

L'activité physique des enfants et adolescents en Suisse

L'étude SOPHYA



Bonjour, Buongiorno, Guten Tag, Bun di

Un grand merci pour votre participation active à l'étude SOPHYA (Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity) en 2014! Vous avez contribué à mieux comprendre le comportement relatif au mouvement des enfants et des jeunes en Suisse. Ces connaissances représentent un prérequis pour la planification efficace de mesures de promotion de l'activité physique et pour écarter les obstacles à un mode de vie actif. Par cette brochure, nous souhaitons vous communiquer quelques résultats et vous informer sur une nouvelle étude qui en découle. Vous trouverez les premiers résultats de nos analyses en pages 7-8 de cette brochure.

SOPHYA est la première étude ayant mesuré l'activité physique et les comportements en lien avec l'activité physique chez les enfants et les jeunes de toute la Suisse et donc de toutes les régions linguistiques. Par conséquent, les données sont particulièrement intéressantes pour la promotion du sport et de l'activité physique (voir aussi les déclarations à ce sujet en page 4).

L'enquête SOPHYA a d'ores et déjà permis de répondre à certains questionnements et de fournir des valeurs de référence sur les comportements de mouvement des enfants et jeunes en Suisse. Pour certaines questions cependant, un instantané de la situation ne suffit pas, nécessitant justement une observation du développement de l'activité physique et du sport dans la durée. Les investigations s'inscrivant dans la durée sont donc d'une importance particulièrement grande. Lisez d'ailleurs l'interview à ce sujet en page 5.

L'étude SOPHYA s'appuie sur différents partenaires. L'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse (Swiss TPH) à Bâle a pris la direction de l'étude et est responsable de l'acquisition des données en Suisse alémanique et romanche (où l'enquête est également réalisée en allemand). L'Université de Lausanne (Unil) et l'Université de la Suisse italienne (USI) ont respectivement la responsabilité des données récoltées en Suisse romande et Suisse italienne.



Suisse alémanique

Prof. Dr. Nicole-Probst-Hensch
(Responsable de l'étude),
Swiss Tropical and Public
Health Institute (TPH), Bâle



Suisse alémanique

Dr. Bettina Bringolf-Isler
(Coordinatrice),
Swiss Tropical and Public
Health Institute (TPH), Bâle



Suisse romande

Prof. Dr. Bengt Kayser
Université de Lausanne
(UNIL), Lausanne



Suisse italienne

Prof. Dr. L. Suzanne Suggs
Università della Svizzera
italiana (USI), Lugano

L'étude SOPHYA

Pourquoi l'étude SOPHYA a-t-elle été réalisée?

L'activité physique des enfants suscite un intérêt tout particulier dans le contexte de la forte augmentation d'enfants en surpoids. Jusqu'à la réalisation de l'étude SOPHYA, l'étendue de l'inactivité physique chez les enfants et les jeunes était largement méconnue.

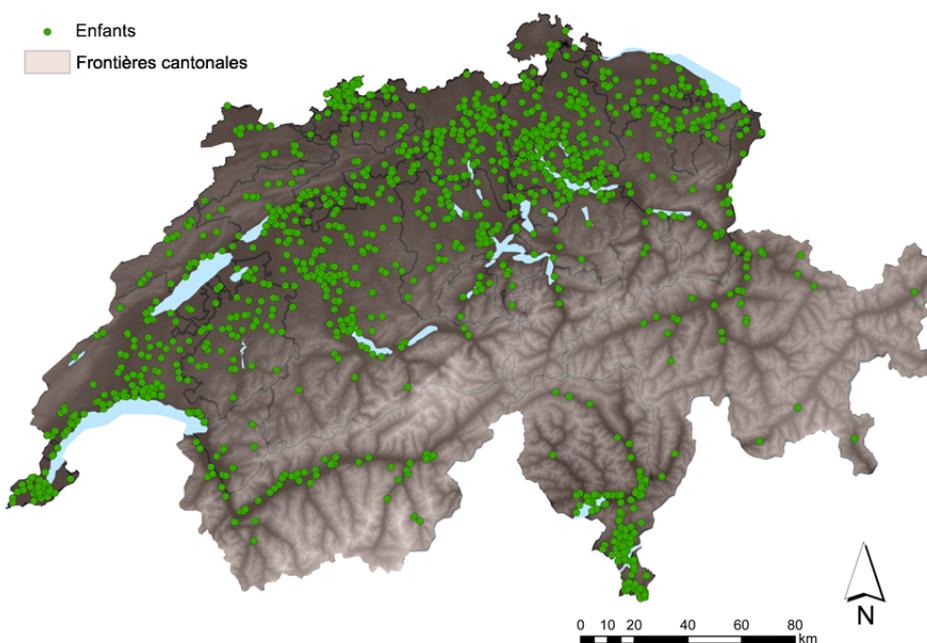
Pourquoi des mesures objectives sont nécessaires ?

