

Activité physique et santé Évidence chez l'enfant et l'adulte

Dr. méd. Brian Martin, MPH
Dr. sc. nat. Urs Mäder
Haute école fédérale de sport Macolin
Office fédéral du sport

Congrès national SSN, 06.09.2007

Évidence scientifique en santé publique

Évidence de Type I

Maladie ← facteur de risque (p. ex. inactivité physique)

“Pourquoi faut-il faire quelque chose?”

Évidence de Type II

Intervention → distribution du facteur de risque

“Qu’est-ce qu’il faut faire?”

Cavill et al 2005, adapted from Brownson et al 1999

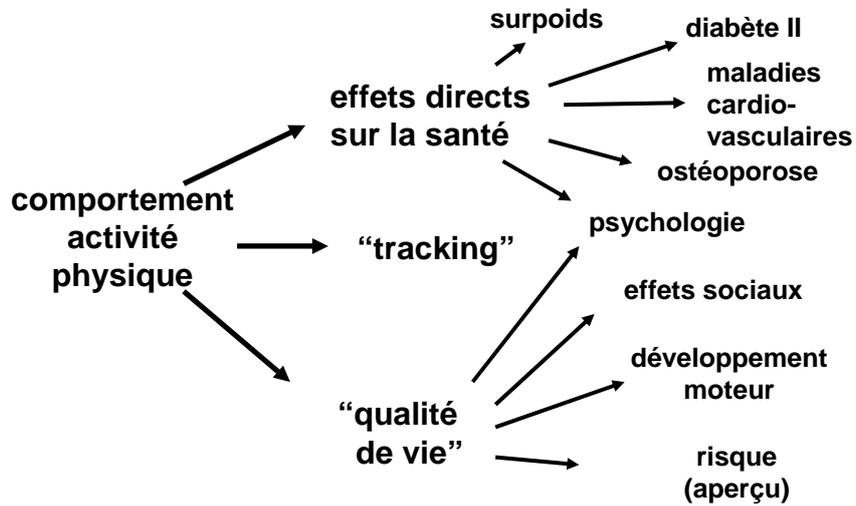
Activité physique et santé

- **L'activité physique est-elle importante pour la santé?**
 - Est-elle importante pour l'adulte?
 - Est-elle importante pour l'enfant?
- **Quel est le comportement en activité physique en Suisse?**
 - Quel est le comportement des adultes?
 - Quel est le comportement des enfants?
- **Comment peut-on aider les gens à devenir plus actifs?**

Activité physique et santé chez l'adulte – effets établis

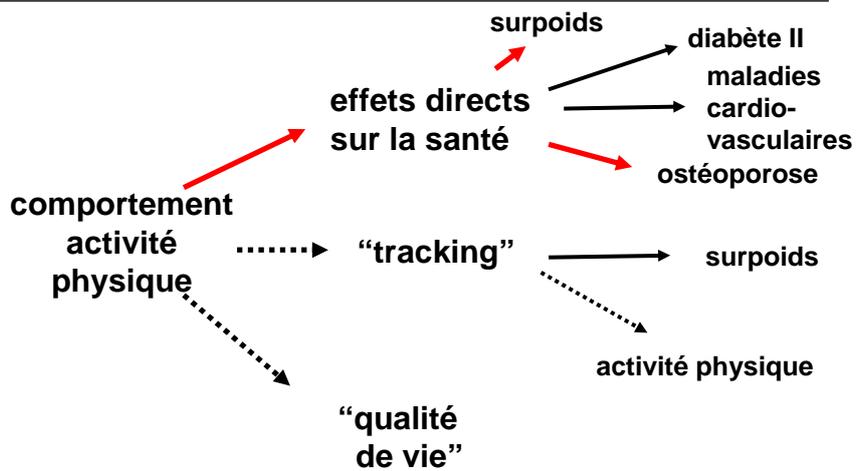
↑ espérance de vie	↓ ostéoporose
↓ maladies cardiovasculaires	↑ autonomie dans l'âge avancé
↓ surpoids	↓ dépression
↓ diabète II	↑ tolérance du stress
↓ calculs biliaires	
↓ cancer du colon	
↓ (cancer du sein)	
↓ (cancer de la prostate)	Recherche actuelle:
↓ (cancer du pancréas)	? Performance cognitive

Activité physique et santé chez l'enfant – effets plausibles



WHO/UNECE. Transnational Project and Workshop Series Transport-Related Health Effects with a Particular Focus on Children. Topic Report Physical Activity. 2004.

Activité physique et santé chez l'enfant – effets établis



WHO/UNECE. Transnational Project and Workshop Series Transport-Related Health Effects with a Particular Focus on Children. Topic Report Physical Activity. 2004.

Activité physique chez des enfants avec un poids régulier et avec du surpoids

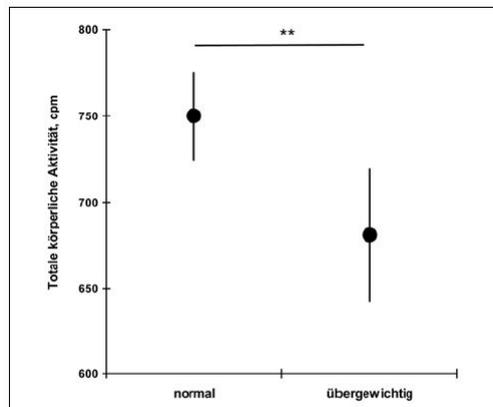


Abbildung 4: Übergewicht. Vergleich der durchschnittlichen körperlichen Aktivität mittels Bewegungssensor (cpm) zwischen normalgewichtigen (<90. Perzentile) und übergewichtigen Kindern, nach Korrektur für Alter und Geschlecht. **P<0.01.

Activité physique mesurée avec des accéléromètres dans l'étude KISS

Moses S, Meyer U, Puder J, Roth R, Zahner L, Kriemler S. Das Bewegungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 55 (2), 62-68, 2007

Pourquoi l'évidence chez les enfants est-elle (encore) plus faible pour les adultes?

- L'inactivité physique cause des maladies chroniques et pas des maladies aiguës
- Le "tracking" de l'activité physique est faible (avec avantages et désavantages)
- Difficultés méthodologiques pour des effets complexes (p. ex. développement moteur)
- Standardisation des mesures de l'activité physique reste un défi

Accumulation des facteurs de risque cv et activité physique chez les enfants

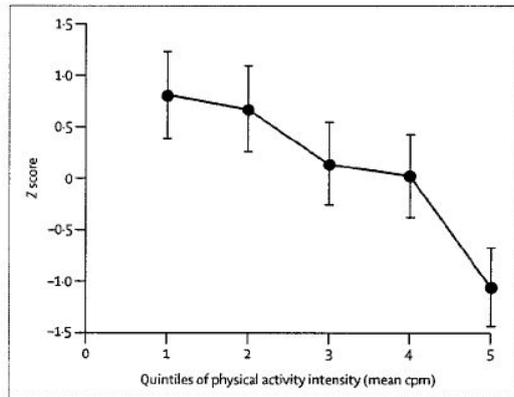
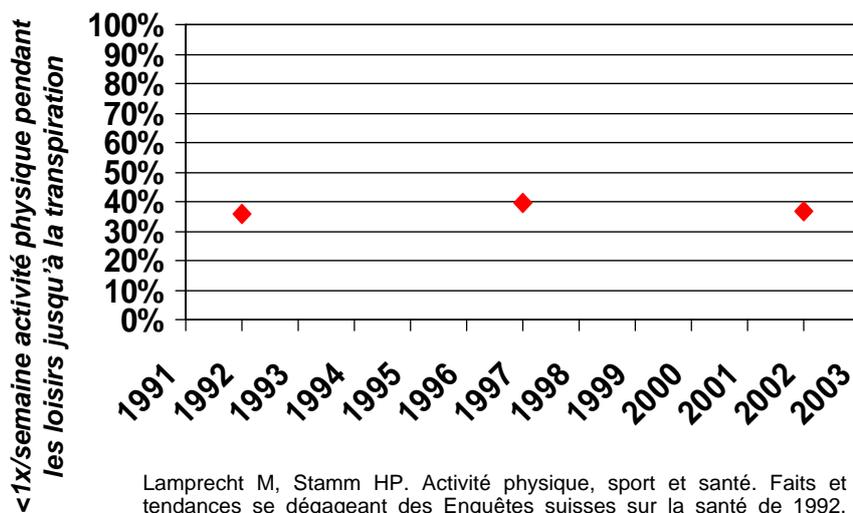


