



Fiche action « JE PRENDS MA SANTÉ EN MARCHÉ »

Préambule

La Commission Permanente du Conseil Régionale a missionné l'IRBMS dans la mise en place d'actions visant à encourager la pratique régulière d'une activité physique pour améliorer la santé des lycéens.

Pourquoi favoriser un mode de vie actif chez les lycéens ?

En association avec les habitudes alimentaires, la pratique d'une activité physique régulière est un déterminant essentiel de l'état de santé et de bien-être.

La généralisation d'un comportement sédentaire est associée à l'augmentation des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui. Si la nécessité de faire bouger les enfants et les adolescents est désormais reconnue, les moyens d'y parvenir restent à développer.

Plus largement, la pratique d'activités physiques favorise la cohésion et l'intégration sociale dès lors qu'elles sont organisées dans un cadre facilitant l'accès à tous et la mixité des publics. En favorisant la concentration et la confiance en soi, elles pourraient, de plus, contribuer à de meilleurs résultats scolaires.

Méthodologie

1- Intervention sous la forme d'un « exposé-quiz »

Ces moments de débats et d'échanges, utiles à l'ensemble des jeunes dans une démarche pédagogique de promotion de l'activité physique et du bon équilibre alimentaire, apparaissent particulièrement intéressants pour ceux d'entre eux qui se sentent a priori moins compétents dans les activités physiques. En effet, cette approche complémentaire par les mots peut être, pour certains jeunes, une porte d'entrée vers l'activité. Certains outils, existant déjà ou à créer, peuvent être utilisés comme support aux « Exposés-Quiz ».

L'espace de dialogue et d'échanges que constituent les « Exposés-Quiz » permet d'entendre les perceptions des jeunes eux-mêmes (représentations, obstacles perçus à la pratique mais aussi centres d'intérêt et leviers d'action).

2- Evaluation du niveau d'activité physique

Augmenter l'activité physique est un objectif de santé publique. Pour motiver les lycéens, il faut évaluer son niveau d'activité physique et fixer avec lui un objectif accessible.

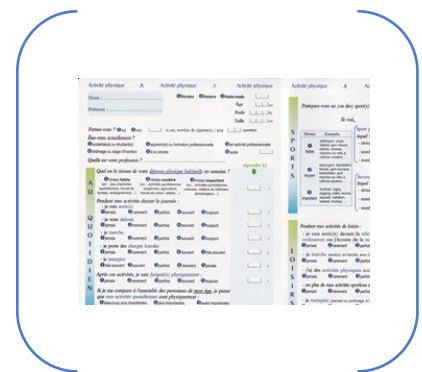
Le questionnaire de Baecke évalue l'activité physique d'un sujet. Il est constitué de 22 questions fermées et se divise en 3 parties suivant le contexte de l'activité (activités quotidiennes / activités sportives / activités de loisirs).

Trois scores (activité quotidienne habituelle, sportive et de loisirs) sont calculés (échelle de 1 à 5). Leur somme (échelle de 3 à 15) évalue l'activité physique globale du jeune.

- Remise à chaque lycéen d'un questionnaire pour évaluer leur niveau de pratique d'activité physique
- Etude statistique de l'ensemble des questionnaires
- Remise des résultats à l'ensemble de l'équipe projet afin de s'assurer que les actions mises en œuvre répondent aux besoins des lycéens. Le cas échéant, certaines actions peuvent ainsi être réorientées pour renforcer leur impact.

3- Le déroulement

- Intervention de 2H, réalisée par un Educateur Médico-Sportif, auprès des lycées volontaires de la région ;
- Remise à chaque lycéen d'un questionnaire pour évaluer leur niveau de pratique d'activité physique ;
- Etude statistique de l'ensemble des questionnaires ;
- Remise des résultats à l'ensemble de l'équipe projet afin de s'assurer que les actions mises en œuvre répondent aux besoins des lycéens. Le cas échéant, certaines actions peuvent ainsi être réorientées pour renforcer leur impact.



Conclusions

- Etude originale réalisée sur un échantillon de 412 lycéens, 55,7% d'adolescentes et 44,3% d'adolescents
- 17% des lycéens sont en surpoids.
- 20% des lycéens ont une consommation tabagique, dont 19,7% ont une consommation comprise entre 11 et 15 cigarettes quotidiennement, sans distinction garçons/filles
- 72% des lycéens ont un niveau d'activités considéré comme faible (peu d'activités quotidiennes).
- 83% des lycéens déclarent être souvent assis dans la journée.
- Seuls 22% des lycéens déclarent être souvent debout.
- 40% des lycéens déclarent ne pas marcher souvent.
- Seuls 17% des lycéens déclarent avoir un niveau d'activité physique quotidien suffisant (selon les recommandations de l'OMS).
- 50% des adolescentes déclarent ne pas pratiquer de sport en club, contre 36% des adolescents.
- 89% des lycéens ont des activités de loisirs suffisantes.
- Au total, 20% des adolescentes ont un niveau d'activités physiques faible, contre 12% des adolescents.

Chez les lycéens en surpoids :

- Le niveau d'activité quotidienne est moyen, et supérieur chez les adolescentes
- Le niveau d'activité sportive est faible, ce qui traduit une fréquentation basse des associations sportives
- Le niveau d'activité de loisirs est satisfaisant
- Au total, le niveau d'activité physique pour cette population est moyen, largement inférieur à la population ayant un IMC normal