
” Tu bouges t’es bien!” État des lieux des comportements de santé et de la condition physique des jeunes en Nouvelle Aquitaine

Julie Larribaut^{*1,2}, Javier Rodrigo-Sanjoaquin^{1,2}, Stéphane Robin³, Céline Garnier³, Julien Giraud³, Thibaut Derigny^{1,2}, Julien Bois^{1,2}, and Laurent Bosquet^{2,4}

¹Université de Pau et des Pays de l’Adour – Laboratoire Mouvement - Equilibre - Performance - Santé (MEPS, EA-4445) – France

²Chaire Sport-Santé, Université de Poitiers – Chaire Sport-Santé, Université de Poitiers – France

³ORS Nouvelle Aquitaine – Observatoire de la Santé, Nouvelle Aquitaine – France

⁴Laboratoire ”Mobilité, Vieillesse, Exercice” – Université de Poitiers – France

Résumé

Introduction : En France, 49% des jeunes âgées de 11 à 17 ans sont considéré comme très inactifs (moins de 20 minutes d’activité physique par jour) et/ou très sédentaire (plus de 4h30 de temps d’écran quotidien) (Anses 2020). Ces comportements sont associés à une diminution de 8% de la condition physique caractérisée par VO₂max (1), ce qui est particulièrement alarmant pour la santé future de cette population au regard du risque élevé de développer une pathologie chronique (2). Dans ce contexte, le programme ” Tu bouges t’es bien ! ” est une initiative de la Région Nouvelle-Aquitaine pour développer envers les jeunes des actions de promotion de l’activité physique (AP) adaptées aux réalités territoriales et sociales. La Région a missionné la Chaire Universitaire Sport-Santé de l’Université de Poitiers et l’Observatoire Régional de la Santé (ORS) Nouvelle Aquitaine pour caractériser la population (16-25 ans) en termes de comportements (Activité Physique, Sédentarité, Sommeil) et de condition physique (Endurance, Force, Puissance) et pour cibler les populations les plus éloignées des recommandations de santé.

Méthode : L’étude prospective comporte deux volets indépendants et complémentaires. D’une part, la Chaire Sport-Santé a piloté la récolte de données de terrain auprès de 12 établissements (lycées général, lycée professionnel, CFA et Mission locale) établis sur 3 territoires distincts (urbain, péri-Urbain et Rural). Les comportements (activité physique (AP) et sédentarité (SED)) ont été mesurés par accélérométrie. Le sommeil a été évalué par questionnaires (PSQI, Epworth). La condition physique a été mesurée par la batterie Eurofit : test de course-navette (rapporté en nombre de paliers achevés, extrapolé en VO₂max), force de préhension (exprimé en kg) et saut en longueur (exprimé en cm).

D’autre part, l’ORS a conduit sur un échantillon plus large (> 12 000 participants), une enquête par questionnaire portant sur les comportements (AP et SED), le sommeil, les freins et les barrières, le bien-être et la santé psychologique (données en cours de traitement).

Résultats : L’échantillon final issu des données de terrain comprenait 593 participants âgés de 17.5 ± 2.1 ans dont 392 garçons et 193 filles. L’indice de masse corporelle était de

*Intervenant

22.03 ± 4.42 kg/m². Le niveau moyen d'activité physique modérée à vigoureuse (APMV) s'élevait à 43,3 ± 21,0 minutes par jour, avec un gradient territorial significatif : APMV en zone périurbaine > APMV en zones urbaine et rurale (respectivement p = 0,004 et p = 0,050). Le niveau hebdomadaire de SED s'élevait à 9.9 ± 1.9 heures par jour. Le temps moyen d'exposition aux écrans (semaine + weekend) était de 3.2 ± 2.0 heures par jour. Le temps moyen de sommeil auto rapporté était de 7.2 ± 1.3 heures. Le score global au PSQI de 6.5 ± 4.0 et le score à l'échelle de somnolence d'Epworth était de 8.6 ± 7.6. Les performances de condition physique étaient les suivantes : le VO₂max estimé : 38.2 ± 10.0 mL.min⁻¹.kg⁻¹ correspondant à un nombre de palier atteints de 5.5 ± 3.1 au test de course navette. La force de préhension était de : 36.1 ± 9.4 kg, et la longueur de saut sans élan s'élevait à 176.6 ± 38.1 centimètres.

Discussion : Les résultats préliminaires indiquent que les participants de l'étude ont un IMC moyen situé dans la norme. L'échantillon est inactif (< 1h/jour) et sédentaire (> 7h/jour). La qualité du sommeil est altérée (PSQI > 5), la somnolence diurne est non-pathologique (Epworth < 10). Le temps moyen de sommeil est inférieur aux recommandations pour leur âge (< 8 heures). L'endurance est conforme aux standards européens (dernier palier atteint > 5.2), en revanche, la force et la puissance sont en dessous des valeurs européennes (force < 54.6 kg ; saut en longueur < 182.3 cm) (3).

Perspectives : Des analyses complémentaires de comparaison de moyenne vont être réalisées pour évaluer les effets du type d'établissement et du territoire, avec pour modérateurs le sexe et l'âge des participants.

Références :

- (1) Tomkinson et al., 2019 : <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100093>
- (2) Poitras et al., 2016 : <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- (3) Ortega et al., 2023 : <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106176>