



Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique

☒ Avenue des Combattants, 24 - 1340 Ottignies ☎ 010.42.00.50 ☎ 010.42.00.59

☒ Siège social : rue Belliard, 23A - 1040 Bruxelles

Compte 210-0678220-48 - www.ufapec.be - ✉ info@ufapec.be

**Sédentaire ou actif ?
L'esprit sain exige un corps sain...**

Michaël Lontie
Analyse UFAPEC mai 2012 N°15.12

Introduction

Nos modes de vie changent. Le progrès matériel, les nouvelles technologies et les infrastructures modernes nous aident dans notre vie de tous les jours. Elles nous remplacent dans les nombreuses tâches physiques et chronophages : faire la vaisselle, faire la lessive, tondre la pelouse, rentrer le bois ou le charbon, se rendre au marché, chez le boulanger ou chez le boucher à pied,... Les enfants, qui aidaient souvent leurs parents dans ces tâches par le passé, ne sont plus autant sollicités. Si ce temps libéré permet à chacun, parents et enfants, de se consacrer à d'autres choses, les activités de remplacement ne sont pas nécessairement des activités de la même intensité physique que ces tâches qui, autrefois cumulées, garantissaient le maintien d'une forme et d'une santé relative. Ceci pour dire que, malgré le fait que le temps de loisir moyen ait augmenté, l'effort moyen lui, a considérablement diminué. La lecture, la télévision, l'ordinateur notamment ont pris la place laissée par ce temps « en plus », faisant de nous et de nos enfants des... sédentaires.

Mais concrètement, que signifie ce mot et à partir de quand est-on considéré comme sédentaire ? Que peut-on faire, en famille et à l'école, pour endiguer ce phénomène de sédentarité qui croît sans cesse dans les pays industrialisés ? Quelles stratégies personnelles et familiales mettre en place pour lutter contre la sédentarité et ses pendents : l'obésité, le diabète, les cancers et les maladies cardio-vasculaires ?

Ce que disent les chiffres sur la sédentarité

Le mot « sédentaire » nous vient du mot latin « sedere », qui signifiait « être assis » et couvre plusieurs définitions autour de cette notion. Dans notre analyse, la sédentarité sera comprise comme une « insuffisance d'effort physique ». La médecine actuelle considère qu'en deçà d'une demi-heure de marche (à bonne allure) par jour cinq fois par semaine ou d'une activité sportive équivalente dans la durée et l'intensité¹, une personne est sédentaire². Soit un total de cent-cinquante minutes de marche par semaine.

Les chiffres d'enquêtes plus ou moins récentes montrent que le taux d'obésité infantile est en augmentation constante en Europe comme en Belgique. Un rapport et plan du Gouvernement de la Communauté française (aujourd'hui Fédération Wallonie-Bruxelles) consacré à la « Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents »³ rapportait qu'entre 1985 et 2005, l'obésité infantile a augmenté de 17% en Belgique, que 19% de 9-12 ans étaient en surpoids en 2005 et qu'un adolescent sur dix était obèse⁴. Le même rapport pointait quatre facteurs explicatifs majeurs liés à cette évolution négative : la sédentarisation, le pouvoir d'achat croissant des enfants et des adolescents (qui influe sur leur alimentation), la mutation de l'organisation familiale (qui impacte sur le déroulement du repas de famille, le temps qui lui est consacré et

¹ Par exemple une demi-heure de vélo ou de jogging trois fois par semaine...

² <http://www.docteurclic.com/dictionnaire-medical/sedentarite.aspx> et http://www.mangerbouger.be/Les-bonnes-raisons-de-bouger_68 qui recommande même que cet effort soit prolongé à une heure d'activité physique intense par jour pour les enfants.

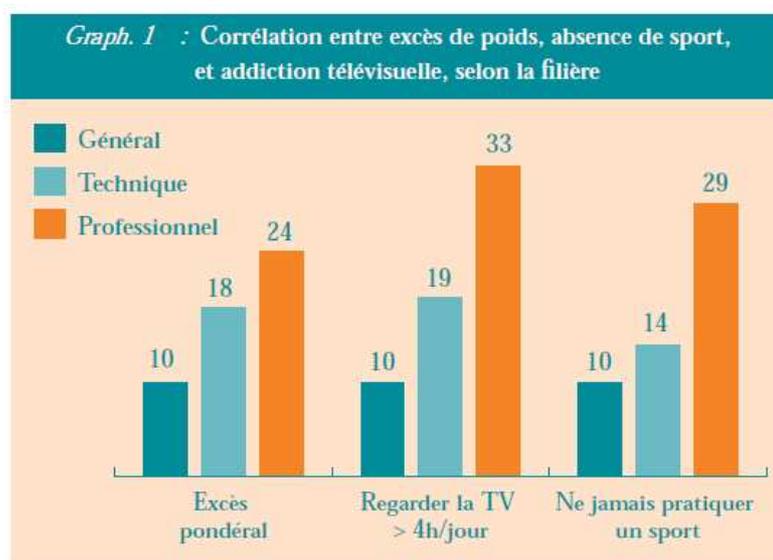
³ « Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents », Gouvernement de la Communauté française, novembre 2005, p. 4 : <http://www.adepts.be/pdf/PPAS%20Officiel.pdf>.

⁴ Le surpoids et l'obésité (comme le souspoids et la famine) sont établis à partir de l'Indice de Masse Corporel (IMC). Cet indice a été défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et se mesure en fonction de la taille et du poids de la personne (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/>). La dernière enquête de santé publique (2008) révélait que 13% des moins de dix-huit ans étaient en surpoids et 5% obèses (cf. : <http://www.lalibre.be/societe/sciences-sante/article/732817/en-surpoids-des-la-premiere-maternelle.html>).

le type d'aliments présentés à table) et enfin le temps passé devant la télévision (aujourd'hui nous ajouterions la nuance suivante : « devant un écran, quel qu'il soit »).

A ce propos, d'autres études⁵ démontrent que le fait de passer plus de temps devant la télévision ou l'ordinateur chaque jour augmente les risques d'obésité et de troubles cardiovasculaires. Pour deux raisons au moins : d'abord, la télévision et les jeux vidéo procurent une activité physique très faible, proche de celle développée durant le sommeil. Les études montrent d'ailleurs que ceux qui passent le plus de temps devant la télévision sont ceux qui ont une activité physique moindre et, parallèlement, une masse grasseuse plus importante. Ensuite, parce que l'ordinateur et la télévision multiplient les occasions de se nourrir en dehors des repas, ce sans être véritablement conscient de la quantité réellement ingérée. D'autant que les publicités incitent à la consommation de sodas ou d'aliments à forte teneur en graisse, sel et sucre⁶.

Chez les jeunes, les catégories de personnes les plus touchées par ces problématiques sont les élèves du technique et, plus encore, du professionnel. C'est ce que montre le volet belge francophone d'une enquête de l'Organisation Mondiale de la Santé en Europe :



7

Une enquête étalée sur dix ans, entre 1994 et 2004, et basée sur la batterie de tests Eurofit⁸, a montré une chute de la condition physique de jeunes qui ont entre 10 et 18 ans ; ce dans quasiment toutes les épreuves (à l'exception de la course de vitesse, chez les garçons)⁹.

⁵ Cf. par exemple et parmi de nombreuses autres : Marschall, S.J., Biddle, S.J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I., "Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis", in *Int J Obesity*, 2004. Ou encore: Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., Debode, P., Hills, A.P., Bouckaert, J., "Role of physical activity and eating behaviour in weight control after treatment in severely obese children and adolescents", in *Acta Paediatr*, 2005 : 464-470.

⁶ Halford, J.-C., Gillespie, J., Brown, V., Pontin, E.E., Dovey, T.M., "Effect of television advertisements for foods on food consumption in children", in *Appetite*, 2004 : 221-225.

⁷ Graphique issu de : Ernotte, P., « Les comportements alimentaires des jeunes », in *Faits&Gestes* n°14, 2004 : http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2004/faits_&_gestes_14.pdf.

⁸ Soit 9 tests mesurant vitesse, force, équilibre, souplesse, endurance musculaire et endurance cardio-respiratoire, le tout associé à un rapport morphologique.

⁹ Ernotte, P., Houdart, C., « La condition physique des jeunes », in *Faits&Gestes* n°16, 2005 :

Mais ce qui est également remarquable, c'est que les performances des filles sont en plus nette baisse encore que celles des garçons :



