

5 Questions

ON BOUGE AU QUOTIDIEN

+ des notions clés

1- En France, sur les 30 dernières années, la proportion de déplacements effectués à pied par les enfants et adolescents de plus de 6 ans pour se rendre dans leurs établissements scolaires a :

diminué de 10%

diminué de 20%

augmenté de 10%



1- En France, sur les 30 dernières années, la proportion de déplacements effectués à pied par les enfants et adolescents de plus de 6 ans pour se rendre dans leurs établissements scolaires a :

diminué de 10%

diminué de 20%



augmenté de 10%

ELLE EST PASSÉE DE 52% À 32 %.

Source : ONAPS - Activité physique & sédentarité de l'enfant & de l'adolescent, Nouvel état des lieux en France.

2 - Chez les enfants de 3 à 10 ans, le moyen de transport le plus utilisé pour se rendre à l'école est :

la marche à pied

le vélo

la voiture

la trottinette

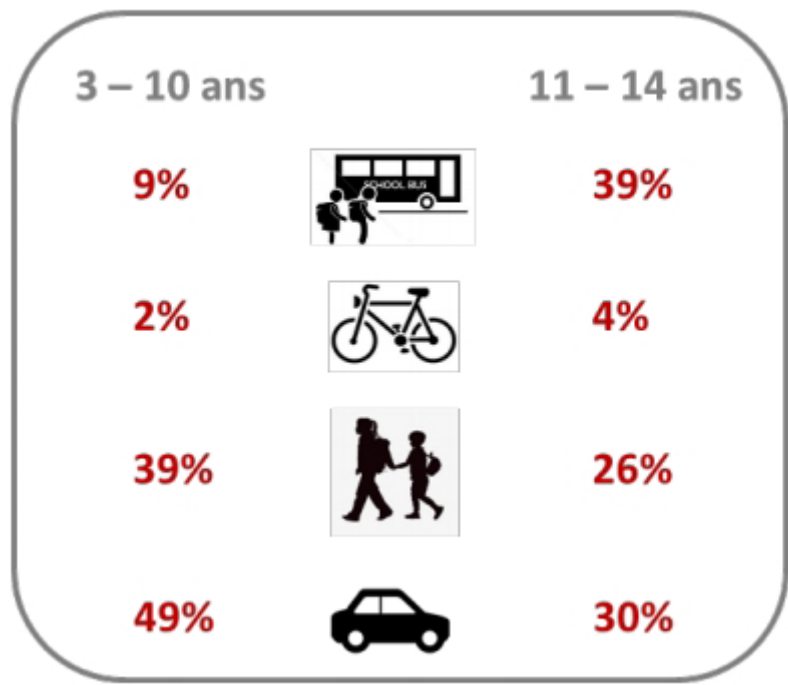
les transports en commun



2 - Chez les enfants de 3 à 10 ans, le moyen de transport le plus utilisé pour se rendre à l'école est :



2 – Chez les enfants de 3 à 10 ans et ceux de 11-14 ans , le moyen de transport le plus utilisé pour se rendre à l'école est :



Source : ONAPS - Activité physique & sédentarité de l'enfant & de l'adolescent, Nouvel état des lieux en France.

3 – Chez les 6-10 ans, la proportion d'enfants ne pratiquant pas de jeu de plein air, au moins une fois par semaine, les jours d'école est de :

5%

10%

30%

50%



3 – Chez les 6-10 ans, la proportion d'enfants ne pratiquant pas de jeu de plein air, au moins une fois par semaine, les jours d'école est de :

- 5%
- 10 %
- 30 %
- 50 %



Réponse : 30%. Ils ne sont que 10% les jours où ils ont peu ou pas d'école.

4 – La proportion de collégiens-lycées bretons déclarant ne jamais pratiquer d'activité physique ou sportive est de :

5%

8%

15%

30%



4 – La proportion de collégiens-lycées bretons déclarant ne jamais pratiquer d'activité physique ou sportive est de :



5 – En France, combien de temps passent, en moyenne, les enfants de 6 à 10 ans devant un écran ?

1h30

2h

3h

4h



5 – En France, combien de temps passent, en moyenne, les enfants de 6 à 10 ans devant un écran ?

