

L'activité physique pour prévenir et traiter l'obésité infantile

Source

Floriani V et C Kennedy (2007) **Promotion of physical activity in primary care for obesity treatment/prevention in children.** *Current Opinion in Pediatrics* 19:99-103.

Aux États-Unis, où l'obésité infantile est en augmentation, seulement 36 % des enfants suivent la recommandation de faire au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il semble que les approches multifactorielles, axées sur le milieu familial et incluant des consultations sur la nutrition, les comportements liés à la santé et l'activité physique, soient efficaces pour traiter et prévenir l'obésité infantile.

Après avoir présenté les nouvelles approches de promotion de l'activité physique pour traiter et prévenir l'obésité infantile, les auteurs de cette revue de littérature mettent l'accent sur les gestes que devraient poser les pédiatres pour y parvenir.

1. Motiver les jeunes à être plus actifs

- Les enfants optent surtout pour des activités spontanées, variées et perçues comme plaisantes. Ils ont également tendance à faire plus d'activité physique s'ils se sentent confiants et capables de réussir.
- Leur motivation est davantage liée au plaisir et à la confiance personnelle qu'à la perte de poids ou à l'amélioration de leur image corporelle.
- Les parents ont davantage tendance à promouvoir des changements de comportement s'ils perçoivent leurs enfants comme obèses et s'ils considèrent l'obésité comme un problème. Ils ont toutefois tendance à sous-estimer les problèmes de poids de leurs enfants.
- Les enfants de parents sédentaires sont enclins à être moins actifs.

Avec les parents d'enfants obèses, les pédiatres devraient discuter des bienfaits de l'activité physique sur la santé et les inciter à pratiquer des activités physiques en famille.

2. Faire la promotion d'un mode de vie actif

- Beaucoup de parents s'en remettent à l'école pour que leurs enfants fassent de l'activité physique tous les jours. Or, seulement 8 % des écoles primaires de premier cycle, 6,4 % des écoles primaires de deuxième cycle et 5,8 % des écoles secondaires fournissent des occasions d'activité physique quotidiennes. En revanche, 99,2 % offrent aux jeunes la possibilité de faire

partie d'équipes sportives interscolaires, ce qui est positif, car la pratique sportive permet de diminuer le pourcentage de gras corporel et le temps consacré à des activités sédentaires, tout en augmentant le niveau d'activité physique.

- Or, seulement 38,5 % des enfants de 9 à 13 ans s'engagent dans le sport interscolaire, les autres ayant peut-être l'impression de manquer d'habileté. De plus, seulement 49 % des écoles offrent des programmes sportifs intra-muros, moins orientés vers la compétition, mais qui pourraient être plus attrayants pour les enfants moins performants.
- Les jeux et le transport actif permettent aux enfants de maintenir et d'augmenter leur niveau d'activité physique.
- Vu l'augmentation (et l'attrait) des activités sédentaires, les parents doivent encourager leurs enfants à augmenter leur niveau d'activité physique pendant leur temps libre.

Les pédiatres devraient promouvoir le transport actif et le jeu qui revêtent, pour certains enfants ayant des problèmes de poids, moins de connotations négatives que l'éducation physique et le sport. De plus, les jeux non organisés peuvent mieux convenir aux familles à faible revenu.

3. Réduire les habitudes sédentaires

- Le temps passé devant un écran (ordinateur, télévision) serait inversement proportionnel au niveau d'activité physique des enfants, mais ce lien ne fait pas consensus. Selon certaines études, il serait préférable de réduire les habitudes de vie sédentaire plutôt que de promouvoir des comportements actifs.

Les pédiatres devraient donc recommander que les enfants ne passent au maximum que deux heures par jour devant un écran.

4. Trouver des solutions aux obstacles de l'environnement bâti

- L'accès aux installations récréatives, ainsi que la perception parentale de la sécurité de l'environnement, influent sur le niveau d'activité physique des enfants; ce lien ne fait cependant pas l'unanimité.

En résumé, la promotion de l'activité physique devrait être axée sur les activités familiales, les jeux, le transport actif et la diminution des activités sédentaires. Certaines actions et approches proposées ici pourraient être fort utiles aux autres intervenants de la santé travaillant auprès d'enfants obèses.

Les pédiatres devraient connaître les barrières perçues par les parents et tenter de leur proposer des solutions.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault