



**Les adolescents ne bougent pas assez, surtout les jeunes filles. C'est ce qu'indique une étude sur la [consommation](#) alimentaire publiée cet été par l'Agence française de [sécurité sanitaire](#) des aliments (Afssa). "Moins d'un adolescent sur deux (15-17 ans), précisément 43,2 %, atteint un niveau d'activité [physique](#) entraînant des bénéfices pour la santé, avec une forte différence entre les deux sexes : plus de six garçons sur dix, contre moins d'une fille sur quatre", explique Jean-Luc Volatier, membre de la direction de l'évaluation des risques à l'Afssa.**

En d'autres termes, plus d'un adolescent sur deux ne suit pas les recommandations internationales, qui préconisent l'équivalent d'une heure d'activité physique chaque jour. Environ un jeune sur cinq ne fait pratiquement jamais de [sport](#).

La pratique sportive est moins forte dans les milieux défavorisés, surtout chez les filles. Le revenu du foyer est plus discriminant chez les filles également, note Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du [sport](#) (Irmes), auteur d'un rapport remis au ministère de la santé et des sports, dont l'objectif est que 80 % des enfants de 3 à 18 ans fassent au moins une heure d'activité physique et sportive par jour.

Le nombre d'heures pratiquées à l'école diminue avec l'âge : une pratique quotidienne recommandée en maternelle, 3 heures par semaine en primaire, 4 heures en 6<sup>e</sup>, 3 heures de la 5<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> et 2 heures au lycée. La pratique du sport ne cesse de [baisser](#) depuis des décennies. Les adolescents d'aujourd'hui sont 40 % moins actifs que ceux d'il y a trente ans. "Plus d'un jeune sur deux n'utilise pas un [mode](#) de [transport](#) actif (à pied, à vélo ou en rollers) pour [aller](#) à l'école", selon les données de [transport](#) actif (à pied, à vélo ou en rollers) pour [aller](#) à l'école", selon les données françaises de l'[enquête](#) internationale Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC).

Le [développement](#) des [transports](#) et l'arrivée du numérique - avec la toute-puissance de l'écran (ordinateurs, consoles de [jeux](#), mobiles...) -, ont accru la sédentarité, qui, fait préoccupant, s'accompagne de l'essor de l'obésité. Le temps moyen passé par les 3-17 ans devant un écran est d'environ 3 heures par jour, temps qui augmente avec l'âge.

"Si l'attention portée à la santé s'est beaucoup concentrée sur l'alimentation et son rôle dans diverses maladies, la pratique de l'exercice physique est restée un sujet plus discret", note le Conseil européen de l'information sur l'alimentation (Eufic). Pourtant, "l'activité physique ou sportive est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie", indique M. Toussaint.

Les bienfaits d'une activité physique sont nombreux. Elle diminue le risque d'obésité, prévient les principales [pathologies chroniques](#) ([cancer](#), maladies cardio-vasculaires, diabète, etc.). En outre, une activité physique développe les muscles et consolide les os. Sans [compter](#) que le sport "réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil", ajoute l'Eufic. "Le sport est bénéfique pour un bon développement psychologique et pourrait également [contribuer](#) à [améliorer](#) les performances scolaires", indique l'enquête HBSC.

Cet argument santé n'est guère écouté par les jeunes. Outre la sédentarité accrue, "la dimension psychologique est très grande. L'arrêt du sport est souvent lié à une mauvaise estime de soi", explique Sylvain Quinart, éducateur médico-sportif. Soumis à une société qui cultive le culte de la minceur, l'enfant ou l'adolescent en surpoids (14 % des 3-17 ans, dont 3 % sont obèses) souffre souvent du regard des autres.

La réticence des filles à [faire](#) du sport s'accroît avec l'âge. "Un certain nombre d'activités sportives ne sont pas distinctes selon le sexe. On confond égalité citoyenne et égalité dans la différence des sexes. Or, au moment de la puberté, les comportements, les pratiques des garçons et des filles sont de plus en plus similaires, mais sont très différents en termes de look, d'apparence, et dans la façon de [gérer](#) leur corps en transformation", explique Xavier Pommereau, psychiatre et responsable du pôle aquitain de l'adolescent au CHU de [Bordeaux](#).

"Hors de question de me [mettre](#) en maillot de bain, ce n'est pas normal de nous y obliger", a ainsi lancé à sa mère, Lisa, 16 ans, élève de 1<sup>re</sup> dans un lycée parisien, à la rentrée. Elle a obtenu une dispense de piscine pour toute l'année scolaire, comme d'ailleurs les trois quarts des élèves de sa classe, garçons et filles. "Bouger, c'est bien, encouragent tous les dépliant mais se [relaxer](#), c'est important pour [tenter](#) de [séduire](#) les adolescents stressés. Huit ados sur dix déclarent [être](#) anxieux", explique M. Pommereau.

Alors que la mission initiale des associations sportives est centrée sur la pratique compétitive, il existe aujourd'hui une réflexion du mouvement associatif, et notamment de certaines fédérations, pour [proposer](#) une offre de [loisirs](#) non compétitive, ouverte au plus grand nombre et plus en accord avec les attentes de socialisation et de pratique-plaisir des adolescents", affirme M. Toussaint. Un adolescent actif a plus de chance de [devenir](#) un adulte actif. Et l'activité physique doit [rester](#) un plaisir, dimension qui n'est pas toujours intégrée.

---

Pour en [savoir plus](#) :

[Mangerbouger.fr](http://Mangerbouger.fr)

[Inpes.fr](http://Inpes.fr)

[Hbsc.org](http://Hbsc.org)

Qu'entend-on par activité physique ?

Nul besoin de faire un squash ou un footing d'une heure. L'activité physique est définie comme : "tout mouvement corporel associé à une contraction musculaire qui augmente la dépense d'énergie par rapport aux niveaux constatés au repos" (définition du Groupe de travail sport et santé de l'Union européenne). Cela concerne aussi la marche rapide, les tâches ménagères, etc. La marge est grande.

Auparavant, on conseillait vingt minutes par jour, puis de nouvelles études anglo-saxonnes ont recommandé des périodes régulières d'activité d'intensité moyenne. Mais deux ou trois périodes de dix minutes chacune sont aussi bénéfiques. Mieux, le simple fait de réduire, voire d'éviter, les activités sédentaires peut être très bénéfique. Le seul fait de rester debout une heure par jour au lieu de rester assis devant la télévision, par exemple, brûle l'équivalent de 1 à 2 kg de graisse par an (Eufic).

Les enfants sont physiquement capables de commencer un sport à 6 ans. Avant cet âge, ils ont besoin de se dépenser et de bouger chaque jour. Un besoin essentiel au développement de leurs capacités motrices et de coordination

En savoir plus sur [http://www.lemonde.fr/vous/article/2009/08/24/les-adolescents-ont-une-activite-physique-insuffisante\\_1231392\\_3238.html#Uxi8sojuyCpAmhto.99](http://www.lemonde.fr/vous/article/2009/08/24/les-adolescents-ont-une-activite-physique-insuffisante_1231392_3238.html#Uxi8sojuyCpAmhto.99)

**Vos réactions (38)** [Réagir](#) La réaction aux articles est réservée aux abonnés du Monde.fr

image: <http://s1.lmde.fr/medias/web/1.2.704/img/placeholder/avatar.svg>

VISITEUR 26/08/2009 - 16h33

Le sport médiatisé est l'ennemi des activités physiques !Même "Le Monde.fr " remplit ses colonnes de résultat sportifs !Le conformisme latent s'y ajoute Assister au match ,aux J.O devant la télé est un must! Rien d'étonnant à ce que les adolescents n'éprouvent que peu d'intérêt à souffrir en franchissant un dénivélé en montagne ! Cela l'est d'autant moins que beaucoup de parents n'aiment pas bouger leur cul ,sauf lorsque leurs propres parents leur ont montré la voie:mens sana in corpore sano

jack p. 26/08/2009 - 12h02

Instructif: La grande majorité des réactions concerne l'EPS à l'école! Quid du rôle éducatif des parents? Et la responsabilité d'un ado? Une fois de plus le " mal français" est identifié! Mais que fait le ministre? Le ministre n'empêche personne de se tourner vers les clubs, et de se prendre en charge à pied, à vélo. En montagne la mode c'est la mini moto ou mini quad pour nos futurs, sinon déjà obèses. Mon CES voisin, voit débarquer des véhicules privés les 3/4 des élèves! Parc à vélo: vide.

grf 25/08/2009 - 17h48

c'est voir "au ras des paq'rettes" que de penser éduquer les jeunes "avec du foutage de paix" on a vu les limites des grandes théories LIBERTAIRES appliquées à l'Education: c'est à coup sûr la fabrique d'animaux égoïstes, paresseux, inadaptés sociaux et pour finir MALHEUREUX qui prévaut avec ces "expérimentateurs pédagogiques" irresponsables . L'appartenance à un corps social ne se fait par LE LAXISME et sans fixer LES REGLES.Le Service National a fait place au VIDE et l'ECOLE doit TOUT ASSUMER

JLT 25/08/2009 - 15h20

Quand on n'est pas doué pour le foot, 1 heure d'EPS à jouer au foot sans pouvoir toucher le ballon, c'est long...

Thierry H. 25/08/2009 - 14h25

Complètement d'accord avec Matt. Après une bonne séance de sport le stress et la tension sont évacués. On reprend possession de son corps. La sécurité sociale ferait de grosses économies d'antidépresseurs en convainquant les jeunes d'aller s'amuser sur des terrains de sport. D'autant que nous sommes largement pourvus en stades municipaux. Le sport est l'un des moyens les plus efficaces pour se réconcilier avec son corps.

En savoir plus sur [http://www.lemonde.fr/vous/article/2009/08/24/les-adolescents-ont-une-activite-physique-insuffisante\\_1231392\\_3238.html#Uxi8sojuyCpAmhto.99](http://www.lemonde.fr/vous/article/2009/08/24/les-adolescents-ont-une-activite-physique-insuffisante_1231392_3238.html#Uxi8sojuyCpAmhto.99)