

BOUGEZ-VOUS, LES JEUNES!

Une heure d'activité physique par jour : c'est le minimum pour être en forme... et le rester le plus longtemps possible. Au lieu de ça, la majorité des jeunes de 11 à 17 ans passent des heures devant leurs écrans, mettant leur santé en danger.

Alexane Roupioz

1 LES ADOS FONT-ILS ASSEZ DE SPORT?

Non! C'est d'ailleurs pour cela qu'en novembre dernier, l'***OMS*** a publié de nouvelles recommandations. Selon ce document, pour rester en bonne santé, les enfants et les adolescents devraient pratiquer en moyenne au moins 1 heure par jour d'activité physique d'intensité modérée (marcher vite, monter des escaliers, ranger sa chambre) à soutenue (courir, jouer au tennis, pratiquer un art martial ou un sport d'équipe). Mais on en est loin : selon les chiffres de cette organisation, en 2019, 87% des adolescents français de 11 à 17 ans étaient en deçà! Cette flemme, qui s'est intensifiée au cours des dernières décennies, est en partie due à la multiplication des activités sur écran. On enchaîne les séries, on discute sur les réseaux sociaux, on joue

aux jeux vidéo. Ce qui laisse moins de temps pour faire du skate, taper dans un ballon ou faire du vélo avec ses potes. Selon une étude française publiée en 2017 par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 50% des 11-14 ans et 75% des 15-17 ans passent plus de trois heures par jour assis ou allongés devant un écran! Ce manque d'activité a des conséquences sur la santé et la forme physique : en 1971, un collégien courait 600 mètres en trois minutes, en 2013 il lui en fallait quatre! Et le confinement a fait empirer les choses... *

#Zoom

L'Organisation mondiale de la santé (**OMS**) est chargée de la protection de la santé publique à l'échelle de la planète.

Elle fait des enquêtes sur les risques sanitaires qui touchent la population mondiale et les publie sous forme de rapports.



▲ Faire de la trottinette électrique, c'est amusant mais ça ne fait pas beaucoup travailler le cœur ni les muscles!



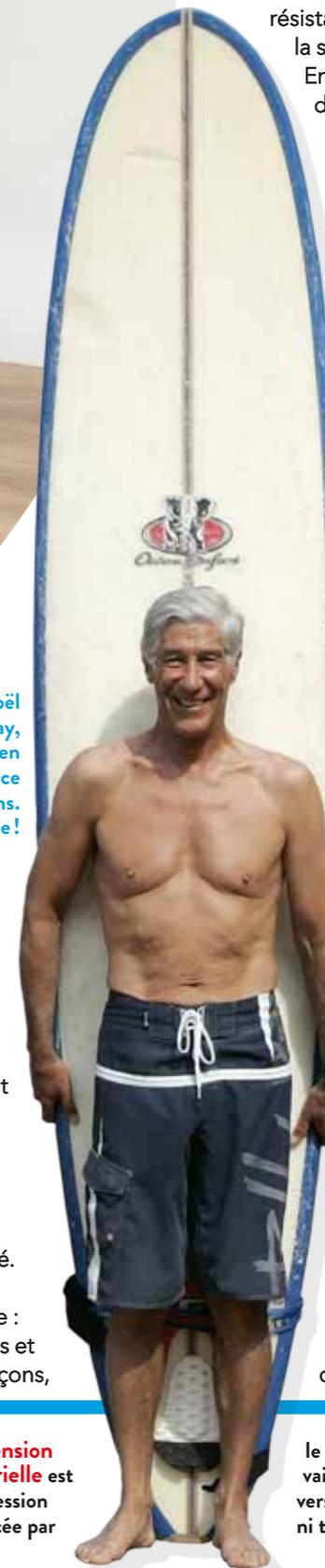
> En 2007, Joël de Rosnay, scientifique et ancien champion de France de surf, avait 70 ans. Quelle forme!

2 POURQUOI LE SPORT EST-IL IMPORTANT À VOTRE ÂGE?

Car c'est bon pour votre forme physique... et celle de votre futur corps d'adulte!

