

Le sport et les jeunes

**FAIRE BOUGER LES ADOS, C'EST PAS ÉVIDENT.
MAIS LES ENCOURAGER, C'EST IMPORTANT.**

Source : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2022/sante-publique-france-lance-une-nouvelle-campagne-faire-bouger-les-ados-c-est-pas-evident-mais-les-encourager-c-est-important>.

Santé publique France lance une campagne pour inciter les parents à encourager les adolescents à bouger plus au quotidien. Cette campagne a été conçue en lien avec le Ministère de la santé et de la prévention, le Ministère des sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le comité d'organisation de Paris 2024.

- **Les adolescents français ne bougent pas assez**

L'activité physique est un facteur de protection de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers, le surpoids ou l'obésité. Chez les jeunes, cette pratique améliore leur capacité cardiorespiratoire, musculaire, la santé de leurs os, et les aide à maintenir un poids sain.

Pourtant, selon les résultats de l'étude Esteban¹ parmi les enfants de 6-17 ans, seulement 50,7 % des garçons et 33,3 % des filles atteignaient la recommandation de l'OMS : pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour.

On observe également une nette baisse de l'activité physique passé l'âge de 10 ans, davantage marquée chez les filles : sur la tranche d'âge 11-14 ans, 33,7% des adolescents et 20,2% des adolescentes atteignent cette recommandation.

Par ailleurs, la proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour atteignait 45% chez les 6-10 ans, 70 % chez les 11-14 ans, 71 % chez les filles et 87 % chez les garçons de 15-17 ans.

Ces tendances ont pu encore se dégrader avec les contraintes liées à la pandémie due au Covid-19 ces dernières années.

- **Un dispositif complet à destination des parents et des adolescents**

Parce que les habitudes de vie chez les plus jeunes sont prédictifs de leurs pratiques à l'âge adulte, Santé publique France a développé un dispositif destiné aux parents et aux adolescents, avec de nouveaux outils numériques, informatifs et incitatifs pour favoriser la pratique d'activité physique des jeunes et limiter leur sédentarité.

- **Un volet pour impliquer les parents**

Les parents ont une influence importante sur la pratique d'activité physique de leurs enfants, à un âge où on est limité dans la prise de décision et dans la mobilité. Les parents sont d'abord un modèle pour l'enfant qui pourra reproduire leurs comportements dans une forme de mimétisme. Au-delà de ce rôle de modèle, les parents peuvent fournir différents types de soutien, qu'il s'agisse de support logistique (ex : inscription à des activités physiques, transport jusqu'au lieu de pratique) ou de support persuasif (ex : encouragement).

Dans ce contexte, Santé publique France diffuse une campagne destinée aux parents ayant pour objectif de valoriser le soutien parental et d'aider les parents à encourager leurs adolescents à pratiquer davantage d'activité physique et à être moins sédentaires. Pour les jeunes, faire de l'activité physique peut passer par la pratique d'un sport, qu'il soit collectif ou individuel. Cela peut aussi passer par la pratique d'une activité en plein air, se déplacer à pied, à vélo, à trottinette, en skate ou en rollers pour aller en cours, à une activité ou voir des amis, sortir promener le chien ou encore préférer les escaliers à l'ascenseur.