Les enfants bougent typiquement souvent mais de façon très éphémère : ils sautent volontiers d'une pierre à une autre ou courent pour rattraper un ami. Par contre il est très rare qu'ils aillent courir une demi-heure d'affilée. Il est donc très difficile d'évaluer l'activité physique des enfants par des questionnaires subjectifs. La comparaison des données d'appareils de mesure avec les résultats de questionnaires souligne des différences beaucoup plus fortes que la même comparaison pour des adultes. Les experts sont par conséquent unanimes que l'activité physique des enfants et des jeunes doit être enregistrée par des appareils de mesure tels que des accéléromètres, capteurs de fréquence cardiaque ou podomètres.

Qui a participé ?

Des enfants de toute la Suisse sont représentés dans l'enquête SOPHYA. L'échantillon aléatoire a été effectué sur base du registre de la population. En d'autres termes : tout enfant né entre 1998 et 2007 et enregistré en Suisse aurait potentiellement pu être sollicité. Dans ce contexte, ni la région linguistique, ou l'état de santé de l'enfant, ou le type d'école qu'il visite, ou encore l'éloignement des lieux d'habitation était un critère d'exclusion. Chaque participant à l'étude a été sélectionné aléatoirement et représente les enfants ou adolescents de son âge et sexe. Pour une représentation équilibrée des groupes selon l'âge, le sexe, les régions linguistiques et de la population ville/campagne tout au long de l'étude, il est important qu'autant d'enfants et adolescents que possible participent également aux sondages supplémentaires.

Figure 1: Répartition géographique des enfants et des adolescents de l'étude SOPHYA



Chaque point vert représente un enfant qui a porté un accéléromètre pendant une semaine.

Chiffres et faits

1439 enfants ont porté un accéléromètre
1433 familles ont rempli un questionnaire
1206 parents ont également porté un accéléromètre

En tout, 1306 enfants ont fourni des données valides d'accéléromètre (porté au moins pendant 10 heures par jour sur 3 journées de semaine et pendant 8 heures lors d'un samedi ou dimanche) et ont rempli un questionnaire. Parmi ces enfants,

... 48.6% sont des filles et 51.4% des garçons
... 69.5% viennent de la Suisse alémanique, 19.1% de la Suisse romande et 11.4% de la Suisse italienne
... 19.1% vivent en ville, 48.5% dans un agglomération et 32.4% à la campagne.

1059 des parents ont fourni des données valides. Et dans le cas de 170 enfants (19.1%), les deux parents ont fourni des données valides.



« L'Office fédérale du sport OFSP s'engage pour la promotion du sport des enfants et des jeunes avec le programme Jeunesse & Sport (J+S). Annuellement, quelque 600'000 enfants et jeunes participent à une offre sportive menée par des moniteurs J+S que ce soit dans le cadre d'associations sportives, dans le sport scolaire facultatif ou auprès d'organisations de jeunes (comme les scouts, par exemple).

