

Pourquoi les jeunes Belges sont-ils si sédentaires ?

Trente-huit pays ont évalué l'activité physique de leurs enfants et de leurs adolescents. Pourquoi ? La Belgique fait partie des mauvais élèves.

« Une culture de l'activité proche de celle des pays du Sud »

Marc Cloes

Marc Cloes est président du Conseil des Etudes et professeur à l'Université de Liège. Sa spécialité : la pédagogie des activités physiques et sportives. Il a publié plusieurs articles et études dans des revues traitant de ces matières spécifiques.

Si les jeunes Belges n'ont pas tous délaissé l'activité physique, une majorité toutefois ne s'y résout pas suffisamment au regard des normes établies par l'Organisation mondiale de la santé notamment. Or, fait remarquer Marc Cloes, marcher d'un bon pas peut déjà être considéré comme une activité physique modérée.

Les conclusions de l'étude sont-elles inquiétantes ?
Les résultats sont inquiétants. Cela fait longtemps que les professeurs d'éducation physique tirent la sonnette d'alarme en Belgique. Au niveau mondial, le risque que la dernière génération soit la première à vivre moins longtemps que la précédente si rien n'est fait a également été pointé. Pourquoi ? Parce que la société se sédentarise à toute vitesse et que cette sédentarité a une série d'impacts négatifs sur la qualité de vie et l'espérance de vie, au-delà des conséquences économiques qui y sont liées. C'est pour cela que nous criions partout pour demander aux autorités publiques de voir le problème à long terme et d'investir même si nous savons que les enjeux se déclinent parfois à très brèves échéances...

La place de la Belgique par rapport aux autres pays est également très interpellante. Ce mauvais classement des

jeunes Belges reflète-t-il une réalité ou tient-il aussi des méthodologies nationales différentes ?

Je n'ai pas encore eu l'occasion d'analyser toutes les cartes d'activité physique des 37 autres pays. Mais je peux vous dire que dans d'autres études, la Belgique se situe généralement dans une moyenne. Avec parfois quelques motifs d'étonnement. Si l'on analyse les chiffres de la dernière étude alimentaire, par exemple, on constate que chez les jeunes, la Wallonie est à la traîne mais que ce n'est pas le cas chez les adultes. Clairement, on n'est pas dans les élèves modèles, mais il existe une série de pays encore moins bien lotis que nous.

Qu'est-ce qui pose souci en Belgique ? Pourquoi les enfants et les adolescents ne développent-ils pas davantage d'activité physique ? La culture sportive ? Les infrastructures ? Un mode de vie ?

Un style de vie actif dépend de multiples dimensions. Il y a des aspects individuels, sociaux, d'autres encore sont liés à l'environnement. Il est évident que dans nos régions, on a une culture de l'activité physique plus proche de celle des pays du sud de l'Europe que de celle des pays du nord de l'Europe. Ces derniers sont ceux dont les habitants ont le plus d'activité physique. Au

sud, c'est l'inverse. Et en Belgique, on est un peu à cheval sur ces deux aires. Avec du côté néerlandophone, des investissements importants pour le sport, pour les projets de promotion du sport et pour les infrastructures, avec une importance pour les déplacements à vélo également. Côté francophone, on n'en est pas là pour des raisons de culture, d'infrastructures, pour d'autres liées au relief si l'on parle du vélo. Et cela constitue une partie de la différence. Ceci même si au cours des dernières années, une série de projets intéressants ont vu également le jour en Wallonie : le Ravel par exemple. Quand on conçoit un nouveau quartier, il faudrait par exemple l'imaginer avec les outils qui permettent aux gens de bouger.

N'y a-t-il pas tout de même un paradoxe : le sport comme loisir s'est développé au cours des dernières décennies alors que l'activité physique semble avoir baissé ?

Je pense qu'il y a de plus en plus de personnes qui bougent, de gens qui s'inscrivent à des programmes comme "Je cours pour ma forme" ou s'inscrivent dans une salle de sport. Mais encore faut-il prolonger cela par une vie active au quotidien. ■

Propos recueillis par
MATHIEU COLINET

« Aujourd'hui, il est possible de vivre quasi sans faire d'effort »

Gilles Goetghebuer

Diplômé en éducation physique, il est aujourd'hui rédacteur en chef des magazines « Sport et Vie » et « Zatopek ». Ses articles portent sur la santé, la psychologie, la physiologie et l'histoire du sport. Il pratique lui-même plusieurs disciplines sportives : football, vélo...

Les années 70 ont marqué un tournant, explique Gilles Goetghebuer.

Une étude pointe le manque d'activité physique des jeunes Belges. A quoi est due cette particularité belge ?

Toutes les études montrent qu'il y a un recul de la forme physique des jeunes. Ce déclin a commencé en 1970. Dans les années 70-80, la moyenne de VO_2max , c'est-à-dire la capacité maximale d'un corps à consommer de l'oxygène – pour faire simple, l'équivalent de la cylindrée d'une voiture –, était 5 % plus élevée. Pour prendre une image, si l'on faisait courir des enfants de 1975 et des enfants de 2015 sur une piste d'athlétisme, les premiers auraient un tour d'avance après cinq minutes de course. C'est beaucoup.

Que s'est-il passé ?

C'est lié, pour moitié, à un grossissement des enfants. Pour le reste, le cœur, comme n'importe quel muscle, doit être sollicité pour se développer. Et il l'est moins désormais. On le voit notamment parce que le rythme cardiaque au repos, qui reflète la taille du cœur, a augmenté ces 30 dernières années, de deux battements pour les garçons, d'un pour les filles. D'après tous les calculs de toutes les études internationales, il faudrait que tous les enfants, avant l'adolescence,

soient actifs une heure par jour. En Belgique, rares sont les enfants qui sont dans ce cas.

Pourquoi ?

Les raisons sont multiples. Jusqu'après la guerre, la plupart des gens avaient une vie très dure. On considère aujourd'hui le sport de haut niveau comme quelque chose de très dur, mais quand on demandait à Poulidor pourquoi il avait choisi le vélo, il répondait que par rapport à la vie aux champs, c'était beaucoup plus facile. Aujourd'hui, il est possible de vivre quasi sans faire d'effort. A d'autres époques de l'histoire, ce n'était pas possible. Les transports sont une cause importante de la baisse d'activité. On marche moins, on fait moins de vélo. Je suis aussi convaincu que les affaires criminelles comme l'affaire Dutroux ont eu des conséquences sur les activités des enfants, parce que la rue est devenue un lieu dangereux. L'exode vers les villes joue aussi.

Est-ce aussi lié à un manque de culture du sport à l'école ?

L'école ne remplit pas son rôle. Elle est là pour donner un socle de connaissances. En sport, il n'est pas atteint. Pas mal d'initiatives sont prises, mais le problème c'est qu'elles ne touchent pas ceux et surtout celles qui en auraient vraiment besoin. Or, il s'agit d'une ques-

tion de santé publique. Car très vraisemblablement, on paiera le prix de ce manque d'activité physique plus tard, avec du diabète, des maladies cardiovasculaires. On le voit d'ailleurs déjà aujourd'hui, avec des diabètes de maturité qui apparaissent chez des adolescents.

L'intensité de l'activité physique est-elle liée au milieu social ?

C'est très clair. Mais les enfants défavorisés par rapport au sport ne viennent pas forcément des milieux défavorisés. Il y a une dizaine d'années, un professeur de physiologie de l'université d'Avignon, Philippe Obert, a mené une étude auprès de 200 enfants âgés de 10 à 12 ans habitant dans la ville française d'Orléans. Il les avait équipés d'un système pour mesurer leur fréquence cardiaque. Les garçons des classes défavorisées faisaient beaucoup d'exercice. Les enfants des milieux favorisés, filles et garçons, faisaient moyennement du sport. Et les personnes les moins favorisées pour le sport étaient les filles des milieux défavorisés. A tel point que la seule fois où leur cœur accélérerait un tout petit peu, c'était au moment où le réveil sonnait le matin. Leurs paramètres cardiaques attendaient d'une vie parfaitement sédentaire. ■

Propos recueillis par
CORENTIN DI PRIMA