

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique chez les jeunes enfants : Commentaire thématique

John J. Reilly, Ph.D.

University of Strathclyde, Scotland, Royaume-Uni

Février 2011

Introduction

Les six textes qui couvrent le thème de l'activité physique chez les jeunes enfants fournissent des résumés critiques des résultats des recherches récemment effectuées dans ce domaine par des spécialistes en la matière.¹⁻⁶

L'activité physique est importante pour plusieurs aspects de la santé et du développement de l'enfant. Une augmentation du niveau d'activité physique pourrait procurer beaucoup de bienfaits, autant à court terme (pour l'enfant) qu'à long terme (lorsque l'enfant devient adulte).⁷ La petite enfance a longtemps été perçue comme une période caractérisée par un niveau élevé d'activité physique : les jeunes enfants étaient considérés comme étant naturellement très actifs et étaient qualifiés de « dynamos survoltées » dans les manuels de référence. Les parents et les professionnels de la santé et de l'éducation qui travaillent avec de jeunes enfants ont tendance à croire que leur niveau d'activité physique est très élevé; les parents surestiment généralement le niveau d'activité physique des enfants. Les résultats des recherches récentes soulèvent des préoccupations, car les niveaux d'activité physique observés chez les jeunes enfants sont généralement loin d'être optimaux. Les textes contribuant à ce thème font aussi état des études scientifiques, de plus en plus nombreuses, qui suggèrent que les comportements sédentaires, en particulier le fait de passer du temps devant un écran et d'utiliser des appareils électroniques, apparaissent tôt dans la vie et dépassent les niveaux recommandés.

Pour les enfants d'aujourd'hui – du moins en Occident – il est clair que l'« enfance numérique » commence tôt. Les préoccupations relatives au niveau d'activité physique et à la sédentarité (cette dernière n'étant pas nécessairement liée à l'activité physique, c.-à-d. qu'un enfant pourrait être suffisamment actif, mais aussi très sédentaire) constituent la toile de fond de ce thème.

Recherches et conclusions

Cardon et ses collègues¹ ont résumé les résultats de recherche sur l'activité physique et les comportements sédentaires des nourrissons et des très jeunes enfants. Tous les auteurs contribuant à ce thème présentent une liste des lacunes de la recherche, mais les lacunes les plus importantes concernent les nourrissons et les très jeunes enfants. Cardon et ses collègues¹ notent le potentiel de méthodes objectives comme les *accéléromètres*, qui ont été utilisées avec succès chez les enfants d'âge préscolaire au cours de la dernière décennie, pour obtenir une meilleure évaluation de l'activité physique des nourrissons et des très jeunes enfants. On ne sait pas exactement à quel moment ni de quelle façon les enfants cessent de pratiquer suffisamment d'activités physiques et commencent à adopter des habitudes sédentaires, mais les résultats compilés par Cardon et ses collègues¹ suggèrent qu'il est possible que cela se fasse bien avant l'âge préscolaire.

Cliff et Janssen² présentent un sommaire des résultats obtenus à l'aide de méthodes de mesure objectives, comme l'observation directe par le chercheur et l'*accélérométrie* sur les niveaux habituels d'activité physique observés chez les jeunes enfants. Les études ont pour la plupart été effectuées auprès d'enfants d'âge préscolaire (de trois à cinq ans) et les auteurs notent qu'une bonne partie des résultats obtenus sont difficiles à interpréter. Des différences entre les méthodes utilisées dans les diverses études ont fait ressortir des écarts prononcés entre les niveaux apparents d'activité physique. Néanmoins, dans l'ensemble, les résultats des études mentionnées par Cliff et Janssen² suggèrent que les niveaux habituels d'activité physique sont généralement plus bas que ceux qui sont recommandés dans les récentes lignes directrices fondées sur des données probantes.³

Jones et Okely³ ont passé en revue les recommandations récentes en ce qui a trait aux niveaux d'activité physique des jeunes enfants. Bien que des recommandations sur l'activité physique pratiquée au cours des premières années de la vie soient disponibles depuis un certain temps, ce n'est que tout récemment qu'on a réuni assez de données empiriques pour que ces recommandations puissent être considérées comme fondées sur des données probantes, issues d'un processus rigoureux d'examen systématique et d'évaluation critique formelle de la littérature sur le sujet.³ Dans ses lignes directrices les plus récentes, le ministère australien de la Santé et du Vieillessement recommande trois heures d'activité physique par jour pour les très jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire. Il recommande aussi d'encourager dès la petite enfance la participation à des jeux appropriés à l'âge qui favorisent l'activité physique.³