1h30

2h

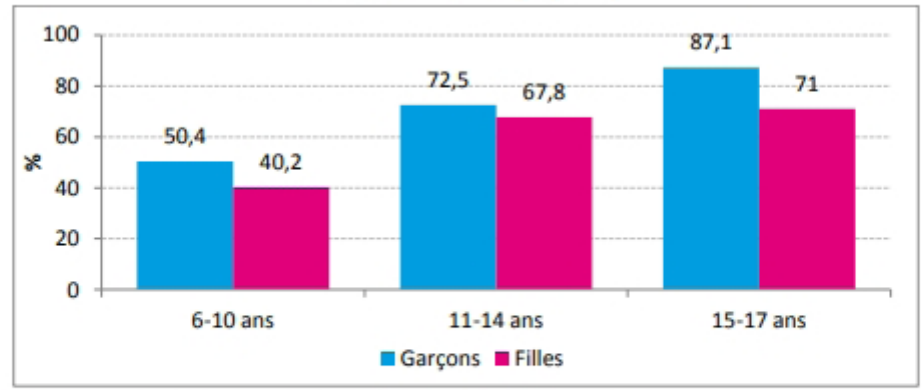
3h

4h



5 – En France, combien de temps passent, en moyenne, les enfants de 6 à 10 ans devant un écran ?

Figure 8 - Enfants de 6-17 ans passant 3 heures et plus par jour devant un écran*, selon le sexe et l'âge (en %)



* Un indicateur du niveau de sédentarité a été construit en fonction de la durée moyenne journalière de temps d'écran chez les enfants, cumulant les temps de télévision, ordinateur et console de jeux. Les enfants passant 3h ou plus par jour devant un écran sont considérés comme sédentaires.

Source : Étude Esteban, 2015, traitement Santé publique France

RECOMMANDATIONS :

Déplacements actifs :

Pour les parents :

- Encourager les enfants et les adolescents à se déplacer à pied et à vélo.
- Éviter d'accompagner ses enfants à l'école en voiture pour diminuer la pollution atmosphérique et l'insécurité routière à proximité des établissements, notamment pour les trajets courts (inférieur à 2 km).

Pour le milieu éducatif :

- Développer l'apprentissage du vélo, comme mode de déplacement favorisant la mobilité active.
- Développer le stationnement des vélos à l'intérieur des établissements.
- Mettre en place des plans de mobilité dans tous les établissements scolaires.
- Organiser dans la mesure du possible des sorties scolaires à pied.
- Développer des Pédibus et Vélobus, en lien avec les collectivités locales et les fédérations de parents d'élèves.

Temps d'écran :

On rappelle que l'OMS recommande de limiter ce temps à 2h à partir de 5 ans, à une heure de 2 à 5 ans, et d'interdire les écrans avant l'âge de 2 ans.

Découvrez



+ des notions clés

■ La sédentarité ou « comportement sédentaire » :

une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la position statique debout, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur...

■ Activité physique :

tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement ou de loisir.

■ «EPS» éducation physique et sportive :

discipline scolaire qui inscrit le développement de la motricité au cœur de ses priorités pour former un citoyen capable de s'adapter à la diversité des situations qu'il rencontre; dans ce cadre l'éducation à la santé constitue un enjeu majeur.

■ Santé :

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

■ Sport :

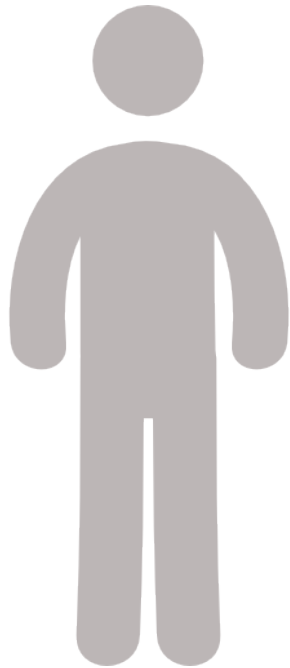
sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives

■ **Inactivité physique** : caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine, ou de 20 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine.

■ **Sport Santé** : le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant (physique, psychologique et sociale)



La sédentarité est nocive pour la santé



Être immobile est mauvais pour la santé



Danger



L'état normal, c'est de bouger !



d'infos sur la sédentarité
+ Découvrez les infographies de l'ONAPS ici

Les conseils pratiques*

Me déplacer à pied ou à vélo
chaque fois que c'est possible

Choisir l'escalier
plutôt que l'ascenseur
ou l'escalator

Ne pas rester assis
plus de 2 heures d'affilée

limiter le temps passé
devant les écrans

Pratiquer une activité physique
et/ou sportive sur mes temps libres

* Adopter un mode vie actif : c'est simple !

1 heure d'activité modérée à intense tous les jours

