

Préambule : Le résumé suivant est rédigé à partir de notes prises au vol. Des erreurs ou fautes de frappe sont possibles.

Voici le lien pour visualiser les visioconférences HUG-CHUV (nouveau) :

<https://www.hug.services/groupe/departement-enfant-et-adolescent>

La première fois il faut créer un compte externe (onglet), puis après s'identifier comme collaborateur externe.

Colloque de pédiatrie Lausanne-Genève du mardi 23 janvier 2018

Activité physique, sport et éducation physique : comprendre, motiver et dispenser

Madame Casagrande et Docteur P. Mahler

Pourquoi l'Homo Sapiens bouge-t-il ? Pour se nourrir, se défendre, procréer. Également, pour se réchauffer. Cela permet également de jouer, de faire du sport.

Pour les adolescents, un aspect négatif du mouvement est relevé : ça fatigue, ça gaspille de l'énergie, ça décoiffe, l'aspect de compétition est négatif. Le mouvement a un lien avec la nourriture : Il est nécessaire de se nourrir pour survivre, stocker de l'énergie. Se nourrir compense la dépense d'énergie du déplacement et du mouvement.

Actuellement, certains font du sport pour dépenser l'énergie consommée. Se nourrir comporte également un aspect de plaisir.

Dans nos sociétés, le milieu est problématique pour les personnes stockant trop d'énergie car il est trop facile de manger.

Le cerveau reptilien (cerveau archaïque) réagit face à la nourriture : si elle est disponible, il faut la prendre, si possible tout de suite sinon un autre va la prendre, et se rappeler où se trouve la nourriture.

La glycémie a un effet : lors d'hypoglycémies, cela pousse à rechercher un aliment énergétique (à haute densité d'énergie). Chez une personne de corpulence normale, si la glycémie est normale, cela peut conduire à la recherche d'aliments pauvres en énergie. Chez une personne obèse, malgré une glycémie normale, elle continue de consommer des aliments riches en énergie.

Le métabolisme de base nécessite l'absorption d'une certaine quantité d'énergie. Le métabolisme de base peut être diminué pour une épargne du stock d'énergie lors de manque d'apport.

L'enfant doit faire par jour 1 heure d'activités, toutes confondues. Toute activité physique a un bénéfice, une activité physique intense n'apporte pas plus de bénéfice mais augmente les risques de traumatisme.

Dans une étude chez l'adolescent, la raison de ne pas pratiquer le sport est : je n'ai pas le temps (42%), je préfère sortir avec des amis (42%), je préfère d'autres activités (37%). 20% seulement invoque la raison de ne pas aimer le sport.

L'activité physique et en fonction de l'âge : on note une baisse de l'activité physique en fonction de la progression en âge. De fait, ce phénomène est retrouvé chez les animaux : un animal adulte bouge moins qu'un animal jeune.

Des études pratiquées dans la tribu Hadza en Tanzanie, vivant sur un mode de vie archaïque, montre que ce mode de vie amène à la même dépense énergétique que dans une société occidentale. La différence vient de la consommation d'énergie liée à la prise excessive de nourriture dans la société occidentale.

Un auteur, Steven Blair, a montré qu'une baisse d'activité physique était prédictive d'une augmentation de mortalité. Si une personne obèse fait beaucoup d'activité physique, il a une bonne espérance de vie. Si une personne mince ne pratique pas d'activité physique, elle présente une augmentation du risque de mortalité.

Lors d'une anamnèse médicale, il est nécessaire de poser la question de l'activité physique. Ceci n'est pas fait systématiquement, alors qu'on questionne le patient sur sa consommation de tabac.

Les capacités sportives sont déterminées par un aspect génétique.

Des facteurs pouvant motiver l'activité physique sont le plaisir, le sentiment de complétude. Beaucoup de sentiments de dévalorisation et de démotivation sont engendrés par le fait de ne pas être performant en public, d'avoir des bourrelets, d'être fatigué à l'effort, d'avoir des remarques négatives de l'enseignant.

Comment motiver et comment changer ce comportement ?

Des exemples sont fournis par l'étude Paprika, qui propose un dépliant. Des activités sont proposées sur le site loisirjeunes.ch. Il existe également des ressources dans les différentes communes.

Les facteurs incitant à augmenter l'activité physique sont un milieu de vie active.

Est-ce que l'enfant sportif est à risque ? En cas de sport extrême oui. Chez les moins de 16 ans, 45% de blessures sont liés au sport. Dans l'étude de Smash, relevant le taux de blessures, on relevait 0.24 blessé par an dans une population générale alors que le taux était de 0.27 ans dans une population sportive. Il n'y a donc pas d'augmentation significative.

Auparavant, une étude à Genève, relevait 1688 certificats médicaux sur une année dont 15% des cas d'une manière temporaire et dont 48% pour plus de trois mois. Un nouveau type de certificat médical a été établi, avec diminution de 50% des certificats médicaux de longue durée. Un certificat médical de longue durée diminue beaucoup l'activité physique d'un enfant. Docteur Mahler présente sur ses diapositives des indications strictes ou relatives pour avoir des raisons de faire un certificat médical de longue durée.

L'EPI (éducation physique individualisé) permet de faire une activité physique adaptée pour un enfant accidenté ou malade. Le but est d'offrir une activité physique pour un maximum d'enfants et d'augmenter le taux d'activité d'une population en général (cela a permis environ une augmentation de 30'000 heures par année). Le but est de bouger malgré une dispense médicale.

En Suisse allemande, un site Internet a été développé pour proposer des exercices physiques en fonction des capacités de l'enfant, que l'élève peut suivre durant les cours d'éducation physique en suivant un programme informatique en même temps que les autres font du sport avec l'enseignant.

Actuellement, le sport fait l'objet d'une évaluation par note. Les buts prioritaires sont de connaître son corps, de reconnaître ses besoins physiologiques. Les maîtres de sport ont des fiches techniques en fonction de l'âge, du degré de scolarité. Le but est de connaître son corps, de connaître les règles de sécurité, d'avoir une connaissance des bienfaits de l'activité sportive. L'évaluation par note tient compte de trois aspects : savoir être, avec attitude et contrôle de soi. Savoir, avec compréhension des notions de base ; savoir-faire, avec facultés sportives en fonction des apprentissages effectués.

L'activité sportive peut être motivée par la variété (par ex. course au trésor), par des situations de référence ; il est nécessaire d'avoir une transparence des critères d'évaluation, pour chaque activité comme par exemple la barre fixe.

Il existe par exemple une fiche pour la course (VO de max) en fonction de l'enfant et non en fonction du résultat.

Compte rendu du Dr V. Liberek

vliberek@bluewin.ch

Transmis par le laboratoire MGD

colloque@labomgd.ch