

## **Les conséquences de l'été et des longues périodes d'inactivité physique pour les élèves de l'école primaire**

Auteur : *Ander de Miguel Aranaz*

Traduction : *Réseau Canopé*

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'obésité infantile est l'un des problèmes de santé publique les plus préoccupants du XXI<sup>e</sup> siècle et sa prévention devrait être une priorité pour tous les systèmes de santé des pays développés.

À cet égard, il est généralement admis que l'école joue un rôle essentiel dans la prévention du surpoids et de l'obésité chez les enfants, en raison de son caractère obligatoire et du taux élevé de scolarisation; en particulier lorsque des programmes de prévention de l'obésité infantile sont mis en œuvre dans les établissements scolaires sur la base d'une activité physique accrue pendant les heures où l'enfant est à l'école.

À titre d'exemple, on peut citer les programmes KISS (Kriemler et al., 2010), développé en Suisse, et MOVI (Martínez-Vizcaíno et al., 2008), développé en Espagne, qui se fondent sur l'augmentation du nombre de cours d'éducation physique dans l'enseignement primaire au-delà de ce qui est requis par les programmes officiels.

Dans le cas de l'étude KISS, de petites pauses d'à peine quelques minutes par jour pour faire de l'exercice pendant les heures de cours sont également proposées.

En analysant les résultats, on constate que ces programmes s'accompagnent d'une diminution du pourcentage de masse grasse et du risque cardiovasculaire, d'une augmentation de la résistance aérobie et du temps de mouvement des élèves pendant la période scolaire.

Cependant, nous constatons que la durée de la période scolaire oscille entre 9 et 10 mois par an, excluant les mois d'été.

Que se passe-t-il pendant l'été ?

En été, les enfants ne vont pas tous les jours à l'école et nous pourrions donc nous demander si le niveau d'activité physique qu'ils pratiquent diminue au cours de ces mois, ce qui aurait un impact négatif sur leur santé. A cet égard, il y a peu d'études sur la prévention de l'obésité infantile qui produisent des résultats sur l'évolution de l'obésité, les niveaux d'activité et les capacités physiques pendant la période estivale. Les plus pertinentes sont les suivantes :

Steven Man et al. (2019) ont analysé l'indice de masse corporelle (IMC) et la condition physique cardio-respiratoire (20mSRT) des élèves de 9-10 ans pendant l'année scolaire 2014-15 et le début de 2015-16. Les résultats montrent une amélioration significative de 3,8% dans le test de 20mSRT et une diminution de l'IMC entre octobre et mars.

Cependant, entre juin et octobre 2015, on a observé une détérioration significative de 2,3% pour le test 20mSRT, ainsi qu'une augmentation de l'IMC, ce qui nous amène à déduire que "l'effet été" (bien que nous voulions croire que les enfants bougent beaucoup en période estivale) est négatif pour le poids et la condition physique des écoliers de cet âge.

Par ailleurs, l'étude de McCue et al. (2013) a été réalisée avec des élèves de 9-11 ans dans un centre éducatif du Minnesota (États-Unis). Des mesures de l'IMC, de la circonférence de la taille, de la pression systolique et des niveaux d'activité physique ont été effectuées en juin et septembre 2010.

Les résultats montrent une augmentation significative de l'IMC après l'été, ainsi qu'une augmentation de la pression diastolique, une augmentation du temps consacré aux activités sédentaires et une diminution des niveaux d'activité physique d'intensité légère et modérée.

Conclusion :

Il semble qu'il y ait un "effet été" (effet négatif) qui pourrait contribuer à remettre en cause tout ce qui est en cours/acquis en termes de composition corporelle et de condition physique chez les élèves de l'enseignement primaire pendant les mois d'été. Il est donc très important de rechercher des alternatives pour que les plus petits restent actifs hors des périodes scolaires ou pendant les périodes de l'année où, quelles que soient les circonstances, ils restent éloignés de l'école.

### ***Effet de la période de confinement due au COVID-19 sur la composition corporelle et l'état physique des enfants***

À ce jour, il n'existe pas d'études montrant l'évolution de l'activité physique quotidienne et la prévalence de l'obésité dans les écoles primaires pendant la période de confinement engendrée par la pandémie de COVID-19. Cependant, tout porte à penser que le séjour prolongé à la maison, pour la plupart limitées en espace, sans jardin ou espaces pour faire de l'exercice physique, associé à l'absence de cours d'éducation physique, peuvent constituer des raisons sérieuses favorisant l'apparition de divers problèmes de santé liés à la sédentarité (Rundle et al., 2020).

Pour cette raison, il est indispensable que pendant la période de déconfinement, nous fassions en sorte que les plus petits pratiquent de l'activité physique quotidienne (les recommandations les plus acceptées parlent d'une heure par jour) avec leur famille, en combinant l'activité aérobie et les exercices de renforcement musculaire. Les activités suivantes sont proposées :

- Exercice aérobie : promenades en famille, balades à vélo, rollers ou trottinette, randonnées à la montagne,
- Exercice de renforcement musculaire : montée des escaliers ou des pentes, lancers (bras) et battements (jambes), sauts à la corde, jeux de saut comme la marelle, etc.

### Références bibliographiques

Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., ... & Puder, J. J. (2010). *Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial*. British Medical Journal, 340, c785.

Mann, S., Wade, M., Jones, M., Sandercock, G., Beedie, C., & Steele, J. (2019). *One-year surveillance of body mass index and cardiorespiratory fitness in UK primary school children in North West England and the impact of school deprivation level*. Archives of Disease in Childhood – British Medical Journal, archdischild-2018-315567.

McCue, M. C., Marlatt, K. L., & Sirard, J. (2013). *Examination of changes in youth diet and physical activity over the summer vacation period*. Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice, 11(1), 8.

Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). *COVID-19 Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children*. Obesity.

Vizcaíno, V.M., Aguilar, F. S., Gutiérrez, R. F., Martínez, M. S., López, M. S., Martínez, S. S., ... & Artalejo, F. R. (2008). *Assessment of an after-school physical activity program to prevent obesity among 9-to-10-year-old children: a cluster randomized trial*. International Journal of Obesity, 32(1), 12-22.