Les résultats de l'étude SOPHYA mettent en évidence les comportements sportifs et préférences des enfants et des jeunes et contribuent au développement de la promotion du sport de la confédération par des données concrètes. » *Office fédéral du sport*

« L'office fédéral de la santé publique OFSP fixe une attention particulière aux enfants et aux jeunes dans sa stratégie de prévention des maladies non-transmissibles. Les lacunes actuelles en termes de connaissances sur la santé de ces groupes d'âge sont incontestables. L'étude SOPHYA fournit des données précieuses et permet à l'OFSP d'orienter son travail pour la santé des enfants et des jeunes sur la base d'évidences avérées. » *Office fédéral de la santé publique*

« Grâce à l'étude SOPHYA, nous savons désormais mieux comment les enfants bougent et ce qui influence leurs comportements d'activité physique. Cela nous permet de concevoir des projets de promotion du mouvement encore plus efficaces. » *Promotion Santé Suisse*

Entretien avec la Prof. Dr. Nicole Probst-Hensch, Responsable de l'étude



Qu'elle est la particularité de l'étude SOPHYA ?

SOPHYA est pour le moment la seule étude en Suisse qui a objectivement mesuré les comportements d'activité physique sur un échantillon représentatif d'enfants et d'adolescents. Les données mises à disposition à des fins scientifiques par les participantes et participants nous permettent de produire des résultats importants pour la promotion de l'activité physique auprès des enfants en Suisse. Une activité physique suffisante depuis le jeune âge est importante pour la santé physique et psychique. En plus, les maladies chroniques liées par exemple au système cardio-vasculaire ou les maladies respiratoires ont leur origine dans l'enfance. L'étude SOPHYA cherche à comprendre comment le cadre social ainsi que des facteurs environnementaux influencent les comportements d'activité physique chez les enfants et les adolescents.

Comment l'étude SOPHYA va-t-elle continuer ?

La plupart des participantes et participants de l'étude SOPHYA menée en 2014 nous ont donné la permission de les contacter à nouveau en cas d'étude de suivi. En 2018, nous allons refaire un entretien téléphonique sur les comportements d'activité physique et de sport et nous allons comparer les données avec celles de la première collecte. L'entretien contiendra aussi quelques questions par rapport au style de vie actuel des enfants et des adolescents, y compris des questions sur l'alimentation, le tabagisme et la consommation d'alcool. L'étude de suivi est co-financée par l'Office fédéral du sport et l'Office fédéral de la santé publique. Ces deux offices portent un grand intérêt aux résultats de l'étude car ceux-ci leur permettent de développer des mesures de promotion de l'activité physique et du sport en Suisse.

De plus, un autre projet de recherche soumis au Fonds National Suisse est actuellement en phase d'évaluation. Le financement de ce projet devrait permettre de mesurer à nouveau l'activité physique avec un accéléromètre, de poser quelques questions sur la santé et de prélever une goutte de sang du bout du doigt pour des analyses de sang complémentaires. Si la réponse du financement est positive, nous aimerions effectuer ces analyses en plus de l'entretien prévu.

Pourquoi des sondages et des mesures supplémentaires sont-ils nécessaires ?

Lors de l'étude de base, nous avons récolté des informations relatives au cadre social, à l'environnement et au style de vie en même temps que nous avons mesuré l'activité physique. Dans le jargon technique on appelle une telle étude une « étude transversale ». L'un des désavantages de ces études est qu'elles ne font pas de distinction nette entre cause et effet. Par exemple, nous ne pouvons pas clairement distinguer si des adolescents physiquement actifs vont moins fumer plus tard, ou si des adolescents qui fument seront moins physiquement actifs plus tard. Par contre, si nous menons des sondages et mesures supplémentaires, nous pourrions clairement distinguer entre ces deux scénarios.

Ceci est le grand avantage des études de longue durée. Dans le cas de SOPHYA, il est particulièrement intéressant d'interroger et de mesurer à nouveau les participantes et participants car, parmi eux, beaucoup qui étaient encore des enfants au moment de l'étude sont aujourd'hui des adolescents, et beaucoup qui étaient des adolescents ont franchis le pas vers l'âge adulte. Ces passages entre phases de vie sont accompagnés de changements dans les comportements d'activité physique. Il est essentiel que nous comprenions ces changements.