Prenez votre cœur. Plus vous bougez et faites du sport, plus ce muscle devient puissant : il éjecte davantage de sang à chaque contraction, ce qui lui permet de battre moins vite (50 battements par minute au repos en moyenne pour un sportif, contre 70 pour une personne sédentaire). D'une part, cela permet de soutenir au quotidien des efforts plus intenses et plus longs. D'autre part, ce cœur fonctionnant à l'économie va aussi

s'utiliser moins vite au fil des années. Le sport est bon également pour le squelette : les impacts générés lors de la pratique stimulent l'incorporation dans les os du calcium, le minéral responsable de leur solidité. Or, l'adolescence est une période de forte croissance : de 10 à 14 ans pour les filles et de 12 à 16 ans pour les garçons,



JEAN-PIERRE MULLER/AFP

#Zoom

Le **cholestérol** est un corps gras, produit par l'organisme ou apporté par l'alimentation. Il est

indispensable au bon fonctionnement de l'organisme mais, en excès dans le sang, il peut boucher les artères.

La **tension artérielle** est la pression exercée par

jusqu'à 36% du squelette se forme! Il est donc crucial de bouger pour se construire une ossature en béton, qui sera plus résistante aux fractures pour la suite de votre vie!

Enfin, se dépenser évite de stocker du gras. En effet, pour se contracter, les fibres musculaires utilisent deux sources principales d'énergie : des sucres pour les efforts courts et intenses, puis des graisses pour des efforts de plus longue durée. Une activité physique régulière change ce mode de consommation d'énergie : nos muscles sollicitent davantage nos réserves de graisse, même pour les efforts de courte durée. Cela réduit considérablement le risque d'être en surpoids, limite le taux de sucre ou de ***cholestérol*** dans le sang, ainsi que la ***tension artérielle*** : autant de facteurs qui, s'ils ne sont pas limités, augmentent le risque d'avoir des maladies cardiaques, du ***diabète*** (zoom p. 27) et certains cancers. Ces bénéfices perdurent à l'âge adulte, d'autant plus si l'on continue d'être actif. En bref, la pratique d'une activité physique régulière quand on est jeune nous façonne un squelette, des muscles et un corps en bonne santé, et limite les déraillements à l'âge adulte.

le sang sur les artères, des vaisseaux qui acheminent le sang vers les organes. Elle ne doit être ni trop élevée ni trop basse.

3 CES BIENFAITS NE TOUCHENT-ILS QUE LE CORPS?

Non, faire du sport aide aussi à se sentir bien dans ses baskets. Pendant l'activité physique, notre cerveau libère tout un tas d'"hormones": des endorphines et de la dopamine - qui contribuent à notre bonne humeur - et de la sérotonine, aux effets antidépresseurs et antistress! Quand on se sent bien, on a plus confiance en soi, il est plus facile d'aller vers les autres. D'autant plus que pratiquer une activité sportive est également une bonne occasion de se faire de nouveaux amis, avec qui nous partageons un point commun, et d'apprendre à faire équipe avec eux. Et puis, l'exercice rend aussi un peu plus intelligent!

En accélérant la respiration et le rythme cardiaque, il noie le cerveau sous des flots de sang gorgé de dioxygène (O₂)

et de nutriments, ce qui donne un bon coup de fouet à nos neurones! Plusieurs études ont montré que la pratique d'un sport améliore l'apprentissage, la mémoire, la prise de décision, la capacité à s'orienter et à se concentrer. En 2016, par exemple, des chercheurs lillois ont fait porter à des adolescents, pendant sept jours, un accéléromètre pour mesurer leur activité physique. Puis, ils leur ont demandé de désigner toutes les lettres d sur une grille contenant 658 lettres (une succession de p et de d). Résultat : les jeunes qui font plus de 60 minutes d'activité physique par jour répondent plus rapidement au test et obtiennent un meilleur score moyen (49) que ceux qui en font moins de 60 min (41). Ils sont plus vifs, plus concentrés. D'autres études ont montré que faire du sport, pendant sa jeunesse et tout au long de sa vie, retardait le vieillissement du cerveau.



THIERRY THOREL / LA VOIX DU NORD/MAXPPP

#Zoom

Les hormones sont des messagers chimiques émis par l'organisme. Elles régulent le fonctionnement des

cellules et des organes, et jouent un rôle essentiel dans divers processus biologiques (croissance, reproduction, etc.).

4 COMMENT SAVOIR SI ON A UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE?

POUR L'ÉVALUER, ON PEUT MESURER SA CAPACITÉ CARDIO-RESPIRATOIRE, OU VO₂ MAX.

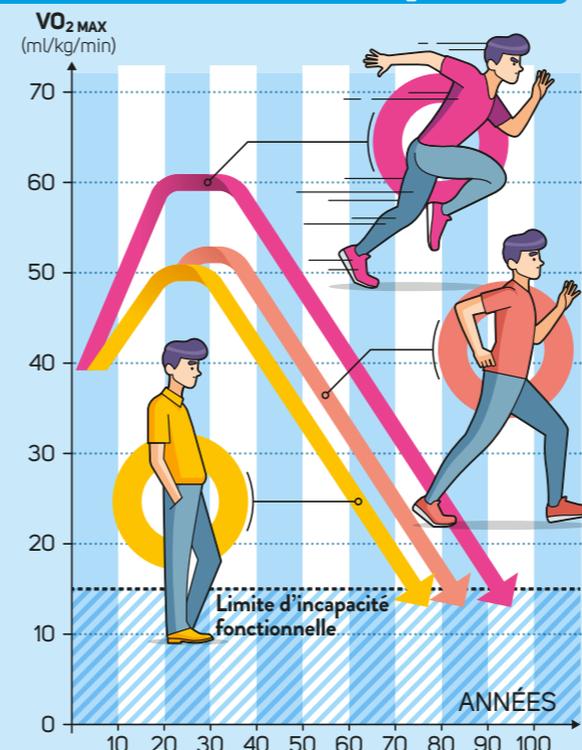
Il s'agit de la capacité de notre organisme à apporter du dioxygène (O₂) aux muscles pendant l'effort. Pour la mesurer, on installe un individu sur un tapis roulant ou sur un vélo. Quand il arrive au maximum d'effort qu'il peut fournir, on mesure la quantité de dioxygène qu'il inspire et qu'il expire. La différence entre les deux est la VO₂ max. Elle est déterminée en partie (45%) par nos gènes mais s'accroît en s'entraînant. La VO₂ max est maximale à la fin de l'adolescence.

À partir de 30-35 ans, elle décroît de 10% par décennie (voir schéma). Plus on est actif jeune, plus notre pic de VO₂ max sera élevé et moins vite notre condition physique se détériorera avec l'âge...

« Pour évaluer notre VO₂ max lors d'un test d'effort, on porte un masque bizarre! »



BURGERPRYANIE



A. LEVESQUE POUR SVI
SCOTT AUDETTE/REUTERS

5 Y A-T-IL DES «BONS» ET DES «MAUVAIS» SPORTS?

«Aucun sport n'est déconseillé à condition d'utiliser le bon matériel et de commencer progressivement», répond la docteure Nathalie Wenger, du Centre SportAdo à Lausanne (Suisse). Le mot d'ordre, c'est le plaisir! Mais à l'adolescence, comme le corps est en construction, il est important de varier les activités. Par exemple, les sports à impact comme la course contribuent au renforcement des os. Le vélo, l'aviron, le ski de fond ou la natation améliorent l'endurance. La gymnastique, l'escalade et autres sports d'équilibre renforcent les articulations. Des sports comme le basket améliorent

la coordination des mouvements... Durant les pics de croissance, les muscles des ados n'arrivent pas toujours à suivre l'allongement rapide des os. Ils deviennent alors trop courts, et une raideur musculaire s'installe. Pour éviter ça, et la douleur qui va avec, il faut faire des étirements. Entretenir sa souplesse est un travail quotidien car elle diminue avec l'âge. Or, c'est elle qui fixe l'éventail des mouvements que l'on peut faire, et avec quelle ampleur. Par exemple, lever la jambe suffisamment haut pour enjamber une barrière. «Attention, ce n'est pas parce qu'on a fait 4 heures de foot le matin qu'on peut

#Zoom

Le diabète est une maladie caractérisée par une mauvaise gestion du glucose, un

sucré, dans l'organisme : une personne diabétique a un excès de glucose dans le sang. La forme de diabète la plus

courante, celle de type 2, est favorisée par la mauvaise alimentation et le manque d'exercice.



Tant qu'on y prend plaisir, tout sport est bon! Même le «quidditch», apprécié des fans d'Harry Potter, qui oblige à courir avec un balai entre les jambes!

s'autoriser à rester 4 heures devant la télévision l'après-midi», met en garde David Thivel, maître de conférences à l'université Blaise-Pascal de Clermont-Ferrand. Rester plus d'une heure assis ou allongé, éveillé, sans aucune dépense d'énergie, perturbe le fonctionnement de notre corps : la concentration de sucres et de gras dans le sang augmente. Au-delà de 7 heures assis par jour, chaque heure supplémentaire passée immobile accroît de 22% le risque de devenir "diabétique" et de 30% celui d'être obèse! Et cet effet est indépendant du fait que vous fassiez ou non du sport à côté. Alors, quand vous êtes assis pour faire vos devoirs ou regarder un film, pensez à vous lever au moins une fois par heure pour monter les escaliers, aller chercher quelque chose à boire dans la cuisine... bref, bougez! *