Pratiques d'activités physiques et sportives déclarées en population adolescente

Cette fiche est réalisée par l'ORS, avec le financement de l'ARS, dans le cadre des travaux du Programme Réunionnais de Nutrition et de lutte contre le Diabète (PRNDO).
Les données de cette fiche thématique sur la pratique d'activités physiques et sportives des adolescents sont issues de l'exploitation régionale de l'Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS) qui a été réalisée en 2023 à La Réunion. Comme lors de la précédente édition de l'enquête en 2021, il s'agit de données déclaratives recueillies en population adolescente (collégiens et/ou lycéens).

Recommandations - Activité physique : Selon l'*Organisation Mondiale de la Santé* (OMS), il est actuellement recommandé pour les adolescents de consacrer au moins 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée ou élevée ; de pratiquer des activités d'endurance d'intensité élevée, ainsi que celles qui permettent de renforcer l'état osseux et le système musculaire au moins 3 fois par semaine ; et de limiter le temps de sédentarité (ex : temps de loisir devant un écran). Lire.

FAITS MARQUANTS

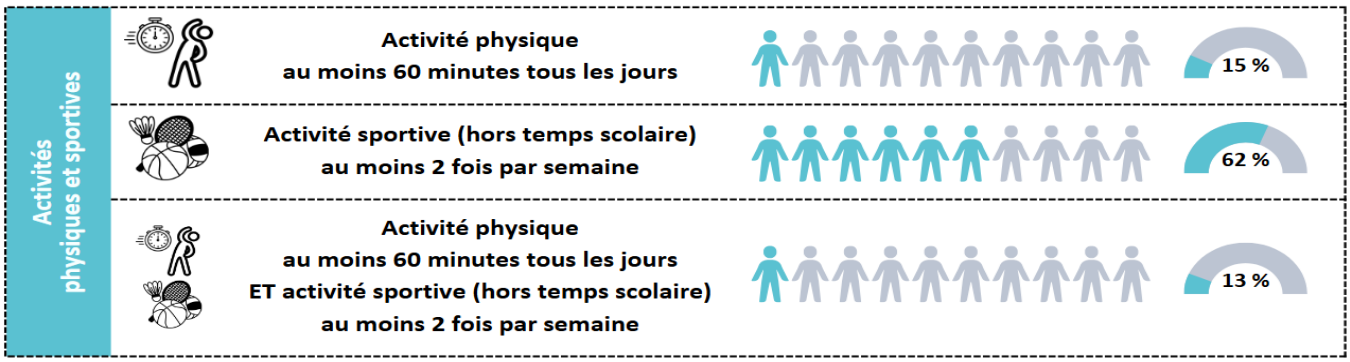
Des niveaux d'activités physiques et sportives nettement insuffisants parmi les adolescents (collégiens et lycéens) réunionnais.

- *La pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes tous les jours (niveau de pratique recommandé) concerne environ 15 % des adolescents : indicateur stable par rapport à la précédente édition.*
- *Près de 6 élèves interrogés sur 10 déclarent pratiquer une activité sportive en dehors des heures d'école, au point de transpirer ou d'être essouflé.e, au moins 2 fois par semaine ; 16 % tous les jours.*
- *Environ 1 adolescent sur 10 déclare pratiquer une activité physique pendant au moins 60 minutes tous les jours ainsi qu'une activité sportive durant le temps libre (hors temps scolaire) au moins 2 fois par semaine.*

Des indicateurs d'activités physiques et sportives qui se dégradent au fil de la scolarité avec d'importants écarts selon le sexe et le niveau de vie de la famille.

- *La pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes tous les jours diminue avec l'avancée dans la scolarité ; alors que, dans le même temps, l'inactivité physique tend à augmenter.*
- *Les filles déclarent être physiquement moins actives que les garçons : la pratique quotidienne d'une activité physique conforme aux recommandations concerne seulement 20 % des garçons et 8 % des filles.*
- *La dégradation des indicateurs d'activité physique au fil de la scolarité est plus marquée chez les filles : la part des élèves déclarant pratiquer au moins une heure d'activité physique au quotidien passe de 14 % à 5 % chez les filles entre la 5ème et la 2nde ; proportion stable à environ 18 % chez les garçons de même niveau scolaire.*
- *Un gradient socio-économique défavorable à la pratique d'une activité physique : des fréquences conformes aux recommandations quotidiennes moins élevées pour les élèves issus des familles les plus modestes.*

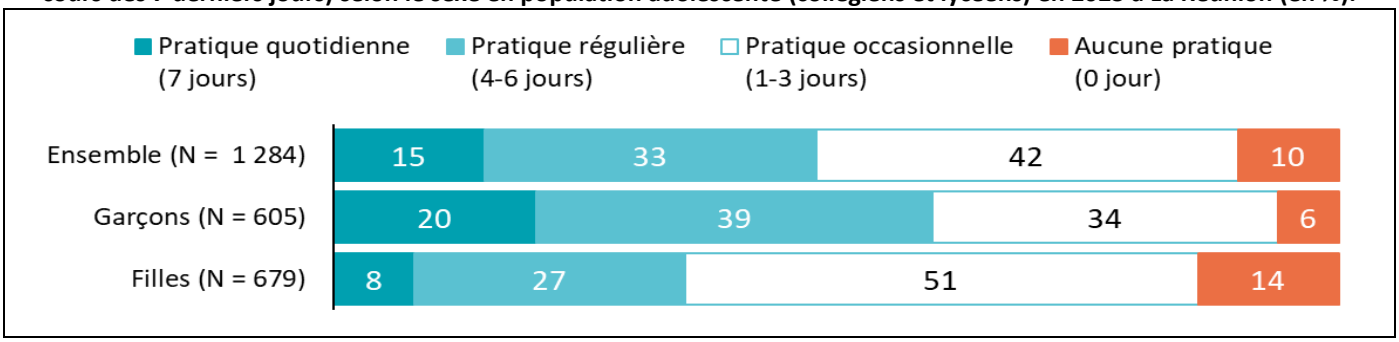
Fréquence des pratiques d'une activité physique et/ou sportive en population adolescente (collégiens et lycéens) en 2023 à La Réunion* (en %).



** Dans le cadre de l'enquête EnCLASS DROM 2023, l'activité physique a été définie de la façon suivante : "Une activité physique est n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et essouffle par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des ami.e.s à l'école ou ailleurs, ou bien en allant à l'école en marchant".*

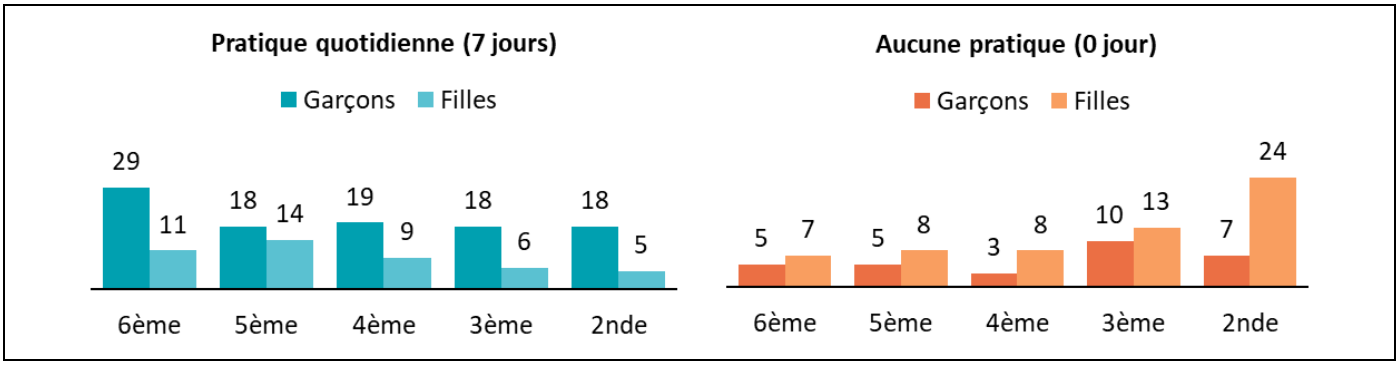
Source : Enquête EnCLASS DROM 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Fréquence des pratiques d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours déclarés au cours des 7 derniers jours) selon le sexe en population adolescente (collégiens et lycéens) en 2023 à La Réunion (en %).



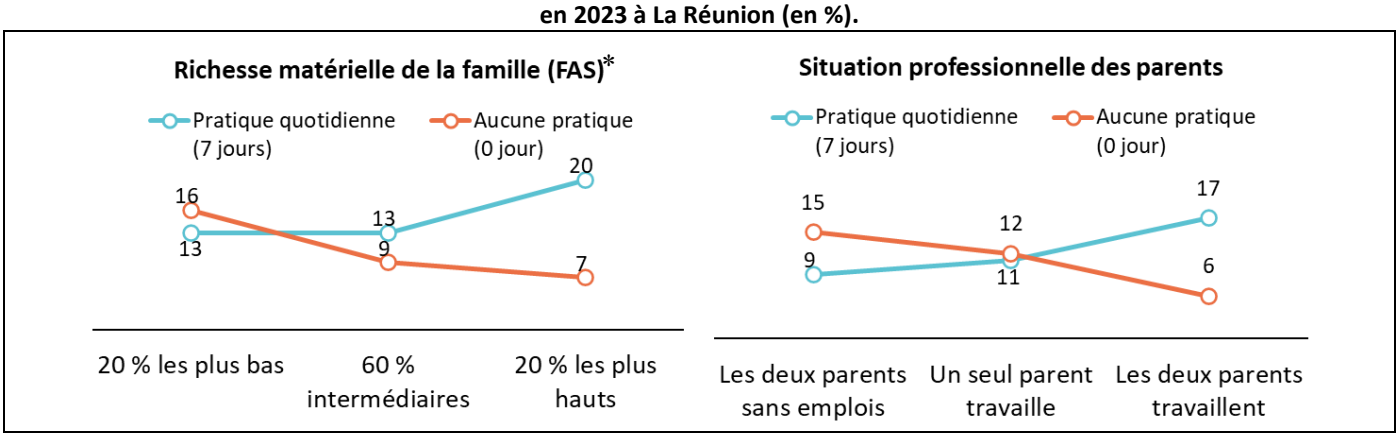
Source : Enquête EnCLASS DROM 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Fréquence des pratiques d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours déclarés au cours des 7 derniers jours) selon le sexe et le niveau scolaire en population adolescente (collégiens et lycéens) en 2023 à La Réunion (en %).



Source : Enquête EnCLASS DROM 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Fréquence des pratiques d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours déclarés au cours des 7 derniers jours) selon le niveau de vie de la famille en population adolescente (collégiens et lycéens) en 2023 à La Réunion (en %).



Source : Enquête EnCLASS DROM 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

*** FAS :** Développé dans le cadre de l'enquête *Health Behaviour in Schoolaged Children* (HBSC), le *Family Affluence Scale* (FAS) est un indicateur qui permet d'évaluer la richesse matérielle de la famille : plus le score est élevé, plus le niveau de vie de la famille est élevé.

Méthodologie : L'Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS) est une enquête en milieu scolaire dans toute la France, y compris les Départements et Régions d'Outre-Mer (DROM). Elle a lieu tous les deux ans en France hexagonale et de manière plus espacée dans les DROM. La mise en place de cette enquête constitue un dispositif innovant et unique en Europe, qui permet le suivi du bien-être et des comportements de santé des adolescents, tout au long de l'enseignement secondaire. A La Réunion, c'est le fruit d'une collaboration entre l'OFDT, le Rectorat, l'ARS et l'ORS. La dernière édition dans les DROM date de 2023.

Pour plus d'informations :

Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil. Organisation mondiale de la Santé; 2020. 17 p. Lire.

Bardot M, Kwan C, Rosely M. Vécu scolaire, relations sociales et rapports de violence des adolescents en collège et en lycée à La Réunion. Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2023. Synthèse. Saint-Denis: ORS La Réunion; 2024. Lire