

## Programme d'éducation physique pour améliorer la forme physique et la santé des élèves du primaire

### Source

Zahner L. *et al.* (2006) A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years ("Kinder-Sportstudie KISS"): Study design of a randomized controlled trial. *Bio Med Central Public Health* 6:147-69.

On sait que l'activité physique contribue à la santé des os, diminue le risque de maladies cardiovasculaires et constitue l'un des facteurs de la santé physique et psychologique. Or, l'école semble fournir un cadre propice à l'augmentation du niveau d'activité physique. D'une part, les enfants de classes sociales différentes ont accès à diverses activités physiques et sportives et, d'autre part, on y fait la promotion d'attitudes favorables à la santé. Les interventions déjà réalisées auprès de la clientèle scolaire sont toutefois insuffisantes pour affirmer qu'en augmentant l'activité physique à l'école, on améliore la santé des élèves. L'une des principales raisons de cet échec est liée à la méthodologie.

Cet article remédie à cette lacune en présentant un essai contrôlé randomisé d'une intervention visant l'amélioration de la condition physique et de la santé d'enfants de 6 et 13 ans, par l'augmentation de leur niveau d'activité physique.

### Résultats attendus

- Accroître l'activité physique, appréciée à l'aide d'un cardiofréquencemètre.
- Accroître l'aptitude aérobie, appréciée à l'aide du test de course navette de 20 m.
- Réduire le taux de graisse corporelle, apprécié par la mesure de quatre plis cutanés.
- Accroître la qualité de vie, appréciée par questionnaire.

D'autres résultats concernant la condition physique générale ont aussi été compilés. Ils proviennent de tests mesurant l'apport énergétique, la composition corporelle, les risques de maladies cardiovasculaires, la santé osseuse et psychologique, la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse et la coordination.

### Méthodologie

L'Office Fédéral Suisse des Sports a financé un essai contrôlé visant à mesurer le niveau d'activité physique, la condition physique et la santé

d'enfants du primaire de 1<sup>re</sup> et 5<sup>e</sup> année dans 15 écoles choisies au hasard. L'essai se déroulera pendant une année scolaire complète et un suivi a eu lieu trois ans après la fin de l'intervention.

On a prévu :

- deux périodes d'éducation physique supplémentaires au programme qui en compte trois (enseignement dispensé par des éducatrices physiques diplômés);
- de courtes pauses quotidiennes (2 à 5 min) où des activités physiques seront pratiquées;
- des devoirs sur l'activité physique;
- le réaménagement de la cour de récréation.

### **Discussion**

L'école demeure un lieu favorable à une intervention visant à accroître l'activité physique. Elle permet d'agir auprès d'un grand nombre d'enfants, peu importe les attitudes et les habitudes de leurs parents à l'égard de l'activité physique et leur statut économique. Bien que plusieurs recherches fassent ressortir l'importance de l'influence parentale dans la pratique d'activités physiques, on doit tenir compte que cela nécessite beaucoup de temps et s'avère coûteux. L'intervention présente se révèle plus rentable.

On constate qu'en augmentant le nombre de périodes d'éducation physique et en encourageant l'activité physique après les heures de classe, tout en sensibilisant les jeunes aux conséquences néfastes de l'inactivité physique et à leurs besoins nutritionnels, on obtient de meilleurs résultats sur le taux de graisse corporelle. Cet effet bénéfique n'a pas été observé chez les élèves du groupe témoin qui n'ont été sensibilisés qu'aux heures passées devant la télévision et à la nutrition.

Cette intervention a permis d'augmenter l'activité physique des enfants du primaire et, ainsi, d'améliorer leur condition physique et leur santé.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault