT**



Mieux
prévenir: c'est
aussi informer
sur tous les
risques!!

Focus sur la part des répondants conscients des types de risques encourus



© Attitude Prévention - 2016

ATTITUDE PRÉVENTION
Les osseurs se mobilisent

Source : étude Harris interactive pour Attitude Prévention, réalisée en ligne du 13 au 23 avril 2018 selon la méthode des quotas, sur 8 échantillons de 500 personnes représentatives des plus de 18 ans dans les 8 pays suivants : Allemagne, Espagne, Finlande, France, Italie, Pays-Bas, Portugal et Royaume-Uni.

WEDODATA

Interrogés sur les risques de santé associés à la sédentarité, seuls 28 % des Européens savent que la sédentarité a une incidence sur différents risques de santé : obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, dépression, anxiété, et cancers. 72 % des Européens ignorent un ou plusieurs des risques cités. Le plus souvent, les risques méconnus par les Européens sont ceux liés au cancer, ou dans une moindre mesure ceux liés aux troubles psychologiques (dépression, anxiété) et au diabète. L'effet de la sédentarité sur l'obésité et les maladies cardiovasculaires est mieux identifié.

En conclusion ...

Conclusions :

De nombreuses études observent une association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids/obésité des enfants et des adolescents. Les corrélations rapportées sont différentes selon la nature de l'écran. Ce résultat met en évidence que ce sont les comportements associés à l'écran qui sont responsables de l'augmentation du surpoids avec le temps d'écran ; ainsi le temps passé devant la télévision est associé à des prises alimentaires augmentées, un temps de sommeil réduit et une qualité de sommeil altérée. Les déterminants socio-économiques de l'utilisation des différents écrans sont fortement impliqués pour expliquer ces effets différents.

Recommandations :

- apprendre aux enfants et aux parents à tenir compte des recommandations en termes de temps d'écran, d'activité physique, de sédentarité, de nutrition et de sommeil ;
- maintenir un niveau d'activité physique respectant les recommandations ;
- réduire sa sédentarité en passant moins de temps devant les écrans ;
- conserver des temps bien identifiés pour les repas.

L'intérêt 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.bueuz" (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



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:
 - 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.
 - 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.
 - 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 :
 - 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.
 - Niveau socio-économique : les ressources limitées, les infrastructures insuffisantes dans les quartiers et les coûts élevés de activités sportives organisées peuvent constituer des barrières à la participation à des jeux physiquement actifs.
 - 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



BIBLIOGRAPHIE

- Gray C, Gibbons R, Larouche R, Sandister EBH, Blenstock 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*. Jan 2018; 15(6):6455-74.
- Joue actifs, activité physique et obésité pédiatrique [Internet]. *The Free Obesity eBook*. [cité 05 mai 2023]. Disponible sur: [Joue](#)
- Sallis J F., Prochaška J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 963-975. doi:10.1097/00007256-200009000-00014.
- Lee EY, Baans A, Hunter S, Amerat A, Brazo-Sayavera J, Caron V, et al. Systematic review of the correlates of outdoor play and time among children aged 3-5 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 08 mars 2021;11(1):41.
- WHO European Regional Obesity Report 2022 [Internet]. [cité 05 fév 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-sedentaire>
- Parcours e Santé des enfants et des adolescents. [Internet]. 2023. Disponible sur: <https://www.grand-est.sns.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 jan 2011;11(1):451.
- Jansen I. Active play: An important physical activity strategy in the fight against childhood obesity. *Can J Public Health*. 1 jan 2016; 107(1):e22-7. 46.
- SPF. Promouvoir l'activité physique des jeunes : Bâtir et développer un projet de type ICAPS. [Internet]. [cité 08 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>

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 :
 - Le JLA réduit les comportements sédentaires nocifs
 - 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.bueuz" par les professionnels de santé.



03. Méthodes

Revue narrative de littérature scientifique ou littérature grise comprenant:

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



+ de jeu libre chez les bébés et les enfants



Poster : Mieux prévenir l'obésité avec le JLA? Intérêts? Limites?

Pour approfondir : Principaux intérêts du jeu libre SELON LA RECHERCHE

(source : Association Canadienne de Santé Publique, https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/play/play_research_infographic_f.pdf)

Ce qui favorise un développement sain...

LE JEU LIBRE

selon la recherche

Le plaisir et la créativité

- Le jeu libre est **amusant**, et les enseignants indiquent qu'il **favorise la créativité**
- C'est particulièrement vrai quand les enfants utilisent des objets qui peuvent être déplacés, transportés, combinés, remaniés, alignés, démantelés et remis ensemble

La santé sociale et le travail d'équipe

- On sait que le jeu libre à la récréation **renforce les habiletés de résolution de problèmes** et de **règlement des conflits**
- Le jeu extérieur où l'enfant peut explorer de façon autonome améliore les **indicateurs de santé sociale**

La stabilité mentale et emotive

- Le jeu libre est important pour la **stabilité mentale et emotive** des enfants
- Le jeu libre favorise un **concept de soi positif** et l'**estime de soi**
- Le jeu actif contribue à **réduire l'anxiété** et la **dépression**

La santé physique et la motricité globale

- Le jeu libre actif contribue à réduire les comportements sédentaires, favorise les **poids-santé** et améliore la **motricité globale**
- Cela réduit l'**adiposité** et **améliore la condition musculosquelettique et cardiovasculaire**, ce qui est bon pour la santé physique

L'apprentissage et l'attention à l'école

- Il existerait une association entre le jeu libre à la récréation et **l'amélioration des aptitudes cognitives** comme l'**attention**, la **concentration** et la **mémoire**, ainsi que **l'amélioration des notes** et des **résultats aux tests normalisés**

La résilience et les habiletés de gestion du risqué

- Quand les enfants font l'expérience de l'incertitude en jouant, ils développent leurs **réactions émotionnelles**, leurs **aptitudes physiques** et leurs **habiletés d'adaptation** sont capables de **faire face à l'adversité**
- Ces habiletés favorisent la **résilience** et l'**autonomie** nécessaires pour s'épanouir à l'adolescence et à l'âge adulte

Le **jeu libre dirigé par l'enfant** désigne les formes de jeu où les enfants suivent leurs instincts, leurs idées et leurs intérêts sans avoir un objectif ou un résultat en vue. Il offre à l'enfant la possibilité de se mesurer à des défis et d'explorer des frontières, ce qui lui permet de déterminer ses propres limites. Il **fait partie intégrante du développement sain de tout enfant** et figure à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant.

La plupart des données publiées jusqu'à maintenant indiquent que le jeu libre procure d'importants bienfaits pour la santé et le développement des enfants, d'où le besoin d'élargir l'accès à ce type de jeu. Il faudrait pousser la recherche pour confirmer ces résultats. Ce projet est financé avec le généreux soutien de la **Fondation Lawson**.

THE VOICE OF PUBLIC HEALTH
LA VOIX DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Bénéfices du jeu en santé mentale et physique?

Le jeu favorise un **développement cérébral sain** : créativité, imagination, dextérité, développement physique, émotionnel et cognitif.

Par les interactions qu'il suscite, il permet la **découverte d'un monde que l'enfant peut progressivement comprendre**, maîtriser et conquérir... et de plus, en lien avec d'autres enfants et / ou adultes.

Il amorce **l'apprentissage du mode de vie en groupe** (partage d'enjeux, résolution de conflits, négociations...).

Le jeu spontané, hors de la présence « dirigiste » des adultes, **encourage une activité physique intense**, stratégiquement importante pour contrecarrer les comportements sédentaires et le développement du surpoids et de l'obésité, ceci dès le plus jeune âge.

Il permet aux parents, par une supervision non intrusive, d'observer et **de mieux découvrir et admirer les potentiels de leurs enfants**. Ils voient ainsi le monde à travers les yeux, les activités, les comportements de leur progéniture et non seulement par le truchement de leurs référentiels d'adultes.

Jeu et santé publique ?

- L'évolution de nos sociétés est marquée dès le plus jeune âge par une diminution vertigineuse de la quantité de mouvements et de temps de jeu libre et énergétique des enfants.
- Les conséquences de cette sédentarité sont de plus en plus documentées: retard du développement psychomoteur, retard de langage, troubles psychologiques, progression de l'obésité.
- Les enfants de familles précarisées et vulnérables en sont les premières victimes.

- Une littérature abondante souligne toute l'importance du jeu chez l'enfant. Il est essentiel à son développement global:
 - physique et somatique : croissance osseuse, santé cardiovasculaire, coordination ...
 - psychologique : langage, fonctions exécutives, habiletés sociales, ...

Jeu, Activité physique et santé : Prévention de l'obésité infantile

- **Activité physique et facteurs de risque cardiovasculaires : 3 rappels**
- Les conséquences d'une diminution de l'activité physique sont bien connues chez l'adulte, mais également démontrées chez l'enfant dès ses plus jeunes années.
- La reproduction, par les enfants, des comportements des parents (bien que ceux-ci n'aient pas forcément conscience de leur rôle d'exemple) est significative, aussi bien pour les attitudes bénéfiques (jeux, activité physique) que celles qui sont néfastes (comportements sédentaires).
- La notion de « tracking » (signifie que l'effet perdure dans le temps) est importante à connaître. Favoriser les activités ludiques maintiendra ces acquis (habileté, volonté de bouger...) au fil des années et fera également office de facteur protecteur contre des pathologies somatiques comme l'obésité, l'HTA... A noter une différence notable entre les filles et les garçons – en défaveur des filles – qu'il faudra donc encourager d'autant plus à bouger et jouer activement.

Prévention
d'autres
complications
intriquées (ex :
santé osseuse)

- **90 % du capital osseux s'acquérant avant 18 ans, dont 30 % durant la puberté, il reste donc 60 % pour l'enfance, période privilégiée pour « agir » ! Pour son développement, le tissu osseux biologique répond prioritairement à la stimulation physiologique par le mouvement (Loi de Wolf), bien évidemment soutenu par une alimentation saine et équilibrée.**
- **OBJECTIFS A POURSUIVRE:**
 - > diminuer les comportements sédentaires ;
 - > **créer des possibilités pour l'enfant lui permettant de répondre à son besoin naturel de se dépenser et de jouer ;**
 - > s'alimenter de manière saine et équilibrée.

Conclusion : JOUER LIBREMENT ET ENERGIQUEMENT pour la meilleure santé globale des enfants?

- Le jeu libre « physiquement » actif permet d'entretenir une condition physique saine, un bien-être mental et un développement harmonieux chez les enfants.

La baisse des temps qui lui sont alloués a donc des conséquences nocives sur la santé globale, et le grand public comme les différents professionnels de santé spécialisés dans l'enfance doivent être mieux informés à ce propos (voir [argumentaire détaillé, Association Joue Pense Parle](#)).

- Certains pays comme le Canada mènent déjà de véritables politiques de prévention en santé publique, et **l'Association Canadienne de Santé Publique a érigé le jeu libre comme un droit fondamental de l'enfant.**

Enfin, pour toutes ces raisons, ***l'OMS a émis en avril 2019 des lignes directrices visant à remettre le jeu au centre de la vie des enfants de moins de 5 ans*** (voir lien : [« Le message de l'OMS au jeune enfant : pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage »](#))

Promotion du JLA : l'exemple du Canada?

- Recommandations pour les enfants de 5 à 11 ans :
- Du jeu “au terrain” ou “au parc” = + d'activité !

1

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de tous les Canadiens, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. **Les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie.**

2

De quelle quantité d'activité physique les enfants ont-ils besoin? Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler au moins **Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours.** Mais c'est encore mieux d'en faire davantage!

3

Pour qu'ils tirent le meilleur parti possible de leur activité physique, essayez d'inclure au programme : des activités physiques d'intensité élevée au moins **trois jours par semaine**; des activités de renforcement des muscles et des os au moins trois jours par semaine.

Conseils pratiques pour mettre les enfants en train

- ☑ Privilégiez la marche pour aller à l'école et en revenir et encouragez la pratique d'activités physiques en famille.
- ☑ Au lieu de déposer les enfants quelque part en voiture, suggérez qu'ils s'y rendent en planche à roulettes, en vélo ou au pas de course.
- ☑ Invitez-les à promener le chien avec vous.
- ☑ Demandez-leur de ratisser les feuilles mortes, de déneiger l'entrée ou de porter les sacs d'épicerie.
- ☑ Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.
- ☑ Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par une activité qui fait bouger.
- ☑ Intégrez des occasions de bouger à la routine en classe et incitez les élèves à se joindre à une équipe sportive.
- ☑ Emmenez les enfants au terrain de jeu ou au parc.
- ☑ Réduisez le temps passé devant l'écran.



Bougez après l'école,
c'est un pas dans la
bonne direction!





RÉSEAU PANCANADIEN
DE SANTÉ PUBLIQUE

Énoncé de position

Déclaration du Conseil des médecins hygiénistes en chef appuie et approuve l'[Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur](#)¹ élaboré par une coalition d'organisations en 2015, qui stipule ce qui suit :

« L'accès au jeu actif à l'extérieur et dans la nature, avec les risques que cela comporte, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous recommandons d'augmenter les occasions que les enfants ont de jouer de façon autonome dehors, dans des environnements variés, soit à la maison, à l'école, au service de garde, dans la communauté et dans des environnements naturels. »

L'énoncé de position reposait sur les meilleures données probantes disponibles qui ont été interprétées par un groupe d'experts canadiens représentant 14 organisations, et a été revu et corrigé par plus de 1 600 intervenants.² Il s'applique aux filles et aux garçons (âgés de 3 à 12 ans), peu importe leur appartenance ethnique, leur race ou leur statut socioéconomique familial. Les enfants qui ont un handicap ou une condition médicale devraient également profiter du jeu actif, selon les conseils d'un professionnel de la santé.

