

Paris, le 18 juin 2020

Etude : l'activité physique et sportive des enfants, avant et pendant le confinement¹

Les enfants sont trop sédentaires.

Une tendance renforcée pendant le confinement.

Pour leur santé, les enfants doivent faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique ou sportive. Cette recommandation de l'OMS était-elle suivie avant le confinement ? Dans quelle mesure a-t-elle été impactée par cette période inédite ? Les résultats d'une étude en deux temps menée par l'association Assurance Prévention, en collaboration avec l'Irmes, mettent en évidence une sédentarité importante chez les enfants. Une tendance lourde qui s'est naturellement renforcée pendant le confinement, alors que les bénéfices de l'activité physique sont pourtant bien identifiés par les 6-18 ans.

Des activités sédentaires trop présentes chez les enfants et renforcées durant le confinement

L'étude montre que **les activités sédentaires sont prépondérantes chez les 6-18 ans** : regarder la télévision, naviguer sur Internet, jouer à des jeux vidéos... L'activité physique et sportive n'arrive qu'après ces différentes occupations. Comme attendu, **ces activités sédentaires ont fortement progressé durant le confinement**. Elles ont ainsi représenté 33,3 heures en moyenne par semaine contre 22,6 heures avant le confinement, soit une hausse de près de 50 %.

Dans le détail, les jeunes ont ainsi déclaré avoir passé :

- 10 heures par semaine en moyenne à regarder la télévision (6,7 heures avant le confinement),
- 7,7 heures à naviguer sur internet (5,2 heures début mars),
- 7,2 heures à jouer aux jeux vidéos (4,7 heures début mars),
- 5,1 heures à discuter avec leurs amis via différents outils de communication (réseaux sociaux, SMS... 3,7 heures début mars).
- 3,3 heures à lire (2,3 heures début mars).

Le temps consacré aux activités sédentaires pendant le confinement a progressé tout particulièrement chez les adolescents. Les lycéens ont ainsi consacré 10,7 heures par semaine en moyenne à la télévision (contre 6,5 heures avant le confinement), 11,4 heures à naviguer sur internet (contre 7,3 heures) ou encore 8,4 heures à discuter avec leurs amis (contre 5,4 heures).

Une pratique sportive en baisse, légèrement compensée par des activités domestiques dynamiques

La progression des activités sédentaires s'est faite essentiellement au détriment de l'activité sportive, les jeunes déclarant y consacrer 2,7 heures par semaine (contre 3,5 heures début mars). En y ajoutant des comportements actifs comme marcher ou faire du vélo, les enfants ont consacré en moyenne 5,5 heures par semaine à l'activité physique durant le confinement (contre 6,1 heures début mars).

Point positif cependant, le temps consacré à participer à des activités domestiques dynamiques (bricolage, jardinage...) a augmenté durant le confinement, passant de 2,6 heures à 4,1 heures en moyenne par semaine.

Malgré l'avantage donné en temps passé aux activités sédentaires lors du confinement, **l'activité physique et sportive a continué à faire partie intégrante de la vie des enfants**. Ainsi, 86 % des enfants disent avoir eu une activité physique ou sportive durant le confinement. Ce constat est particulièrement vrai chez les plus jeunes : 92 % des enfants de primaire déclarent avoir été actifs physiquement. **Les écrans, s'ils ont favorisé une activité sédentaire, ont aussi participé au maintien d'une activité physique chez les enfants**. En effet, supports vidéos en ligne et applications ont été utilisés par une majorité des jeunes (58 %) pour « bouger ». Une pratique plus répandue encore chez les filles et les enfants du primaire (64 %).

Toutefois, ce maintien d'un certain niveau d'activité physique pendant le confinement reste irrégulier et insuffisant : 6 enfants sur 10 n'ont pas fait d'activité physique tous les jours, alors que la recommandation de l'OMS est d'une heure par jour.² Plus inquiétant encore, 14 % des jeunes disent ne pas avoir du tout fait de sport durant cette période, taux qui grimpe à 20 % chez les lycéens.

Le sport perçu très positivement par les enfants

Autre point positif relevé par l'étude, **les jeunes sont quasi unanimes sur les bénéfices physiques et psychologiques de la pratique du sport en général**. Et ce quel que soit leur sexe ou leur âge. Ainsi, l'immense majorité d'entre eux considère notamment que cela permet de se défouler (92 %), d'être en forme (90 %) et qu'il est bien d'encourager les enfants à faire de l'exercice (88 %). La plupart y voit également des bénéfices en termes de rencontre de nouveaux amis (79 %), d'amélioration de la confiance en soi (78 %) et de contribution à la croissance (76 %) ; des aspects positifs particulièrement mis en avant par les garçons.

De manière générale, la pratique du sport procure un niveau de satisfaction élevé chez les jeunes, et ce sans distinction de sexe ou d'âge. Ainsi, malgré la reconnaissance par beaucoup d'un certain niveau de fatigue et de difficulté associé, les 6-18 ans se disent contents (94 %) et fiers d'eux-mêmes (91 %) quand ils font du sport, et ont le sentiment de faire des progrès (91 %) et de se dépasser (86 %).

Enfin, 9 jeunes sur 10 (89 %) disent qu'ils aimeraient faire du sport après les grandes vacances, les enfants d'école primaire plus que les autres encore (94 % contre 90 % pour les collégiens et 82 % pour les lycéens). A noter que garçons et filles partagent la même envie de faire du sport à la rentrée (respectivement 90 % et 88 %).

Favoriser l'activité physique et sportive des enfants

Les résultats de l'étude mettent en évidence une réelle envie des enfants et un enthousiasme marqué envers l'activité physique en général. Néanmoins, dans les faits, la pratique d'activité physique et sportive reste trop réduite, détrônée par les activités sédentaires.

« L'activité physique ou sportive demeure notre seule capacité autonome permettant de renforcer nos défenses immunitaires. Le confinement laissera des traces importantes chez les enfants. Pour leur équilibre et leur santé, il est indispensable qu'ils puissent reprendre une activité le plus tôt possible, dès leur retour à l'école et pendant les vacances cet été, d'autant qu'ils sont très demandeurs. », explique le Professeur Jean-François Toussaint, directeur de l'IRMES (Institut de Recherche bioMédicale et d'Epidémiologie du Sport).

L'association Assurance Prévention rappelle l'importance de mettre en pratique cet élan positif envers l'activité physique à la sortie du confinement. Et en la matière, l'influence parentale joue un rôle-clé. En effet, l'étude montre que, juste derrière l'importance des amis, l'orientation par les parents s'affiche comme une motivation majeure, citée par 54 % des enfants. Et pour 39 % d'entre eux, le choix d'une discipline sportive est aussi orienté par la pratique des parents.

« Ces résultats confirment le rôle essentiel des parents sur le niveau d'activité physique et sportive de leurs enfants. Ils peuvent agir en les encourageant à pratiquer une activité sportive en dehors de l'école,

mais aussi en les incitant à être actifs au quotidien en se déplaçant à pied, en participant aux tâches ménagères, en bricolant ou jardinant et en régulant le temps passé devant les écrans. En agissant dès le plus jeune âge, il est possible d'agir efficacement et durablement sur les comportements », conclut Norbert Bontemps, président de la commission santé d'Assurance Prévention.

Pour sensibiliser les Français, l'association lance une campagne sur les grandes radios nationales et en digital sur les réseaux sociaux. L'association a également créé un kit pédagogique dédié aux 6-10 ans : Bouge avec les Zactifs ! (assurance-prevention.fr/bouge-avec-les-zactifs).



¹ Etude réalisée en ligne par Harris Interactive pour Assurance Prévention en 2 temps : vague 1 menée du 26 février au 2 mars 2020 auprès d'un échantillon de 1 039 enfants âgés de 6 à 18 ans et représentatifs de cette population ; vague 2 menée du 28 mai au 4 juin 2020 auprès d'un échantillon de 1 004 enfants.

² Source OMS : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/

À propos de l'association Assurance Prévention :

Assurance Prévention est une association créée par les membres de la Fédération Française de l'Assurance (FFA). Risques routiers, risques d'accidents de la vie courante, risques santé : Assurance Prévention agit et responsabilise sur toutes les causes de sinistralité.

En savoir plus  assurance-prevention.fr  [@AssurancePrev](https://twitter.com/AssurancePrev)  [Assurance Prévention](https://www.youtube.com/AssurancePrevention)

Contacts presse :

Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin / Sarah Maurit
01 40 29 15 54 / 01 40 29 15 53

cmathurin@entrenoussoitdit.fr / smaurit@entrenoussoitdit.fr