

Du sport dès le berceau, une bonne idée !

Loisirs. Dès qu'ils marchent, les petits ont intérêt à être stimulés pour se bouger. L'activité physique dans la petite enfance serait un bon rempart contre l'obésité.



Témoignage

Claire, 38 ans : « J'avoue, faire faire de l'exercice à ma fille de 2 ans et demi, je n'y pense pas franchement. Je l'élève seule et j'ai peu de temps libre pour l'amener, par exemple, à la piscine municipale. Quand j'ai vu les

prix de la baby gym, j'ai renoncé, c'est trop cher. J'habite dans un appartement, loin des commerces, dans un quartier pas très pourvu en espaces verts alors je prends souvent la voiture, donc on marche peu toutes les deux. Parfois, je vais au parc pour qu'elle coure un peu, s'amuse avec

les jeux dehors. Après, je pense qu'à la crèche, elle joue beaucoup et elle doit se dépenser assez. En fin de journée, ils sont déjà tellement fatigués quand on les récupère et moi aussi après ma journée... Ah si, parfois on écoute de la musique et on danse dans le salon, ça fait bouger ! »

« Donner le goût d'être actif »

Entretien



Patricia Dargent-Molina, chercheuse à l'Inserm et coauteure de l'étude Eden sur l'obésité et l'activité physique.

Comment le manque d'activité peut-il peser dès la petite enfance ?

On savait déjà, suite à des études sur la santé scolaire en 2012, que 12 % des enfants en grande section de maternelle présentent une surcharge pondérale et 3 % sont obèses. Notre travail s'est penché sur les enfants de moins de 3 ans. Là, on observe qu'un manque d'activité, une trop grande sédentarité, notamment due au temps passé devant les écrans, a des conséquences sur le développement de la masse grasse dès 2 ans. Bien sûr, une alimentation déséquilibrée renforce les risques.

On a pourtant l'impression que les petits bougent sans arrêt !

C'est tout le paradoxe, nous pensons effectivement toujours leur courir après mais en temps réel et avec le calcul d'outils comme l'accéléromètre,

nous voyons que l'intensité de l'activité est moindre. De même, une autre étude de 2008 montrait qu'un enfant sur trois de moins de 2 ans passait plus d'une heure par jour devant un écran. Dix ans après, ça a certainement augmenté.

Les modes de vie ont-ils aussi sédentarisé les enfants ?

Les enfants jouent moins dans la rue, en extérieur, vont moins à l'école à pied... Il y a bien sûr des raisons évidentes de craintes liées à l'insécurité, au développement des transports urbains. Des formes d'habitat ne favorisent pas aussi l'exercice des enfants. Il est plus facile de bouger dans un jardin que dans un appartement. Tout cela empêche le développement du goût d'être actif.

Pourquoi ce goût doit-il se forger très tôt ?

Pour limiter le risque d'obésité, il est essentiel de prévenir au maximum l'installation de ces comportements de sédentarité et d'alimentation déséquilibrée dès la petite enfance, car ils tendent à se maintenir à l'enfance, puis à l'âge adulte.

Pourquoi le modèle des parents est-il crucial ?

À 2 ans, il est évident que le modèle qui va donner envie, c'est le parent.

Courir, marcher, nager avec lui. Il ne s'agit pas de faire faire du sport à des enfants aussi petits. Ni même de culpabiliser les parents qui ne peuvent, financièrement ou dans leur emploi du temps, inscrire les enfants dans des clubs d'activité type baby gym, natation, etc. C'est essayer de trouver au quotidien des occasions de marcher, d'aller chercher le pain à pied, de faire le tour du quartier, de limiter le temps passé devant les écrans aussi. Car un enfant qui n'est pas assis devant un écran, même à l'intérieur de la maison, est un enfant qui va bouger.

Valérie PARLAN.

Repères

Des recommandations comme les adultes ? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise, pour les 5-17 ans, au moins 60 minutes en cumulé d'activité physique modérée par jour. Une condition du développement cardio-vasculaire, de l'appareil locomoteur (muscles, articulations, os), de la conscience neuromusculaire (coordination et contrôle des mouvements). Sans oublier les bienfaits de la sociabilisation et la gestion du stress et de l'anxiété.