

4. Recommandations en matière d'activité physique

4.1 Recommandations en matière d'activité physique pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants de moins de 5 ans

La petite enfance (avant 5 ans) est une période où le corps et l'esprit se développent rapidement et où les habitudes d'un enfant se construisent. Le mode de vie familial peut être modifié ou ajusté. Le chapitre 3.1.1 décrit les effets positifs de l'activité physique sur le développement de l'enfant ainsi que ceux de la quantité et du type d'activité tout au long de la vie.

Groupe cible des recommandations

Ces recommandations visent tous les enfants de moins de 5 ans, quels que soient leur sexe et leurs capacités et compétences motrices.

Recommandations de base

Pour que les bénéfices soient maximaux, les enfants de moins de 5 ans devraient suivre toutes les recommandations relatives à l'activité physique, à la sédentarité et au sommeil par tranche de 24h.

Remplacer les moments passés en position assise et le temps d'écran, en particulier lorsqu'ils sont associés à la consommation d'aliments caloriques, par une activité physique d'intensité modérée à soutenue avec un sommeil suffisant peut apporter des bénéfices supplémentaires pour la santé.

*Une activité physique régulière bénéficie aussi aux **enfants de moins de 5 ans ayant des besoins spécifiques, notamment des affections chroniques, une mobilité réduite ou un handicap** (handicap sensoriel, physique, mental ou psychique). Dans la mesure du possible, les objectifs fixés dans les recommandations de base doivent être atteints. Il est conseillé de faire accompagner ces enfants individuellement par un ou une spécialiste et d'adapter la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activité physique en fonction de leur maladie, de leur handicap et de leur situation personnelle. Il est possible d'impliquer des organisations spécialisées (ligues de la santé, Procap bouge, PluSport, Association suisse des paraplégiques, etc.) pour déterminer les adaptations nécessaires. Pour les jeunes enfants qui ne peuvent faire autrement que de rester assis longtemps en raison d'une mobilité réduite, il est préconisé de modifier régulièrement la position assise (p. ex. en étirant le torse et en levant les bras en l'air, en se penchant sur les côtés, en enroulant et déroulant le torse). Il convient de tirer parti de l'amplitude de mouvement des articulations pour varier la position.*





Dormir suffisamment avec un sommeil de qualité (siestes incluses) ainsi que des horaires de repos et d'éveil réguliers. Ne pas rester plus d'une heure d'affilée dans la même position en état d'éveil.

Figure 7: Durées d'activité physique quotidienne recommandées pour les nourrissons, les tout-petits et les enfants de moins de 5 ans

● **Pour les enfants de moins de 1 an, il est conseillé chaque jour**

- de **bouger de différentes façons**, en particulier par le biais de jeux interactifs au sol, le plus étant le mieux. Pour les enfants qui ne peuvent pas encore se déplacer, cela comprend l'adoption de positions variées (p. ex. sur le ventre) plusieurs fois dans la journée, en augmentant la durée progressivement jusqu'à au moins 30 minutes en fonction du degré de développement.
 - Parmi les activités possibles, on peut citer: gigoter sur le dos, chercher à attraper des choses, dont ses pieds, s'appuyer sur les bras en position allongée sur le ventre, passer sur le dos depuis une position allongée sur le ventre et inversement, se redresser sans aide depuis une position allongée sur le dos ou sur le ventre, s'asseoir seul, ramper, marcher à quatre pattes, se lever en s'appuyant sur quelque chose, avancer en prenant appui sur des meubles, etc.
- de **ne pas rester plus d'une heure d'affilée dans la même position** en état d'éveil (p. ex. dans un landau/une poussette, un siège auto/une remorque à vélo, une chaise haute, un trotteur ou un transat) et d'interrompre les périodes en position fixe par des

mouvements. Il n'est pas recommandé que l'enfant passe du temps devant un écran. Lorsqu'il ne bouge pas, il convient de favoriser les interactions actives avec une personne de référence et l'environnement.

