



Recommandations en matière de comportements sédentaires chez les jeunes enfants

ANTHONY D. OKELY, D. Ed.

RACHEL A. JONES, Ph.D.

University of Wollongong, AUSTRALIE

(Publié sur Internet le 25 février 2011)

Thème

Activité physique

Introduction

La petite enfance est considérée comme une période critique en ce qui a trait à l'adoption de comportements sédentaires. En effet, les données scientifiques montrent que les comportements sédentaires adoptés très tôt se maintiennent tout au long de l'enfance et de l'adolescence.^{1,2} Certains comportements sédentaires jouent un rôle important dans le développement sain de l'enfant (p. ex., les jeux), mais cet article ne se concentre pas sur eux. Il traite plutôt des comportements sédentaires tels que l'écoute de la télévision et l'utilisation d'autres médias électroniques, car la plupart des études portent sur ce type de comportement. Il est aussi important de noter que les comportements sédentaires et l'activité physique ne sont pas opposés, c'est-à-dire qu'un enfant peut être actif physiquement tout en accordant trop de temps à des activités sédentaires.

Pour déterminer si les études scientifiques disponibles sont suffisantes pour formuler des recommandations en matière de comportements sédentaires chez les jeunes enfants (de moins de cinq ans), il est important d'examiner ces études pour vérifier 1) si ces comportements ont des conséquences sur la santé des enfants de ce groupe d'âge et 2) dans l'affirmative, s'il existe une quantité de comportements sédentaires au-delà de laquelle les effets néfastes sur la santé deviennent plus marqués.

Sujet et contexte de la recherche

L'expression « comportement sédentaire » fait référence aux activités qui se pratiquent principalement en position assise ou couchée et qui entraînent une faible dépense énergétique.³ Au nombre de ces comportements aux multiples facettes, on compte le temps passé devant l'écran (télévision, DVD, ordinateur), les modes de transport motorisé et le fait d'être assis pour lire ou faire ses devoirs.³ La plupart des recherches sur les comportements sédentaires des jeunes enfants se sont concentrées sur l'écoute de la télévision. Bien que cette activité soit importante, il ne s'agit que d'une activité parmi une vaste gamme de comportements sédentaires pouvant être étudiés. Il devient de plus en plus clair qu'en matière de sédentarité, les facteurs de risque importants pour la santé des adultes^{4,5} et des adolescents^{6,7} sont le temps total passé à pratiquer des activités

sédentaires ainsi que la durée et le nombre de périodes consacrées à ces activités. Il est donc important d'examiner les études empiriques portant sur les impacts de ces comportements sur la santé des jeunes enfants et d'évaluer si nous avons assez d'appuis scientifiques ou s'il existe un consensus pour formuler des recommandations aux parents, aux planificateurs et fournisseurs de services ainsi qu'aux législateurs du secteur de la petite enfance.

Problèmes et questions clés pour la recherche

À la fin de 2010, l'Australie était le seul pays connu à avoir formulé des recommandations nationales fondées sur des recherches scientifiques en matière de comportement sédentaire chez les enfants de moins de cinq ans. Cependant, le Canada et le Royaume-Uni élaborent actuellement des recommandations semblables. Il existe des recommandations endossées par des organismes comme l'American Academy of Pediatrics,⁸ mais elles se basent sur un consensus d'experts plutôt que sur des appuis scientifiques. Le but de cet article est de résumer les recherches existantes de façon à fournir la meilleure base possible pour élaborer des recommandations en matière de comportement sédentaire chez les enfants de moins de cinq ans. Les questions clés pour la recherche dont on traite dans cet article sont les suivantes :

1. Existe-t-il des recherches scientifiques montrant que les comportements sédentaires sont associés à la santé et au développement des jeunes enfants?
2. Selon les recherches scientifiques, combien de temps les jeunes enfants devraient-ils consacrer à certains comportements sédentaires?
3. Ces recommandations varient-elles selon les différents stades de développement de la petite enfance (nourrissons, très jeunes enfants et enfants d'âge préscolaire)?

Résultats de recherche récents

Au moins dix études transversales montrent l'existence d'un lien positif significatif entre le temps passé en comportements sédentaires et la masse adipeuse. Deux études ont révélé que les enfants d'âge préscolaire qui passaient plus de deux heures par jour à regarder la télévision couraient plus de risques de présenter un surpoids au cours de l'enfance. En ce qui concerne la santé respiratoire, une étude longitudinale a montré que les enfants qui regardaient la télévision plus de deux heures par jour à l'âge de trois ans étaient presque deux fois plus à risque de souffrir d'asthme avant d'avoir onze ans. À l'inverse, les enfants de trois ans qui passaient moins de deux heures par jour devant la télévision avaient un squelette en meilleure santé à l'âge de sept ans que ceux qui la regardaient pendant plus de deux heures. Des études transversales ont montré que le temps passé devant la télévision est lié positivement à la consommation d'aliments riches en énergie. Quatre études longitudinales menées auprès d'enfants de moins de cinq ans, avec des suivis entre 1 et 3 ans, ont fait état de corrélations négatives entre le temps passé à regarder la télévision et la performance sur les plans suivants : le développement cognitif, le rendement scolaire, les aptitudes langagières et la mémoire à court terme. De plus, trois études transversales ont rapporté une corrélation négative entre le temps passé devant la télévision et le développement langagier. Finalement, on a constaté que le temps passé à regarder la télévision à l'âge d'un an et de trois ans permettait de prédire significativement les troubles de l'attention observés à sept ans.

Selon les résultats scientifiques obtenus et le consensus établi par les experts, on a proposé les recommandations suivantes en matière de comportement sédentaire chez les jeunes enfants (remarque : ces recommandations sont cohérentes avec celles récemment élaborées en Australie⁹) :

1. Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas regarder la télévision ni utiliser de médias électroniques.
2. Les enfants de deux à cinq ans devraient consacrer moins d'une heure par jour à écouter la télévision ou à utiliser d'autres médias électroniques.
3. Les nourrissons, les très jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas être sédentaires ni être incités à rester inactifs plus d'une heure à la fois, sauf pour dormir.

Lacunes de la recherche

La recherche scientifique disponible sur le sujet montre des lacunes et ne permet pas de répondre à certaines questions importantes.

- La relation entre les comportements sédentaires et la santé estelle médiatisée par d'autres comportements liés à la santé, comme une augmentation de l'apport énergétique causée par des collations plus fréquentes et une plus grande exposition à la publicité de produits alimentaires?
- Les comportements sédentaires remplacent-ils l'activité physique?
- La relation entre les comportements sédentaires et l'adiposité estelle médiatisée par la participation à des activités physiques d'intensité moyenne à vigoureuse? Étant donné qu'aucune des études dont on a rapporté les résultats dans ce texte n'a contrôlé pour le niveau d'activité physique et que les comportements sédentaires et l'activité physique ne sont ni interdépendants ni négativement corrélés, on ne sait pas si les relations observées résultent de niveaux de sédentarité élevés ou de faibles niveaux d'activité physique ou des deux à la fois.
- Il est impossible de déterminer si le temps passé devant la télévision ou le contenu des émissions regardées explique la relation entre l'écoute de la télévision et les effets observés sur les plans cognitif et de l'auto-régulation.

De plus :

- Il est nécessaire de réunir plus d'appuis scientifiques de qualité issus d'études expérimentales et longitudinales basées sur les comportements sédentaires des jeunes enfants.
- Il faut effectuer plus de recherches avec des mesures objectives des comportements sédentaires, comme l'*accélérométrie* ou l'inclinométrie, pour examiner le temps total passé en position assise ou à pratiquer des activités sédentaires.
- La plupart des résultats scientifiques disponibles portent sur l'écoute de la télévision. Plus de données sont nécessaires en ce qui concerne la relation entre la santé et le développement et d'autres comportements sédentaires, en particulier l'utilisation de médias électroniques.
- Il est nécessaire d'acquérir une meilleure compréhension du nombre maximal d'heures que les jeunes enfants peuvent passer à être sédentaires et à adopter des comportements sédentaires précis (tels que l'écoute de la télévision et les autres

activités devant l'écran) avant que la prévalence des conséquences sur la santé et des effets néfastes sur le développement augmente.

Conclusions

Pour les enfants de deux à cinq ans, le fait de passer plus de deux heures par jour à regarder la télévision ou à utiliser d'autres médias électroniques pourrait avoir des effets néfastes sur plusieurs aspects de la santé, du développement et de l'éducation. Les conséquences les plus fortement appuyées empiriquement sont un développement cognitif réduit et une augmentation de la masse adipeuse. Ce dernier point est important si l'on considère la forte prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants d'âge préscolaire, en particulier dans les pays développés.¹⁰ On a noté une augmentation du temps consacré à la pratique d'activités sédentaires (particulièrement le temps passé devant l'écran) à mesure que les jeunes enfants grandissent, commencent à fréquenter l'école régulière¹¹ et évoluent vers l'adolescence.^{12,13} Il est donc important de limiter le temps qu'ils consacrent aux activités sédentaires alors qu'ils ne sont pas encore à l'école, pour favoriser ultérieurement le respect de la recommandation selon laquelle les enfants d'âge scolaire ne devraient pas passer plus de deux heures par jour devant l'écran. Aucune donnée n'indique que le fait de regarder la télévision ou d'utiliser des médias électroniques a des effets bénéfiques sur la santé ou l'éducation chez les enfants de moins de deux ans. De plus, des résultats scientifiques suggèrent que ce type d'activité peut retarder ou limiter le développement cognitif sur certains aspects comme le langage et le vocabulaire. Les enfants de moins de cinq ans ne devraient pas être sédentaires plus d'une heure à la fois, sauf lorsqu'ils dorment. Cette recommandation inclut toutes les situations où l'enfant est très peu actif (c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas debout et ne bouge pas).

Implications pour les parents, les services et les politiques

Pour aider les parents, les fournisseurs de services et les législateurs à respecter les recommandations portant sur la télévision et les autres médias électroniques, on conseille de ne pas placer de télévision ou de console de jeux dans la chambre des enfants ni dans les services de garde, de ne pas prendre les repas devant la télévision et d'éteindre l'appareil lorsqu'on ne le regarde pas. Les parents et les fournisseurs de services devraient également fixer des limites et établir des règles à l'égard de la télévision, qu'eux-mêmes devraient aussi respecter pour donner l'exemple.

Pour favoriser le respect de la recommandation qui vise à limiter les activités sédentaires à une heure à la fois, essayez de faire une pause pendant les longs voyages en voiture, en vous arrêtant de dix à quinze minutes dans un parc ou un terrain de jeu. Essayez aussi d'encourager les enfants à marcher au lieu de les asseoir dans des poussettes. Il est également possible d'alterner entre la marche et la poussette pendant les longues promenades.

Pour en savoir plus sur ce thème, consultez les sections suivantes de l'Encyclopédie:

- [Est-ce important?](#)
- [Que savons-nous?](#)
- [Que peut-on faire?](#)
- [Selon les experts](#)
- [Messages-clés](#)

RÉFÉRENCES

1. Janz KF, Burns TL, Levy SM. Tracking of activity and sedentary behaviors in childhood: The Iowa Bone Development study. *American Journal of Preventive Medicine* 2005;29(3):171-178.
2. Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 2005;159:619-625.
3. Biddle S, Cavill N, Ekelund U, Gorely T, Griffiths MD, Jago R, et al. *Sedentary Behaviour and Obesity: Review of the Current Scientific Evidence*. London, UK: Department of Health. Department for Children, Schools and Families. In press.
4. Dunstan DW, Barr EL, Healy GN, Salmon J, Shaw JE, Balkau B, Magliano DJ, Cameron AJ, Zimmet PZ, Owen N. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle study (AusDiab). *Circulation* 2010;121(3):384-91.
5. Healy GN, Wijndaele K, Dunstan DW, Shaw JE, Salmon J, Zimmet PZ, Owen N. Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk. *Diabetes Care* 2008;31(2):369-71.
6. Ekelund U, Brage S, Froberg K, Harro M, Anderssen SA, Sardinha LB, Riddoch C, Andersen LB. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: The European Youth Heart Study. *PLoS Medicine* 2006;3(12):e488.
7. Ekelund U, Anderssen SA, Froberg K, Sardinha LB, Andersen LB, Brage S; European Youth Heart Study Group. Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: The European youth heart study. *Diabetologia* 2007;50(9):1832-40.
8. American Academy of Pediatrics Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics* 2001;107:423-426.
9. Australian Government, Department of Health & Ageing Web site. Physical Activity Recommendations for Children 0-5 years. Available at: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-publhlth-strateg-phys-act-guidelines>. Accessed on February 25, 2011.

10. Wake, M, Hardy P, Canterford L, Sawyer M, Carlin JB. Overweight, obesity and girth of Australian preschoolers: prevalence and socio-economic correlates. *International Journal of Obesity* 2007;31:1044–1051.
11. Certain LK, Kahn RS. Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers. *Pediatrics* 2002;109:634-642.
12. Hardy LL, Dobbins TA, Denney-Wilson EA, Booth ML, Okely AD. Sedentary behaviours among Australian adolescents. *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 2006;30:534-540.
13. Hardy LL, Dobbins TA, Denney-Wilson EA, Okely AD, Booth ML. The descriptive epidemiology of small screen recreation among Australian adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health* 2006;42:709-714.

Pour citer ce document:

Okely AD, Jones RA. Recommandations en matière de comportements sédentaires chez les jeunes enfants. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* [sur Internet]. Montréal, Québec: Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants; 2011:1-6. Disponible sur le site: <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/Okely-JonesFRxp1.pdf>. Page consultée le [insérer la date].

Copyright © 2011

Cet article est financé par le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE), le Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE) et The Lawson Foundation.



RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

THE
LAWSON
FOUNDATION