



Bulletin de veille scientifique - n°07



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

Voici le nouveau bulletin de veille scientifique ; sélection de publications scientifiques et d'expertises*. Nous nous attacherons à les présenter selon la norme American Medical Association Manual of Style : A Guide for Authors and Edit (11th ed.).

Ainsi, vous retrouvez :

- des références d'articles, de rapports et études nationales et/ou internationales* utiles à l'enrichissement de vos connaissances en matière de sport-santé,
- des événements calendaires à ne pas rater.

*À noter :

Les publications scientifiques concernent les travaux de recherche publiés dans des revues scientifiques, avec évaluation par des pairs.

Les publications académiques concernent les travaux publiés issus de l'enseignement supérieur et de la recherche (e.g. mémoire, thèse, poster communication à des congrès)

Rapport et étude concernent des publications non scientifiques et académiques mais se fondant sur des données probantes.

La plupart des titres et résumés en anglais sont traduits via l'outil en ligne DeepL.

Sommaire

- Publications scientifiques ou académiques
- Evènements

Publications scientifiques ou académiques

La planification individuelle, dyadique ou collaborative peut-elle réduire le comportement sédentaire ? Un essai contrôlé randomisé

Szczuka Z, Kulis E, Boberska M, et al. Can individual, dyadic, or collaborative planning reduce sedentary behavior? A randomized controlled trial [= La planification individuelle, dyadique ou collaborative peut-elle réduire le comportement sédentaire ? Un essai contrôlé randomisé]. Social Science & Medicine. 2021;287:114336. doi:10.1016/j.socscimed.2021.114336

Justification Bien que les effets des interventions de planification individuelle sur l'activité physique (AP) soient bien établis, on en sait moins sur les relations entre la planification et le comportement sédentaire (CS).

Objectif Cette étude a évalué l'efficacité de la planification individuelle, de la planification dyadique (c'est-à-dire la planification conjointe, ciblant le comportement d'une seule personne : la personne cible) et de la planification collaborative (c'est-à-dire la planification conjointe et la performance comportementale conjointe) sur le comportement sédentaire chez les dyades.

Méthodes Les dyades (N = 320 personnes cibles et leurs partenaires, âgés de 18 à 90 ans) ont été réparties au hasard dans trois conditions de

planification de l'AP (individuelle, dyadique ou collaborative) ou dans une condition de contrôle actif (éducation). Les principaux résultats, c'est-à-dire le temps de sédentarité, la proportion de temps passé en SB et en AP d'intensité légère, la proportion de temps passé en SB et l'AP totale, ont été mesurés à l'aide d'accéléromètres GT3X-BT au début de l'étude, après une semaine et après 36 semaines. Des modèles à deux niveaux avec des points de mesure imbriqués dans les participants ont été ajustés, séparément pour les personnes cibles et les partenaires.

Résultats Les résultats obtenus pour les personnes cibles lors du suivi d'une semaine indiquent que dans la condition de planification collaborative, le temps de SB a diminué de manière significative par rapport à la condition de contrôle ($p = 0,013$). Il y a eu une amélioration de la proportion de temps passé en SB et en AP d'intensité légère ($p = 0,019$), et de la proportion de temps passé en SB et en AP totale ($p = 0,018$), indiquant que le temps de SB était déplacé par l'AP. Les effets de la planification individuelle et dyadique n'étaient pas significatifs, par rapport à la condition de contrôle. Aucune des interventions n'a eu d'effet significatif sur les indices du SB lors du suivi après 36 semaines. En ce qui concerne les partenaires dyadiques, les interventions de planification n'ont pas eu d'effet sur le suivi à 1 semaine ou à 36 semaines, par rapport à la condition de contrôle.

Conclusions : La planification collaborative peut provoquer une réduction à court terme du temps de SB et entraîner un changement vers un équilibre plus sain entre le temps de SB et le temps d'AP chez les personnes ciblées, qui n'adhéraient pas aux directives d'AP au départ.

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Soc sci med

Expériences défavorables dans l'enfance, symptômes dépressifs, dépendance fonctionnelle et activité physique : Un modèle de médiation modérée

Boisgontier MP, Orsholits D, Arx M von, et al. Adverse Childhood Experiences, Depressive Symptoms, Functional Dependence, and Physical Activity: A Moderated Mediation Model [= Expériences défavorables dans l'enfance, symptômes dépressifs, dépendance fonctionnelle et activité physique: Un modèle de médiation modérée]. Journal of Physical Activity and Health. 2020;17(8):790-799. doi:10.1123/jpah.2019-0133

Contexte : Les expériences négatives vécues dans l'enfance, les symptômes dépressifs et la dépendance fonctionnelle sont étroitement liés. Cependant, les mécanismes qui sous-tendent ces associations ne sont pas toujours clairs. Les auteurs ont étudié le potentiel des symptômes dépressifs à médier l'effet des expériences négatives de l'enfance sur la dépendance fonctionnelle à un âge avancé et si l'activité physique modère cette médiation.

Méthode : Les données de 25 775 adultes âgés de 62 (9) ans provenant de l'enquête sur la santé, le vieillissement et la retraite en Europe ont été utilisées dans des modèles linéaires ajustés à effets mixtes pour tester si les symptômes dépressifs médient les associations entre les expériences négatives de l'enfance et la dépendance fonctionnelle dans les activités de la vie quotidienne (ADL) et les ADL instrumentales (IADL) et si l'activité physique modère ces médiations.

Résultats : Les résultats ont montré une association graduelle entre le nombre d'expériences négatives dans l'enfance (0 vs 1 et 0 vs ≥ 2) et le nombre de limitations fonctionnelles dans les ADL ($bs = 0,040$ et $0,067$) et les IADL ($bs = 0,046$ et $0,076$). Ces associations étaient médiées par les symptômes dépressifs. L'activité physique réduit l'effet des expériences négatives de l'enfance sur les symptômes dépressifs ($bs = -0,179$ et $-0,515$) et tempère l'effet des symptômes dépressifs sur la dépendance fonctionnelle à la fois dans les AVQ ($b = -0,073$) et les AVCI ($b = -0,100$). En raison de ces réductions, l'effet des expériences négatives de l'enfance et des symptômes dépressifs sur la dépendance fonctionnelle dans les AVQ ($Ps > 0,081$) et les AVCI ($Ps > 0,528$) n'était pas significatif chez les participants physiquement actifs.

Conclusions : Ces résultats suggèrent qu'après 50 ans, la pratique d'une activité physique plus d'une fois par semaine protège l'indépendance fonctionnelle contre les effets néfastes des expériences négatives de l'enfance et de la dépression. Chez les personnes inactives, les effets néfastes des expériences négatives de l'enfance sur la dépendance fonctionnelle sont médiés par les symptômes dépressifs.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Journal of Physical Activity and Health.

Bouger pour sa santé : Une revue narrative des modèles théoriques de l'engagement dans l'activité physique à partir de l'approche socio-écologique

Van Hoya A, Mastagli M, Hayotte M, d'Arripe-Longueville F. *Bouger pour sa santé : une revue narrative des modèles théoriques de l'engagement dans l'activité physique à partir de l'approche socio-écologique. Staps. 2020;Prépublication:1-21.*

Bien que les bénéfices de la pratique d'activité physique (AP) soient de mieux en mieux démontrés, les taux de pratique restent faibles et les interventions insuffisamment efficaces. Une synthèse narrative des modèles théoriques, structurée à partir de l'approche socio-écologique, qui apparaît comme un métamodèle dans la littérature scientifique, organise la présentation de la diversité des modèles explicatifs de l'engagement dans l'activité physique en fonction des facteurs individuels, interpersonnels, communautaires et politiques qu'ils mobilisent, ainsi que leurs intérêts et limites. La littérature existante est principalement centrée sur des modèles sociocognitifs (mobilisant les niveaux intra- et interindividuels), faisant reposer le changement de comportement sur l'individu. La plupart des modèles sont centrés sur un niveau unique, limitant l'appréhension de la complexité, notamment entre implicite et explicite, entre individu et environnement. Les interactions entre les différents déterminants de l'activité physique sont peu étudiées, mobilisant principalement des modèles statistiques linéaires et non des approches dynamiques, en réseau ou rétroactives. À l'avenir, ces éléments s'annoncent nécessaires pour avancer sur les modèles explicatifs de ce comportement et son changement afin d'optimiser les interventions dans ce domaine.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Cairn info

Création de clubs sportifs promouvant la santé : une approche participative de cartographie conceptuelle

Johnson S, Van Hoya A, Donaldson A, Lemonnier F, Rostan F, Vuillemin A. *Building health-promoting sports clubs: a participative concept mapping approach [= Création de clubs sportifs favorisant la santé : une approche participative de cartographie conceptuelle]. Public Health. 2020;188:8-17. doi:10.1016/j.puhe.2020.08.029*

Objectifs : Le potentiel des clubs sportifs pour promouvoir la santé au-delà de l'activité physique a été reconnu par les chercheurs et les décideurs. Cette étude a recueilli les propositions des parties prenantes sur le soutien dont les clubs sportifs ont besoin pour accroître les efforts de promotion de la santé et les a classées par ordre de priorité en fonction de leur importance et de leur faisabilité.

Conception de l'étude : La conception de l'étude utilisée dans cette étude est une approche mixte de cartographie conceptuelle.

Méthodes : Les acteurs français du sport et de la santé publique (n = 45) ont été invités à participer. Les étapes incluses sont les suivantes (1) formulation d'une question centrale, (2) brainstorming d'énoncés en réponse à la question centrale, (3) tri des énoncés en piles thématiques, et (4) évaluation des énoncés sur la base d'indicateurs. L'échelonnement multidimensionnel et l'analyse hiérarchique en grappes ont été utilisés pour produire des cartes visuelles en grappes, et les statistiques descriptives ont généré des graphiques Go-Zone basés sur l'importance moyenne et les évaluations réalisables.

Résultats : Les participants ont généré 62 énoncés à partir de la question centrale : Quelle aide pourrait être apportée aux clubs de sport pour qu'ils deviennent un environnement favorable à la santé ? Le tri final a produit 9 groupes : Outils de promotion de la santé, Outils de communication, Cours de formation des parties prenantes, Diagnostic et financement, Sensibilisation et mobilisation, Plaidoyer, Politiques et méthodes, Partage et mise en réseau, ainsi que Communication et diffusion. Les évaluations des participants ont produit 34 énoncés dans les graphiques Go-Zone.