Pourquoi prévoyez-vous de collectionner des données relatives à la santé ?

A l'échelle mondiale, il existe peu d'études qui, sur la base d'une mesure représentative et objective des comportements de mouvement chez les jeunes gens, peuvent analyser l'effet de l'activité physique sur des aspects de santé tels que l'obésité, le bien-être psychique ou la sensibilité aux infections. Il ne faut pas oublier que le bien-être et la santé comptent parmi les biens suprêmes de l'être humain. Il est important de démontrer si et quand l'activité physique favorise ce bien. L'intégration de l'analyse du sang nous permettra d'établir un rapport entre l'environnement, l'activité physique et la santé par la biologie et donc de mieux comprendre ces rapports. Il est néanmoins important de souligner que la participation continue à l'étude SOPHYA est également possible sans l'analyse du sang.

Qu'est-ce que de telles études permettent?

Les études telles que SOPHYA sont d'une grande importance pour la politique de santé et de sport. Ceci peut être démontré à l'aide d'un exemple : nous avons constaté que les comportements d'activité physique chez les enfants varient considérablement entre les régions linguistiques. Pour les politiciens de la santé et du sport c'est un indicateur important. Sur la base des données SOPHYA déjà existantes ainsi que planifiées, nous pouvons comprendre quelles sont les raisons possibles pour ces différences régionales et culturelles. En contrepartie, la politique peut en tirer des indications importantes sur la question de comment réduire le « Rösti-Graben » de l'activité physique. Grâce à une collaboration étroite entre les institutions de recherche et les offices fédéraux, SOPHYA assure que notre recherche produit des résultats qui ont une utilité directe pour la population.



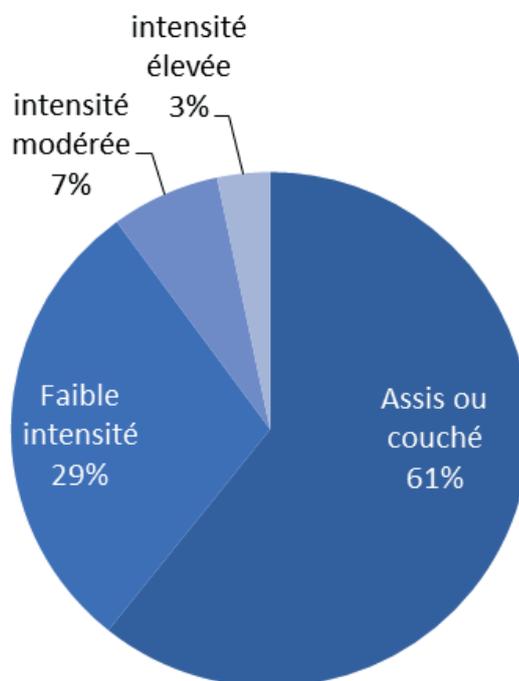
Aperçu de certains résultats de recherche

L'activité physique des enfants

Il est recommandé que les enfants soient suffisamment physiquement actifs (au moins 60 minutes d'activité d'une intensité modérée à élevée par jour), mais aussi que le temps d'inactivité passé assis ou allongé soit régulièrement interrompu. De façon indépendante, ces deux temps – passifs comme actifs – peuvent avoir une influence sur la santé des enfants.

Dans l'étude SOPHYA, les enfants passaient la plus grande partie de la journée (90%) en étant assis ou couchés, ou avaient une faible activité. En moyenne, les enfants passaient seulement 10% du temps étudié en activité modérée à élevée (voir Figure 2).

Figure 2 : Temps passé au cours de la journée en étant physiquement actif (intensité modérée à élevée) et inactif (assis, couché ou activité de faible intensité) en %.



A noter que les temps d'activité peuvent être obtenus par le sport mais également par des activités quotidiennes.

Au-delà de l'éducation physique obligatoire à l'école, 36% des 6-11 ans et 47% des 10-14 ans réalisaient 3 heures ou plus de **sport** par semaine, et près des deux tiers des enfants étaient inscrits dans un club sportif. Selon les parents, environ 16% des enfants n'exerçaient aucune activité sportive.

Se déplacer est aussi un moyen d'être actif dans la vie de tous les jours. Le chemin de l'école s'effectuait majoritairement de façon active (72,1%) (à pied, à bicyclette ou avec un équipement non-motorisé). 53,1% des enfants ont fait du vélo pendant la semaine de collecte des données. Cependant, il y avait une différence entre les régions linguistiques : alors que 64% des enfants de la Suisse alémanique avaient indiqué avoir fait du vélo pendant la semaine, en Suisse romande il n'y en avait que 29% et en Suisse italienne que 28%.

Qu'est-ce qui influence l'activité physique chez les enfants?

L'activité physique des enfants peut être influencée à différents niveaux (voir Figure 3) et ces niveaux peuvent également être eux-mêmes en corrélation. En conséquence et dans la mesure du possible, l'image globale doit être enregistrée afin de comprendre les diverses influences. Pour cela, il est nécessaire de récolter une quantité importante d'informations sur chaque participant à l'étude. Vous nous avez fourni ces données lors de l'étude, et voici les constatations intéressantes que nous en avons pu tirer:

Échelon individuel (biologique)

Les garçons étaient physiquement plus actifs que les filles. Chez les deux, l'activité physique diminuait chaque année, tandis que le temps assis augmentait régulièrement avec l'âge.

Échelon familial et social

Lorsque les parents enregistraient des niveaux d'activité élevés, les enfants étaient généralement plus physiquement actifs. Chez les enfants âgés de 10-12 ans, cette concordance était particulièrement élevée. Tandis que l'activité physique des mères était liée à celles de leurs filles et de leurs fils, les pères n'avaient qu'un lien avec l'activité physique des fils, et non pas avec celle de leurs filles.

Bien que les enfants issus de familles socialement défavorisées ou issus de l'immigration enregistraient moins de sport (notamment dans les clubs sportifs où ils sont sous-représentés), leur nombre global de minutes actives mesurées avec l'accéléromètre n'était pas moindre. Il semble que ces enfants soient plus actifs dans la vie quotidienne en dehors des clubs sportifs.

Les enfants de plus de 10 ans bénéficiaient, en particulier, de leur frères et sœurs ou d'autres enfants du même ménage pour leur activité physique: une charge de travail élevée des deux parents avait un effet négatif sur le mouvement des enfants uniquement si l'enfant n'était pas pris en charge (par exemple par les grands-parents, les proches, la garderie, la structure d'accueil quotidienne).

Échelon environnemental et lieu de vie

Les enfants de la Suisse alémanique étaient physiquement plus actifs que les enfants de la Suisse romande. Cette différence était particulièrement visible parmi les garçons. Les enfants de la Suisse italienne étaient les moins actifs physiquement. Que les enfants grandissent en ville, à la campagne ou dans une agglomération importait peu sur le temps d'activité.

D'une part, l'étude de SOPHYA a cherché à cartographier le milieu de vie des enfants (par exemple le nombre d'espaces verts, la longueur des routes principales, la densité de de l'environnement construit). D'autre part, elle a cherché également à comprendre comment l'environnement est-il appréhendé par les parents, se basant sur l'idée que la perception subjective ne correspond pas nécessairement aux données cartographiées. Dans l'étude SOPHYA, ces deux enjeux étaient en lien avec l'activité physique des enfants et des adolescents. En général, les enfants étaient plus actifs lorsque les parents estimaient que le milieu de vie était sécurisé.

Les enfants des villes se déplaçaient davantage lorsqu'ils avaient de nombreuses impasses dans leur environnement proche (ce qui est généralement le signe d'une circulation limitée et des rues calmes). Plus d'espaces verts dans la région n'augmentait pas nécessairement l'activité physique mais signifiait une réduction du temps assis. D'un autre côté, un nombre important de routes principales à proximité du lieu de vie augmentait le temps assis chez les enfants de moins de 10 ans.

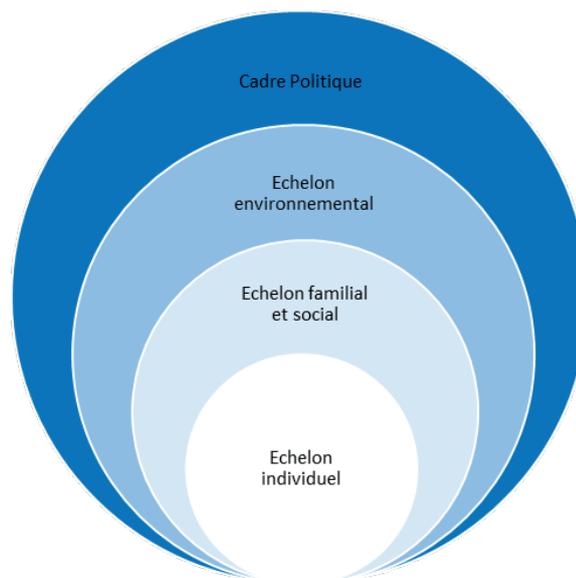
Cadre politique

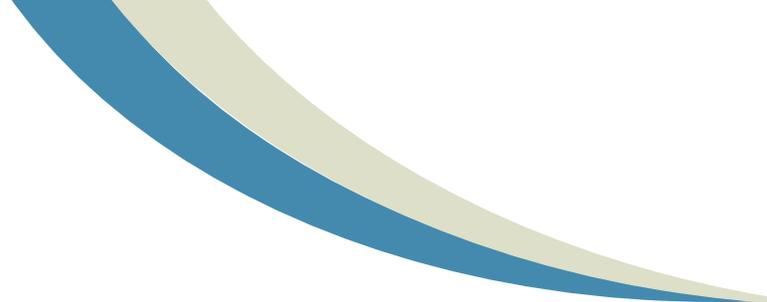
Près des deux tiers des enfants ont suivi trois cours obligatoires d'éducation physique par semaine, garantissant une pratique régulière pour tous les enfants. Parmi les enfants ayant suivi moins de trois leçons, les écoliers des écoles privées (67%) étaient proportionnellement surreprésentés. En plus de l'éducation physique obligatoire, du sport scolaire facultatif a été offert par 40% des écoles. Contrairement aux clubs sportifs, on ne retrouve pas de sélection sociale ou de nationalité au sein des sports scolaires volontaires. Le sport scolaire volontaire devrait donc être une offre facilement accessible et représenterait un complément important aux clubs sportifs.

Interactions

En général, des conditions défavorables peuvent aussi être compensées. Les enfants de parents moins actifs peuvent aussi bien être actifs si le lieu de vie est propice à l'activité physique. En outre, de nombreuses relations étaient également indirectes (par exemple, si le lieu de vie avait un effet positif sur les parents, cet effet pouvait ensuite indirectement être transféré aux enfants). Il faut se prévenir des accumulations de conditions difficiles. Par conséquent, de bonnes interventions encourageant l'activité physique des enfants et des adolescents devraient, si possible, agir simultanément sur plusieurs des échelons proposés en Figure 3.

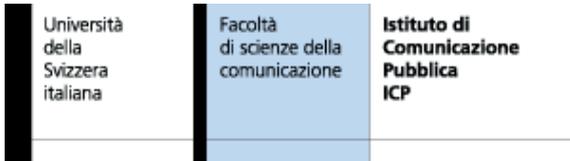
Figure 3 : Modèle écologique des influences sur l'activité physique des enfants et des adolescents.





Unil

UNIL | Université de Lausanne



Associated Institute of the University of Basel

L' tude SOPHYA a été soutenu par l'Office fédéral du sport, l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse.