




*Grandir pour être soi – Sierre 2016*

## Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire

### Du nourrisson, du tout-petit et de l'enfant d'âge préscolaire

*Jérôme Barral, PhD, Institut des sciences du sport*

| le savoir vivant |

## Mandat Promotion Santé Suisse

- Du 1<sup>er</sup> janvier au 30 septembre 2016
- Chargée de recherche 40%
- **Alexandra Balz**  
Master en Activités Physiques Adaptées et Santé – ISSUL

Actuellement engagée par le Service des Sports Universitaires comme responsable de projet « sédentarité des personnes de la communauté UNIL – EPFL »



Promotion Santé Suisse



hepa.ch




2

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Préambule

- Les enfants UK (3 - 5 ans) passent seulement 20-25 minutes par jour dans des AP modérées à intenses (Reilly, 2004)
- Les enfants espagnols (3 - 6 ans) font une AP modérée à intense **102 minutes** par jour pendant la semaine et **88 minutes** par jour pendant le weekend (Vale, 2010)
- Enfants en âge préscolaire et sédentarité
  - 76% à 84% de leur temps d'éveil dans des activités sédentaires (Reilly, 2004; Vale, 2010)
  - plus d'une heure par jour devant un écran (4-5 ans) (Carson, 2010)
  - 90% exposés aux écrans avant l'âge de 2 ans (Zimmerman, 2007)

## Préambule

- Les premières années de vie sont déterminantes pour l'apprentissage des habiletés motrices fondamentales ainsi que pour développer le plaisir de participer à des jeux actifs seul ou en groupe  
(Donath et al. - 2015; Lिवonen et al. - 2016)
- L'AP participe au développement des habiletés motrices et vice versa + bienfaits sur certains indicateurs de santé physiques, cognitifs et sociaux

→ Cette thématique devient une préoccupation grandissante

*Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025, OMS région Europe, 2015*

## Préambule

### A quoi servent des recommandations nationales d'activité physique ?

- Inspirer les politiques en matière d'activité physique et autres interventions de santé publique
- Constituer le point de départ permettant de définir des objectifs en matière de promotion de l'activité physique au niveau national
- Encourager la collaboration intersectorielle et contribuer mettre en place des objectifs nationaux pour la promotion de l'activité physique
- Servir de base aux initiatives pour la promotion de l'activité physique
- Justifier l'attribution de ressources destinées aux interventions dans le domaine de la promotion de l'activité physique
- Créer un cadre d'action conjointe, centré sur le même objectif, pour tous les acteurs concernés
- Fournir un document fondé sur des données probantes qui permet tous les acteurs concernés de concrétiser les politiques par l'affectation de ressources appropriées
- Faciliter les mécanismes nationaux de surveillance et de suivi pour assurer un suivi des niveaux d'activité physique des populations

## Les recommandations existantes

The infographic grid displays 12 cards from hapa.ch, organized as follows:

- Row 1 (Nourrissons):**
  - Card 1: **Activité physique et santé des enfants et des adolescents** - Recommendations for Switzerland.
  - Card 2: **Activité physique et santé des adultes** - Recommendations for Switzerland.
  - Card 3: **Activité physique et santé des aînés** - Recommendations for Switzerland.
- Row 2 (Tout-petits):**
  - Card 4: **Recommandations de base pour les enfants d'âge préscolaire pour la santé**.
  - Card 5: **Recommandations de base pour les adultes d'âge préscolaire pour la santé**.
  - Card 6: **Recommandations de base pour les aînés d'âge préscolaire pour la santé**.
- Row 3 (Préscolaires):**
  - Card 7: **Recommandations de base pour les enfants d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).
  - Card 8: **Recommandations de base pour les adultes d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).
  - Card 9: **Recommandations de base pour les aînés d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).
- Row 4 (???)**:
  - Card 10: **Recommandations de base pour les enfants d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).
  - Card 11: **Recommandations de base pour les adultes d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).
  - Card 12: **Recommandations de base pour les aînés d'âge préscolaire pour la santé** (detailed version).