- de **dormir suffisamment avec un sommeil de qualité**¹¹ (siestes incluses).

● **Pour les enfants de 1 à 2 ans, il est conseillé chaque jour**

- de pratiquer une multitude d'activités physiques d'intensité variée choisies par l'enfant lui-même pendant **au moins 180 minutes** (3 heures) tout au long de la journée, le plus étant le mieux.
 - Parmi les activités possibles, on peut citer: se mettre debout en s'aidant d'un meuble, marcher seul, monter des marches à quatre pattes ou debout, courir, sauter, grimper, escalader, transporter et déplacer des objets de façon adaptée à l'âge, lancer et attraper une balle.
- de ne pas rester immobile **plus d'une heure d'affilée** (p. ex. dans une poussette, un siège auto/une remorque à vélo, une chaise haute ou un porte-bébé) ou de ne pas rester assis pendant une longue période.
 - Jusqu'à 2 ans: pas d'utilisation régulière des écrans, y compris de la télévision – rien ne s'op-

¹¹ La qualité du sommeil fait référence à la durée du sommeil et au moment auquel il a lieu. Pour les enfants de moins de 5 ans, il faut prendre en compte le sommeil nocturne mais aussi les siestes durant la journée.

pose au visionnage ponctuel de films et d'émissions adaptés aux tout-petits, à l'utilisation d'applications dédiées, à la consultation d'albums photos ou à la participation à des appels vidéos avec des proches. Les personnes investies de l'autorité parentale décident du temps que peut passer l'enfant devant un écran chaque jour et l'accompagnent dans cette activité. Chaque enfant est différent, c'est pourquoi l'effet des médias numériques sur l'enfant et sa capacité d'attention individuelle doivent être pris en compte.¹²

– de **dormir suffisamment avec un sommeil de qualité**¹⁴ (siestes incluses), avec des horaires de lever et de coucher réguliers.

Mise en œuvre des recommandations pour les enfants de moins de 5 ans¹⁵

L'objectif est d'informer les parents ou les personnes investies de l'autorité parentale sur les recommandations en matière d'activité physique, car elles contribuent de manière décisive à la promotion de cette dernière dans la vie quotidienne de leurs enfants. Il est tout aussi important de transmettre ces recommandations aux groupes de jeux, aux crèches et aux écoles enfantines afin qu'elles deviennent un élément structurel de ces établissements et que l'activité physique soit pratiquée au quotidien. Cette approche permettra de toucher une grande partie des enfants, y compris ceux qui, autrement, en seraient hors de portée. Les communes, les cantons et la Confédération peuvent également contribuer à la mise en œuvre de ces recommandations en ouvrant la voie à un large éventail d'offres d'activité physique ou à un environnement propice à celle-ci (p.ex. places de jeu, voies piétonnes réservées au jeu, offres familiales, projets intergénérationnels, formation du personnel d'encadrement des jeunes enfants).

À environnements variés, activités physiques variées

Beaucoup d'endroits sont propices à l'activité physique, certains ne nécessitant que des adaptations mineures pour rendre l'environnement de jeu accessible et écarter tout danger que des enfants ne peuvent identifier. Avec l'aide d'adultes, l'enfant doit être actif physiquement tant à l'extérieur (parc, forêt, jardin, place de jeu, eau, etc.) qu'à l'intérieur (domicile, garderie, etc.), et ce, le plus souvent et le plus longtemps possible. L'objectif est de susciter chez les enfants dès leur plus jeune âge une attitude positive à l'égard de l'activité physique et de l'appliquer à autant de situations de la vie quotidienne que possible.

Quels sont les points à prendre en compte pour promouvoir l'activité physique chez les enfants de moins de 5 ans?

L'amélioration de la santé grâce à l'activité physique ainsi que la promotion et l'entretien des compétences motrices au moyen d'offres variées ne seront possibles qu'en mettant au point des formes d'activité adaptées à l'âge qui procurent du plaisir à long terme et font vivre des expériences positives.

· Lorsque l'enfant ne bouge pas, il convient de favoriser les **interactions actives avec une personne de référence** et l'environnement.

– de **dormir suffisamment avec un sommeil de qualité**¹³ (siestes incluses), avec des horaires de lever et de coucher réguliers.

● Pour les enfants de 3 à 4 ans, il est conseillé chaque jour

– de pratiquer une multitude d'activités physiques d'intensité variée pendant **au moins 180 minutes** (3 heures) tout au long de la journée, dont au moins 60 minutes (1 heure) d'activité d'intensité modérée à soutenue, le plus étant le mieux.

· Parmi les activités possibles, on peut citer: marcher, courir, découvrir l'environnement, garder l'équilibre dans diverses positions (sur une jambe, à quatre pattes, en se balançant), glisser, se balancer, bouger en rythme, escalader, sauter, danser, se retourner, faire le poirier, lancer, attraper, frapper un ballon au pied, etc.

– de ne pas passer **plus d'une heure** dans la poussette ou de ne pas rester assis pendant une longue période.

· Concernant le temps passé assis devant un écran, le moins est le mieux, l'idéal étant que l'enfant n'y ait pas accès tous les jours, qu'il ne soit pas laissé seul devant l'écran et que le programme soit adapté à son âge. Rien ne s'oppose au visionnage ponctuel de films et d'émissions adaptés aux tout-petits, à l'utilisation d'applications dédiées, à la consultation d'albums photos ou à la participation à des appels vidéos avec des proches. Les personnes investies de l'autorité parentale décident du temps que peut passer l'enfant devant un écran chaque jour et l'accompagnent dans cette activité. Chaque enfant est différent, c'est pourquoi l'effet des médias numériques sur l'enfant et sa capacité d'attention individuelle doivent être pris en compte.

· Lorsque l'enfant ne bouge pas, il convient de favoriser les **interactions actives avec une personne de référence** et l'environnement.

¹²Pour les spécialistes suisses, l'essentiel est de proposer des contenus adaptés à l'âge et d'assurer un accompagnement par des adultes. Par conséquent, cette section ne reprend pas le temps d'écran quotidien maximum recommandé par l'OMS (qui leur semble d'ailleurs plutôt élevé). Des recommandations sur l'utilisation des médias numériques sont disponibles sur la plateforme Jeunes et médias.

¹³La qualité du sommeil fait référence à la durée du sommeil et au moment auquel il a lieu. Pour les enfants de moins de 5 ans, il faut prendre en compte le sommeil nocturne mais aussi les siestes durant la journée.

¹⁴La qualité du sommeil fait référence à la durée du sommeil et au moment auquel il a lieu. Pour les enfants de moins de 5 ans, il faut prendre en compte le sommeil nocturne mais aussi les siestes durant la journée.

¹⁵Adaptation des recommandations autrichiennes en la matière [14]

Idéalement, pendant les jeux actifs, il convient de varier les formes de mouvements (p. ex. se balancer, sauter, courir, escalader, glisser, danser, lancer), les formes de sollicitation motrice (en particulier l'endurance, la force, la vitesse et la coordination) et les intensités d'activité. La réalisation de diverses formes d'activité est une condition essentielle pour que l'enfant fasse de nouvelles expériences sensorielles, développe son répertoire de compétences motrices afin de s'approprier l'espace et apprenne à apprécier l'activité physique. Les jeux actifs libres peuvent également être complétés par des mouvements structurés et guidés.

Les enfants de moins de 5 ans renforcent spontanément leurs muscles lors d'activités qui les sollicitent activement (s'accrocher, se lever, se déplacer à quatre pattes, escalader). Par conséquent, ils n'ont générale-

ment pas besoin d'un entraînement musculaire guidé. Pour plus d'informations et de conseils d'activité physique à destination des enfants accompagnés de leurs parents, consultez les brochures Paprica¹⁶ et Purzelbaum.¹⁷

De quels aspects faut-il tenir compte en ce qui concerne le temps d'écran?

Il est important de faire la distinction entre les activités totalement passives (télévision) et les activités à visée sociale ou éducative (communication vidéo, jeux didactiques). Dans tous les cas, les enfants doivent être accompagnés lorsque ces médias sont utilisés. Des recommandations sur l'utilisation des médias numériques sont disponibles sur la plateforme Jeunes et médias.¹⁸

4.2 Recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents (5 à 17 ans)

Une activité physique régulière revêt un rôle important pour la santé et la performance tout au long de la vie. Chez les enfants et les adolescents, elle a des répercussions positives sur la forme physique, la santé du système cardiovasculaire et le métabolisme (autrement dit, elle agit contre l'hypertension, le diabète, l'hypertriglycéridémie), le système immunitaire et les maladies infectieuses, la santé osseuse, les fonctions cognitives (p. ex. la capacité d'apprentissage, la concentration, la mémoire), la santé psychosociale (moins de dépression, d'anxiété et de stress) et le poids corporel.

Groupe cible des recommandations

Ces recommandations visent tous les enfants et adolescents (de 5 à 17 ans), quels que soient leur sexe et leurs capacités et compétences motrices.

Recommandations de base pour les enfants et les adolescents

Les enfants et les adolescents devraient pratiquer **au moins 60 minutes (1 heure) par jour en moyenne** d'activité physique d'intensité modérée à soutenue axée sur l'endurance et ce, tout au long de la semaine, le plus étant le mieux. Parmi les activités, on peut par exemple citer: jouer à l'intérieur ou à l'extérieur, courir, faire de la trottinette, du vélo ou du roller, pratiquer des activités de la vie quotidienne, p. ex. au jardin.

Au moins trois jours par semaine, il convient d'intégrer de l'activité physique d'intensité soutenue, y compris pour **renforcer les muscles et les os** (p. ex. jogging, course dans tous les sens, corde à sauter, vélo ou VTT à vitesse rapide, natation à rythme intense, jeux avec un ballon, danse).

*Une activité physique régulière bénéficie aussi aux **enfants et aux adolescents (de 5 à 17 ans) ayant des besoins spécifiques, notamment des problèmes de santé chroniques, une mobilité réduite ou un handicap** (handicap sensoriel, physique, mental ou psychique). Dans la mesure du possible, les objectifs fixés dans les recommandations de base doivent être atteints. Il est conseillé de faire accompagner ces enfants et adolescents individuellement par un ou une spécialiste et d'adapter la fréquence, la durée, l'intensité et le type d'activité physique en fonction de leur maladie, de leur handicap et de leur situation personnelle. Il est possible d'impliquer des organisations spécialisées (Procap bouge, PluSport, Association suisse des paraplégiques, etc.) pour déterminer les adaptations nécessaires. Pour les enfants et les adolescents qui ne peuvent faire autrement que de rester assis longtemps en raison d'une mobilité réduite, il est préconisé de modifier régulièrement la position assise (p. ex. en étirant le torse et en levant les bras en l'air, en se penchant sur les côtés, en enroulant et déroulant le torse). Il convient de tirer parti de l'amplitude de mouvement des articulations pour varier la position.*

¹⁶ Voir www.paprica.ch

¹⁷ Voir www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/purzelbaum-suisse/

¹⁸ Les personnes investies de l'autorité parentale décident du temps que peut passer l'enfant devant un écran chaque jour et l'accompagnent dans cette activité. Chaque enfant est différent, c'est pourquoi l'effet des médias numériques sur l'enfant et sa capacité d'attention individuelle doivent être pris en compte. Voir la page Jeunes et médias suivante: www.jeunesetmedias.ch/recommandations