

Nutrition

La bataille contre l'inactivité physique se gagne en famille

Bouger régulièrement est tout aussi nécessaire qu'une saine alimentation dans une perspective de santé publique. Et tout se joue très tôt

Quel est le meilleur moyen d'inciter les jeunes à s'adonner à l'activité physique? En impliquant étroitement les parents, répond Jérôme Barral, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. L'espace mouvement que ce même institut a mis sur pied au Comptoir, en partenariat avec l'Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (*lire ci-dessous*), se base sur ce principe. Quatre activités didactiques, avec les parents en observateurs, pour échanger sur la notion de dépense énergétique, de force et d'équilibre et des moyens de rendre les activités accessibles à tous.

Tout se joue très tôt

«La phase 7-12 ans est cruciale, reprend Jérôme Barral. Les enfants qui bougent peu ont plus de risque de devenir des ados et de jeunes adultes inactifs. C'est bien de compter sur l'école et les institutions, mais ce n'est pas suffisant.» Les recherches sur les 4-6 ans sont elles aussi en plein développement, avec une réflexion dès le stade de la crèche.

Des habitudes à changer

Avant même d'inscrire son bambin dans un club, il convient d'agir sur les petites habitudes quotidiennes. Par exemple: pourquoi l'amener à l'école en voiture s'il peut y aller à pied? «Il se peut que la durée des trajets à pied ou à vélo soit surévaluée, ce qui inciterait les familles à prendre la voiture. Or, des études montrent que les enfants qui se rendent à l'école par des moyens actifs bougent également davantage le reste de la journée.»

Sus aux activités sédentaires

Difficile de contester aux activités dites sédentaires leur titre d'ennemi public numéro un de l'activité physi-



A l'instar de la Fondation Sport for Life, qui offre des leçons de «petit tennis» en crèche, le principe d'une initiation à l'activité physique dès le plus jeune âge fait son chemin. ALAIN ROUËCHE - A

«Les enfants qui bougent peu deviennent des ados et de jeunes adultes inactifs»

Jérôme Barral

Le handicap n'est plus un frein

● De l'activité physique pour tous. La toute fraîche Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA) a fait sien cet adage en faveur des personnes en situation de handicap physique ou mental, de maladie chronique ou à mobilité réduite. Le principe? Moyennant quelques adaptations, toute activité physique leur est accessible en vue d'améliorer leur bien-être physique, psychique et social. Jusqu'ici, quelque 90 étudiants ont

suivi les cours du master en APA dispensés à l'Université de Lausanne. Tous espèrent mettre leur savoir-faire à disposition d'hôpitaux, cliniques, EMS et fondations. «Nous sommes convaincus que la demande est réelle», estime Gabriel Currat, président de l'ASP-APA. Reste le plus difficile: «Se faire connaître et reconnaître.»

Varier les plaisirs

Pratiquer une activité sportive au sein d'un club demeure un excellent moyen de s'adonner à l'activité physique. Mais y a-t-il un sport idéal? «Il faut ouvrir l'enfant à de multiples ac-

tivités physiques et sportives. Aucun sport ne sollicite toutes les parties du corps ou n'améliore toutes les capacités physiques. En pratiquant différentes disciplines, on est plus complet pour favoriser son développement physique et social.»

Au moins soixante minutes par jour

L'idéal serait que les 7-12 ans consacrent au moins soixante minutes quotidiennes à une activité physique en plus de leur programme habituel. On entend par là jouer, marcher, aller à la piscine, faire du sport, etc. «Il n'est pas nécessaire de faire soixante minutes d'un coup. Le plus important est de s'inscrire dans une pratique régulière.»

En manque d'idées?

Les possibilités ne manquent pas de se balader avec son enfant ou de partager le plaisir de l'activité physique avec lui en forêt, à la montagne ou, plus simplement, au parc de jeux. Le site internet www.ca-marche.ch offre plusieurs centaines de bons plans dans le canton. Les trois livres des *Randonnées d'Eloïse* (aux Editions Slatkine) suggèrent quant à eux des itinéraires pour poussettes et petites gambettes. **Karim Di Matteo**

En savoir plus? www.asp-apa.ch