



# La sédentarité des adolescents atteint des niveaux alarmants



49% des jeunes Français affichent un «risque sanitaire élevé ou très élevé», ce qui correspond à 4h30 d'écran et/ou moins de vingt minutes d'activité physique quotidienne.

Deux tiers des 11-17 ans déclarent consacrer plus de deux heures par jour aux écrans et moins de soixante minutes à l'activité physique, alertent les autorités sanitaires.

DELPHINE CHAYET  
 @DelChayet

**SANTÉ PUBLIQUE** Une «épidémie» silencieuse de sédentarité et d'inactivité physique menace les adolescents français. Dans un avis en forme d'alerte à l'intention des pouvoirs publics, rendu public ce lundi, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) révèle que 66% des adolescents âgés de 11 à 17 ans s'exposent à un «risque préoccupant» pour leur santé. Ils déclarent passer plus de deux heures par jour devant un écran, et consacrer moins de soixante minutes à une activité physique. Un phénomène sans doute accentué par le confinement. «Le cumul de ces deux seuils entraîne une augmentation importante du risque sanitaire», souligne la Pr Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses et coordinatrice de l'étude. Or le danger encouru (augmentation de l'indice de masse corporelle, troubles du comportement alimentaire et du sommeil, acquisition de mauvaises habitudes pour l'avenir notamment) ne fait pas de doute. Il est démontré par de très nombreuses études

scientifiques en population et en laboratoire. »

## « Moins on bouge et plus on mange »

Pour réaliser son expertise, l'agence sanitaire a mis en regard des données recueillies par questionnaire, en 2014 et 2015, auprès de plusieurs milliers d'enfants et adolescents, avec les repères sanitaires fixés pour cette tranche d'âge. La sédentarité est mesurée comme le temps passé assis ou allongé devant un écran de loisir (ordinateur, télévision, jeu vidéo), en dehors de l'école. Les experts parlent «d'inactivité physique» dans les situations où une activité intense ou modérée est pratiquée moins de soixante minutes par jour, au moins cinq fois par semaine, en incluant le temps scolaire. Irène Margaritis, qui est aussi professeur de physiologie de l'exercice, précise qu'au-delà des bienfaits bien connus du sport sur la santé, «l'insuffisance d'activité physique est aujourd'hui considérée comme un



*facteur de risque à part entière* ».

Sur ces bases, l'avis énonce des résultats très inquiétants pour l'avenir. 49 % des jeunes Français affichent un « *risque sanitaire élevé ou très élevé* », ce qui correspond à 4h30 d'écran et/ou moins de vingt minutes d'activité physique quotidienne. Cette tendance à la sédentarité est plus marquée entre 15 à 17 ans, ainsi que chez les adolescents issus de familles défavorisées. Au collège, les filles sont moins nombreuses que les garçons de leur âge à remplir leur quota d'activité physique quotidienne. « *Le nombre de jeunes concernés doit nous alerter, et ce d'autant plus qu'il est probablement sous-estimé*, commente le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes (lire ci-dessous). *C'est une bombe sanitaire à retardement.* » Il est « *extrêmement rare* », notent de leur côté les experts de l'Anses, qu'une évaluation sanitaire montre l'exposition d'une part aussi large de la population à un risque bien caractérisé.

Des temps élevés de sédentarité sont associés dans plusieurs études scientifiques au surpoids et à l'obésité chez les enfants, à une qualité de sommeil et de vie altérée ainsi qu'à une moins bonne condition physique. « *En plus du déséquilibre entre l'apport et la dépense énergétique, les périodes sédentaires prolongées augmentent l'appétit et la tendance à consommer des produits sucrés. Ainsi, moins on bouge et plus on mange* », souligne le Pr Carré. À long terme, le manque d'exercice va favoriser une augmentation à bas bruit des niveaux d'inflammation et de stress oxydatif à l'origine de la plupart des maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, la dépression et certains cancers.

Depuis 2016, l'Anses recommande de limiter le temps passé devant un écran et de rompre le plus régulièrement possible les moments de sédentarité, en se levant et en s'étirant. Pratiquer une

activité physique – le sport, mais aussi la marche, les jeux de plein air, le port d'une charge – « *permet d'atténuer les effets néfastes du temps d'écran sur la santé* », rappelle l'agence. Son avis est un message adressé aux parents qui ont un rôle de moteur et d'exemple. Il est aussi un appel à la mise en place par les pouvoirs publics d'une politique d'incitation à la pratique sportive, et à la création d'un environnement favorable à l'école et dans l'espace public. La Pr Margaritis dessine plusieurs pistes d'action : « *L'augmentation du temps dévolu à la pratique sportive à l'école, l'amélioration de la "marchabilité" des villes et de la proximité des installations sportives, l'aménagement des cours d'école.* »

Les habitudes de vie prises durant la période charnière de l'adolescence auront tendance à se pérenniser, et même à s'accroître, à l'âge adulte. Comme le résume le Pr Carré, « *un enfant assis sera un adulte assis* ». ■

**Le danger encouru (augmentation de l'indice de masse corporelle, troubles du comportement alimentaire et du sommeil, acquisition de mauvaises habitudes pour l'avenir) ne fait pas de doute** ■

**PR IRÈNE MARGARITIS (ANSES)**