Conclusion : Comprendre les besoins des parties prenantes pour accroître les activités de promotion de la santé dans les clubs sportifs est essentiel pour planifier et mettre en œuvre des politiques et des pratiques durables de promotion de la santé. Les domaines prioritaires comprennent la sensibilisation aux avantages de la promotion de la santé, la mobilisation des acteurs, le plaidoyer pour le soutien et l'éducation des acteurs des clubs sportifs.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Science Direct

Effets de la rupture d'une position assise prolongée sur les paramètres cardiovasculaires : Une revue systématique

Silva GO da, Santini LB, Farah BQ, Germano-Soares AH, Correia MA, Ritti-Dias RM. *Effects of Breaking Up Prolonged Sitting on Cardiovascular Parameters: A systematic Review* [= Effets de la rupture d'une position assise prolongée sur les paramètres cardiovasculaires : Une revue systématique]. *Int J Sports Med*. Published online September 17, 2021. doi:10.1055/a-1502-6787

L'objectif de cette revue systématique était d'analyser les effets aigus et chroniques des pauses assises sur les paramètres cardiovasculaires.

Méthodes Deux chercheurs indépendants ont recherché dans les bases de données PubMed et Web of Science les études pertinentes publiées jusqu'en février 2020. Les études aiguës ou chroniques rapportant les effets des pauses assises ou de la réduction du temps assis sur les paramètres cardiovasculaires ont été examinées. Les critères d'éligibilité ont suivi la méthode PICOS : Population - Humains \geq 18 ans ; Interventions - Stratégies de pause assise ; Comparaisons - Position assise ininterrompue ; Paramètres cardiovasculaires (pression artérielle, fréquence cardiaque, pression artérielle ambulatoire, fonction vasculaire, vitesse des ondes de pouls, débit sanguin cérébral et biomarqueurs) ; Conception de l'étude - Essais contrôlés randomisés, essais non contrôlés randomisés et essais croisés randomisés.

Resultats Quarante-cinq études ont été incluses, dont 35 portaient sur les effets aigus et 10 sur les effets chroniques des pauses ou de la réduction du temps passé en position assise. La marche était la principale stratégie d'étude aiguë, utilisée dans différents volumes (1 min 30 s à 30 min), intensités (légère à vigoureuse) et fréquences (toutes les 20 min à toutes les 2 h). Les études aiguës ont révélé des améliorations des paramètres cardiovasculaires, en particulier de la pression artérielle, de la dilatation médiée par le flux et des biomarqueurs, tandis que les études chroniques ont surtout révélé des améliorations de la pression artérielle. Le fait d'interrompre ou de réduire le temps passé assis améliore les paramètres cardiovasculaires, en particulier la marche.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

thieme-connect

Exercice physique pour les personnes atteintes de métastases osseuses : Une étude systématique

Weller S, Hart NH, Bolam KA, et al. *Exercise for individuals with bone metastases: A systematic review* [=Exercice physique pour les personnes atteintes de métastases osseuses : Une étude systématique]. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*. 2021;166:103433. doi:10.1016/j.critrevonc.2021.103433

Contexte : L'exercice physique a le potentiel d'améliorer la fonction physique et la qualité de vie des personnes atteintes de métastases osseuses, mais il est souvent évité en raison de problèmes de sécurité. Cette revue systématique résume la sécurité, la faisabilité et l'efficacité de l'exercice dans des essais contrôlés incluant des personnes atteintes de métastases osseuses.

Méthodes : Les bases de données MEDLINE, Embase, Pubmed, CINAHL, PEDro et CENTRAL ont été consultées jusqu'au 16 juillet 2020.

Résultats : Un total de 17 essais ont été inclus intégrant des interventions d'exercices aérobiques, d'exercices de résistance ou de football. Peu d'événements indésirables graves (n = 4, 0,5 %) ont été attribués à la participation à l'exercice, et aucun n'était lié aux métastases osseuses. Les résultats d'efficacité sont mitigés, l'exercice entraînant des changements positifs ou aucun changement. La majorité des essais comprenaient un élément d'explication d'exercice supervisé (n = 16, 94 %) et étaient dispensés par des professionnels de l'exercice qualifiés (n = 13, 76 %).

Conclusions : L'exercice semble sûr et réalisable pour les personnes atteintes de métastases osseuses lorsqu'il comprend des consignes pour superviser l'exercice.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Science Direct

Des pauses d'activité physique courtes et fréquentes réduisent l'activation du cortex préfrontal mais préservent la mémoire de travail chez les adultes d'âge moyen : Étude ABBaH

Heiland EG, Tarassova O, Fernström M, English C, Ekblom Ö, Ekblom MM. *Frequent, Short Physical Activity Breaks Reduce Prefrontal Cortex Activation but Preserve Working Memory in Middle-Aged Adults: ABBaH Study* [= Des pauses d'activité physique courtes et fréquentes réduisent l'activation du cortex préfrontal mais préservent la mémoire de travail chez les adultes d'âge moyen : Étude ABBaH]. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021;15:533. doi:10.3389/fnhum.2021.719509

Introduction La position assise prolongée est de plus en plus courante et peut éventuellement être défavorable à la fonction cognitive et à l'humeur. Dans cette étude croisée randomisée, les effets de pauses fréquentes et courtes d'activité physique pendant une position assise prolongée sur l'activation du cortex préfrontal liée à la tâche cognitive ont été étudiés. Les effets sur la mémoire de travail, les facteurs psychologiques et la glycémie ont également été examinés, ainsi que la possibilité que la rigidité artérielle modère l'activation du cortex préfrontal.

Méthodes Treize sujets (âge moyen de 50,5 ans ; huit hommes) ont été soumis à trois conditions d'assise de 3 heures, interrompues toutes les 30 minutes par une autre pause de 3 minutes à des jours distincts, selon un ordre aléatoire : interactions sociales assises (SOCIAL), marche (WALK) ou activités de résistance simples (SRA). La rigidité artérielle a été évaluée au départ. Avant et après chaque condition de 3 heures, les facteurs psychologiques (stress, humeur, somnolence et vigilance) ont été évalués par des questionnaires et la spectroscopie fonctionnelle dans le proche infrarouge (fNIRS) a été utilisée pour mesurer les changements dans l'hémoglobine oxygénée préfrontale (Oxy-Hb), indicative de l'activation corticale, tout en effectuant des tâches de mémoire de travail [1- (ligne de base), 2-, et 3-back]. Les niveaux de glucose sanguin ont été mesurés en continu pendant toute la durée des conditions.

Les résultats n'ont révélé aucun changement significatif de l'Oxy-Hb pendant le test 2-back par rapport au test 1-back dans aucune condition, et aucune interaction entre le temps et la condition. Pendant le test 3-back, il y a eu une diminution significative de l'Oxy-Hb par rapport au 1-back après la condition WALK dans le cortex préfrontal droit, mais il n'y a pas eu d'interactions temps-par-condition, bien que le temps de réaction 3-back se soit amélioré seulement dans la condition WALK. L'humeur et la vigilance se sont améliorées après la condition WALK, ce qui était significativement différent de la condition SOCIAL. La rigidité artérielle a modéré les effets, de sorte que les changements dans l'Oxy-Hb étaient significativement différents entre les conditions WALK et SOCIAL seulement parmi ceux qui avaient une faible rigidité artérielle. La glycémie pendant les interventions ne différait pas entre les conditions. Ainsi, le fait d'interrompre une position assise prolongée par des pauses fréquentes et courtes d'activité physique peut réduire l'activation du cortex préfrontal droit, avec des améliorations de certains aspects de la mémoire de travail, de l'humeur et de la vigilance.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Frontiers

Identification de stratégies d'intervention efficaces pour réduire le temps d'écran des enfants : revue systématique et méta-analyse

Jones A, Armstrong B, Weaver RG, Parker H, von Klingraeff L, Beets MW. *Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis* [= Identification de stratégies d'intervention efficaces pour réduire le temps d'écran des enfants : revue systématique et méta-analyse]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(1):126. doi:10.1186/s12966-021-01189-6

Contexte Le temps excessif passé devant un écran (2 heures par jour) est associé au surpoids et à l'obésité chez l'enfant, à l'inactivité physique, à l'augmentation du temps de sédentarité, à des comportements alimentaires défavorables et à un sommeil perturbé.

Des études antérieures suggèrent que l'intervention sur le temps d'écran est associée à des réductions du temps d'écran et à des améliorations d'autres comportements obésogènes. Cependant, les caractéristiques de l'étude et les techniques de changement de comportement ne sont pas claires quant aux mécanismes potentiels qui sous-tendent l'efficacité des interventions comportementales. L'objectif de cette méta-analyse était d'identifier les techniques de changement de comportement et les caractéristiques des études associées à l'efficacité des interventions comportementales visant à réduire le temps d'écran des enfants (0-18 ans).

Méthodes Une recherche de la littérature de quatre bases de données (ebscost, c', Web of Science, EMBASE, et PubMed) a été exécuté entre janvier et février 2020 et mis à jour pendant les mois de juillet 2021. Les interventions comportementales ciblage des réductions pour les enfants (de 0 à 18 ans) de temps d'écran ont été inclus. Informations sur l'étude des caractéristiques (par exemple, la taille de l'échantillon, durée) et le changement de comportement techniques (p. ex., l'information, la définition d'objectifs) ont été extraites. Les données sur la randomisation, la dissimulation de l'affectation, et l'aveuglement a été extraite et utilisée pour évaluer le risque de biais. Méta-régressions ont été utilisés pour explorer la nécessité d'une intervention de l'efficacité a été associée à la présence de changer de comportement, les techniques et les caractéristiques des études.

Résultats La recherche a identifié 15,529 articles, dont 10,714 ont été sélectionnés pour la pertinence et 680 ont été retenues pour le texte intégral de dépistage. De ces, 204 études ont fourni des données quantitatives dans la méta-analyse. Le résumé global des effets aléatoires ont montré un petit impact bénéfique de l'écran de temps des interventions par rapport aux témoins (SDM = 0.116, 95CI de 0,08 à 0,15). L'Inclusion des Objectifs, de la Rétroaction et de la Planification, des techniques comportementales ont été associés à un impact positif sur l'efficacité des interventions (SDM = 0.145, 95CI de 0,11 \$ à 0,18). Les Interventions avec des échantillons de petite taille (n < 95) livrée sur de courtes durées (< 52 semaines) ont été associés à des effets plus importants par rapport à des études avec de plus grandes tailles d'échantillon remis sur de plus longues durées. En présence des Objectifs, de la Rétroaction et de la Planification, des techniques comportementales, l'intervention de l'efficacité diminue à mesure que la taille de l'échantillon augmente.