## Les recommandations existantes

Pays	Age	Recommandations activité physique quotidienne	Recommandations comportement sédentaire quotidien
Canada	0-1 an	Les nourrissons devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol	limiter le temps consacré à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ne pas être immobilisé plus de 60 minutes consécutives. Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans n'est pas recommandée. Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour.
	1-4 ans	180 minutes soit 3 heures d'activité physique, peu importe l'intensité	
Royaume-Uni	Enfants de moins de 5 ans qui ne sont pas capable de marcher	Dès la naissance, l'activité physique devrait être encouragée par l'entremise de jeux interactifs au sol et des activités aquatiques dans des environnements sécurisés	Tous les enfants de moins de 5 ans devraient minimiser le temps passé à être sédentaire sur des périodes prolongées (excepté lorsque l'enfant dort)
	Enfants de moins de 5 ans qui sont capables de marcher sans aide	180 minutes soit 3 heures d'activité physique, peu importe l'intensité	
Australie	0-1 an	Dès la naissance, l'activité physique devrait être encouragée par l'entremise de jeux interactifs au sol supervisés et dans des environnements sécurisés	Idem qu'au Canada
	1-5 ans	180 minutes soit 3 heures d'activité physique, peu importe l'intensité	

## Les recommandations existantes

Pays	Age	Recommandations activité physique quotidienne	Recommandations comportement sédentaire quotidien
Etats-Unis d'Amérique	0-1 an	Encourager le nourrisson à explorer le mouvement et les environnements en toute sécurité et plusieurs fois par jour	limiter le temps consacré à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ne pas être immobilisé plus de 60 minutes consécutives
	1-3 ans	90 minutes d'activité physique 30 minutes d'activité physique structurée et au moins 60 minutes d'activité physique non structurée	
	3-5 ans	120 minutes d'activité physique 60 minutes d'activité structurée et au moins 60 minutes d'activité physique non structurée	
Allemagne	1-3 ans	120 minutes d'activité physique	limiter l'inactivité et les comportements sédentaires sur des périodes prolongées et éviter les moments où l'enfant est assis inutilement (chaise haute). Les écrans sont inadaptés pour les jeunes enfants

## Préambule



Manuel de référence à l'intention des professionnels de la petite enfance (0 - 6 ans)



*Unil*  
 UNIL | Université de Lausanne

11

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Procédure

**Etape 1**  
 01.03.2016

- Mise à jour bibliographique: 96 articles dont 15 articles suisses
- Création des groupes de validation et de résonance représentant diverses institutions suisses
- Première séance du groupe de pilotage - cadrage

**Etape 2**  
 15.05.2016

- Courrier d'information aux différents groupes (9 réponses positives groupe de validation, 16 groupe de résonance)
- Elaboration d'un protocole et d'une grille d'analyse basée sur les messages des recommandations canadiennes (+ traduction en allemand)
- Envoi du protocole de validation et de la grille d'analyse au groupe de validation
- Synthèse des remarques (9 retours)

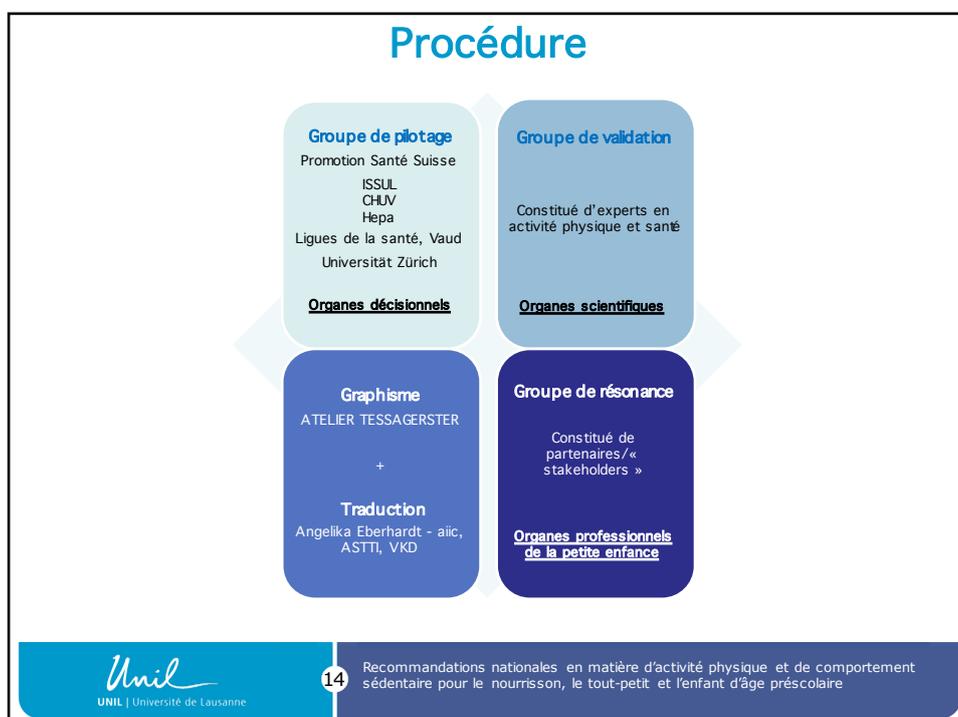
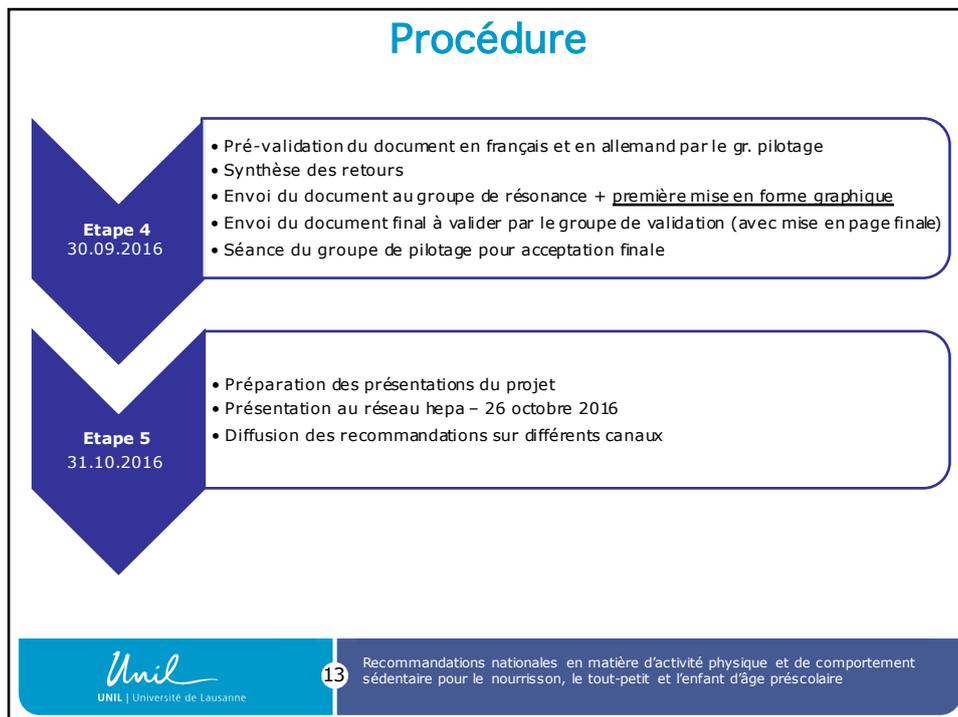
**Etape 3**  
 30.07.2016

- Nouvel envoi au groupe de validation et au groupe de résonance
- Synthèse des remarques (12 retours gr. Résonance + 6 retours gr. Validation)
- Première création du document de recommandation soumis au groupe de pilotage
- Validation par le groupe de pilotage

*Unil*  
 UNIL | Université de Lausanne

12

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire





## Recommandations suisses

### Objectifs

*Informers les professionnel-le-s de la petite enfance sur les actions susceptibles de favoriser le mouvement et l'activité physique durant les premières années de la vie.*



## Recommandations suisses

### Préambule

*Harmonisation nationale et internationale*

*Evolution et mise à jour du contenu*

*Découpage tranches d'âge inspiré des recommandations canadiennes*

*0-1 ans / 1 – 3 ans / 3 – entrée à l'école*

*Définitions de termes - mouvement, habiletés motrices, activité physique, jeux actifs et comportement sédentaire*



## Recommandations suisses

### Recommandations de base

**Concerne** tous les enfants, indépendamment de leur religion, de leur statut socioéconomique et de leur origine culturelle

**Influence** des adultes et des pairs

**Soutenir et accompagner** les petites filles et les petits garçons dans leurs activités physiques spontanées

**Multipl**es expériences sensorimotrices variées et ludiques.

**Adaptations** aux variations des acquisitions perceptivo-motrices



## Recommandations suisses

### Nourrisson

Stimuler leur envie naturelle de bouger

Plusieurs fois par jour

Espace libre et approprié à leur âge

Être actif signifie:

*gigoter sur le dos, s'appuyer sur ses avant-bras à plat ventre, attraper ses pieds, se retourner du dos sur le ventre et vice versa, s'asseoir seul depuis le plat ventre ou le plat dos, tenir assis, ramper, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout avec appui, marcher le long des meubles, etc.*

## Recommandations suisses

*Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire*

Etre actif au minimum 180 minutes par jour	Divisé en plusieurs moments dans la journée	Peu importe l'intensité
---	--	-------------------------

Pour un tout-petit, être actif signifie :

*marcher seul, monter les escaliers à quatre pattes ou debout, courir, sauter à pieds joints, grimper, se hisser, escalader, déplacer des objets adaptés à son âge, lancer et attraper une balle, etc.*

Pour un enfant d'âge préscolaire, être actif signifie :

*marcher, courir et explorer son environnement, rester en équilibre dans différentes postures, glisser, se balancer, effectuer des mouvements rythmés de va-et-vient, grimper, sauter, danser, tourner, faire des roulades, etc.*

UNIL | Université de Lausanne

21

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Recommandations suisses

UNIL | Université de Lausanne

22

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Recommandations suisses






réduire autant que possible le temps passé en position assise

< 2 ans les écrans ne sont pas recommandés

CS actif vs. passif ?

limiter les comportements sédentaires (CS)

Encourager le nourrisson à être actif

minimiser la durée de ces périodes

**Eviter les périodes d'inactivité prolongées**



**23** Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Recommandations suisses

**Présentation officielle :  
mercredi 26 octobre 2016**

Téléchargement possible sur le site interne de Promotion Santé Suisse et sur celui de [hepa.ch](http://hepa.ch) à partir de cette date



**Rencontre du réseau**  
26 octobre 2016

Environnement propice au mouvement



Activité physique au quotidien



Aspects de l'entraînement



Activité physique compensatoire



«En équilibre et en mouvement tout au long de la vie»

OSPO 2012 Modifié





**24** Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Points forts et limites

**Procédure**

- ✓ Exhaustivité des recherches (+ rapport final)
- ✓ Traductions des documents de travail
- ✓ Collaborations avec les différents groupes

x Représentation tessinoise

**Niveau de preuves scientifiques**

- x Faible au niveau international
- x Trop peu d'études en Suisse
- x Pas de revue systématique actualisée

**Contenu**

- ✓ Conforme aux recommandations internationales

x Général et présente peu d'outils pratiques (renvoie aux institutions nationales ou locales)



*Splashy*  
Swiss Preschooler's Health Study



**PAPRICA**  
PETITE ENFANCE  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

[http://www.paprica.ch/WP\\_1?cat=5](http://www.paprica.ch/WP_1?cat=5)



UNIL | Université de Lausanne

25

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

## Conclusion

- Nécessité de conduire des études scientifiques en Suisse (« evidence-based ») pour la petite enfance (< 6 ans)
- Réactualisation de ces recommandations
- Réseau de diffusion adéquat et suffisant
- S'interroger sur les retombées/effets/utilisation de ces recommandations
- Recherche de financements



UNIL | Université de Lausanne

26

Recommandations nationales en matière d'activité physique et de comportement sédentaire pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire