

# Activité physique et santé du nourrisson, du tout-petit et de l'enfant d'âge préscolaire

## Recommandations pour la Suisse



### Objectifs des recommandations

Les présentes recommandations fixent des critères et des objectifs pour le développement et l'évaluation des activités de promotion de la santé axées sur le mouvement. Plus précisément, elles ont pour but d'informer les professionnel-le-s de la petite enfance sur les actions susceptibles de favoriser le mouvement et l'activité physique durant les premières années de la vie. Il ne s'agit pas de directives strictes en vue d'adopter, de conserver ou de gérer un certain comportement individuel en matière d'activité physique. Le chapitre consacré à la mise en œuvre des recommandations apporte des informations complémentaires à ce sujet.

### Préambule

Ces recommandations permettent d'harmoniser au niveau national et international les messages formulés sur la base des travaux scientifiques dans ce domaine. La littérature étant peu fournie pour cette tranche d'âge, ces recommandations sont amenées à être actualisées au fil des avancées scientifiques. En se basant sur les recommandations canadiennes (2012), le présent document distingue les nourrissons (moins de 1 an), des tout-petits (1 à 3 ans), des enfants d'âge préscolaire (de 3 ans à l'âge d'entrée à l'école).

A l'heure actuelle la documentation existante en matière d'activité physique pour la petite enfance mentionne un certain nombre de termes qu'il est important de définir:

Le *mouvement* du point de vue biologique ou biomécanique correspond au déplacement d'une ou plusieurs parties du corps sous l'action des muscles (il est considéré comme dénué d'intention, de but). En revanche, *les habiletés motrices* fondamentales regroupent les catégories d'activités motrices qui comportent une finalité/un but tels que la locomotion, l'équilibre et les jeux de balles/ballons, etc.

L'*activité physique* correspond à tout mouvement produit par les muscles, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique au-delà de celle de repos.

Le *jeu actif* correspond à toute forme d'activité physique que les nourrissons et les enfants réalisent spontanément. Il inclut des périodes d'activité d'intensité modérée à intense qui augmentent la fréquence cardiaque. Les jeux actifs se pratiquent tout autant à l'extérieur qu'à l'intérieur, seul, avec la famille ou avec les pairs et peuvent être structurés ou spontanés.

Les *comportements sédentaires* correspondent à toute activité dont la dépense énergétique est proche de celle de repos.

## Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dès la naissance, tous les enfants, indépendamment de leur religion, de leur statut socioéconomique et de leur origine culturelle, doivent avoir la possibilité de bouger suffisamment pour leur développement. L'influence des adultes et des pairs est importante pour soutenir les petites filles et les petits garçons dans leurs activités physiques spontanées en leur offrant de multiples expériences sensorimotrices variées et ludiques.

*Les nourrissons* doivent être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour et en leur offrant un espace libre et approprié à leur âge. Lorsque le nourrisson est réveillé, les activités peuvent se faire sur le ventre et sur le dos.

- Pour un nourrisson, être actif signifie: gigoter sur le dos, s'appuyer sur ses avant-bras à plat ventre, attraper ses pieds, se retourner du dos sur le ventre et vice versa, s'asseoir seul depuis le plat ventre ou le plat dos, tenir assis, ramper, se déplacer à quatre pattes, se mettre debout avec appui, marcher le long des meubles, etc.

*Les petits-enfants et les enfants d'âge préscolaire* qui sont capables de marcher sans aide, doivent être physiquement actifs, seuls, à plusieurs ou avec un adulte, au minimum 180 minutes (3 heures) par jour. Ce temps d'activité physique peut être divisé en plusieurs moments durant la journée. A cet âge, l'intensité de l'activité physique n'est pas déterminante.

- Pour un tout-petit, être actif signifie: marcher seul, monter les escaliers à quatre pattes ou debout, courir, sauter à pieds joints, grimper, se hisser, escalader, déplacer des objets adaptés à son âge, lancer et attraper une balle, etc.
- Pour un enfant d'âge préscolaire, être actif signifie: marcher, courir et explorer son environnement, rester en équilibre dans différentes postures (debout sur un pied, à quatre pattes), glisser, se balancer, effectuer des mouvements rythmés de va-et-vient, grimper, sauter, danser, tourner, faire des roulades, etc.

Chaque enfant est unique et il est important de tenir compte de la variation des acquisitions motrices. Généralement, la plupart des enfants traversent les mêmes étapes de développement; c'est essentiellement l'âge d'acquisition qui peut varier. Dans tous les cas, favoriser le mouvement dès le plus jeune âge permet de soutenir les étapes du développement.

Pour les enfants dont certaines acquisitions motrices peuvent être retardées ou limitées, les recommandations en matière d'activité physique doivent alors s'adapter à leurs potentiels moteurs.

## Varier les environnements et les activités physiques

De nombreux lieux peuvent être propices au mouvement à condition d'effectuer, si besoin, de petites adaptations pour que l'enfant évolue dans des espaces accessibles et sans danger qu'il ne peut reconnaître. Avec l'assistance d'un adulte, l'enfant doit être actif aussi bien à l'extérieur (parcs, forêts, jardins, places de jeux, espace aquatique, etc.) qu'à l'intérieur (à la maison, à la garderie, etc.). Il convient à cet égard de veiller à sa sécurité (casque, protection, activité adaptée, etc.). Le but est de transmettre dès le plus jeune âge une vision positive de l'activité physique et de l'inclure dans la plupart des situations quotidiennes.

Pratiquer des activités physiques variées est une condition-clé pour découvrir de nouvelles sensations, élargir le répertoire des habiletés motrices fondamentales, s'approprier l'espace et stimuler le plaisir d'être actif.

## Exemples d'activités physiques

### Pour les nourrissons:

- Faire le mouvement de pédalage avec les jambes du nourrisson;
- Disposer au sol des objets de différentes textures, formes, couleurs, etc. à atteindre;
- Stimuler le nourrisson à s'agripper, longer des meubles, se tirer debout et se rasseoir en utilisant canapés, fauteuils, chaises et tables basses.

### Pour les tout-petits enfants:

- Proposer des parcours d'obstacles à l'intérieur (à l'aide de chaises, tables, coussins, cartons, etc.) et à l'extérieur (tronc d'arbre, flaques d'eau, pierres, etc.);
- A l'extérieur, encourager l'enfant à grimper, glisser sur le toboggan, être avec les autres enfants, en restant près de lui pour assurer sa sécurité;
- Danser en musique.

### Pour les enfants d'âge préscolaire:

- Jouer à cache-cache / au chat perché;
- Se promener pour ramasser des objets dans la nature (cailloux, feuilles, etc.);
- Jouer avec différentes sortes de balles;
- Sauter à pieds joints ou sur un pied à plusieurs reprises, galoper;
- Se déplacer activement, par exemple à pied, à trottinette ou à vélo – en tenant compte des espaces sur lesquels il est autorisé de circuler et en disposant d'un équipement de protection approprié.

## Eviter les périodes d'inactivité prolongées

En ce qui concerne le nourrisson, en dehors des heures de sommeil, il est important d'éviter les périodes prolongées durant lesquelles sa dépense énergétique est faible (p. ex. dans une poussette, un siège-auto ou une chaise haute). Dès que l'occasion se présente, il faut encourager le nourrisson à être actif (exemples: le poser sur un tapis de jeu, une couverture au sol pour qu'il puisse bouger librement).

Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, il est recommandé de limiter les comportements sédentaires: réduire autant que possible le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée et favoriser les déplacements actifs.

Actuellement, au niveau international, l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone portable, consoles vidéo, etc.) n'est pas recommandée jusqu'à 2 ans ou 3 ans, selon les pays. Après cet âge, les durées d'exposition conseillées varient entre une heure et deux heures maximum par jour. Toutefois, il est important de distinguer une activité strictement passive (regarder la télévision) d'une activité sociale ou éducative (vidéocommunication et jeux éducatifs). Dans tous les cas, il est essentiel d'accompagner l'enfant lors d'utilisation d'écrans.

## Promouvoir le jeu actif et l'activité physique quotidienne pour tous

Être actif plusieurs fois par jour a des effets positifs sur la santé physique, le bien-être psychique et social. Plus particulièrement, cela contribue au développement des habiletés motrices, relationnelles et cognitives de l'enfant. Ces habiletés aideront l'enfant à s'engager à long terme et avec plus de plaisir dans des activités physiques et sportives ainsi que dans une grande partie de ses futurs apprentissages en stimulant son attention et sa curiosité. En outre, il apprendra, sous supervision d'un adulte, à gérer les situations à risques et pourra s'engager avec confiance dans des jeux actifs structurés ou spontanés.

Une activité physique régulière est bénéfique pour les enfants qui ont une pathologie chronique ou qui sont en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental). Selon les situations, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

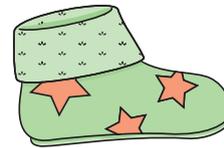
## Mise en œuvre des recommandations

Les conseils en matière d'activité physique doivent se fonder sur les présentes recommandations et être adaptées aux besoins et aux caractéristiques des groupes d'enfants. Pour un complément d'informations et d'outils pratiques, il est recommandé de s'adresser aux institutions fédérales et cantonales en lien avec l'activité physique et la santé.

## Résumé des recommandations pour le nourrisson, le tout-petit et l'enfant d'âge préscolaire

- Dès la naissance, tous les enfants ont besoin de bouger pour leur développement. Il est important de soutenir les petites filles et les petits garçons dans leurs activités physiques spontanées en leur offrant de multiples expériences sensorimotrices variées et ludiques.
- Les nourrissons doivent être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour. Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire qui sont capables de marcher sans aide doivent être physiquement actifs, seuls ou à plusieurs, au minimum 180 minutes (3 heures) par jour.
- De nombreux lieux peuvent être propices au mouvement à condition d'effectuer, si besoin, de petites adaptations pour que l'enfant évolue dans des espaces accessibles et sans danger qu'il ne peut reconnaître.
- Être actif plusieurs fois par jour a des effets positifs sur la santé physique, le bien-être psychique et social. Plus particulièrement, cela contribue au développement des habiletés motrices, relationnelles et cognitives de l'enfant. Ces habiletés l'aideront à s'engager à long terme et avec plus de plaisir dans des activités physiques et sportives ainsi que dans une grande partie de ses futurs apprentissages en stimulant son attention et sa curiosité.
- Dès les premières années de vie, il est recommandé d'éviter les périodes d'inactivités trop longues, et de les entrecouper de pauses actives. L'exposition aux écrans n'est pas recommandée jusqu'à 2 ans (ou 3 ans, selon les pays).

Recommandations de 2016, rédigées par l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL) sur mandat de Promotion Santé Suisse en collaboration avec les institutions suivantes: l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, bpa – Bureau de prévention des accidents, le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch, Programme cantonal «Ça marche!», Ligues de la santé Vaud, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, European network for the promotion of health-enhancing physical activity, Service de santé de l'enfance et de la jeunesse, Genève, Filière Psychomotricité de la HETS-Genève, HES-SO//Genève, KILOADOS, Association Suisse des Professionnels en Activités Physiques Adaptées, Association des thérapeutes en psychomotricité, Association suisse de physiothérapie, Association suisse des ergothérapeutes, Centre de référence infirmières petite enfance Vaud, Croix Rouge Suisse, éducation+santé Réseau Suisse, Fédération suisse des sages-femmes, Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant, Gynécologie suisse SSGO, Association suisse des consultantes en lactation, Fondation Promotion allaitement maternel Suisse, Société Suisse de Pédiatrie, Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Association suisse des infirmières-puéricultrices (ASISP) Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale Berne, Fondation suisse pour la santé (Radix), Procap, Suva, UNICEF Suisse.



### MOINS DE 1 AN



- Jeux interactifs
- Espace libre et approprié à l'âge
- Soutien et accompagnement

### 1 À 3 ANS



AU MINIMUM



- Plusieurs fois dans la journée
- Seul ou à plusieurs
- Soutien et accompagnement
- Activités et environnements variés

### 3h

PAR JOUR

### 3 ANS À L'ÂGE D'ENTRÉE À L'ÉCOLE