Okely et Jones⁴ ont relevé les recommandations récentes en ce qui concerne le taux de sédentarité chez les jeunes enfants. Ils ont observé que la plupart des études portent sur le temps passé devant un écran. Le fait de passer beaucoup de temps devant l'écran peut nuire à la santé et au développement des enfants de plusieurs façons. On détient d'ailleurs maintenant suffisamment d'appuis empiriques pour formuler des recommandations fondées sur des données probantes en ce qui a trait à la restriction des heures passées devant un écran, de la naissance à l'âge préscolaire.⁴ Il est particulièrement préoccupant que le nombre d'heures passées devant l'écran soit généralement beaucoup plus élevé que le nombre recommandé, même chez les nourrissons et les très jeunes enfants.^{1,4}

Les deux derniers textes formant ce thème nous permettent d'espérer que les interventions effectuées pour promouvoir l'activité physique chez les jeunes enfants en valent la peine. Hinkley et Salmon⁵ ont répertorié les

facteurs qui influent sur le niveau d'activité physique des jeunes enfants; la plupart des études disponibles à ce sujet ont été effectuées auprès d'enfants de 3 à 5 ans. L'identification des facteurs modifiables (p. ex., les habitudes des parents en matière d'éducation, les facteurs environnementaux comme l'aménagement des services de garde) devrait aider à définir les interventions futures. Les données sur les facteurs non modifiables (p. ex., l'âge ou le sexe) pourraient se révéler utiles pour planifier la façon de « cibler » les interventions. Hinkley et Salmon⁵ montrent l'importance des recherches empiriques dans ce domaine, car bon nombre des résultats de recherche obtenus jusqu'à présent sont contreintuitifs. Trost⁶ a analysé les résultats des interventions visant à augmenter le niveau général d'activité physique chez les jeunes enfants ou à accroître le niveau d'activité physique dans les services de garde. Les résultats concluants sont peu nombreux, mais une augmentation du niveau d'activité physique peut avoir des effets positifs sur la masse adipeuse des enfants. Les interventions effectuées à ce jour semblent être prometteuses et on a déterminé celles qui ont les meilleures chances de succès. Il est clair que les interventions futures pourront donc bénéficier de modèles utiles.

Conclusion

Bref, les textes réunis sous ce thème offrent un résumé critique des résultats scientifiques actuels en matière d'activité physique et de sédentarité chez les jeunes enfants. Ils mettent en évidence le fait que les niveaux habituels d'activité physique et de sédentarité observés ne sont pas conformes aux niveaux optimaux pour la santé et le développement des jeunes enfants, identifient diverses priorités de recherche et fournissent un bon nombre de conseils utiles aux parents, aux professionnels de la santé et de l'éducation et aux législateurs.

Références

1. Cardon G, van Cauwenberghe E, de Bourdeaudhuij I. Physical activity in infants and toddlers. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: http://www.child-encyclopedia.com/documents/Cardon-van_Cauwenberghe-de_BourdeaudhuijANGxp1.pdf. Accessed February 16, 2011.
2. Cliff DP, Janssen X. Levels of habitual physical activity in early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Cliff-JanssenANGxp1.pdf>. Accessed February 16, 2010.
3. Jones RA, Okely AD. Physical activity recommendations for early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-9. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Jones-OkelyANGxp1.pdf>. Accessed February 16, 2011.
4. Okely AD, Jones RA. Sedentary behaviour recommendations for early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-5. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Okely-JonesANGxp1.pdf>. Accessed February 16, 2011.
5. Hinkley T, Salmon J. Correlates of physical activity in early childhood. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/Hinkley-SalmonANGxp1.pdf>. Accessed February 16, 2011.
6. Trost SG. Interventions to promote physical activity in young children. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, Boivin M, eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development; 2011:1-6. Available at: <http://www.child-encyclopedia.com/documents/TrostANGxp1.pdf>. Accessed February 16, 2010.
7. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence-based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatric* 2005;146:732-737.