



Communiqué de presse

Promouvoir une activité physique variée dès le plus jeune âge

Berne, le 26 octobre 2016. Promotion Santé Suisse publie pour la première fois des recommandations concernant la promotion de l'activité physique chez les nourrissons, les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire. Ces recommandations se présentent sous forme théorique pour les professionnels et sous forme de conseils pratiques pour les parents et les personnes de référence.

Faut-il promouvoir l'activité physique de façon ciblée pour les enfants entre 0 et 5 ans? Ne bougent-ils pas suffisamment par nature? Si pendant longtemps, très peu d'ouvrages scientifiques ou d'études se sont penchés sur ces questions, les principaux acteurs suisses du domaine de la petite enfance lancent à présent des recommandations pour les tout-petits, en collaboration avec l'Université de Lausanne.

Un effet préventif avéré

Les études récoltées lors de l'élaboration scientifique de ces recommandations ont clairement démontré qu'une promotion ciblée de l'activité physique peut favoriser le développement des capacités motrices, cognitives et sociales des enfants. C'est pourquoi il est important que tous les enfants puissent bénéficier d'un début de vie actif. Parallèlement, on constate également un effet préventif, dans la mesure où le plaisir lié à l'activité physique est transmis dès le plus jeune âge, toujours en tenant compte de l'individualité de chacun. Cela permet de poser les bases d'une activité physique ultérieure optimale. L'inactivité est en effet, de plus en plus marquée, chez les enfants et les adolescents (6 à 16 ans).

Nouvelles recommandations relatives à l'activité physique: motiver, accompagner, suggérer

a) **Bébés de 0 à 1 an: plusieurs fois par jour, activités et environnements variés**

Il s'agit avant tout d'encourager et de soutenir le besoin naturel de bouger du nourrisson au travers de jeux interactifs sur différentes surfaces et dans un environnement libre et adapté à son âge. Il n'y a pas de directives temporelles précises – il suffit de prévoir plusieurs moments répartis sur la journée. Exemples: créer un contact visuel à travers des grimaces, faire des mouvements de rotation (vélo) avec les jambes de l'enfant, l'aider à rouler du ventre sur le dos etc.

b) **Bébés de 1 an jusqu'à l'âge d'entrée à l'école: 180 minutes d'activité au minimum par jour**

Les enfants de cette tranche d'âge devraient être physiquement actifs au minimum 3 heures par jour – réparties sur toute la journée – seuls, avec des enfants de leur âge ou avec le soutien ou la compagnie d'adultes. Concrètement, on peut par exemple aider un enfant entre 1 et 3 ans à monter un escalier, lui proposer un parcours d'obstacles avec des chaises, des coussins et des caisses, ou le laisser marcher tout seul. En ce qui concerne les enfants à partir de 3 ans jusqu'à l'entrée à l'école, il s'agit davantage de les encourager à jouer à cache-cache, à ramasser des cailloux ou des feuilles, à galoper ou à aider leurs parents à jardiner. Il est primordial de varier l'exercice et l'environnement.

A la demande de Promotion Santé Suisse, les nouvelles recommandations ont été élaborées et validées par l'institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne en collaboration avec les partenaires suivants:

- Office fédéral de la santé publique OFSP
- Office fédéral du sport OFSPO
- bpa – Bureau de prévention des accidents
- 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
- Université de Zurich
- 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
- Education 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.

[TÉLÉCHARGER FEUILLE D'INFORMATION](#)

Pour en savoir plus sur l'alimentation et l'activité physique chez les enfants et les adolescents: <https://promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents.html>

Si vous avez des questions ou besoin de renseignements complémentaires, vous pouvez contacter le service de relations médias de Promotion Santé Suisse par e-mail media@promotionsante.ch ou par téléphone, au 031 350 04 04.

Promotion Santé Suisse

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle stimule, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, une contribution mensuelle de 20 centimes en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. www.promotionsanté.ch