Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 7 (2005)

Heft: 1

Artikel: Déjà transpiré aujourd'hui?

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995780

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Activité physique quotidienne

Déjà aujourd'hui?

Combien de jeunes appliquent le principe: un peu de mouvement chaque jour? Quels sont les arguments qui valident les bienfaits d'une activité physique quotidienne?

Nicola Bignasca

L'activité physique et le sport ne sont pas les passe-temps favoris de la population suisse. Les résultats de la dernière enquête suisse sur la santé, réalisée en 2002, nous apprennent en effet que 64% des adultes de notre pays n'ont pas suffisamment d'activité physique (cf. article p. 30). Les habitudes en matière de mouvement et de sport ne sont toutefois pas une constante et peuvent varier au cours de l'existence. Il n'est donc pas possible d'affirmer que celui qui pratique régulièrement une activité physique durant sa jeunesse en fera forcément de même à l'âge adulte. Cela étant, il vaut tout de même la peine d'examiner un peu plus en détail le niveau actuel d'activité physique et sportive des jeunes, en Suisse. Des études récentes nous fournissent des données fiables pour les 11 à 20 ans. La situation est encourageante en ce qui concerne les habitudes sportives des jeunes: celles-ci n'ont pas changé de manière significative durant ces dix dernières années. La tendance va vers une polarisation et la création d'une population de jeunes «à deux vitesses»: on constate une augmentation du nombre de jeunes qui pratiquent chaque jour une activité physique, mais la même courbe se dessine pour ceux qui avouent ne bouger que deux ou trois fois par semaine. Examinons les résultats les plus significatifs (pour en savoir plus: cf. OFSPO et al. 2004[1]).

Fréquence de l'activité sportive extrascolaire des jeunes
(selon étude de l'ISPA).

	Activité physique quotidienne		2–3 fois par semaine		Moins de 2 fois par semaine	
	1989	2002	1989	2002	1989	2002
Garçons						
11–13 ans	55	57	30	29	15	14
14–16 ans	48	47	32	23	20	20
Filles						
11–13 ans	26	31	37	40	37	29
14–16 ans	22	24	33	35	45	41

Douze ans, l'âge d'or

Une étude effectuée en 1998 puis en 2002 par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies montre que les garçons sont plus actifs que les filles: 53% des garçons de 11 à 16 ans pratiquent chaque jour une activité physique, contre 29% des filles dans la même tranche d'âge; le pourcentage des filles qui pratiquent une activité physique moins de deux ou trois fois par semaine est de 33% et celui des garçons de 16%. La répartition selon l'âge, le sexe et la fréquence de l'activité physique est illustrée dans le tableau ci-dessous.

L'étude de l'ISPA confirme ce que savent tous les enseignants, moniteurs et entraîneurs sportifs: le pic de fréquence se situe, pour les garçons comme pour les filles, aux alentours de 12 ans; puis la fréquence diminue d'un quart, entre 12 et 16 ans. On relève une tendance positive en ce qui concerne les filles: le nombre de celles qui ont une activité physique quotidienne est en augmentation (+ 5%), surtout dans la tranche d'âge des 11 à 13 ans. Cette augmentation existe aussi pour les garçons de 11 à 13 ans, mais elle est moins marquée (+ 2%).

Population à deux vitesses?

L'enquête suisse sur la santé 2002, effectuée comme les précédentes par l'Office fédéral de la statistique (l'enquête suisse sur la santé existe depuis 1992 et elle est menée tous les cinq ans), livre des résultats semblables. Elle montre que les habitudes des jeunes de 15 à 20 ans en matière d'activité physique n'ont pas beaucoup changé durant ces 10 dernières années. Le pourcentage des sportifs au quotidien a légèrement augmenté, passant de 28% à 32% pour les garçons et de 17% à 19% pour les filles.

Mais les jeunes qui avouent une activité physique limitée (moins de deux ou trois fois par semaine) sont également en légère augmentation. On constate donc que le fossé se creuse entre les sportifs et les inactifs, la classe «médiane» tendant à se réduire. Si ce phénomène devait se confirmer, on risque de constater des effets négatifs sur la santé publique.

transpiré

Photo: Daniel Käsermann

Tendance à la baisse

Les résultats de l'étude SMASH (Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health) sont plus préoccupants. Cette étude a mesuré à deux reprises (en 1993 et en 2002) la fréquence de l'activité physique, durant leurs loisirs, des jeunes de 16 à 20 ans en formation. Elle a confirmé le fossé existant entre les garçons et les filles: 40% des garçons, par exemple, ont une activité physique deux ou trois fois par semaine, contre 30% des filles. Ce qui est plus inquiétant, c'est la tendance à la diminution de l'activité physique durant ces dix dernières années: le nombre des jeunes très actifs a diminué, passant, pour les garçons, de 25% à 19% et pour les filles, de 13% à 10%; dans le même temps, le pourcentage des jeunes insuffisamment actifs a aussi augmenté (de 37% à 41% pour les garçons, et de 54% à 60% pour les filles).

Un tour de retard

Les enseignants d'éducation physique et les entraîneurs l'affirment: «Les jeunes d'aujourd'hui sont moins endurants qu'il y a 20 ans.» Les faits leur donnent raison. Selon une étude qui a comparé les résultats obtenus à un test d'endurance – la course-navette de 20 mètres – par onze pays (sans la Suisse), les performances ont baissé en moyenne de 9% au cours des 20 dernières années. Cette baisse est particulièrement marquée chez les jeunes de 15 ans et plus.

Une autre étude a confirmé ce phénomène. Et placé la Suisse au 31ème rang sur 37 pays testés sur la même course-navette. Les élèves vaudois choisis pour cette course ont laissé filer loin devant eux les Scandinaves et les jeunes des pays baltes notamment. Si l'on transfère les résultats du test à la course classique du 12 minutes, les Suisses sont «largués» 400 mètres derrière les meilleurs!

Nous remercions Eric Jeisy, Bernard Marti, Walter Mengisen et Lorenz Ursprung de leur précieuse collaboration à la rédaction de cet article.

Pourquoi tous les jours?

Les résultats des études précitées le prouvent: une grande partie des jeunes ne sont pas assez actifs. Mais quels sont donc les bénéfices de la pratique quotidienne d'une activité physique?

Panacée pour la santé

De nombreuses recherches scientifiques ont montré que le mouvement permet de prévenir, ou aide à combattre les problèmes d'obésité et de surpoids. Le sport joue aussi un rôle important dans la prévention du diabète non insulino-dépendant que l'on rencontre souvent chez les personnes âgées. Des études récentes montrent que ce type de diabète affecte de plus en plus souvent les jeunes souffrant de surcharge pondérale. Pour ce qui touche le système cardiovasculaire, l'activité physique a une influence positive reconnue: elle contribue à abaisser la pression sanguine et à diminuer le taux de graisse dans le sang. Enfin, l'appareil locomoteur profite de l'activité physique régulière qui influence positivement la densité osseuse. Entre 10 et 14 ans, les sports avec impacts jouent un rôle préventif important contre l'ostéoporose et les maux de dos.

> L'activité physique quotidienne joue un rôle préventif contre les maladies dites de civilisation.

Zones non-fumeur

Le sport prévient-il ou favorise-t-il la consommation d'alcool et de tabac? Cette question suscite des débats passionnés, alimentés par des arguments souvent contradictoires. Elle a son importance, si l'on sait qu'en Suisse, d'après les dernières statistiques, les jeunes consomment toujours plus de substances psychoactives comme le tabac, l'alcool et le cannabis. Une étude récente a mis en évidence la fonction préventive du sport, pour ce qui est de la consommation de ce genre de substances. Un sondage réalisé en Suisse romande auprès de jeunes de 9 à 19 ans a ainsi révélé que 38% des filles plus ou moins sportives fument contre 48% chez les sédentaires; pour les garçons, ces chiffres sont respectivement de 52% et 69%. On relèvera que le sport peut aussi avoir un effet dissuasif sur la consommation de cannabis. Un tel effet sur la consommation d'alcool est en revanche moins probable.

> Le jeune qui s'active physiquement fume moins.

Moins de stress, plus d'intégration

L'activité physique a un effet positif sur l'humeur et sur la santé psychosociale des jeunes. Une enquête réalisée sur une période de deux ans auprès de 300 lycéens et apprentis de notre pays a montré que les filles et les garçons physiquement actifs jouissent d'une meilleure santé psychique que leurs camarades sédentaires[3]. La pratique régulière renforce la résistance psychique et permet de réduire le stress. Et ce d'autant plus que l'intensité de l'activité est grande.

L'appartenance à un club sportif a, quant à elle, des effets positifs sur l'intégration sociale. Une étude dont les résultats viennent de paraître montre que plus un jeune est sportif, plus il développe des contacts avec les autres durant ses loisirs[4].

> L'activité physique quotidienne diminue le stress et favorise l'intégration sociale.

Cerveaux musclés

L'activité physique favorise-t-elle l'acquisition de compétences cognitives? Il est très difficile, voire impossible, de prouver cela scientifiquement. Mais de nombreuses études sur la question tendent à montrer, avec toutes les précautions d'usage, que le sport favorise effectivement les performances intellectuelles[5]. L'enquête la plus connue est «l'étude de Trois-Rivières», qui a pris en compte des élèves de l'école primaire issus de zones urbaines et rurales du Québec. Elle a montré que les enfants qui s'adonnaient chaque jour à une activité physique réalisaient de meilleures performances intellectuelles que leurs camarades confinés à une leçon d'éducation physique hebdomadaire. On a aussi constaté que les enfants disposant d'aptitudes motrices supérieures à la moyenne sont plus performants que les autres dans les tests de mathématiques et de lecture[6]. D'autres études confirment que l'activité physique pratiquée de façon régulière influence positivement les capacités cognitives, cela par une meilleure irrigation du cerveau, un meilleur équilibre neurohormonal et une stimulation des liaisons synaptiques.

> L'activité physique quotidienne stimule l'apprentissage intellectuel.

A l'école de bouger...

L'activité sportive n'influence pas seulement les performances intellectuelles, elle améliore aussi le bien-être psychophysique et social de l'enfant. Les «écoles en mouvement» le démontrent. Dans ces établissements, le mouvement fait partie intégrante de l'enseignement et ne se limite pas aux trois heures hebdomadaires d'éducation physique[5]. Les élèves qui fréquentent ce genre d'écoles – que l'on trouve surtout en Allemagne et en Autriche – ont une attitude plus positive par rapport à l'école et à leur classe. Ils gèrent mieux la charge de travail scolaire et les conflits interpersonnels. Les enseignants affirment que l'intégration régulière de petites séquences de mouvement dans les salles de classe entraîne une diminution de l'agitation et des interruptions de leçons, et améliore donc les conditions d'apprentissage[6]. Les premières expériences dans ce domaine montrent par ailleurs que ces «écoles en mouvement» contribuent au développement d'une bonne estime de soi.

> Une «école en mouvement» crée les conditions propices pour faire vivre l'activité physique au quotidien.

Promotion à 360 degrés

Une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence est-elle garante de bonnes habitudes durant l'âge adulte? Les enseignants d'éducation physique sont tout particulièrement concernés par cette question. Les recherches scientifiques dans ce domaine ne permettent toutefois pas de répondre par l'affirmative. Certaines études récentes nous apprennent qu'il y a davantage de probabilité qu'une personne ait une activité physique régulière tout au long de sa vie si, dans sa jeunesse, elle a pratiqué un sport de compétition, une discipline d'endurance ou un sport avec des exigences motrices multiples[1].

Il est possible d'augmenter le degré d'activité des enfants et des jeunes. Mais il faut pour cela mettre en œuvre toute une série de mesures et proposer différentes formes d'action. Les trois heures d'éducation physique par semaine sont un élément indispensable. Il faut toutefois leur ajouter d'autres moments d'activité physique, que cela soit chez soi, sur le chemin de l'école ou dans les salles de classe.

> L'activité physique quotidienne requiert une large palette de propositions.

Bibliographie

[1] ***OFSPO, OFSP, SSMS, SSP, SSSP, Réseau santé et activité physique Suisse:*** *Sport, activité physique et santé des jeunes en Suisse. Mise à jour 2004 de la prise de position scientifique. In: Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 3/2004, pp. 127-130*

[2] ***Bignasca, N.; Lehmann, A.:*** *Sport et prévention. Non merci, j'ai un match demain! In: «mobile» 4/2004, pp. 44–47*

[3] ***Birrer, D.; Cuvit, F.:*** *Le sport améliore la santé psychosociale: Plaisir et bien-être par le sport! In: «mobile», 3/2000, pp. 14–17*

[4] ***Golowin, E.; Herzog, W.:*** *Sport et intégration sociale. Effet de domino. In: «mobile», 5/2004, pp. 34–37*

[5] ***Pühse, U.:*** *Cognition – activité physique et performances intellectuelles. In: Zahner et al.: Enfance active – vie saine. Manuel des professionnels. OFSPO, ISSS Université de Bâle, Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres, 2004.*

[6] ***Jeisy, E.; Mengisen, W.:*** *Education par le mouvement et le sport: des faits, pas des spéculations. In: Politique du sport, 2/2004, pp. 26–29*