

Lus pour vous! Für Sie gelesen!

Evidence based physical activity for school-age youth

Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F.

Objectives: To review the effects of physical activity on health and behavior outcomes and develop evidence-based recommendations for physical activity in youth. **Study design:** A systematic literature review identified 850 articles; additional papers were identified by the expert panelists. Articles in the identified outcome areas were reviewed, evaluated and summarized by an expert panelist. The strength of the evidence, conclusions, key issues, and gaps in the evidence were abstracted in a standardized format and presented and discussed by panelists and organizational representatives. **Results:** Most intervention studies used supervised programs of moderate to vigorous physical activity of 30 to 45 minutes duration 3 to 5 days per week. The panel believed that a greater amount of physical activity would be necessary to achieve similar beneficial effects on health and behavioral outcomes in ordinary daily circumstances (typically intermittent and unsupervised activity).

Conclusion:

School-age youth should participate daily in 60 minutes or more of moderate to vigorous physical activity that is developmentally appropriate, enjoyable, and involves a variety of activities. *J Pediatr.* 2005; 146: 732-7

Commentaire:

L'humanité a connu, et connaît encore, un grand nombre d'épidémies mettant en péril la santé ou la survie d'individus ou de communautés entières. Leur nature infectieuse a été très tôt suspectée et par la suite prouvée, incitant les pouvoirs publics à prendre des mesures sanitaires. Mais d'autres épidémies font leur apparition, résultat de modes de vie, d'habitudes comportementales, alimentaires, vestimentaires, d'hygiène, touchant au travail et aux loisirs. En 1997 l'OMS a déclaré l'obésité une épidémie et, au regard de ce que nous pouvons con-

stater tous les jours, il n'en est pas à douter. Est-ce que les pouvoirs publics en sont conscients? Est-ce que nous, de notre côté faisons le nécessaire pour que les pouvoirs publics prennent conscience du problème et donc les mesures nécessaires?

Il s'agit bien sûr d'imaginer des stratégies adéquates: il ne s'agit pas de la peste, ni de la tuberculose ou du SIDA.

Une heure d'activité physique au moins par jour est la conclusion des auteurs de cet article, fruit de l'analyse que quelque 850 articles parus ces derniers 25 ans. Bien qu'on doive constater de grosses lacunes dans nos connaissances concernant l'effet de la durée et de la nature d'un effort physique sur l'obésité et ses diverses complications, les auteurs concluent que l'enfant en âge scolaire devrait participer à au moins une heure d'activité physique modérée à intense par jour, ludique, adaptée à son âge et à son développement. Dans l'éditorial du même numéro de «The Journal of Pediatrics» le doigt est pointé sur l'absence d'études prospectives définissant la quantité d'activité physique nécessaire à prévenir une prise de poids excessive chez l'enfant et l'adolescent, à perdre du poids et à maintenir ensuite un poids idéal. Si selon certaines études, l'augmentation de l'activité physique ne semble avoir que peu d'effet sur la perte de poids, elle influence par contre positivement les complications de l'obésité, telle l'hypertension artérielle, la dyslipidémie et l'intolérance au glucose chez l'adulte et probablement aussi chez l'enfant. Quoi qu'il en soit, notre prise de conscience doit être suivie de mesures pratiques.

Une réponse, du mois partielle, est apportée par une étude prospective incluant plus de 2000 jeunes filles observées depuis l'âge de 9-10 ans jusqu'à 18-19 ans, parue récemment dans le *Lancet* et mentionnée ci dessous.¹⁾

Une heure d'activité physique intense par jour: comment obtenir cela?

Les clubs sportifs ne sont pas adéquats: mis à part le fait que les entraînements ne sont pas journaliers, la plupart des clubs sont orientés sur la compétition, l'encouragement et la formation des plus talentueux, le jeune garçon et la jeune fille pas assez performants ou ne souhaitant pas suivre un entraînement «compétition» étant vite exclu(e). Les clubs offrant une activité ou des entraînements «loisir» sont une rareté.

Individuellement ou en famille? à oublier autant que la gymnastique à la chinoise le matin pour tout le monde.

Des programmes adressés aux enfants obèses: initiatives louables, mais ponctuelles, locales, gérées au prix d'un grand investissement personnel, donc sujettes à épuisement, et surtout: mesure curative et non préventive.

Une heure d'activité physique intense par jour: seule l'école peut assurer un tel programme.

Une heure de gymnastique par jour, donc 4 à 5 heures d'activité sportive en plus par semaine et par classe d'école: ça va coûter un paquet!

Mais: combien de francs dépensés dans le domaine de la santé seront économisés pour chaque franc investi à l'école? Combien nous coûtent l'hypertension artérielle, les dyslipidémies, le diabète, les troubles cardio-vasculaires, le syndrome métabolique, les troubles psychoaffectifs liés à la mauvaise estime de soi? Sans vouloir marcher sur les plates-bandes des statisticiens: le bilan ne peut être que positif.

Et: comment faire passer le message que l'activité physique est importante, alors que, pour des raisons d'économie, on sabre en premier dans les leçons de gymnastique? Pour paraphraser l'auteur de l'éditorial: «Les programmes d'éducation physique insuffisants de nos écoles sont une des barrières les plus importantes à une activité physique plus régulière de notre jeunesse.» Des études prouvant que l'activité physique a probablement un effet bénéfique aussi sur le comportement en classe et sur les résultats scolaires pourraient apporter des arguments supplémentaires.

Une heure de gymnastique par jour: si la conclusion de cette revue de la littérature existant à ce sujet ne fait que confirmer ce que nous dicte le bon sens, elle nous rappelle surtout combien il nous reste à faire dans ce domaine.

Avons-nous les moyens de faire du lobbying?

Rudolf Schlaepfer, La Chaux de Fonds

Références

- 1) Kimm SYS, Glynn NW, Kriska AM, et al. Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet* 2005; 366: 301-7

Kommentar:

Die Menschheit hat eine grosse Zahl von Epidemien erlebt, und es gibt immer noch Epidemien, die die Gesundheit der Menschen und das Überleben ganzer Gemeinschaften gefährden. Ihre ansteckende Natur wurde schon früh vermutet und in der Folge auch bewiesen, was die Behörden dazu brachte, gesundheitspolitische Massnahmen zu ergreifen. Doch andersartige Epidemien treten in Erscheinung, als Folge von Lebens-, Ess-, Verhaltens-, Bekleidungs- und Hygienegewohnheiten, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit.

Die Weltgesundheitsorganisation erklärte 1997 die *Adipositas zur Epidemie*, und in Anbetracht dessen, was wir täglich beobachten können, ist daran auch bei uns kaum zu zweifeln.

Sind sich unsere Behörden dessen bewusst? Tun wir unsererseits alles in unserer Macht stehende, damit sich die Behörden dieser Tatsache bewusst werden und entsprechende Massnahmen ergreifen?

Natürlich geht es darum, entsprechende Strategien zu entwickeln: Es handelt sich ja weder um Pest oder Tuberkulose noch um AIDS.

Mindestens eine Stunde körperliche Tätigkeit im Tag: Das ist die Schlussfolgerung der Autoren dieses Artikels, Resultat der Analyse von ungefähr 850 in den letzten 25 Jahren zu diesem Thema erschienen Publikationen. Obwohl ein grosser Mangel an Kenntnissen betreffend der Wirkung von Dauer und Art körperlicher Anstrengung auf die Adipositas und ihre Komplikationen festgestellt werden muss, kommen die Autoren zum Schluss, dass ein Kind im Schulalter während mindestens einer Stunde an einer mittleren bis intensiven, spielerischen, altersentsprechenden körperlichen Tätigkeit teilnehmen sollte. Im Editorial derselben Nummer von «The Journal of Pediatrics» wird auf den Mangel an prospektiven Studien hingewiesen, welche das Quantum an körperlicher Aktivität definiert, das beim Kind und Jugendlichen eine übermässige Gewichtszunahme verhindert, zur Gewichtsabnahme führt und das Beibehalten des idealen Gewichtes erlaubt. Auf Grund gewisser Studien beeinflusst vermehrte körperliche Anstrengung das Übergewicht wenig, hat aber eine positive Wirkung auf dessen Komplikationen wie hoher Blutdruck, Dyslipidämie und Gluko-

seintoleranz beim Erwachsenen und wahrscheinlich auch beim Kind.

Eine, wenn auch teilweise, Antwort bringt der unten erwähnte Artikel, welcher über eine prospektive Studie bei über 2000 über 9 Jahre (Alter von 9–10 bis 18–19 Jahren) beobachteten Mädchen berichtet¹⁾.

Wie dem auch sei, unserer Bewusstwerdung müssen Taten folgen.

Eine Stunde körperliche Tätigkeit im Tag: Wie ist das zu erreichen?

Die Sportclubs sind inadäquat: Abgesehen davon, dass das Training nicht täglich stattfindet, sind die meisten Clubs auf Wettbewerb und Leistung sowie die Förderung von Talenten ausgerichtet, der ungenügend leistungsfähige Knabe und das ungenügend leistungsfähige Mädchen, oder diejenigen, welche nicht unbedingt an einem auf Wettbewerb ausgerichteten Training mitmachen wollen, werden ausgeschlossen. Die Sportclubs, welche ein Training «zum Spass» anbieten, sind eine Seltenheit.

Individuell oder mit der Familie? Kann ebenso wie morgendliches «Schattenboxen» nach chinesischem Vorbild vergessen werden.

Programme für übergewichtige Kinder: Lebenswerte Initiativen, aber von beschränkter, lokaler Wirkung, grossen persönlichen Aufwand verlangend und deshalb erschöpfungsanfällig, und vor allem: Heilende aber nicht vorbeugende Massnahme.

Eine Stunde körperliche Tätigkeit im Tag: Nur die Schule kann ein solches Programm gewährleisten.

Eine Stunde Turnen im Tag, das heisst 4 bis 5 zusätzliche Stunden Sport in der Woche und pro Schulklasse: Wer kann das bezahlen?

Aber: Wieviele im Gesundheitswesen ausgegebene Franken können durch einen einzigen in der Schule investierten Franken gespart werden? Wieviel kosten uns erhöhter Blutdruck, Dyslipidämien, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankheiten, das metabolische Syndrom und mit einem gestörten Selbstbild einhergehende psychoaffektive Störungen? Ohne den Statistikern zu nahe zu treten: Die Bilanz kann nur positiv sein.

Und: Wie kann man dafür eintreten, dass körperliche Betätigung wichtig ist, wenn gleich-

zeitig aus Spargründen zuerst Turnstunden gestrichen werden? Um den Autor des Editorials zu paraphrasieren: «Die ungenügenden Turnprogramme unserer Schulen stellen eines der wichtigsten Hindernisse auf dem Wege zu einer regelmässigeren körperlichen Betätigung unserer Jugend dar». Studien, welche einen günstigen Einfluss körperlicher Tätigkeit auch auf das Verhalten während des Unterrichts und auf die Schulleistungen beweisen, könnten zusätzliche Argumente liefern.

Eine Stunde Turnen im Tag: Wenn auch die Schlussfolgerung dieses Übersichtsartikels nur bestätigt, was uns der gesunde Menschenverstand flüstert, erinnert sie uns vor allem daran, wieviel in diesem Bereiche zu tun bleibt.

Haben wir die Mittel, Lobbying zu betreiben?

Rudolf Schlaepfer, La Chaux de Fonds

Referenzen

- 1) Kimm SYS, Glynn NW, Kriska AM, et al. Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet* 2005; 366: 301–7