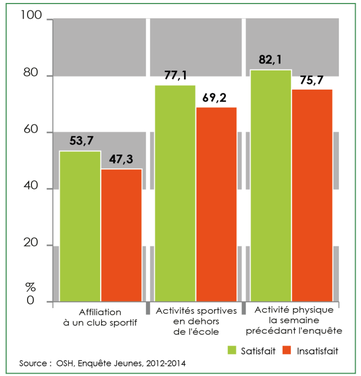
Liens avec les déterminants de santé

Des liens sont constatés entre le fait d'être plus ou moins actif, l'état de santé et les comportements de santé.

Les jeunes qui consacrent davantage de temps aux activités sédentaires font moins d'activités physiques. En effet, les proportions de jeunes ayant pratiqué au moins une séance d'activité physique ou sportive la semaine précédant l'enquête et de ceux affiliés à un club sportif diminuent avec l'augmentation du temps passé devant les écrans.

Les jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans satisfaits de leur corps déclarent pratiquer davantage de sport ou d'activité physique.

Affiliation à un club sportif (N = 1 649), activités sportives ou physiques habituellement en dehors de l'école (N = 1 644) et activité physique la semaine précédant l'enquête (N = 1 656), en fonction de la satisfaction par rapport au corps



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Globalement, les jeunes qui déclarent être satisfaits de leur corps adhèrent davantage à un club sportif.*

Ils sont également plus nombreux à faire des activités physiques ou sportives en dehors de l'école et à réaliser au moins une séance d'activité physique en dehors de l'école.

L'activité physique est généralement associée à des comportements favorables à la santé : un régime équilibré, une absence de consommation de tabac chez les aînés, un sommeil suffisant et réparateur. Les jeunes plus sédentaires ont quant à eux un régime alimentaire moins équilibré, s'orientent plus facilement vers des consommations plus ou moins régulières de tabac ou d'alcool, mais souffrent également d'une insuffisance de sommeil.

Cependant, il existe un lien entre le fait de faire de la compétition et celui de prendre des produits pharmaceutiques pour améliorer les performances sportives. La proportion de jeunes qui déclarent prendre des produits pour améliorer les performances sportives est près de trois fois plus importante lorsqu'ils font de la compétition (11 % contre 4 % lorsqu'ils n'en font pas).

Des pistes pour agir

Augmenter le niveau d'activité physique. Chez les plupart des jeunes, il reste faible malgré une légère amélioration chez les filles. Parallèlement, le temps de loisirs sédentaires passé devant les écrans (de télévision, d'ordinateur, de console de jeux ou de téléphone…) continue d'augmenter.

Utiliser l'environnement immédiat des jeunes (parents, médecin généraliste, amis…). Il est déterminant dans le niveau d'activité physique et de sédentarité. Il y a là des leviers d'action pour intervenir auprès des jeunes.

Développer l'attrait pour le cours d'éducation physique. Il est en lien avec le niveau d'activité physique. Or, un certain nombre d'écoles ne disposent pas d'une infrastructure adéquate pour le cours d'éducation physique. Améliorer l'infrastructure, rendre ce cours plus attrayant et lutter contre les dispenses trop fréquentes sont d'autres voies pour favoriser l'activité physique. Les jeunes fréquentant l'enseignement de qualification se trouvent fréquemment dans une situation moins favorable et il importe que des efforts plus importants soient consentis dans ces écoles.

Aménager le territoire. Les plans de mobilité, peuvent inciter à des déplacements à pied ou à vélo. **L'accessibilité à des infrastructures de sport et de loisirs actifs** est aussi en lien avec l'activité physique des jeunes.

Un certain nombre d'adolescents abandonnent leur sport favori parce que l'activité de leur club est trop orientée vers **la compétition**. Pour maintenir ces jeunes physiquement actifs, il est important de repenser l'offre sportive et ses finalités : développer le sport pour tous dès le plus jeune âge plutôt que favoriser l'émergence d'une élite prestigieuse, mais minoritaire.

Réduire les inégalités sociales de santé. Elles sont des obstacles à l'activité physique. Moins la situation socio-économique des jeunes est favorable, moins leur niveau d'activité physique est élevé, et plus leur sédentarité est fréquente. La lutte contre la pauvreté est certainement un élément important pour améliorer la santé des populations. Plus spécifiquement en matière de promotion de la santé, il importe que l'impact des mesures mises en œuvre touche effectivement toutes les couches de la population, et qu'un effort plus important soit consenti pour les jeunes les moins favorisés.

La santé des jeunes est une responsabilité collective et pas seulement une responsabilité individuelle. Il est possible à tout niveau de contribuer à son amélioration générale.

Le niveau bas d'activité physique et la sédentarité croissante représentent un défi majeur pour la société actuelle, mais les moyens d'intervention existent et doivent inciter à passer à l'action.

La version intégrale de "Regard sur la santé des jeunes • Santé en Hainaut n° 13" est téléchargeable sur :

http://observatoiresante.hainaut.be

Elle est disponible sur demande écrite à :

Observatoire de la Santé du Hainaut

rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Rédacteur : Anne-Marie Vansnick
Editeur responsable : OSH • Michel Demarteau • rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré
Edition : Avril 2018 • 3 000 exemplaires

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
Mieux vivre pour tous

Activité physique Sédentarité chez les jeunes en Hainaut

En 2012-2014, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) et le réseau des Centres de Santé Scolaire Vigies (CSSV) ont mené une enquête sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité des jeunes Hainuyers.

La publication "Regard sur la santé des jeunes - Santé en Hainaut n° 13" décrit de manière détaillée les résultats de cette étude, analyse les évolutions dans le temps et propose des pistes de réflexion et des outils de promotion de la santé sur ce sujet.

Le but est de promouvoir l'activité physique chez les jeunes et d'encourager décideurs, professionnels, citoyens à agir pour réduire les inégalités sociales de santé.

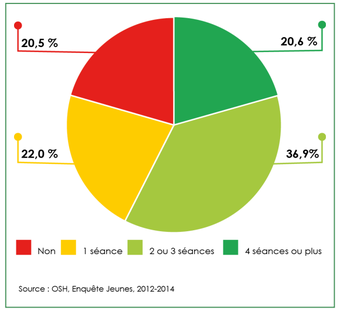
La synthèse de ce document vous est présentée ici.

Activité physique ou sportive

Moins d'activité physique que recommandé

Malgré les bienfaits qu'apporte l'activité physique, la pratique des jeunes Hainuyers est largement inférieure aux recommandations préconisées (7 à 14 séances hebdomadaires).

Activité physique en dehors de l'école la semaine précédant l'enquête (N = 1 667)



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2012-2014

► *Un jeune sur 5 (20 %) déclare n'avoir effectué aucune séance d'activité physique d'au moins 30 minutes d'affilée la semaine précédant l'enquête.*

En miroir, 20 % des jeunes rapportent 4 séances ou plus.

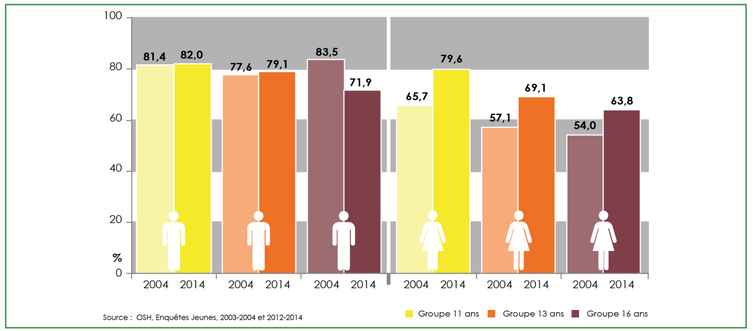
L'enquête montre que 52 % des jeunes qui ont fait au moins une séance d'activité physique font de la marche, de la randonnée ou du jogging. La deuxième activité la plus représentée est le vélo ou le vélo tout terrain (45 %). Les sports de ballons (collectifs) sont pratiqués majoritairement par des garçons. Les activités domestiques (nettoyage, jardinage...) concernent 35 % des jeunes.

En dehors de l'école

Globalement, 74 % des jeunes Hainuyers déclarent faire habituellement des activités physiques ou sportives en dehors de l'école.

La majorité (70 %) des jeunes déclarent faire des activités physiques habituellement en dehors de l'école pour le plaisir. Près d'un jeune sur 3 (31 %) pratique ces activités pour rester en bonne santé. Les filles (24 %) citent aussi la volonté de maigrir et les garçons (22 %), celle de se muscler. Parmi ceux qui ne pratiquent aucune activité en dehors de l'école, 39 % déclarent ne pas avoir le temps nécessaire pour ces activités. Un jeune sur 5 (22 %) dit ne pas aimer le sport.

Evolution de la pratique d'activités physiques ou sportives habituellement en dehors de l'école, selon le sexe et le groupe d'âge



▼

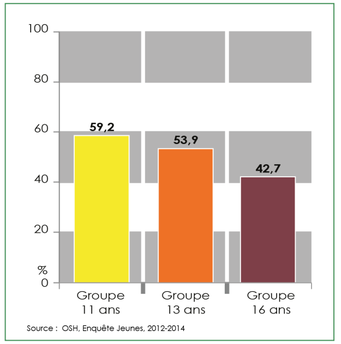
Entre 2004 et 2014, la proportion de filles qui disent faire une activité physique habituelle en dehors de l'école augmente.

Au contraire, la proportion des garçons de 16 ans qui déclarent une activité physique habituelle diminue entre 2004 et 2014.

Affiliation à un club sportif

Il apparaît que 51 % des jeunes déclarent faire partie d'un club sportif. Mais, l'adhésion à un club sportif diminue avec l'âge.

Affiliation à un club sportif, selon le groupe d'âge (N = 1 660)



Les jeunes de 11 ans déclarent plus souvent (59 %) faire partie d'un club que ceux des groupes d'âge supérieurs (54 % chez les 13 ans et 43 % chez les 16 ans).

Actuellement, on ne constate plus de différence entre les filles et les garçons. En 1997, la proportion de filles affiliées en club sportif était inférieure à celle des garçons. Depuis 1997, on a constaté une diminution des affiliations chez les garçons et une augmentation chez les filles.

L'entourage a une influence sur la pratique d'activité physique ou sportive régulière et l'affiliation à un club : cette pratique augmente avec les encouragements que les jeunes reçoivent de **leurs parents** et a fortiori la pratique sportive de ceux-ci. Les encouragements **du médecin généraliste** y contribuent également. Les jeunes sont aussi plus actifs en dehors de l'école lorsqu'ils sont entourés **d'amis**.

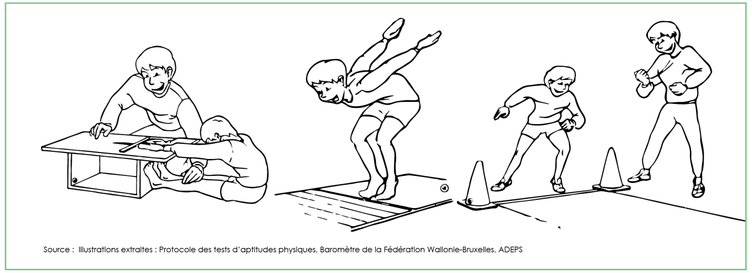
A l'école

En milieu scolaire, l'appréciation du cours d'éducation physique peut s'avérer déterminante. En effet, les jeunes pour qui ce cours est exercé avec plaisir se montrent plus actifs en dehors de l'école.

Pour se rendre à l'école, peu de jeunes pratiquent des déplacements actifs. Environ un jeune sur 4 (23 %) de 11 ans se rend à pied et/ou à vélo à l'école et cette proportion diminue à 11 % chez les jeunes de 13 ans et à 14 % chez les 16 ans.

Aptitudes physiques des jeunes

Afin de mesurer les aptitudes physiques des jeunes Hainuyers, les élèves de 4e année secondaire (âgés de 15 à 17 ans) participant à l'enquête ont été soumis à 4 épreuves : flexion du tronc, saut, course-navette et test de Léger.



Selon les tests réalisés, les jeunes Hainuyers ont une souplesse et une force explosive similaires à celles des jeunes de la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Par contre, ils sont moins rapides que les jeunes de la FWB.

Un ensemble d'éléments influencent les aptitudes physiques des jeunes : le sport en dehors de l'école, les habitudes sportives des parents, etc.

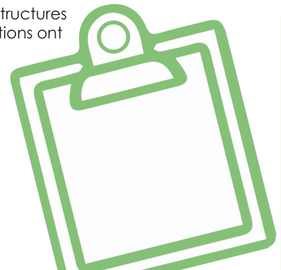
Globalement, de moins bons résultats sont obtenus dans l'enseignement de qualification. Ceci doit inciter à davantage d'efforts pour promouvoir l'éducation physique auprès des élèves de cette filière d'enseignement.

Inégalités en matière d'infrastructures scolaires

L'enquête montre qu'au niveau de l'enseignement secondaire, les établissements scolaires ne sont pas égaux en matière d'infrastructures adaptées aux cours d'éducation physique. En effet, 19 écoles secondaires sur 34 interrogées n'ont pas suffisamment de salles pour organiser leurs cours.

Il apparaît également que, lorsqu'un club sportif est présent dans les infrastructures de l'école, les jeunes sont plus actifs en dehors de l'école. Ces collaborations ont un lien positif avec la pratique sportive et l'activité physique des jeunes. Or, seul un établissement sur 2 (18 sur 34 écoles) accueille un club de sport dans ses infrastructures.

Il y a là des opportunités d'actions pour faciliter l'activité physique et sportive des jeunes.

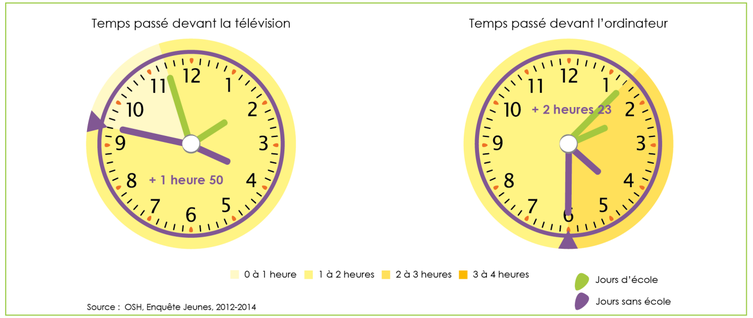


Activités sédentaires

Parallèlement à l'activité physique, la sédentarité se définit par les occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (par exemple, regarder la télévision, utiliser un ordinateur, jouer avec un smartphone, lire…). De façon générale, il s'agit de l'ensemble des activités qui se réalisent assis ou couché.

Beaucoup de temps devant les écrans

Le temps passé devant la télévision ou l'ordinateur varie en fonction des jours d'école et des jours sans école.



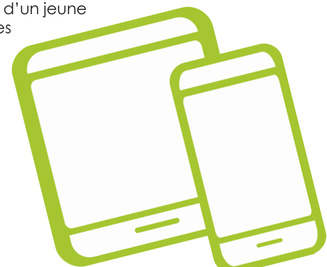
▼

Entre 2004 et 2014, le temps consacré à la télévision est resté relativement stable. Mais la proportion de jeunes qui consacrent 4 heures et plus à l'ordinateur ou la console de jeux les jours sans école a augmenté à tous les âges. Ces proportions passent de 15 % à 27 % pour les 11 ans et de 30 % à environ 55 % pour les jeunes de 13 et 16 ans.

Tous sur internet

La grande majorité des jeunes de 10 à 17 ans utilisent internet. Ce sont 86 % des jeunes de 11 ans et 98 % des jeunes de 13 et 16 ans qui surfent sur internet, majoritairement, pour des activités audiovisuelles (vidéos, musique…) ou les réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, Instagram…).

Les parents ont un rôle déterminant dans l'usage et le temps consacré aux ordinateurs. Cependant, seuls 66 % des jeunes sont informés par leurs parents des dangers d'internet, et 45 % déclarent que leurs parents s'intéressent à leurs activités sur le net. Seuls 36 % des jeunes ont des conditions d'utilisation imposées par leurs parents et 19 % sont sous contrôle parental.

Conscients de ne pas maîtriser leur temps d'écran

La proportion de jeunes qui estiment passer trop de temps devant les écrans augmente avec l'âge passant de 28 % à 11 ans à 47 % (soit près d'un jeune sur deux) à 16 ans. Il en est de même de la proportion de jeunes qui déclarent rester (parfois ou toujours) plus longtemps que prévu devant les écrans (50 % à 11 ans contre 67 % à 16 ans). De nombreux jeunes sont visiblement conscients de ne pas maîtriser parfaitement leur temps d'écran.