

L'activité physique chez les jeunes néo-aquitains

Etat des connaissances, facteurs déterminants et initiatives

Aujourd'hui, nos modes de vie sont de plus en plus sédentaires. Cela représente un facteur de risque majeur pour notre santé ⁽¹⁾. L'un des leviers permettant de lutter contre ce phénomène est l'activité physique.

Activité physique, sédentarité et inactivité physique : de quoi parle-t-on ?



Activité physique

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique est définie "comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre" ⁽¹⁾. Elle permet de lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique, facteurs de risque pour la santé ⁽²⁾.

Sédentarité

La sédentarité, ou « comportement sédentaire », est définie comme "une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée" ⁽²⁾.

Inactivité physique

L'inactivité se caractérise par un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé.

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé et le bien-être

L'activité physique est identifiée comme étant l'un des déterminants de santé modifiables majeurs, à tous les âges de la vie ⁽¹⁾.

En effet, selon la recherche, la pratique régulière d'une activité physique permet d'intervenir en faveur de **la prévention** et de **la gestion des maladies chroniques** et des **maladies non**

transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète, certains cancers ou encore la maladie d'Alzheimer ⁽³⁾. Si ces maladies se déclarent principalement à l'âge adulte, il est important de noter que l'exposition à des facteurs de risque peut survenir dès l'enfance ⁽³⁾.

L'activité physique présente également d'autres bénéfices :

- Elle favorise le **bien-être physique et mental** ⁽⁴⁾.
- Elle agit sur la **régulation du sommeil** ⁽²⁾.
- Elle est un **facteur protecteur** vis-à-vis de **la démence** et de **la maladie d'Alzheimer** ⁽³⁾ et elle permet de **réduire l'apathie** chez les personnes âgées souffrant de ces maladies ⁽⁵⁾.
- Elle améliore également l'équilibre physique et elle est associée à la **diminution des risques de chute** chez les personnes âgées ⁽⁶⁾.
- Elle **réduit les risques de dépression et d'anxiété** ⁽⁴⁾.

Chez les jeunes, l'activité physique permet d'**améliorer les fonctions cognitives et motrices**, notamment chez les enfants et les adolescents souffrant de Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité de l'enfant (TDAH) ⁽⁷⁾. Elle **favorise l'estime de soi** et contribue à l'amélioration de l'image de soi et de **la qualité de vie** ⁽⁷⁾.

Une pratique régulière et en groupe peut également permettre de **favoriser certaines compétences psychosociales**, notamment les compétences sociales, par les interactions et les relations avec les adultes encadrant et les pairs ⁽⁸⁾.

D'ailleurs, il existe des programmes visant à développer les compétences psychosociales des jeunes par le sport. Ces dispositifs représentent un réel potentiel, notamment pour les jeunes en situation de vulnérabilité ⁽⁹⁾.



La pratique de l'activité physique chez les adolescents

L'OMS recommande la pratique de **60 minutes d'activité modérée à intense par jour** pour les adolescents ⁽¹⁰⁾.

Cependant, selon une étude publiée en 2020 menée dans 146 pays auprès d'adolescents entre 11 et 17 ans, **plus de 4 adolescents sur 5 à l'échelle mondiale** étaient insuffisamment actifs physiquement en 2016 ⁽¹¹⁾.

En 2022, Santé Publique France estimait qu'avant la pandémie, **seuls 25% des jeunes français et 14% des jeunes françaises de 11 à 14 ans** avaient une pratique quotidienne en alignement avec les recommandations de l'OMS ⁽¹²⁾. Et pour la **tranche d'âge 15-17 ans**, ces chiffres étaient de **11% chez les filles et de 14% chez les garçons**.

Avec le Covid, la diminution de la pratique de l'activité physique des adolescents s'est accrue davantage ⁽¹³⁾. Cela semble s'expliquer notamment par le fait que les jeunes étant déscolarisés pendant les périodes de confinement associées, ils n'avaient plus accès aux cours d'éducation physique. Si cette situation sanitaire exceptionnelle a clairement été pointée comme ayant eu un impact, d'autres facteurs pouvant influencer la pratique de l'activité physique ont également été identifiés.

Les 11-17 ans à l'échelle MONDIALE



+ de 4 adolescents sur 5 étaient insuffisamment actifs physiquement en 2016

Les 11-14 ans en FRANCE



25% des garçons

14% des filles

avaient une pratique quotidienne en alignement avec les recommandations de l'OMS avant la pandémie de Covid-19

Les 15-17 ans en FRANCE

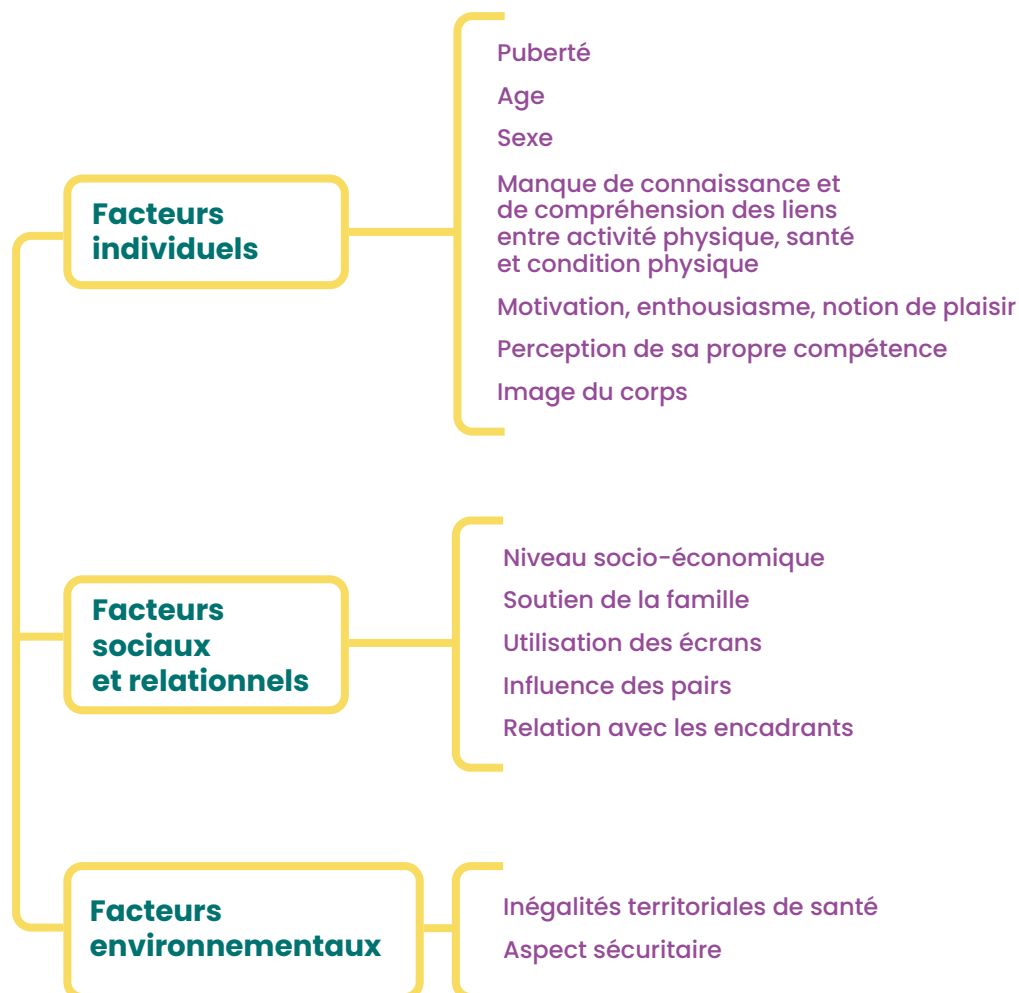


14% des garçons

11% des filles

avaient une pratique quotidienne en alignement avec les recommandations de l'OMS avant la pandémie de Covid-19

Les facteurs influençant la pratique de l'activité physique à l'adolescence



Des facteurs individuels

Outre les facteurs liés à l'**état de santé** et la **condition physique**, il a été noté que la **puberté**, l'**âge** et le **sex**e influencent la pratique de l'activité physique : en effet, les filles sont globalement moins actives que les garçons ⁽¹⁴⁾.

