



Impact du confinement sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et adolescents

Au regard de la situation sanitaire actuelle, des résultats complémentaires à ceux de nos enquêtes « confinement » chez les enfants^{1,2} semblent important à mettre en lumière. Une étude allemande³ a comparé les comportements en termes d'activité physique et de sédentarité chez 1711 jeunes âgés de 4 à 17 ans lors du premier confinement.

De manière générale, les auteurs ont montré que 11,1% d'enfants supplémentaires ont atteint les recommandations d'activité physique (AP) pendant le confinement comparativement à la période qui le précédait (+14.7% chez les 4-5 ans et +4.8% chez les 14-17 ans). Ces résultats sont le fruit d'une diminution importante voir totale des activités physiques organisées et structurées mais d'une augmentation importante des temps consacrés à des activités physiques non structurées (augmentation moyenne de 17,7 min/jour : 11.8 min/jour pour les 4-5 ans et 17min /jour pour les 14-17ans). D'après les auteurs, fournir un environnement propice à la pratique d'AP non structurée à l'enfant pour qu'il puisse développer son autonomie, ses compétences et ses aptitudes (théorie de l'autodétermination) permet de stimuler sa motivation sur le long terme à pratiquer une activité physique. L'augmentation du temps passé à des activités physiques non structurées a été observée chez 30.2% des enfants qui ne faisaient pas d'activité physique structurée et chez 60.3% des enfants qui en faisaient avant le confinement. Ce résultat permet donc de montrer que l'augmentation du temps d'activité physique a été réel chez l'ensemble des enfants, et non pas seulement chez les enfants sportifs et/ou actifs avant le confinement. De plus, il a été montré que la pratique des jeux de plein air a été augmentée (surtout chez les 10 ans et moins).

En parallèle, ils ont aussi mis en exergue que 17.5% d'enfants supplémentaires ne respectaient pas les recommandations du temps passé devant les écrans pendant le confinement comparativement à la période qui le précédait, avec une augmentation du temps total moyen devant les écrans pour des activités récréatives de 61.2min/jour.

Cette étude montre aussi que le confinement a eu un effet sur le niveau d'activité physique et de sédentarité plus prononcé chez les adolescents, avec une diminution plus importante du temps consacré à des activités physiques structurées, une augmentation moins importante du temps consacré à des activités non structurées et une augmentation plus importante du temps consacré à des activités sédentaires devant les écrans.

En accord avec nos précédentes recommandations^{1,2}, les auteurs soulignent la nécessité, dans un tel contexte, que les pouvoirs publics et les décideurs permettent la mise en place d'espaces naturels sûrs (permettant de respecter les règles sanitaires en vigueur) pour la pratique d'activités physiques non organisées en plein air, et mettent l'accent sur des décisions visant les enfants qui vivent en zone urbaine, en proposant par exemple plus de possibilités d'activité physique en réalité virtuelle. Ils insistent aussi sur l'importance d'agir de manière coordonnée mais distincte sur les problématiques d'inactivité physique et de sédentarité puisque celles-ci n'évoluent pas de manière opposée.

1. Fillon, A., Lambert, C., Tardieu, M., Genin, P., Larras, B., Melsens, P., Bois, J., Pereira, B., Fearnbach, N. S., Tremblay, A., Duclos, M., & Thivel, D. (2021). Impact of the COVID-19 confinement on movement behaviors among French young children: the ONAPS national survey. *Minerva pediatrics*, 10.23736/S2724-5276.21.06194-2. Advance online publication. <https://doi.org/10.23736/S2724-5276.21.06194-2>
2. Chambonniere, C., Lambert, C., Fearnbach, N., Tardieu, M., Fillon, A., Genin, P., Larras, B., Melsens, P., Bois, J., Pereira, B., Tremblay, A., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European journal of integrative medicine*, 43, 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>
3. Schmidt, S., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>