Figure 1: Mean Z score in every quintile of average physical activity intensity
Vertical bars=95% CI.

Mean Z score included systolic blood pressure, triglyceride, total cholesterol/HDL ratio, insulin resistance, sum of four skinfolds, and aerobic fitness.

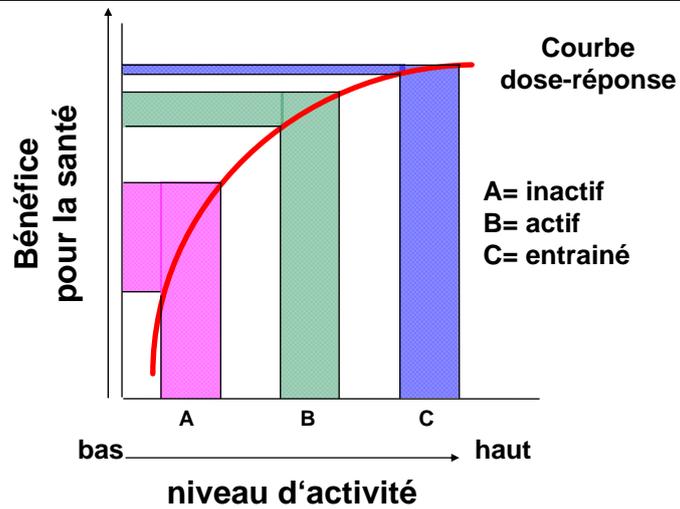
Andersen LB, Harro M, Sardinha LB, Froberg K, Ekelund U, Brage S, Anderssen SA. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet* 2006;368(9532): 299-304

Développement de l'activité physique chez les adultes dans l'enquête suisse sur la santé



Lamprecht M, Stamm HP. Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997, 2002. *StatSanté, résultats des statistiques suisses de la santé*, 1/2006.

Volume d'activité physique et effets sur la santé



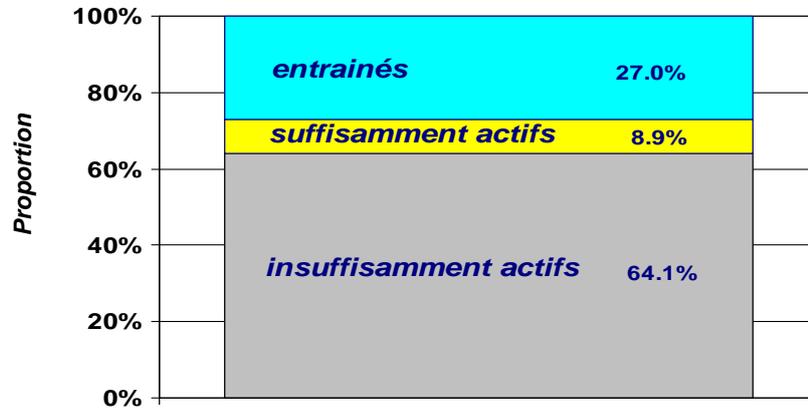
Quelle: nach Haskell, 1994

Recommandations suisses pour les adultes



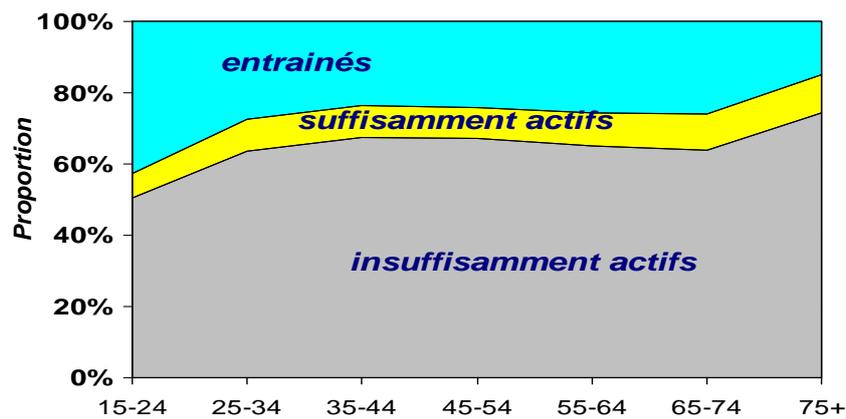
OFSP, OFSP, Réseau suisse santé et activité physique 1999

Activité physique chez les adultes dans l'enquête suisse sur la santé 2002



Lamprecht M, Stamm HP. Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997, 2002. StatSanté, résultats des statistiques suisses de la santé, 1/2006.

Activité physique chez les adultes dans l'enquête suisse sur la santé 2002



Lamprecht M, Stamm HP. Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997, 2002. StatSanté, résultats des statistiques suisses de la santé, 1/2006.

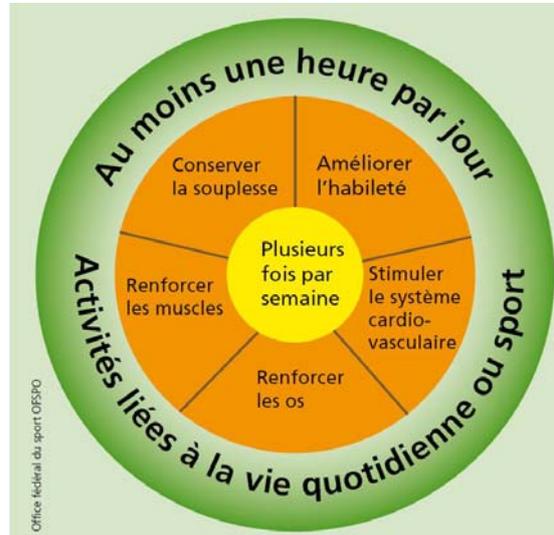
Développement de l'activité physique chez les enfants et adolescents suisses

- (BMI **↑↑**)
- (Fitness **↓**)
- Activité physique < 10 ans **?**
- AP enquête suisse santé (15-20y) 1992-2002 **→**
- AP enquête scolaire (11-16y) 1998-2002 **(↑)**
- AP étude SMASH (16-20y) 1993-2002 **↓**

Activité physique et santé chez l'enfant

- L'enfant a besoin de plus d'activité physique que l'adulte
- Le jeune enfant a besoin de plus d'activité que l'enfant plus âgé
- Le but pour l'enfant est de pratiquer des activités physiques variées

Recommandations suisses pour les enfants et les adolescents



OFSP, OFSPO,
Réseau suisse
santé et activité
physique 2006

Recommandations suisses pour les enfants et les adolescents

„Il est recommandé, du point de vue de la santé, de bouger chaque jour. D'après l'état actuel des connaissances, les adolescents en fin de scolarité devraient bouger au moins une heure par jour, et les enfants plus jeunes plus encore. (...) Pour des raisons pratiques, il est recommandé d'ajouter toutes les activités ayant duré au moins 10 minutes.“

OFSP, OFSPO,
Réseau suisse
santé et activité
physique 2006

Activité physique chez les enfants en Suisse

- **Il manquent encore des données représentatives au niveau national permettant de faire le lien avec les recommandations actuelles**
- **Plusieurs études sont en cours**
- **Priorité: Établissement d'un système de monitoring pour la description du comportement en activité physique, pour l'identification des groupes à risque, et pour le suivi de l'évolution (modèle du monitoring tabac)**