Le **manque de connaissances** et de **compréhension des liens entre activité physique, santé et condition physique** peuvent constituer un frein également ⁽¹²⁾.

Dans une autre étude publiée en 2015, la **motivation**, l'**enthousiasme** et la **notion de plaisir**, ainsi que la **perception de leur propre compétence** et l'**image du corps** ont été relevés comme étant déterminants dans la pratique de l'activité physique chez les jeunes, particulièrement chez les filles en raison de standards sociaux culturels liés à un idéal corporel ⁽¹⁵⁾.

En effet, l'adolescence est une période où la perception de son propre corps peut être vécue comme étant problématique : une vision négative du corps peut être un obstacle à la pratique d'une activité physique ⁽¹²⁾. Par ailleurs, pour la chercheuse Nathalie André, l'enjeu majeur de la pratique d'une activité physique dès le plus jeune âge est de maintenir le goût de l'effort. Pour l'OMS, la notion de plaisir dans la pratique de l'activité physique est également essentielle ⁽¹¹⁾.

Enfin, la **perception des bénéfices de l'activité physique** ainsi que **les expériences passées** peuvent également conditionner la pratique de l'activité physique à l'adolescence ⁽⁶⁾.

Des facteurs sociaux et relationnels

Un lien entre **le niveau socio-économique** et la pratique de l'activité physique a également été mis en évidence : en effet, les adolescents issus de milieux défavorisés sont plus sédentaires ⁽⁶⁾.

Le soutien de la famille constitue également un facteur important, notamment au niveau financier, logistique et psychologique ⁽¹²⁾. En revanche, les règles et devoirs imposés à la maison peuvent freiner le jeune dans la pratique, lorsqu'il y a une pression sur les résultats scolaires, ou un volume de tâches domestiques important à exécuter ⁽¹²⁾. A la maison, **l'utilisation des écrans** est également un facteur à prendre en considération : les jeunes passent en moyenne entre 3h et 4h par jour devant un écran (le temps d'écran étant presque doublé le weekend par rapport à un jour d'école) .

Enfin, **l'influence des pairs** et les **relations avec les encadrants** sont également cités ⁽¹⁵⁾. Il peut y avoir une pression à la compétitivité ou à l'inactivité, défavorable à la pratique dans les deux cas. En revanche, avoir des amis actifs peut être motivant pour augmenter le plaisir, l'apprentissage et la performance ⁽¹²⁾.

Des facteurs environnementaux

Les facteurs environnementaux sont déterminants pour la pratique de l'activité physique : les **inégalités territoriales** au niveau des installations d'activité physique impactent fortement la pratique. Ainsi, le lieu de résidence influence les opportunités de pratiquer l'activité physique. Pour favoriser la pratique des jeunes, il faut des équipements disponibles et accessibles, proches du domicile et avec un faible coût, propres et entretenus ⁽¹²⁾.

L'**aspect sécuritaire** (éclairage, surveillance) est aussi un point à prendre en compte, particulièrement pour les filles. L'urbanisme doit être pensé pour favoriser les modes de déplacements doux (à pied, à vélo...) et la pratique libre en plein air ⁽¹²⁾.

La promotion de l'activité physique chez les adolescents constitue donc un enjeu majeur de santé publique, même si accompagner les jeunes à changer leurs comportements en la matière représente un véritable défi ⁽¹¹⁾.

Focus sur l'activité physique des jeunes filles ⁽¹²⁾

Le décrochage par rapport à l'activité physique est plus important chez les adolescentes que pour les adolescents.

Cela peut s'expliquer par plusieurs facteurs individuels, sociaux, et environnementaux : des pressions pour être plus « féminine », ne pas être trop sportive ni trop musclée, des complexes par rapport à leur silhouette.

Les changements corporels de la puberté peuvent impacter la pratique d'un sport (inconfort au niveau de la poitrine, règles...).

Dans l'espace public, l'urbanisme peut être jugé peu sécurisant pour une femme qui souhaiterait faire de l'activité physique dans des lieux publics. Lorsque les structures de sport de rue ne sont utilisées que par des hommes, il peut être intimidant pour une femme de s'en emparer aussi. Les pratiques sportives plus « féminines » comme la danse ou la gymnastique, se pratiquent plutôt dans des espaces fermés, privés et payants.



Focus sur la Nouvelle-Aquitaine

Avec plus d'un million de licences sportives, la Nouvelle-Aquitaine est la **3^e région la plus sportive de France** ⁽¹⁶⁾. Pourtant, seulement 33% de ces licenciés sont des femmes. Néanmoins le nombre de licenciées femmes a augmenté de +4% entre 2017 et 2022.

On peut également noter qu'en 2021, 59,6% des Néo-Aquitains avaient un comportement sédentaire (plus de 4h par jour hors temps de sommeil), mais 69,5% pratiquaient une activité physique plus de 30 min par jour ⁽¹⁷⁾.

Au niveau de la pratique des jeunes néo-aquitains, il est difficile de proposer une vision actualisée des chiffres, et des études sont en cours afin d'actualiser les données.

Cependant, les résultats de l'analyse des dépistages infirmiers conduite de 2018 à 2021 en Nouvelle-Aquitaine en sixième ont montré que **66% des élèves pratiquaient une activité physique**, "n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et fait se sentir essoufflé par moments" ⁽¹⁹⁾.

Des disparités ont cependant été relevées. En effet, **69,6% des garçons** indiquaient pratiquer une activité physique régulière en dehors des cours d'Éducation Physique et Sportive (EPS), contre **62,1% des filles**.

Par ailleurs, **les résultats des départements** de la Gironde, des Landes et des Pyrénées-Atlantiques étaient cependant statistiquement plus élevés que la moyenne régionale. A l'inverse, les résultats obtenus dans les départements du Lot-et-Garonne, de la Corrèze, de la Creuse, de la Vienne, de la Charente et des Deux-Sèvres se situaient en dessous de la moyenne régionale.

Il ressort également de cette enquête que 81.5% des **élèves issus de milieux très favorisés** pratiquaient une activité sportive, contre 43.3% des élèves issus de **milieux défavorisés**.

Initiatives et dispositifs promoteurs de l'activité physique chez les enfants et les jeunes

Quelques exemples au niveau national

Il existe de nombreuses initiatives et dispositifs mis en œuvre à l'échelle nationale et plus locale afin de promouvoir l'activité physique chez les enfants et les adolescents, s'articulant notamment autour de l'école.

Parmi elles, on peut relever les **rues scolaires** ⁽¹⁴⁾, qui encouragent la marche à pied, par la fermeture des rues autour des écoles pendant les heures d'arrivée et de départ des élèves. On peut également citer les **pédibus** et les **vélobus**, dispositifs de ramassage scolaire à pied ou à vélo, encadrés par des parents, et mis en œuvre dans le cadre d'un partenariat entre les villes, les écoles et les familles.

Un autre exemple est **la démarche ICAPS (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité)** ⁽²¹⁾. Il s'agit d'un programme reconnu efficace par l'OMS en 2009. Son approche cible trois niveaux : le jeune, son entourage et son environnement. Le programme a pour objectif d'accompagner et de stimuler la motivation du jeune pour encourager sa pratique de l'activité physique et réduire sa sédentarité. Ce dispositif intervient sur trois niveaux : le jeune, son entourage et son environnement. Pour cela, des activités physiques et des événements sont mis en place gratuitement.

Quelques exemples en Nouvelle-Aquitaine

Dans le cadre de l'appel à manifestation d'intérêt Prévention et Actions en Région Nouvelle-Aquitaine (PREVA'NA) 2024-2028 : *Faire de la Nouvelle-Aquitaine un territoire de bonne santé*, le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine porte le **programme Tu bouges, t'es bien !**

Le **programme Bouge avec ta mission locale** ⁽²²⁾ est également proposé. Issu du partenariat entre l'Association Régionale des Missions Locales Nouvelle-Aquitaine et la Mutualité Française NA, il est destiné à des jeunes en insertion professionnelle. Ce dispositif propose notamment des ateliers, qui se déroulent en trois temps : un bilan évaluant la condition physique, une information et une sensibilisation à l'activité physique, et un accompagnement vers la pratique.

Quelques exemples d'actions menées par Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

La Formation Action Sortir et bouger, des clés pour agir auprès des jeunes néo-aquitains.

Cette formation-action s'adresse aux acteurs des champs éducatif, social, sportif, travaillant avec des enfants et des jeunes de 6 à 25 ans. Elle vise à impulser et co-construire des dynamiques de promotion de la santé pour encourager une pratique durable et quotidienne de l'activité physique et diminuer la sédentarité des enfants et des jeunes. Ensemble, les professionnels travaillent à partir d'une feuille de route dans un double objectif : permettre aux participants de disposer d'un outil opérationnel, utile et concret pour leur pratique et intégrer les acquis de la formation.

Les Temps d'Échange de Pratique Des clés pour inciter nos jeunes néo-aquitains à bouger davantage : motivation, environnement et prise en compte globale.

Afin de développer une culture commune régionale en matière de promotion de l'activité physique, de contribuer au programme *Tu bouges, t'es bien !* et de permettre aux acteurs d'échanger au-delà de leur échelle locale d'intervention, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine a proposé les 11, 22 et 31 mai 2024, un cycle régional de Temps d'Échanges de Pratiques (TEP) en visio conférence.

Ces TEP ont réuni 87 participants issus de divers horizons professionnels. Au cours des échanges, les acteurs de terrain nous ont permis de recenser les enjeux et les actions mises en œuvre auprès des jeunes, mais aussi proposer des leviers d'action pour inviter les jeunes à bouger davantage.

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine vous propose aussi

- **L'essentiel sur... bouger c'est chouette !**
Promouvoir l'activité physique: des ressources pour favoriser l'accès à l'activité physique en Nouvelle-Aquitaine. Téléchargeable ici : <https://irepsna.org/notre-nouvelle-fiche-thematique-lessentiel-sur-bouger-cest-chouette-promouvoir-lactivite-physique/>
- **La 8^e conférence Inova-é 2023 :**
Comment promouvoir l'activité physique des néo-aquitains ? Problématiques émergentes, stratégies d'intervention et ressources mobilisables. Replay disponible ici : <https://www.youtube.com/watch?v=hhZI0Rbf6Vk>
- **La 10^e conférence Inova-é 2024** en triplex :
Comment promouvoir l'activité physique des néo-aquitains ? Problématiques émergentes, stratégies d'intervention et ressources mobilisables. Replay disponible dans le dossier ressources numérique : <https://irepsna.org/10eme-conference-regionale-inova-e-comment-promouvoir-lactivite-physique-des-neo-aquitains-le-21-juin-a-bordeaux-limoges-et-poitiers>
- Nous vous proposons également **des dispositifs d'accompagnement** méthodologiques et pédagogiques sur mesure pour vous aider dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de vos projets.



Scannez-moi



Références

1. Organisation mondiale de la Santé. Activité physique. 2022 [cité 7 juin 2024]. Activité physique. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Agence nationale de sécurité sanitaire. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. 2016 p. 584.
3. Reiner M, Niermann C, Jekauc D, Woll A. Long-term health benefits of physical activity - a systematic review of longitudinal studies. BMC Public Health. 8 sept 2013;13(1):813.
4. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutr. mars 1999;2(3a):411-8.
5. Stojmenovic A, Katanic B, Ugrinic B. Physical Activity and Mental Health. In: Proceedings of the IV International Scientific Conference « Sport, Recreation, Health ». 2021. p. 259-68.
6. Fédération Nationale d'Education et de promotion de la Santé. Promouvoir l'activité physique dans les territoires [Internet]. 2021. Disponible sur <https://www.federation-promotion-sante.org/actualites-generales/promouvoir-lactivite-physique-dans-les-territoires>
7. Sañudo B, Sánchez-Oliver AJ, Fernández-Gavira J, Gaser D, Stöcker N, Peralta M, et al. Physical and Psychosocial Benefits of Sports Participation Among Children and Adolescents with Chronic Diseases: A Systematic Review. Sports Med - Open. 15 mai 2024;10(1):54.
8. Holt NL, Tamminen KA, Black DE. An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. Qual Res Sport Exerc Health. 2009;1(2):160-75.
9. Hermens N, Super S, Verkooijen K, Koelen MA. A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. Res Quaterly Exerc Sport. 2017;88(4):408-24.
10. Organisation mondiale de la Santé. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé [Internet]. Genève: Organisation mondiale de la Santé; 2010 [cité 11 juin 2024]. Disponible sur: <https://iris.who.int/handle/10665/44436>
11. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 1 jan 2020;4(1):23-35.
12. Santé Publique France. Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations. La santé en action [Internet]. 2022;(432). Disponible sur : <https://www.santepubliquefrance.fr>
13. Do B, Kirkland C, Besenyi GM, Smock C, Lanza K. Youth physical activity and the COVID-19 pandemic: A systematic review. Prev Med Rep. oct 2022;29:101959.
14. Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent : nouvel état des lieux en France [Internet]. 2022. Disponible sur https://onaps.fr/wp-content/uploads/2022/10/RC_2022-web-vflight.pdf
15. Martins J, Marques A, Sarmiento H, Carreiro Da Costa F. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. Health Educ Res. oct 2015;30(5):742-55.
16. Podium sportif pour les Néo-Aquitains - Insee Analyses Nouvelle-Aquitaine - 148 [Internet]. [cité 26 juin 2024]. Disponible sur <https://www.insee.fr/fr/statistiques/7943571>
17. Observatoire Régional de la Santé Nouvelle-Aquitaine. Zoom Santé 2021 : Enquête sur l'état de santé ressenti auprès de la population adulte - Nouvelle-Aquitaine [Internet]. 2023. Disponible sur https://www.ors-na.org/publications/etat-de-sante-ressentie-des-habitants-de-nouvelle-aquitaine-enquete-zoom-sante-2021_synthese/
18. Observatoire Régional de la Santé Nouvelle-Aquitaine. Atlas social Nouvelle-Aquitaine. Les jeunes de 15-24 ans [Internet]. 2023. Disponible sur <https://www.ors-na.org/publications/atlas-social-nouvelle-aquitaine-les-jeunes-de-15-24-ans/>
19. Observatoire Régional de la Santé Nouvelle-Aquitaine. Santé des élèves en classe de 6e en Nouvelle-Aquitaine - Analyse des dépistages infirmiers sur la période 2018-2021. 2022.
20. éducol | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse | Direction générale de l'enseignement scolaire [Internet]. [cité 26 juin 2024]. Le Savoir Rouler à Vélo. Disponible sur <https://eduscol.education.fr/3230/le-savoir-rouler-velo>
21. Rostan F, Simon C, Ulmer Z. Promouvoir l'activité physique des jeunes: élaborer et développer un projet de type Icaps. Saint-Denis: INPES; 2011. (Dossiers santé en action).
22. Association Régionale des Missions Locales Nouvelle-Aquitaine. Bouge avec ta Mission locale : quand l'activité physique booste la santé des jeunes en insertion - [Internet]. 2023 [cité 26 juin 2024]. Disponible sur: <https://arml-na.fr/bouge-avec-ta-mission-locale-quand-lactivite-physique-booste-la-sante-des-jeunes-en-insertion/>



Contacts

Siège

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine
✉ 6 quai de Paludate - 33800 Bordeaux
☎ 05 56 33 34 10

www.promotion-sante-na.org

Directeur de publication

Vincent Van Lacken

Rédaction

Laura Vicenzi
Sonia Lagorce-Lehr
Adeline Darlington-Bernard

Conception graphique

Isabelle Demeurie