

Les bienfaits de l'activité physique pour les enfants et les adolescents

Source

Fogelholm M (2008) **How physical activity can work?** International Journal of Pediatric Obesity 3(S1):10-14.

Cette revue de littérature visait à cerner les bienfaits de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents. Les études analysées ont été séparées en quatre catégories, soit :

1. le suivi de l'activité physique de l'enfance à l'âge adulte;
2. la dépense énergétique et la perte de poids;
3. les effets de l'activité physique sur la distribution des tissus adipeux;
4. la condition physique et la santé.

1. Le suivi de l'activité physique de l'enfance à l'âge adulte

- Les effets bénéfiques de l'activité physique pratiquée pendant l'enfance ne persistent pas jusqu'à l'âge adulte s'il y a interruption de la pratique (la santé osseuse faisant exception à cette règle).
- Le niveau d'activité physique à l'adolescence est corrélé au niveau d'activité physique à l'âge adulte. Ainsi, un adolescent actif a plus de chances de le rester à l'âge adulte, surtout s'il pratique des activités de façon intensive.
- Durant l'enfance, sous l'effet du plaisir associé aux jeux et aux sports, l'activité physique devient naturelle et s'intègre au style de vie. Cependant, cet effet positif est ressenti davantage par les enfants ayant vécu des expériences sportives enrichissantes.
- L'activité physique pendant l'enfance permet de développer des habiletés motrices.

2. La dépense énergétique et la perte de poids

- Il y a deux périodes critiques de prise de poids : l'une à l'enfance et l'autre à l'adolescence. L'activité physique peut alors prévenir le gain excessif de tissus adipeux.
- Il existe une relation inverse entre la dépense énergétique et le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur).
- Pour augmenter la dépense énergétique des enfants obèses, il semble plus facile de réduire le temps qu'ils passent devant un écran que de leur demander d'augmenter l'intensité de leurs activités, car ils ont une faible endurance musculaire et une faible aptitude aérobie.

- Les enfants qui ont moins de gras corporel sont plus enclins à pratiquer des activités vigoureuses que les enfants plus « enrobés », ce qui constitue un autre obstacle à la perte de poids durant l'enfance.

3. Les effets de l'activité physique sur la distribution des tissus adipeux

- L'activité physique d'intensité moyenne ou élevée s'accompagne d'une diminution du volume du gras abdominal.

4. La condition physique et la santé

- Les activités physiques vigoureuses améliorent l'aptitude aérobie et musculaire, peu importe le poids.
- L'activité physique réduit la mortalité prématurée due à des maladies chroniques à l'âge adulte, peu importe le poids corporel.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault