

Activité physique : avec ou sans confinement, alerte sur la santé des ados

Orange avec Media Services

, publié le samedi 21 novembre 2020 à 09h30

L'usage accru des écrans et le manque d'activité constituent un cocktail dangereux pour les adolescents, prévient l'Anses.

Un avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) met en exergue l'ampleur du temps passé devant les écrans et sans activité physique, qui provoque des risques pour la santé de deux tiers des jeunes aujourd'hui en France. Le document se fonde des **données recueillies avant même les confinements**.

Parmi ces dangers figurent le surpoids et l'obésité, des risques cardiovasculaires ou de diabète, mais aussi un sommeil de moindre qualité, met en garde l'institution.

"Ce qui nous inquiète, et c'est pour ça qu'on lance une alerte aux pouvoirs publics, c'est que chez les adolescents entre 11 et 17 ans, deux tiers d'entre eux (66%) sont particulièrement exposés à des risques pour la santé, simplement parce qu'ils ont plus de deux heures d'écran par jour et parce qu'ils sont en dessous d'une heure d'activité physique par jour, ce sont des seuils de danger", détaille la cheffe de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition de l'agence sanitaire, Irène Margaritis.

L'activité physique "n'est pas un plus, c'est une nécessité"

17% de cette classe d'âge sont classés dans une catégorie encore plus à risque, qui cumule moins de 20 minutes d'activités physiques par jour et plus de 4h30 de sédentarité, souligne l'Anses, qui s'est basée sur les données d'une étude qu'elle avait réalisée en 2017, baptisée Inca3. "A cet âge-là, on sait que ces comportements font le lit des pathologies qu'on va rencontrer à l'âge adulte. Et ces habitudes de vie, en terme de sédentarité et d'inactivité physique, on sait qu'on va les retrouver à l'âge adulte", développe Irène Margaritis.

Dans son avis, l'Anses souligne que "les enfants et les adolescents de familles à faible revenu ou à faible niveau d'étude apparaissent les plus touchés par des niveaux de sédentarité élevés". Autre constat, une activité physique "qui paraît plus faible chez les filles dans la tranche d'âge des 11-14 ans".

L'Anses donne l'alerte alors que les confinements du printemps et de l'automne nourrissent encore plus d'inquiétude sur l'inactivité physique et le temps que les adolescents passent devant les écrans. "Il faut repenser la place de l'activité physique dans nos vies, tant du point de vue temporel que spatial. Les rythmes de vie font qu'il est très difficile d'avoir une activité physique en dehors du temps scolaire" à l'adolescence, souligne Mme Margaritis, "mais il faut aussi poser la question de l'urbanisme, des transports, de la possibilité de se déplacer à vélo ou à pied dans les villes". "L'activité physique et la réduction de la sédentarité ce n'est pas un plus, c'est une nécessité", conclut-elle.