

Adolescents : augmenter leur capacité d'attention grâce à une heure d'activité physique quotidienne, où l'intensité est moyenne et élevée

Source

Vanhelst J et coll. (2016) **Physical activity is associated with attention capacity in adolescents.** *J Pediatr* 168:126-31.

On sait que l'activité physique pratiquée régulièrement est un important déterminant de l'amélioration de la santé physique et mentale. Plusieurs études indiquent par ailleurs qu'elle contribue également à augmenter la capacité d'attention des adolescents. Dans cette étude, on a suivi 273 adolescents de 12,5 à 17,5 ans durant sept jours, afin de déterminer la durée et l'intensité de l'activité physique qui optimiseraient cette augmentation.

Toutes les formes d'activité physique ont été enregistrées : tant les activités sportives que celles de la vie quotidienne, comme monter des escaliers ou marcher.

Il ressort des observations que les adolescents s'adonnant quotidiennement à au moins 58 minutes d'activité physique d'intensités variées (moyenne et élevée) ont démontré une meilleure capacité d'attention. Viennent ensuite ceux dont l'intensité des activités physiques était moyenne seulement. Enfin, chez les adolescents qui pratiquaient principalement des activités physiques d'intensité élevée, l'amélioration de la capacité d'attention n'a pas été significative, peut-être à cause de la fatigue qui en découlait.

On a donc tout intérêt à encourager les adolescents à adopter un mode de vie actif qui comprend diverses activités physiques, dont les intensités sont moyennes et élevées. Leur attention en classe et leurs résultats scolaires, ainsi que leur santé physique et mentale, ne s'en porteront que mieux.

Lectures suggérées

Pindus DM et coll. (2015) **The relationship of moderate-to-vigorous physical activity to cognitive processing in adolescents: Findings from the ALSPAC birth cohort.** *Psychol Res* 79(5):715-28.

Vanhelst J et coll. (2014) **Impact of the choice of threshold on physical activity patterns in free living conditions among adolescents measured using a uniaxial accelerometer: The HELENA study.** *J Sports Sci* 32(2):110-5.

Xavier Bonacorsi et Guy Thibault