

Efficacité de la promotion de l'activité physique auprès des enfants et des adolescents

Source

Van Sluijs EM et coll. (2008) **Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials.** *BMJ* 42(8):653-7.

L'objectif de cette revue de littérature était d'analyser l'efficacité de plusieurs stratégies pour promouvoir l'activité physique auprès des enfants et des adolescents.

Les études ont été divisées selon le type de stratégie, le milieu et le groupe ciblé. Les auteurs ont établi cinq niveaux d'efficacité suivant les résultats, soit : grand, moyen, petit, non concluant et sans effet.

Résultats

	Enfants		Adolescents	
	Nombre d'études	Efficacité	Nombre d'études	Efficacité
Type de stratégie				
Éducative	19	Sans effet	17	Sans effet
Environnementale ou politique	4	Petit	1	Non concluant
Multiple	10	Non concluant	6	Grand
Milieu				
Scolaire	13	Non concluant	14	Grand
Scolaire, communautaire et familial	14	Non concluant	6	Non concluant
Familial	4	Sans effet	1	Non concluant

Communautaire	2	Sans effet	1	Non concluant
Soins de santé primaires	0	Sans effet	2	Non concluant
Groupe ciblé				
Un sexe seulement	5	Sans effet	9	Non concluant
Populations ethniques minoritaires	10	Sans effet	0	Sans effet
Populations à faible statut socioéconomique	3	Petit	2	Non concluant

Dans l'ensemble, les interventions semblent avoir plus d'effets sur le niveau d'activité physique des adolescents que sur celui des enfants. Les adolescents étant en général moins actifs que les enfants, il est possible que le changement ait été plus facilement observable.

Il semble que les interventions destinées uniquement à un sexe ou à un groupe ethnique obtiennent peu de succès. Les auteurs remettent d'ailleurs en cause ce type d'interventions. En revanche, celles qui ciblent des populations à faible statut socioéconomique semblent plus prometteuses.

Les interventions en milieu scolaire et celles de type « multiple » sont les plus appropriées auprès des adolescents. Peu d'interventions ont cependant eu des effets significatifs sur le niveau d'activité physique des enfants. Il faut toutefois tenir compte du fait que, dans cette revue de littérature, les recherches effectuées sur le niveau d'activité physique des enfants sont en général moins valables méthodologiquement que celles concernant les adolescents. Par ailleurs, l'activité physique des enfants est plus souvent intermittente et spontanée que celle des adolescents, qui est plus organisée et planifiée. Cette différence pourrait expliquer la difficulté à mesurer objectivement le niveau d'activité physique des enfants, d'où la complexité et souvent l'impossibilité d'établir des stratégies. De surcroît, très peu de chercheurs prennent en compte le degré d'exposition à l'intervention (ou à la promotion) et mesurent le maintien des comportements actifs.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault