

Résumé

Contexte et objectifs

Les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé des enfants sont largement reconnus. Vu l'augmentation du surpoids chez les enfants, il est important d'étudier leur activité physique. En dehors de l'étude suisse sur le transport actif des enfants lors de leur trajet domicile-école-domicile (Microrecensement mobilité et transports), il n'existe aucun programme de suivi à long terme de l'activité des enfants en Suisse.

Le présent projet pilote utilise les contacts établis avec les parents d'enfants de l'école primaire de régions rurales de la Suisse pour mettre en place un programme d'évaluation de l'activité physique des enfants.

Le but de ce projet était de voir combien de parents ayant participé à l'étude GABRIEL étaient prêts, après deux ans, à répondre à des questions relatives à l'activité physique de leurs enfants, et de voir combien acceptaient que leurs enfants portent un appareil de mesure de l'activité physique (accéléromètre) pendant une semaine. De plus, les facteurs influençant la participation au questionnaire et l'acceptation de la mesure supplémentaire devaient être étudiés.

Le projet pilote a donné, en outre, la possibilité de décrire l'activité physique de ces enfants à deux moments différents et d'examiner les éventuelles modifications au courant des deux années. En 2007, les enfants avaient entre 7 et 10 ans.

Résultats

Le taux de participation fut modeste (53% pour l'ensemble de l'échantillon et 60% pour la classe d'âge la plus jeune). Les facteurs sociodémographiques comme l'éducation des parents et l'âge des enfants ont eu une influence significative sur la participation tandis que le degré d'activité physique n'a pas eu de grande influence. Les enfants qui étaient prêts à porter un appareil de mesure de l'activité physique (60%) avaient tendance à être plus actifs que les non-participants. Ces processus de sélection qui affectent la représentativité d'un échantillon devraient être évalués attentivement pour tout futur programme de monitoring de l'activité physique.

Les résultats ont montré que les questions posées en 2007, qui avaient pour but d'évaluer la quantité d'activités de loisirs non structurées, n'étaient pas assez précises et donc nous avons dû les adapter dans le questionnaire de 2009. Les enfants ont passé plus de temps à faire des activités physiques intenses à l'extérieur pendant les week-ends et l'été. Pendant les jours de la semaine en hiver, 11% des enfants ont rapporté n'avoir pas pratiqué d'activité physique intense, 66% ont indiqué avoir pratiqué jusqu'à une heure, 16% jusqu'à deux heures, et 7% jusqu'à quatre heures et plus.

Dans l'interprétation de ces résultats, il faut avoir à l'esprit que ceux-ci ont été donnés par les parents et qu'il s'agit d'un échantillon d'enfants qui vivent dans des régions rurales.

Le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo en 2009 était similaire pour les jours de la semaine tandis que plus de temps était consacré à regarder la télévision les week-ends.

Une grande majorité d'enfants pratiquaient un sport dans un club (72,5% en 2007 et 75% en 2009). La fréquence des entraînements a également augmenté en deux ans (le pourcentage d'enfants allant à 3 entraînements par semaine est passé de 1,8% en 2007

à 27,7% en 2009). Une majorité des enfants allaient à l'école à pied ou en vélo (2007 : 86,3%, 2009 : 79,8%). Comparé à 2007, plus d'enfants ont utilisé le bus ou d'autres moyens de transport pour aller à l'école en 2009. Le pourcentage d'enfants étant conduits en voiture était de 3,7% en 2007 et 4,3% en 2009. Parmi le groupe qui allait « activement » à l'école, le nombre d'enfants utilisant le vélo a augmenté entre 2007 et 2009.

Conclusion

Pour résumé, il est important de noter que le processus de sélection et la représentativité de l'échantillon devront être évalués attentivement pour tout futur programme de monitoring. De plus, il est essentiel d'inclure uniquement des questions pertinentes et au préalable validées pour évaluer l'activité physique d'une catégorie d'âge donnée. Il a été montré que les activités sportives ne donnent pas un bon aperçu des activités physiques des enfants en écoles primaires. La quantité d'activités de loisir très intenses non structurées est plus importante. Enfin, il est important que tout programme d'évaluation de l'activité physique des enfants soit complété par une mesure supplémentaire (par exemple, avec un accéléromètre).