<https://phn-rsp.ca/fr/enonces-position/declaration-jeu-actif-exterieur.html>

Canada

ACTIVITÉ PHYSIQUE des enfants et des jeunes au Canada

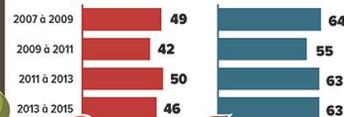


Les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes, publiées en 2016, recommandent que les enfants accumulent 60 minutes d'activité physique par jour.¹ Par activité physique, on entend une activité physique modérée à vigoureuse (APMV). Ces activités feront en sorte que les enfants transpirent et respirent plus fort, ou soient essouffés.

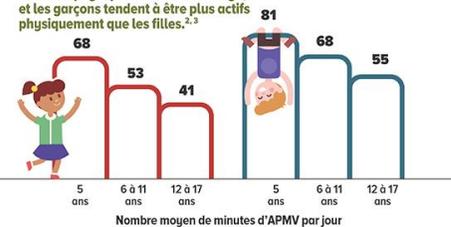
Seulement un tiers des enfants se conforment à la recommandation d'activité physique, mais certains sont très près de l'objectif.²



Les niveaux d'activité physique sont restés relativement les mêmes entre 2007 et 2015 chez les garçons et les filles.²



L'activité physique diminue avec l'âge, et les garçons tendent à être plus actifs physiquement que les filles.^{2,3}



FACTEURS QUI FONT AUGMENTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

Niveau d'activité des parents

60 minutes d'activité physique d'un parent = +15 minutes d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.⁴



Leçons actives, sport de ligue et d'équipe

60 minutes de participation dans des activités organisées = +10 minutes d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.⁴



Temps à l'extérieur

60 minutes à l'extérieur = +7 minutes d'activité physique quotidienne moyenne pour l'enfant.⁵



¹ Ce taux est plus élevé que le pourcentage de 7 % enregistré précédemment (Colley et coll., 2011), parce que les nouvelles Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes sont fondées sur une

² Colley R.C., V. Carson, D. Garriguet et coll., 2017. « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada, 2007 à 2015 », Rapports sur la santé, vol. 28, n° 10, p. 8-16.

³ Garriguet D., V. Carson, R.C. Colley et coll. 2016. « Activité physique

⁴ Larouche R., D. Garriguet, K. Gunnell et coll. 2016. « Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013 », Rapports sur la santé, vol. 27,

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents



L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**

LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

Mais au fait, en France :

le JLA est-il déjà recommandé ? ?

<1 an		Avec déplacements : Être actif plusieurs fois par jour (jeux interactifs au sol) Sans déplacement : au moins 30 min/jour sur le ventre (réparties sur toute la journée)	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affiliée (ex dans landau, poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte). Pas d'écran
1<2 ans		Au moins 180 min/jour d'activité de type et intensité variés réparties tout au long de la journée	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affiliée (ex dans poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte), et pas de position assise trop longue. Pas d'écran
3<4 ans		Au moins 180 min/jour d'activité de type et intensité variés réparties tout au long de la journée avec au moins 60 min d'AP à intensité modérée à soutenue	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affiliée (ex dans poussette) et pas de position assise trop longue. Maximum 1h d'écran/jour
5<17 ans		Au moins 60 min/ jour d'intensité modérée à soutenue, 7j/7, alternant des sollicitations musculaires, osseuses et cardio-respiratoires. Une AP aérobie à intensité soutenue est souhaitable au moins 3x/semaine.	Limiter le temps de sédentarité, principalement les temps d'écran pour les loisirs. Moins de 2h consécutives assis ou semi allongé (hors sommeil) , 5 à 10 min de mouvements toutes les 2h immobile. 7-11 ans : maximum 2h d'écran/jour
			Dormir entre 14 et 17h (enfants de 0 à 3 mois) et entre 12 et 16h (enfant de 4 à 11 mois), siestes comprises
			Dormir entre 11 à 14h, siestes comprises, heures de lever et de coucher régulières
			Dormir entre 10 à 13h, siestes comprises si besoin, heures de lever et de coucher régulières
			6-11ans : 9 à 11h de sommeil, régularité des heures de lever et coucher. 12-17ans : entre 8h30 à 9h30 de sommeil

Manger bouger , Santé Publique France

[Manger Bouger](#) > [Bouger plus](#) > [À tout âge et à chaque étape de la vie](#) >

[Les recommandations et conseils pour les enfants et adolescents](#) > [Les recommandations pour les enfants de 6 à 11 ans](#)

Les recommandations pour les enfants de 6 à 11 ans

🔍 RECHERCHER UN ARTICLE

Bouger, c'est aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée. Les enfants doivent avoir une activité physique et limiter leur temps de sédentarité, pour leur bien-être et leur santé. Ils garderont sûrement ce bon réflexe en grandissant.

🐦 PARTAGER SUR TWITTER

f PARTAGER SUR FACEBOOK

🔗 COPIER LE LIEN

Les recommandations

Il est recommandé que les enfants de 6 à 11 ans fassent :

- Au moins 1 h d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...)
- Ils ont besoin d'être actifs ET de réduire leur sédentarité

Regarder la télévision, être assis ou allongé devant un écran, jouer aux jeux vidéo en étant assis, être passager dans un véhicule... Les moments de sédentarité sont nombreux.

- Pour réduire leur sédentarité pendant le temps libre il est recommandé de :
 - Penser à se lever au moins toutes les 2 h
 - Essayer de limiter le temps d'écran

Bouger plus et rester moins longtemps assis... Mais aussi dormir !

De nombreuses études montrent que, dès l'enfance, le temps de sommeil est insuffisant avec des répercussions sur la réussite scolaire car l'attention est dégradée. **Entre 6 et 11 ans, le temps de sommeil de votre enfant doit être compris entre 9 et 11 heures par jour**, en veillant à la régularité de l'heure du coucher et en privilégiant un coucher tôt plutôt qu'un lever tardif. La qualité du sommeil de votre enfant dépend également de son niveau d'activité physique en journée, la fatigue l'aidant à dormir.



MANGER BOUGER

+ d'Activité - de Sédentarité...
et mieux dormir !

MANGER BOUGER

Des idées d'activités physiques

Il existe de nombreuses solutions pour faire bouger votre fils/fille tous les jours :

- **Montrez l'exemple** : pour donner à votre enfant l'envie de bouger, bougez avec lui ! Bougez en famille ; profitez du week-end pour faire une balade en famille, à pied ou à vélo. Vous avez un jardin ? Initiez votre enfant au jardinage, c'est aussi de l'activité physique !
- **Donnez les bons réflexes** : accompagnez-le/la à pied à l'école et déplacez-vous en vélo ensemble.
- **Bouger en jouant** : les aires de jeux en plein air sont un terrain idéal pour laisser votre enfant se dépenser : cage à poule, filet à grimper, balançoire, toboggan, tyrolienne...
- **À la maison** : votre enfant peut aussi participer aux tâches ménagères. Il peut aider à porter les courses, faire son lit et ranger sa chambre, descendre les poubelles...

BOUGER

ENFANTS ET ADOS

Mais aussi :
+ de jeu libre actif à
l'extérieur !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Limiter son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements motorisés
(la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Les déplacements actifs
(le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail sédentaire
(devant un ordinateur, en réunion...)



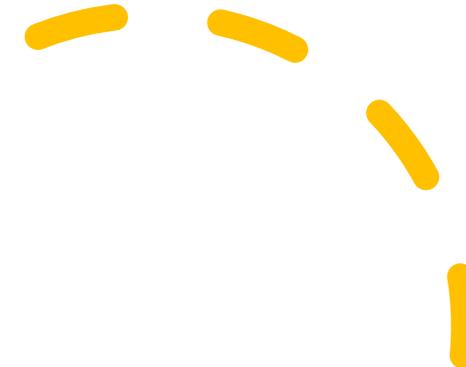
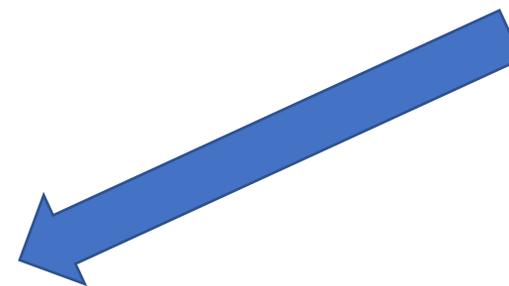
Le temps de travail actif
(pauses actives, exercice d'un métier manuel...)



Les activités domestiques
ou temps de loisirs sédentaires
(regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



Les activités domestiques
ou temps de loisirs actifs
(le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



Conclusion des experts du Report Card 2022 : JLA = alternative !

PRINCIPALES DONNÉES DISPONIBLES

Deux enquêtes nationales, INCA 3 (menée en 2014-2015) et ESTEBAN (menée en 2014-2016) ont mesuré le temps d'écran chez les enfants et les adolescents français. A l'échelle nationale, il n'existe pas de données représentatives plus récentes pour ce comportement.

- En moyenne, les enfants et les adolescents français passent 3 à 4 heures quotidiennement devant un écran. Cette estimation varie d'une à deux heures selon l'enquête, l'âge et le sexe (ESEN, 2017, ANSES, 2017).
- Seulement 34.6% des 6-10 ans, 17.0% des 11-14 ans et 8.4% des 15-17 ans passeraient moins de 2 heures quotidiennement devant un écran (ESEN, 2017).
- La proportion d'enfants passant plus de 3 heures par jour devant un écran est inversement associée au niveau d'étude du représentant de l'enfant, chez les garçons comme chez les filles (ESEN, 2017).

RECOMMANDATIONS

Il est important de noter que les données nationales disponibles datent de plus de cinq ans, ne prenant donc pas en compte les conséquences de la pandémie actuelle, sous-estimant sans aucun doute les effets délétères des restrictions que nous avons vécues.

- Sensibiliser les enfants/adolescents et leurs parents à l'impact de la sédentarité, et notamment des écrans, sur la santé générale (physique, mentale, sociale) et notamment sur le développement, le bien-être, le sommeil et la santé mentale de l'enfant.
- Développer une campagne nationale de prévention s'adressant aux enfants, aux adolescents et aux parents pour communiquer sur les risques potentiellement associés aux temps d'écran et de sédentarité prolongés.
- Présenter et rendre accessible un panel d'activités (activités physiques et activités sédentaires n'impliquant pas l'utilisation d'écran) comme alternatives pour tous les enfants et les adolescents, quel que soit leur niveau socio-économique, avec ou sans handicap ou besoin particulier.
- Promouvoir les bienfaits des "break" de sédentarité, des pauses actives et du mobilier actif (pédaliers, vélo bureau, etc).



LE JEU LIBRE ET LE JEU ACTIF

LES EFFETS ET BÉNÉFICES DU JEU LIBRE ET DU JEU ACTIF POUR L'ENFANT

Le tableau suivant démontre les bénéfices du jeu libre et les bénéfices du jeu actif pour l'enfant en fonction des cinq sphères de développement. Comme il sera démontré, « le développement moteur n'évolue pas de manière indépendante des autres composantes du développement de l'enfant : elles sont nécessairement liées les unes aux autres. La motricité est cependant un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant explore son environnement physique et social, ce qui contribue à lui permettre de réaliser des acquisitions dans les autres dimensions ».⁴³

De plus, la pratique d'activité physique par le jeu actif permet « d'établir des connexions neuronales nécessaires à l'accomplissement de tâches mentales simples pour ensuite faciliter les apprentissages complexes. Rappelons que l'enfance est la période idéale pour établir ces connexions. »⁴⁴

⁴³ Ministère de la Famille, Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Gouvernement du Québec, 2014, p 30

⁴⁴ Tomporowski PD et coll. (2011) Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Prev Med* 52(S1):S3-9.

Tableau 1. Les effets et bénéfices du jeu libre et du jeu actif pour l'enfant

	Jeu libre	Jeu actif
Développement Moteur	<p>Le jeu libre permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Développer la psychomotricité -Explorer l'environnement -Exposer l'enfant à des défis à sa mesure, menant vers des réussites puis vers l'autonomie <p>En jeu libre l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bouge plus -Bouge de façons plus variées (ce qui favorise le développement des habiletés motrices de base) -Bouge plus longtemps -Bouge à plus haute intensité que dans les jeux proposés par l'adulte. 	<p>Le jeu actif favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'acquisition d'habiletés motrices de base et d'habiletés physiques et motrices plus complexes et spécialisées -L'adoption d'un mode de vie physiquement actif à long terme -Le développement de la motricité globale et du tonus, préalables au développement de la motricité fine -L'amélioration de la posture, de l'équilibre, de la coordination, du contrôle musculaire, de l'agilité, de l'endurance, etc. -Une meilleure croissance osseuse -Prévient l'obésité et les problèmes associés
Développement langagier	<ul style="list-style-type: none"> -En jeu libre l'enfant a l'obligation de recourir au langage (ex : pour expliquer son jeu à un pair, en donnant vie à un personnage, etc.) -Quand l'adulte propose des jeux, il vient restreindre les possibilités d'utilisation du langage par l'enfant -L'adulte restreint aussi l'imagination par l'imposition de règles et de consignes entourant le jeu. 	<ul style="list-style-type: none"> -Le jeu actif, particulièrement lorsqu'il est amorcé par l'enfant permet : -D'utiliser les ressources du langage pour mener à bien son jeu avec les autres -D'utiliser les ressources du langage pour bien comprendre le déroulement ou les règles du jeu actif.
Développement Social et moral	<p>En jeu libre l'enfant choisit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Son activité, le matériel, la façon de l'utiliser et surtout il choisit ses partenaires de jeu. <p>Avec ses partenaires de jeu l'enfant doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Entrer en contact -Discuter -Expliquer -Imiter -Faire des ententes -Partager -Faire des compromis -Régler des conflits -Travailler à un objectif commun -Etc. <p>Le jeu libre permet à l'enfant de découvrir les normes sociales en :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Attendant son tour, -Contrôlant ses émotions et son impulsivité -Développant son empathie 	<p>Dans le jeu actif avec les pairs, l'enfant apprend à :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Considérer le point de vue de l'autre avant d'agir -Contrôler ses gestes -S'adapter à son environnement -Entrer en contact -Résoudre des problèmes, à partager, à faire des compromis -Travailler en équipe vers l'atteinte d'un but commun -Avoir du plaisir avec les autres -Facilite l'inclusion sociale



Tableau 1. Les effets et bénéfices du jeu libre et du jeu actif pour l'enfant (suite)

	Jeu libre	Jeu actif
Développement cognitif	<p>Par le jeu libre l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Découvre le monde qui l'entoure -Apprend à faire des liens de causes à effets -Apprend à surmonter les obstacles -Découvre les concepts d'espace, de temps, des concepts mathématiques, etc. - Développe sa capacité d'attention et de concentration, sa créativité, son sens de l'initiative, sa persévérance et sa débrouillardise 	<p>Le jeu actif influence :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le développement cognitif -La maturité affective -Les relations sociales -Les résultats scolaires <p>Le jeu actif permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> -De mieux se concentrer -D'apprendre à résoudre des problèmes -D'être plus attentif -De développer les prérequis moteurs nécessaires aux apprentissages scolaires
Développement affectif	<p>Le jeu libre permet à l'enfant :</p> <ul style="list-style-type: none"> -D'exprimer, d'appriivoiser et de vivre une variété d'émotions de façon non menaçante -De développer une certaine maîtrise de son environnement -De découvrir des qualités telles que la sympathie, la compassion, la résilience, l'affirmation de soi et l'empathie -Favorise l'estime et la confiance en soi. 	<p>Le jeu actif contribue à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter l'autonomie et la confiance en ses capacités -Diminuer le stress et libérer les tensions internes -Augmenter le contrôle des émotions -Favoriser une meilleure humeur générale
Développement global	<p>Le jeu libre favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Une bonne préparation à l'école -L' autonomie -La capacité d'adaptation -Des expériences positives variées et le plaisir -Une diminution du stress et de la pression de performance 	<p>Le jeu actif favorise :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Une meilleure santé globale -Comportements plus adaptés



PRÉSENTATION DES
GRANDES LIGNES
DE L'ACTION DE
PRÉVENTION

NB : Le projet initial de la CPTS a été
retravaillé dans le cadre du DU CSP2
(Coordination de Soins Primaires en
Santé Publique, Université de Lorraine)



Axe prévention du projet de santé de la CPTS S&V

Action : Oust Obésité, Enfants Jouez!

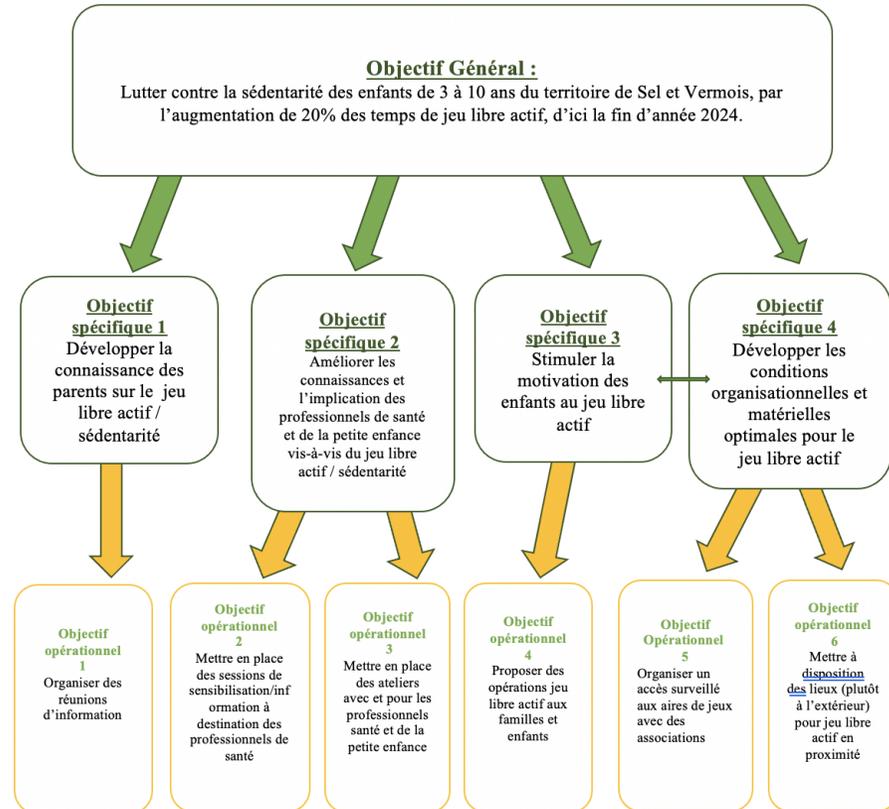
Objectif : Améliorer la prévention de
l'obésité infantile



CPTS
Sel &
Vermois



5. Définition des objectifs du projet, à différents niveaux |





Cadre stratégique

Au niveau international:

- Dernières recommandations de l'OMS: <https://www.who.int/fr/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Au niveau national :

- Accord conventionnel interprofessionnel du 20 juin 2019

Au niveau régional :

- PRS Région Grand Est

Constats territoriaux

- 21,5 % de la population du territoire a moins de 17 ans
- Cible populationnelle (3-10 ans cf données CPAM à venir)
- Les données statistiques montrent une tendance à l'augmentation des problématiques de santé physique chez l'enfant:
 - Obésité croissante
 - Diminution du tonus musculaire
 - Détérioration de la capacité cardio-pulmonaire

Objectifs généraux

- Améliorer la prévention de l'obésité infantile
- Prévenir les problèmes de santé physique et mentale liés à la sédentarité

Objectifs spécifiques

- Renforcer le repérage des enfants concernés
- Mettre en place des actions de promotion de la pratique du jeu libre et actif

Acteurs concernés (volontariat)

- MG
- Médecins scolaires
- Infirmières scolaires
- PMI
- IDEL et Asalée
- DAC/MSRL
- Maison du diabète et de la nutrition (Nacy, Lunéville)
- Etablissements scolaires
- Association Joue pense parle

Echéances

- 2023

Référents du projet

C.Antoine (orthophoniste) Grégory Bynen (orthophoniste)

Modalités de mise en œuvre

1ères actions identifiées

- Renforcer le repérage des enfants concernés
 - Informations aux parents, aux structures
 - Formation des PS
 - Promotion de la pratique du jeu actif libre: outil alternatif à d'autres pratiques passives et sédentaires (notamment « les écrans »)
 - Nb : jeu libre est un enjeu de santé publique au Canada
- **Renforcer le repérage des enfants en situation d'obésité ou pré-obésité**
 - La CPTS informera et sensibilisera les acteurs intervenant auprès d'enfants du territoire sur le repérage et l'orientation des enfants en situation d'obésité ou pré-obésité
 - Pour les enfants : 0-3 ans : la CPTS se rapprochera de la PMI pour des actions de prévention alimentaire et de promotion du jeu libre actif
 - **Mettre en place des actions de communication**
 - Auprès des PS : pour les informer des actions de promotion de la pratique du jeu actif libre qui vont se développer sur le territoire: site internet, soirée thématique
 - Auprès des parents : organisation d'évènements ateliers, tables rondes (parents-enfants)
 - Auprès des collectivités locales : diffusion de l'information auprès des élus, des associations
 - **Mise en place d'un partenariat avec la Maison du Diabète et de la Nutrition à Nancy/Lunéville**
 - **Actions de formation pour les PS sur cette thématique : jeu libre actif : définition/intérêts sur la santé physique et mentale**

La lutte contre la sédentarité, la passivité chez les enfants d'âge pré-scolaire-primaire (3-10 ans) est un des axes à travailler par le jeu libre notamment actif : jeu actif = jeu initié par l'enfant.

Ce type de jeu contribue grandement à son développement global, à réduire son stress et à répondre à ses besoins. Le jeu extérieur favorise une grande liberté de mouvement une dépense d'énergie plus intense en toute saison
 - **OBEPEDIA?**

Moyens

- Réalisation d'outils de communication : plaquettes, capsules vidéo...
- Réunions
- Ateliers
- Lieu(x)
- Formation des PS

Indicateurs

Conclusion :

- Le jeu libre actif (JLA) en tant que garant de l'activité physique chez le petit enfant n'est pas suffisamment connu et valorisé par les professionnels de santé
- Promouvoir le JLA dans l'enfance peut contribuer à mieux prévenir le surpoids et l'obésité, tout en luttant contre la sédentarité

Par conséquent :

- Tous les professionnels de santé sont directement concernés par la promotion du jeu chez les enfants.
La période de 0-6 ans, tout particulièrement les 1000 premiers jours, est cruciale.



Obésité ? Sédentarité?

1. **Bref état des lieux.**
2. **Oust obésité : le " jeu actif", kézako ?**
3. **Aux pros la parole ! Question réponses.**



Merci pour votre attention !!! Aux pros la parole!!!