Déplacement de la formation chez les enfants

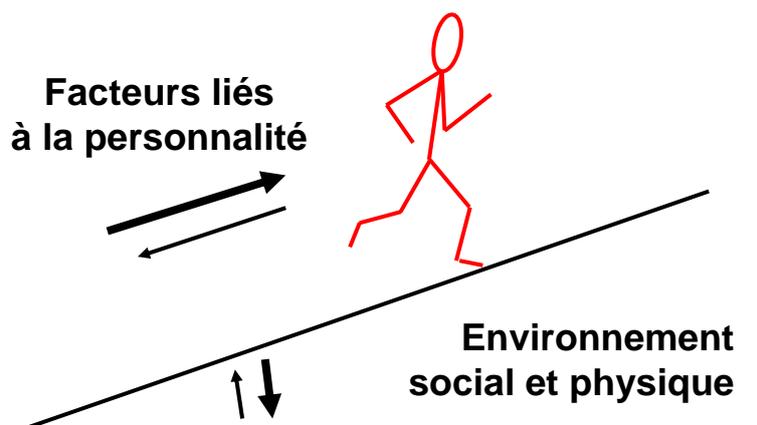
- **2000: chez les 6-12 ans 80% des chemins à l'école uniquement à pied ou en vélo; chez les 13-17 ans environ 50%, 35% de plus avec les transports publics**
- **2000: dans les groupes d'âge de 6 à 17 ans entre 5% et 10% des transports en voiture. Romandie > Suisse alémanique; plusieurs voiture/ménage → transport voiture↑**
- **1994 → 2000: accroissement marginal des transport en voiture; vélo 21% → 16%**

Sauter D. Mobilität von Kindern und Jugendlichen. Vergleichende Auswertung der Mikrozinsen zum Verkehrsverhalten 1994 und 2000.

Activité physique et santé Résumé I

- Encore des questions à résoudre, surtout concernant la quantification des effets. Néanmoins, l'évidence pour l'importance de l'activité physique et du sport pour la santé est convaincante
- Inactivité physique des adultes: problème important; La mobilité active semble encore diminuer
- Soucis pour la situation des enfants.
Enquêtes systématiques nécessaires:
 - Quelle est la prévalence de l'inactivité?
 - Quels groupes sont particulièrement touchés?
 - Quel est l'évolution de la situation?

Facteurs d'influence ou déterminants du comportement (en activité physique)

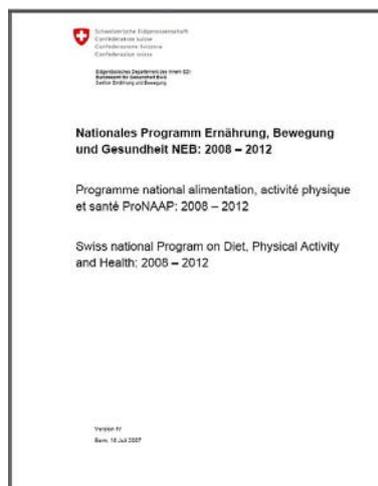


Activité physique et santé Résumé II

- **En Suisse, il existe traditionnellement de nombreuses possibilités de pratiquer une activité physique ou un sport. Le défi est de poursuivre ces approches et de les adapter au besoin de demain**
- **Il est nécessaire de faciliter l'accès aux expériences en activité physique**
- **Il est nécessaire d'identifier et de promouvoir les interventions efficaces**

Activité physique et santé Et le futur?

„Le défi consiste dans la continuation du développement des points forts du paysage de l'activité physique et du sport en Suisse. En parallèle, il sera nécessaire d'identifier les groupes de la population que les offres actuelles n'arrivent pas encore à atteindre. Dans ce but, il faudra soutenir des approches innovatrices et si nécessaire développer des nouvelles interventions.“



Document de base

Activité physique et santé



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Office fédéral de santé
Ufficio federale de la sanza publica ONIS



Gesundheitsförderung Schweiz
Promozione Salute Svizzera
Promoziune Salutà Svizra

Document de base Activité physique et santé

Réseau suisse Santé et activité physique



www.hepa.ch