



« Bouger c'est la Forme »

Une étude réalisée en 2001 chez 4500 collégiens scolarisés en 6^{ème} montre que 22,7% des enfants bas-rhinois de 12 ans présentent un excès de poids et que le niveau d'activité physique et de sédentarité est un déterminant important du poids des élèves.

Au delà de cet aspect, il est aujourd'hui établi que l'activité physique est un facteur déterminant de l'état de santé des individus et des populations. Chez l'adulte, il a été démontré que la pratique régulière d'une activité physique est associée à une diminution de la mortalité, et plus particulièrement de la mortalité d'origine cardiovasculaire. A l'inverse, la généralisation d'un comportement de type sédentaire explique pour une large part l'augmentation de l'obésité et du diabète de type 2 observée dans de nombreux pays. L'activité physique s'avère une arme préventive incontournable chez l'adulte comme chez l'enfant, justifiant la mise en place d'actions dont les modalités optimales restent à définir. C'est l'objectif du projet **ICAPS**, 'Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et le Comportement Sédentaire'.

ICAPS : Une grande mobilisation autour d'un objectif commun "faire bouger les collégiens"

En septembre 2002, le projet d'intervention ICAPS a été mis en œuvre dans huit collèges du département du Bas-Rhin. Dans le cadre de ce projet, un peu plus de 1000 collégiens entrés en sixième à la rentrée 2002 seront suivis pendant quatre ans ; la moitié d'entre eux bénéficiera d'une action visant à promouvoir la pratique de l'activité physique et à lutter contre la sédentarité, l'objectif étant d'obtenir ainsi une diminution du risque de surpoids et, à l'âge adulte, de maladies cardiovasculaires et de diabète.

Le projet ICAPS associe trois unités de recherche de l'Université Louis Pasteur, – le Groupe d'Etudes en Nutrition, initiateur du projet, le Laboratoire d'Epidémiologie et de Santé Publique et l'Unité de Sciences de l'Education - et est réalisé en étroite partenariat avec l'inspection Académique du Bas-Rhin, les municipalités et le Conseil Général du Bas-Rhin.

Les objectifs de l'étude ICAPS

L'étude ICAPS est une étude de prévention primaire réalisée sous forme d'un essai d'intervention randomisé d'une durée de quatre ans. Son but est d'amener les adolescents à augmenter leur niveau d'activité physique dans le long terme, de diminuer par la même occasion leurs comportements sédentaires et modifier leurs attitudes vis à vis de l'activité physique. Ses objectifs sont :

- d'évaluer l'intérêt de la mise en place d'actions visant à lutter contre la sédentarité et à promouvoir l'activité physique sous toutes ses formes, sur le risque vasculaire et le poids de jeunes adolescents,
- de préciser l'évolution de la pratique d'activité physique et de la sédentarité des adolescents au cours de leur scolarité au collège, en relation avec leur état de santé.

8 collèges du Bas-Rhin participent à l'étude

Huit collèges, appariés deux à deux selon leur localisation géographique et leur appartenance ou non à une Zone d'Education Prioritaire, ont été tirés au sort dans le département du Bas-Rhin :

- dans quatre collèges, les élèves entrés en 6^{ème} en 2002 bénéficient d'interventions spécifiques leur permettant d'augmenter leur niveau de pratique d'activité physique, mais aussi de participer à une réflexion sur le bienfait de l'activité physique ; ces interventions seront réitérées pendant les quatre années de leur scolarité au collège (Drusenheim, Freppel Obernai, Rouget de Lisle Schiltigheim, Le Parc Illkirch-Graffenstaden).
- les quatre autres collèges garderont leur rythme habituel d'activité physique et serviront de témoins (Seltz, Châtenois, Stockfeld Strasbourg, Vauban Strasbourg).

Afin de comparer l'évolution des collégiens « action » et des collégiens « témoins », l'étude nécessite un suivi identique et longitudinal de tous les élèves avec le recueil annuel d'informations (activités physiques et sédentaires, habitudes alimentaires). Un bref examen médical (poids, taille, masse grasse, pression artérielle) est réalisé chaque année et un bilan sanguin tous les deux ans.

Pour que l'action ait un impact optimal un partenariat étroit entre les équipes de chercheurs et les équipes pédagogiques des établissements, les parents d'élèves, les associations locales, les municipalités et le Conseil Général est essentiel dans les collèges 'action'.

Exemples d'actions

- propositions d'activités physiques dans le collège et en périscolaire par des intervenants brevetés d'état, en dehors de tout esprit de compétition et en mettant en avant les aspects plaisir et rencontre avec les autres adolescents.
- animations de groupe de réflexion et d'éducation à la santé sur les thèmes de l'activité physique sous toutes ses formes et de la sédentarité, par les médecins scolaires et des intervenants extérieurs. Les attitudes de l'adolescent vis-à-vis de l'activité physique sont abordées afin de favoriser des modifications des comportements à long terme.
- implication des enseignants de différentes disciplines dans le projet pour relayer sous différents aspects le message « bouger ».

La journée de rencontre et d'animation « Bouger c'est la Forme » organisée le 12 juin avec le Conseil Général et l'Inspection Académique du Bas-Rhin s'inscrit dans ce programme d'actions. Cette journée sera pour les collégiens des collèges « action » l'occasion de retrouver de nombreuses activités similaires à celles proposées en cours d'année. Elle sera aussi l'occasion de rencontrer tous ceux qui participent au projet comme eux.

Une étude déjà riche en renseignements sur l'état de santé des collégiens participant

Dans les huit collèges, 93% des élèves concernés (soit près de 1000) ont accepté le bilan médical et de répondre au questionnaire et 72% d'entre eux ont accepté la prise de sang. L'analyse des informations recueillies a permis de préciser leurs habitudes de vie en relation avec leur état de santé, mais aussi leurs motivations par rapport à la pratique de l'activité physique, donnant ainsi de nouvelles pistes d'action.

La fréquence grandissante des comportements susceptibles de favoriser une augmentation du risque vasculaire chez les adolescents et en particulier la généralisation d'un comportement de type

sédentaire sont confirmées : **un tiers des adolescents seulement se rend à pied ou en vélo au collège ; à peine plus de la moitié (54%) pratique une activité physique régulière en dehors du collège, en association ou en club, alors que 30 % des adolescents disent regarder la télévision plus de deux heures par jour.**

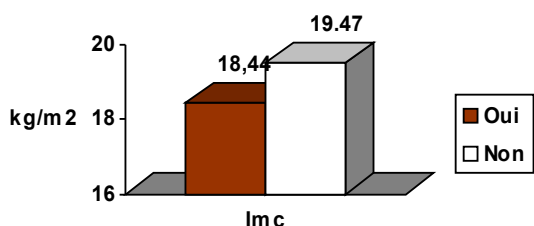
Les adolescents consacrent en moyenne 2h30min par semaine aux activités physiques structurées en dehors de l'école, alors qu'ils passent près de 2 heures par jour devant la télévision et 45 minutes par jour devant des jeux vidéos ou l'ordinateur.

La fréquence élevée de l'excès de poids dans notre région est également confirmée : près d'un quart des adolescents bas-rhinois de 12 ans sont en excès de poids et cette proportion est bien supérieure à la moyenne nationale qui est de l'ordre de 14 à 15%.

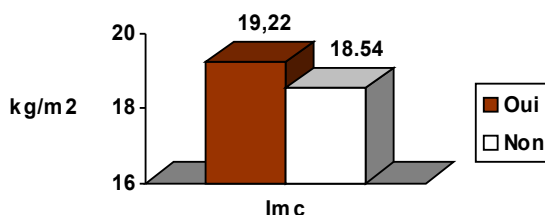
Mais surtout, même s'il n'a pas été observé d'anomalies majeures au cours de l'examen médical et du bilan sanguin, l'étude a permis d'objectiver de façon claire l'existence d'une relation inverse entre le niveau de pratique d'activité physique et le risque de présenter un excès de poids, le taux de glycémie, le taux d'insuline plasmatique (qui est associé à un risque plus important de développer un diabète au cours de la vie), les lipides sanguins et la pression artérielle. Plus l'enfant pratique de l'activité physique, plus son risque métabolique et vasculaire est faible et à l'inverse et plus il regarde la télévision, plus son risque métabolique et vasculaire est élevé. La seule présence de la télévision dans la chambre des adolescents (ceci concerne 45% des adolescents) est associée à un risque de santé accru. De façon intéressante les relations avec les paramètres sanguins font observer que l'enfant présente un excès de poids ou non. Autrement dit l'activité physique a un effet favorable indépendamment de ses effets sur le poids.

Indice de masse corporelle (IMC) des adolescents en fonction de l'activité physique et de la présence de la télévision dans la chambre. L'Imc reflète la corpulence

Activité sportive en association

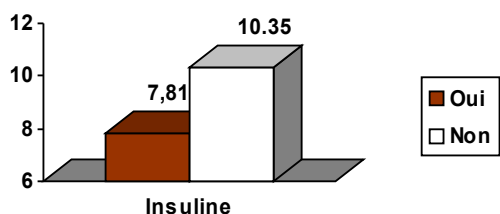


Présence de la télévision dans la chambre

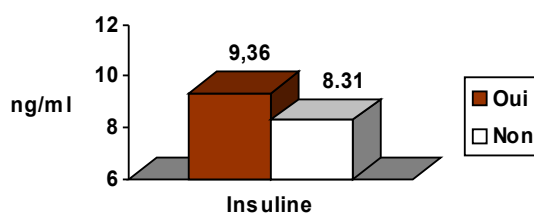


Taux d'insuline sanguin en fonction de l'activité physique et de la présence de la télévision dans la chambre (des taux élevés représentent un risque accru de diabète à l'âge adulte)

Activité sportive en association

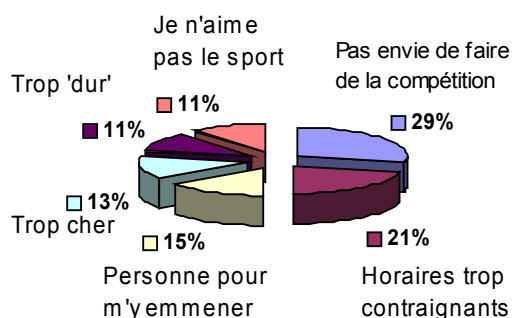


Présence de la télévision dans la chambre



Le questionnaire a par ailleurs permis de mieux comprendre les motivations des adolescents par rapport à la pratique de l'activité physique ; ces informations sont primordiales pour cibler au mieux nos actions. **Globalement les adolescents ont une vision plutôt positive de l'activité physique : c'est chouette pour 87%, cela donne de l'énergie pour 82%, c'est bon pour la santé pour 94%, c'est l'occasion de se faire des amis pour 74%.** Seulement 44% considèrent que c'est fatigant et 50% que cela donne des douleurs musculaires. Les principales raisons invoquées par les 48% d'adolescents qui ne font pas de sport en club ou en association en dehors du collège sont : l'absence de désir de faire de la compétition ou les contraintes liées aux horaires ou à l'éloignement des lieux de sport. **Cependant, 65% de l'ensemble des adolescents déclarent souhaiter faire plus de sport. Le manque de temps et l'éloignement des structures sont les obstacles les plus souvent cités**

Raisons invoquées par ceux qui ne font pas de sport en dehors de l'école.



Partenaires

Le projet ICAPS est organisé grâce au partenariat de (par ordre alphabétique)

- Associations de parents d'élèves, associations sportives et centres socioculturels
- Conseil Général du Bas-Rhin
- Direction Générale de la Santé
- Direction Régionale de Jeunesse et Sport
- Equipes administratives et pédagogiques des collèges
- INSERM
- Inspection Académique du Bas-Rhin
- Masterfoods
- Municipalités de Drusenheim, Illkirch, Obernai et Schiltigheim
- Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle
- Sodhexo

Contacts presse :

Christine Di Vita ou Esther Rauscher

Association ICAPS

Tel : 06 87 48 36 76

Mail : chantal.simon@medecine.u-strasbg.fr