



## Activité physique et sédentarité des enfants et des adolescents : sont-ils victimes du confinement lié à la pandémie de COVID-19 ?



**Pascale Duché**



**Marie Cholley  
Gomez**



**Julie Larribaut**



**Lisa Lehmann**



**Éric Watelain**

Enseignants-chercheurs au Laboratoire IAPS - UFR STAPS de l'Université de Toulon

*Temps de lecture : 3 minutes*



Les enfants et les adolescents semblent a priori moins atteints par le COVID-19 que les adultes comme en témoignent les chiffres actuels fournis par la Chine, 1 % des cas et par les États-Unis, 1,7 %. Il n'en reste pas moins vrai que le confinement représente une situation à risque pour les enfants et les adolescents, non pas par ses effets directs mais par ses impacts indirects parce qu'ils doivent adapter leur mode de vie mais aussi parce qu'ils peuvent adopter des comportements inappropriés qui pourraient perdurer à l'issue du confinement.

Le confinement par nécessité se traduit par des restrictions imposées sur les déplacements et des directives interdisant ou limitant la participation à des activités de plein air, y compris l'activité physique régulière. Cette situation perturbe inévitablement les activités quotidiennes en

modifiant les comportements d'activité physique et de sédentarité.

### Maintenir un mode de vie actif : une nécessité

Il existe aujourd'hui un nombre très conséquent d'études ayant démontré les effets positifs de l'activité physique sur la santé physique mais aussi mentale des jeunes populations. L'activité physique, définie par les mouvements augmentant significativement la dépense d'énergie, prévient le développement des maladies chroniques, améliore la santé osseuse, la qualité de vie et favorise un développement harmonieux de l'enfant et de l'adolescent. Chez les jeunes, l'important est de maintenir une heure d'activité physique quotidienne et régulière à base de jeu (ANSES, 2020)<sup>1</sup>.

### Limiter les comportements sédentaires : une obligation

La situation de confinement se caractérise par un environnement offrant pléthore d'opportunités de comportements sédentaires (activité de faible dépense d'énergie en position assise ou semi-allongée) dans la vie quotidienne. Or, la sédentarité a des effets délétères sur de nombreux facteurs de santé (condition physique, composition corporelle et développement osseux).

Outre les effets directs sur la santé et le développement, les comportements sédentaires ont deux impacts majeurs chez les jeunes : une augmentation de la prise alimentaire avec une appétence pour les aliments denses en énergie et les boissons à saveur sucrées, et, une altération des rythmes biologiques avec en particulier, un sommeil de moins bonne qualité.

<sup>1</sup> ANSES : avis relatif à l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement. Avril, 2020.

<https://www.anses.fr/fr/content/maintenir-une-activité-physique-et-limiter-la-sédentarité-l'anses-adapte-ses-repères-au>

## Adapter son mode de vie à son environnement

**Limiter le temps d'écran** : Le confinement risque d'augmenter le temps consacré aux activités médiées par les écrans (devoirs, jeux, réseaux sociaux, loisirs). Il est nécessaire de respecter un temps limité dédié à ces activités en les planifiant dans la journée, en leur imposant une heure de début et de fin et en supprimant les écrans au moment des repas et une heure avant le coucher<sup>2</sup>.

**Interrompre le temps passé assis ou semi-allongé (en dehors du sommeil)** : Plusieurs études montrent qu'il est essentiel de se lever et de faire quelques pas toutes les 30 minutes, à défaut toutes les heures pour limiter les effets négatifs de la sédentarité.

**Maintenir des activités physiques** : Le mobilier, les ustensiles et les jeux de société peuvent être détournés de leur usage habituel pour faciliter l'activité physique : une chaise pour faire du renforcement musculaire (mouvements assis-debout enchaînés), des bouteilles d'eau utilisées comme des haltères, des jeux de société avec des défis sportifs, etc. Afin de respecter les recommandations de 60 minutes quotidiennes, l'activité physique peut être fractionnée en plusieurs périodes de 10 ou 20 minutes.

L'implication de l'entourage familial dans les activités, pour qu'elles soient partagées, favorise leur pérennité et renforce les liens familiaux. Ces recommandations sont d'autant plus efficaces qu'elles s'appliquent avec un mode de vie qui respecte le maintien d'un rythme dans les activités quotidiennes, ce qui est sécurisant pour les enfants.

Il est donc important de planifier les différentes activités sur la journée et de maintenir le rythme du coucher et du lever garantissant un sommeil de qualité.

<sup>2</sup> HCSP : avis relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Janvier, 2020.  
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>



En raison du peu de travaux scientifiques sur les effets d'un confinement sur l'activité physique, la sédentarité, le sommeil, l'alimentation et la condition physique, notre laboratoire « Impact de l'Activité Physique sur la Santé » a lancé une étude qui s'adresse à tous (enfants à partir de 6 ans et adultes). Si vous souhaitez participer, **rejoignez-nous** en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://ex-covid-19.univ-grenoble-alpes.fr/index.php/129365?lang=fr>

ou pour de plus amples informations, contactez : [iaps.excovid19@gmail.com](mailto:iaps.excovid19@gmail.com)