Conclusions À la fois l'intervention de contenu et le contexte sont importants à considérer lors de la conception des interventions pour diminuer les temps d'écran. Les interventions sont mises à l'échelle, la détermination des ingrédients actifs pour optimiser les interventions le long de la translation du continuum sera crucial pour maximiser les réductions des enfants dans le temps à l'écran.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

BioMed Central

Impact du confinement COVID-19 sur les comportements liés au mouvement des jeunes enfants français : l'enquête nationale ONAPS

Fillon A, Lambert C, Tardieu M, et al. Impact of the COVID-19 confinement on movement behaviors among French young children: the ONAPS national survey [= Impact du confinement COVID-19 sur les comportements liés au mouvement des jeunes enfants français: l'enquête nationale ONAPS]. Minerva Pediatr (Torino). Published online September 13, 2021. doi:10.23736/S2724-5276.21.06194-2

Contexte La présente étude examine les effets du confinement COVID-19 sur les comportements liés à la santé (activité physique, comportements sédentaires) des jeunes enfants français.

Méthodes Les parents de 348 enfants français âgés de moins de 6 ans ont répondu à une enquête en ligne lancée au cours des premiers jours du confinement initial lié à COVID-19. Il leur était demandé d'indiquer si leurs enfants avaient augmenté, diminué ou maintenu leur niveau d'activité physique, le temps passé à des comportements sédentaires et le temps de sommeil. Des informations concernant la configuration de leur environnement domestique (accès aux installations extérieures, zone d'implantation) et les habitudes de vie (activité solitaire, sollicitation des parents ; sieste ; épisodes de réveil nocturne et durée de la nuit) ont également été recueillies.

Résultats Au total, 25,0 % des enfants ont diminué, 24,7 % ont maintenu et 50,3 % ont augmenté leur activité physique pendant l'isolement. Les enfants qui avaient accès à un espace extérieur collectif (51,4%) ou individuel (53,7%) étaient plus nombreux à augmenter leur activité physique. Quelle que soit la situation de logement (urbaine, suburbaine ou rurale) ou l'accès à un espace extérieur, la majorité des enfants ont augmenté leur temps d'écran (60,4%). Deux tiers (66,7 %) des parents ont déclaré que l'heure de la sieste n'avait pas changé pour leurs enfants. Cinquante et un pour cent des parents ont admis l'existence d'un lien entre le télétravail et le temps d'écran de leurs enfants.

Conclusions Les comportements en matière de santé ont été influencés de manière différente chez les très jeunes enfants pendant une période de confinement. Il est important de noter qu'une majorité de parents ont admis un effet causal du télétravail sur l'exposition de leurs enfants aux écrans. Les résultats actuels montrent également que la tendance à augmenter l'activité

physique pendant la période de confinement est positivement liée à l'accès à un environnement extérieur favorable.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Minerva Pediatrics

L'activité physique des enfants de 3 à 5 ans fréquentant un centre de la petite enfance : Contextes favorables et rôle des éducatrices

Connelly JA. *L'activité physique des enfants de 3 à 5 ans fréquentant un centre de la petite enfance : contextes favorables et rôle des éducatrices. Published online May 2021. Accessed November 17, 2021. <https://depositum.uqat.ca/id/eprint/1300/>*

Contexte : Les années préscolaires constituent une période clef pour l'adoption de saines habitudes liées à l'activité physique (AP). En plus de contribuer au développement global et de favoriser un bon état de santé, une pratique régulière d'AP durant l'enfance augmente les chances de devenir un adolescent ou un adulte actif. Or, ces dernières années, plusieurs études ont mis en lumière les faibles niveaux d'AP des jeunes enfants.

Objectif : Vu l'influence des milieux éducatifs sur l'acquisition de saines habitudes de vie, cette étude visait donc à mieux comprendre la pratique de l'AP des enfants de 3 à 5 ans fréquentant un centre de la petite enfance (CPE) dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue (Québec, Canada) ainsi que le rôle des éducatrices dans celle-ci.

Méthode : Dans le premier volet de l'étude, un portrait de l'AP pratiquée par 30 enfants a été dressé à l'aide de la grille d'observation OSRAC-P (Observational System for Recording Physical Activity in Children - Preschool version), laquelle permet de mesurer les niveaux d'AP et d'identifier les variables contextuelles associées (variables sociales et non-sociales). Des données complémentaires ont aussi été recueillies par le biais de deux brefs questionnaires, l'un destiné aux parents (données sociodémographiques) et l'autre aux éducatrices (caractéristiques personnelles et habitudes en matière d'AP). Dans le second volet de l'étude, des entrevues semi-dirigées menées auprès de 3 directrices et de 9 éducatrices ont permis de décrire les perceptions que ces dernières entretiennent sur le rôle des éducatrices dans la pratique de l'AP des enfants. Le contenu des entrevues portait sur trois dimensions du rôle, soit le rôle attendu, joué et souhaité.

Résultats : Les données recueillies au terme de 120 heures d'observation ont révélé que les activités sédentaires prédominent, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, et que certains facteurs sous le contrôle des éducatrices pourraient contribuer à augmenter l'intensité du jeu actif des petits. Les résultats suggèrent également de clarifier le rôle des éducatrices sur la question de l'AP.

Conclusion : Pour favoriser l'AP des enfants, le rôle joué par les éducatrices dans l'AP devrait se rapprocher davantage du rôle fondamental de ces dernières. Une réappropriation du rôle des éducatrices dans l'AP des enfants semble donc souhaitable et des recommandations sont proposées à cet effet.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Depositum

L'activité physique d'intensité légère et la mauvaise santé mentale : une revue systématique des études observationnelles dans la population générale

Felez-Nobrega M, Bort-Roig J, Ma R, et al. *Light-intensity physical activity and mental ill health: a systematic review of observational studies in the general population* [= L'activité physique d'intensité légère et la mauvaise santé mentale : une revue systématique des études observationnelles dans la population générale]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021;18(1):123. doi:10.1186/s12966-021-01196-7

Contexte La plupart des études ont porté sur l'influence de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse sur la santé mentale, mais le rôle de l'activité physique d'intensité légère (APIL) est moins bien compris. L'objectif de cette revue systématique était d'évaluer la relation entre le temps passé en activité physique d'intensité légère et la mauvaise santé mentale tout au long de la vie.

Méthodes Les données ont été obtenues à partir de bases de données électroniques (Medline, Embase, Scopus, PsychInfo et CINAHL). La recherche et la collecte d'études admissibles a été réalisée jusqu'au 28 Mai 2020. Les études d'observation menées dans la population générale et les rapports sur

l'association entre APIL (de 1,6 à 2,9 équivalents métaboliques; soit de l'auto-rapportés ou de l'appareil de mesure) et les problèmes de santé mentale ont été inclus.

Résultats Vingt-deux études ont été incluses dans la revue (16 transversales et 6 longitudinale). Chez les adultes plus âgés (≥ 65 ans) et les adultes (18-64 ans), preuves à l'examen de la relation entre APIL et les symptômes dépressifs est mixte. Les données sur l'anxiété, la détresse psychologique et la santé mentale en général sont rares, et les résultats ne sont pas concluants. Il n'y a pas de preuve suggérant favorable associations entre LIPA et l'anxiété chez les étudiants de l'université. Enfin, très peu de données a été trouvé dans les adolescents (11-17 ans) ($n = 2$ études) et les enfants (6-10 ans) ($n = 2$ études), mais la preuve suggère que APIL n'a pas d'influence sur les problèmes de santé mentale dans ces groupes d'âge.

Conclusions Cet examen a fourni la plupart des éléments de preuve indiquant que LIPA ne peut pas être associé avec des problèmes de santé mentale à travers les groupes d'âge. Les futurs efforts de recherche employant prospective des modèles de recherche sont nécessaires afin de mieux comprendre le rôle de LIPA sur les problèmes de santé mentale à travers les groupes d'âge.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

BioMed Central

L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse entre le début de l'âge adulte et l'âge moyen et les maladies métaboliques : une étude de cohorte de 30 ans fondée sur la population

Nagata JM, Vittinghoff E, Gabriel KP, et al. Moderate-to-vigorous intensity physical activity from young adulthood to middle age and metabolic disease: a 30-year population-based cohort study [= L'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse entre le début de l'âge adulte et l'âge moyen et les maladies métaboliques: une étude de cohorte de 30 ans basée sur la population.]. Br J Sports Med. Published online September 14, 2021. doi:10.1136/bjsports-2021-104231

Objectifs : Déterminer l'association entre les trajectoires d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (MVPA) (évolution en fonction de l'âge et du temps) au cours de la vie adulte et l'apparition de maladies métaboliques (diabète et dyslipidémie).

Méthodes : Nous avons analysé les données d'une cohorte communautaire prospective de 5115 participants à l'étude Coronary Artery Risk Development in Young Adults composée d'hommes et de femmes noirs et blancs âgés de 18 à 30 ans au départ (1985-1986) dans quatre sites urbains, recueillies pendant 30 ans de suivi. Des trajectoires MVPA individualisées ont été développées pour chaque participant en utilisant des modèles mixtes linéaires.

Résultats : Un score MVPA estimé plus faible à l'âge de 18 ans était associé à une probabilité plus élevée de 12 % (IC 95 % : 6 à 18 %) de diabète incident, à une probabilité plus élevée de 4 % (IC 95 % : 1 à 7 %) de lipoprotéines de haute densité (HDL) basses et à une probabilité plus élevée de 6 % (IC 95 % : 2 à 11 %) de triglycérides élevés incidents. Chaque réduction annuelle supplémentaire d'une unité du score MVPA était associée à une augmentation de 6 % (IC 95 % : 4 à 9 %) du risque annuel d'incidence du diabète et de 4 % (IC 95 % : 2 à 6 %) du risque annuel d'incidence de triglycérides élevés. En analysant les différents groupes de trajectoires de MVPA, les participants qui faisaient partie du groupe le plus actif à l'âge de 18 ans (plus de 300 min/semaine), mais dont l'activité a fortement diminué au milieu de la vie, présentaient des probabilités plus élevées d'incidence de lipoprotéines de basse densité élevées et de HDL faibles, par rapport à ceux qui faisaient partie du groupe le plus actif à l'âge de 18 ans et dont l'activité a augmenté par la suite.

Conclusion : Compte tenu des récentes tendances à la baisse de la MVPA au cours de la vie et du risque de maladie métabolique associé, le jeune âge adulte est une période importante pour les interventions visant à augmenter et à commencer le maintien de la MVPA.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Sports Med

L'activité physique chez les préadolescents modifie l'association à long terme entre le temps sédentaire passé sur les médias numériques et le risque accru

de surpoids

Engberg E, Leppänen MH, Sarkkola C, Viljakainen H. Physical Activity Among Preadolescents Modifies the Long-Term Association Between Sedentary Time Spent Using Digital Media and the Increased Risk of Being Overweight [= L'activité physique chez les préadolescents modifie l'association à long terme entre le temps sédentaire passé à utiliser les médias numériques et le risque accru de surpoids]. *Journal of Physical Activity and Health*. 2021;18(9):1105-1112. doi:10.1123/jpah.2021-0163

Contexte : Cette étude visait à déterminer si l'utilisation sédentaire des médias numériques pendant la préadolescence augmente le risque de surpoids trois ans plus tard, et si cette association diffère en fonction du niveau d'activité physique de loisir (APL) des préadolescents.

Méthodes : Les auteurs ont mené une étude de suivi sur 3 ans auprès de 4661 participants dont l'âge moyen (écart-type) était de 11 (1) ans au départ et de 14 (1) ans au moment du suivi. Un questionnaire en ligne a permis d'évaluer l'utilisation sédentaire des médias numériques et l'APL. Les auteurs ont classé la durée de la APL de base en 3 niveaux : 0 à 5 (faible), 6 à 8 (modéré) et ≥ 9 (élevé) heures par semaine. En outre, les auteurs ont catégorisé les adolescents en poids normal ou en surpoids/obésité lors du suivi.

Résultats : Une plus grande quantité d'utilisation sédentaire des médias numériques au départ était associée à un risque accru de surpoids 3 ans plus tard, même après ajustement des facteurs de confusion. Cette corrélation n'était valable que pour les préadolescents ayant une faible APL au départ (OR = 1,14 ; intervalle de confiance à 95 %, 1,05-1,24), mais pas pour ceux ayant une APL modérée (OR = 1,02 ; 0,91-1,15) ou élevée (OR = 0,96 ; 0,85-1,08).

Conclusions : L'APL chez les préadolescents modifie l'association à long terme entre l'utilisation sédentaire des médias numériques et le surpoids ; plus précisément, une APL de 6 heures par semaine ou plus atténue le risque accru de surpoids associé à une plus grande utilisation des médias numériques.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Journal of Physical Activity and Health

Associations prospectives entre le comportement sédentaire et l'activité physique à l'adolescence et la durée du sommeil à l'âge adulte

Li L, Sheehan CM, Petrov ME, Mattingly JL. *Prospective associations between sedentary behavior and physical activity in adolescence and sleep duration in adulthood [= Associations prospectives entre le comportement sédentaire et l'activité physique à l'adolescence et la durée du sommeil à l'âge adulte]. Preventive Medicine*. 2021;153:106812. doi:10.1016/j.ypmed.2021.106812

L'objectif de cette étude prospective était de déterminer si le temps d'écran sédentaire (TES) et l'activité physique à l'adolescence étaient liés à la durée du sommeil à l'âge adulte et si ces associations variaient selon le sexe.

Méthodes Nous avons analysé les données de 9279 adolescents ayant participé aux vagues I et V de l'étude longitudinale nationale sur la santé des adolescents (Add Health) aux États-Unis. La TES a été mesurée par le nombre d'heures hebdomadaires passées à regarder la télévision ou des vidéos ou à jouer à des jeux vidéo ou informatiques. L'activité physique a été mesurée par la participation à des sports d'équipe à l'école et la fréquence (nombre de fois par semaine) d'une activité physique modérée à intense (MVPA).

Les résultats des modèles de régression multinomiale ont indiqué que les adolescents ayant plus de TES, en particulier 15-21 heures (Rapport de risque relatif [RRR] = 1,18, IC 95% : 1,02-1,36) ou 22 heures ou plus (RRR = 1,19, IC 95% : 1,06-1,35) par rapport aux 0-7 heures par semaine de TES, présentaient un risque relatif significativement plus élevé de sommeil court (six heures ou moins) à l'âge adulte, après contrôle des caractéristiques démographiques, du statut socio-économique et des comportements de santé aux vagues I et V, de la durée du sommeil à la vague I, et des SST et MVPA à la vague V. L'association entre 22 heures ou plus par semaine de SST à l'adolescence et un sommeil court ultérieur variait selon le sexe (RRR = 0,75, IC 95 % : 0,58-0,95) et était significativement plus forte chez les hommes. Les mesures de l'activité physique à l'adolescence n'ont pas permis de prédire la durée du sommeil. Diminuer la TES des adolescents pour prévenir un sommeil sous-optimal plus tard dans le développement pourrait être une cible pour des recherches plus approfondies, en particulier chez les hommes.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

ScienceDirect

Sport sur ordonnance : De la prescription à l'engagement des bénéficiaires atteints d'une maladie chronique

Lutrat F, Gasparini W. *Sport sur ordonnance: de la prescription à l'engagement des bénéficiaires atteints d'une maladie chronique. Sante Publique. 2021;Vol. 33(2):221-231.*

Introduction Des campagnes d'incitation à « bouger plus » à la prescription médicale d'activité physique, les instruments d'une nouvelle action de « sport-santé » se développent progressivement en France, pour prévenir les affections de longue durée. Dès lors, dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient, l'activité physique et sportive fait partie intégrante du traitement de nombreuses maladies chroniques.

Objectif Strasbourg a été la première ville française à expérimenter, dès 2012, un tel dispositif, financé et organisé par la collectivité et intitulé « Sport-santé sur ordonnance » (SSO). Cependant, la prescription par un médecin généraliste ne garantit ni la pratique effective ni l'engagement durable des patients dans une activité physique régulière.

Résultats À partir d'une enquête qualitative auprès de patients ayant intégré le dispositif SSO, l'article interroge le mode d'entrée dans le programme, les pratiques réelles, la signification de l'engagement ou du désengagement des bénéficiaires et/ou leur poursuite d'une pratique physique. L'article croise également la nature des pratiques, la durée de participation avec un certain nombre de facteurs sociaux.

Conclusion Associée à des conditions sociales précaires, la maladie chronique est un facteur de vulnérabilisation, au regard de trajectoires individuelles qui éloignent les patients d'une pratique physique. Ainsi, et paradoxalement, l'activité prescrite peut constituer une sorte de « ressource » pour accéder à une activité non prévue socialement. La pratique régulière d'une activité physique prescrite aux patients jusque-là non actifs peut constituer une bifurcation dans les parcours individuels de populations socialement défavorisées.

(Présentation auteurs)

Sante Publique

Commencez par réduire le comportement sédentaire : Une approche par étapes du conseil en activité physique dans la pratique clinique

Dogra S, Copeland JL, Altenburg TM, Heyland DK, Owen N, Dunstan DW. *Start with reducing sedentary behavior: A stepwise approach to physical activity counseling in clinical practice [= Commencez par réduire le comportement sédentaire : Une approche par étapes du conseil en activité physique dans la pratique clinique]. Patient Education and Counseling. Published online September 13, 2021. doi:10.1016/j.pec.2021.09.019*

Introduction Récemment, des recommandations sur le comportement sédentaire ont été incluses dans les directives de santé publique de plusieurs pays, ce qui laisse entrevoir de nouvelles opportunités pour la prévention des maladies chroniques ainsi qu'une stratégie potentielle pour initier un changement de comportement à long terme.

Objectif Proposer une approche fondée sur des données probantes pour le conseil en matière d'activité physique qui commence par se concentrer sur la réduction du temps sédentaire.

Méthodes Nous présentons un cas pour aborder les changements de comportement sédentaire dans la pratique clinique en utilisant une revue narrative. Nous proposons également une nouvelle approche pour l'évaluation et le conseil des patients en matière de comportements de mouvement.

Résultats Il existe des preuves à l'appui d'une approche progressive du conseil en matière d'activité physique qui commence par cibler le comportement sédentaire, en particulier chez les personnes très sédentaires ou celles qui souffrent de maladies chroniques ou de handicaps physiques.

Conclusions Notre approche encourage les cliniciens à considérer le conseil en comportement sédentaire comme une première étape essentielle du conseil en activité physique. Pour de nombreux patients, cette première étape de réduction du comportement sédentaire pourrait ouvrir la voie à un mode de vie actif.

Implications pratiques Le passage de longues périodes de sédentarité à des routines quotidiennes incorporant une activité physique d'intensité plus légère pourrait entraîner des améliorations significatives de la santé. Il est important de noter que cette approche peut être plus facile à mettre en œuvre chez les patients très inactifs.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

ScienceDirect

Evènements

« Episode 93 Radio Recherche - Entretien Avec Le Dr Pedro Curi Hallal »

BEaTS Research Radio. Episode 93 BEaTS Research Radio - Interview with Dr. Pedro Curi Hallal [= Episode 93 BEaTS Radio Recherche - Entretien Avec Le Dr Pedro Curi Hallal].; 2021. Accessed October 28, 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=a1GUweSHIAA>

Dans cet épisode, le Dr Pedro Curi Hallal parle des défis de l'activité physique dans différents pays en période de COVID-19. Le Dr Hallal partage également avec nous son point de vue sur la façon de devenir plus actif physiquement.

Postcast

« Pourquoi le travail de bureau “Hyper Sédentaire” est Une relique du 20ème Siècle ? Dr Robert Bridger »

Why 'Hyper-Sedentary' Office Work Is a Relic of the 20th Century? Dr Robert Bridger (Pt1) [= Pourquoi Le Travail de Bureau “Hyper Sédentaire” Est Une Relique Du 20ème Siècle? Dr Robert Bridger (Pt1)].; 2021. Accessed November 17, 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=JoRjjAeeNGQ>

« Robert (Bob) Bridger est écrivain, consultant et enseignant en sciences du mouvement humain. Il est titulaire d'un doctorat en anatomie fonctionnelle et en biomécanique, d'un MSc en ergonomie et d'un premier diplôme en psychologie. Son expertise académique est reconnue dans les domaines clés des facteurs humains, notamment la sécurité des systèmes et les enquêtes sur les accidents, la biomécanique professionnelle, le stress au travail et l'intégration des facteurs humains.

Présentation auteurs traduite avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite)

Postcast

Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être du ministère chargé des Sports

CREPS Auvergne Rhône-Alpes / Vichy
2 route de Charmeil - BP 40013
03321 BELLERIVE-SUR-ALLIER Cedex

04 70 59 52 79

E-mail : pole-sante@creps-vichy.sports.gouv.fr

Internet : pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr



Directeur de publication : Gilles QUÉNÉHERVÉ
Responsables éditorial : Christèle GAUTIER, Thomas SENN et Delphine LABORDE
Équipe éditoriale : Antoine NOËL RACINE, Espérance FÈVE.
Création graphique : Christelle BAYON
Crédit photos : CanStockPhoto, CREPS Vichy

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur notre site.
[Se désinscrire](#)

[Version en ligne](#) | [Vie privée et mentions légales](#)

©2021 Pôle Ressources National Sport-Santé-Bien-Être du ministère chargé des Sports. Tous droits réservés.