10

La même enquête relève pourtant que sur cette même période (de 1994 à 2004) la pratique du sport en clubs a augmenté de 6% pour les filles et de 3% pour les garçons. Ce n'est donc pas sur ce facteur que l'évolution à la baisse se joue. Une analyse plus fine des chiffres rapportés par l'étude révèle en fait que les écarts entre les élèves plus performants et les élèves moins performants augmentent. C'est de cette tendance qu'il faut s'étonner dans un premier temps. L'étonnement passé, il faut réagir : par l'information et la conscientisation de tous, puis par la mise en place de pratiques éducatives à destination des jeunes (et en particulier des jeunes issus des groupes cibles révélés plus « problématiques » par les études). Certaines mutuelles ont déjà réagi à leur manière en proposant une déduction du prix d'affiliation annuel à un club sportif. En 2007, le politique, soucieux de la barrière économique pour les parents qui connaissent des difficultés sociales ou économiques (au sens large), a mis en place des « chèques sport ». Ils étaient disponibles auprès de l'échevinat des sports de la commune. Malheureusement, l'information quant à ces chèques est restée trop discrète et l'initiative a été abandonnée fin 2009. Certaines communes¹¹ se sont par contre investies dans le programme Viasano, une méthode qui motive les différents acteurs qui entourent les familles (écoles, restauration scolaire, professionnels de la santé, producteurs locaux, commerçants, entreprises, secteurs de la petite enfance, associatif, clubs de sport,...) à promouvoir la santé de manière simple, conjointe et ciblée, à mettre en place des alternatives aux réflexes de malbouffe et de sédentarité. De telles politiques, menées au niveau local, semblent porter leurs fruits puisque dans les deux villes pilotes, Mouscron et Marche-en-Famenne, on constate une diminution de 22% de la prévalence de

http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2005/faits_&_gestes_16.pdf.

¹⁰ Graphique issu de : Ernotte, P., Houdart, C., « La condition physique des jeunes », in Faits&Gestes n°16, 2005 : http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2005/faits_&_gestes_16.pdf.

¹¹ Seize communes à ce jour, dont neuf en Wallonie et deux à Bruxelles.

surpoids en maternelle depuis le lancement de l'action alors que la moyenne globale de la Fédération Wallonie-Bruxelles est en légère augmentation pour la même période¹².

Le cercle vertueux

Nous l'avons évoqué, avoir une activité physique régulière a un effet positif sur la santé. Le site Mangerbouger.be, créé dans le cadre d'une « politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique du Gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles », cite plusieurs exemples d'ennuis de santé pour lesquels le sport a un effet préventif positif : les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, le cancer du côlon, l'hypertension, la dépression,...¹³ Mais la santé ne doit pas être le seul argument à mettre en avant en faveur du sport. Il a d'autres vertus, comme la socialisation et le bien-être. Car le sport doit avant tout être un lieu de plaisir. Le sport génère d'ailleurs des endorphines, des hormones libérées dans le corps pendant l'effort lorsque celui-ci est suffisamment prolongé, qui produisent par cette action une sorte d'euphorie. Toute la difficulté réside dans le fait que, pour accéder à ce plaisir, il faut passer par l'effort et donc par la volonté. Or, notre paresse naturelle préfère se trouver des excuses (comme « je n'ai pas le temps », « il fait froid », « ça coûte cher », « je suis fatigué »,...) et se rabattre sur des plaisirs plus immédiats : jouer aux jeux vidéo, écouter de la musique ou lire un livre en grignotant. Non qu'il soit nécessairement mauvais de jouer aux jeux vidéo, de lire ou d'écouter de la musique. Mais tout est une question d'équilibre entre les activités. Ces excuses que nous nous donnons légitimement notre faiblesse de volonté (aussi appelée acrasie). Même si un cas n'est pas l'autre (un jeune trouvera par exemple moins facilement un endroit pour jouer au football s'il habite en milieu urbain plutôt qu'à la campagne) elles ne résistent pourtant pas longtemps à l'analyse ; quand on veut, on peut. Et les bienfaits s'en ressentent dès la première séance de sport (notamment au niveau de la fatigue, car l'activité physique permet un sommeil plus profond et réparateur).

Autre effet positif, faire du sport renforce l'image de soi et augmente le souci accordé à son corps¹⁴. Dans une sorte de cercle vertueux, la personne, plus consciente de ses capacités et de ses limites, est davantage à l'écoute de ses besoins physiologiques. Son alimentation s'en trouvera améliorée puisqu'elle sera nécessairement adaptée à des besoins nouveaux : consommation d'eau en suffisance, priorité accordée aux fruits, aux légumes et aux sucres lents, diminution de l'ingestion de graisses et de sucres. Alimentation, sport et santé vont de pair. L'un appelle l'autre et le désengagement dans l'un implique une dégradation ou une réévaluation des autres. D'ailleurs, comme pour le sport, il y a des recommandations en matière de nutrition. Le site Mangerbouger.be met par exemple à disposition celles du Conseil national de nutrition¹⁵. L'ULB a mené pour sa part une étude éclairante sur le sujet en 2003¹⁶.

Le rôle de l'école

Autant le noter d'emblée, les deux heures de sport par semaine proposées à l'école (desquelles il faut d'ailleurs soustraire le temps de vestiaire) sont clairement insuffisantes, ne fût-ce que pour rompre avec la sédentarité constatée chez les jeunes. Ce qui amène déjà au moins deux questions : Primo, l'école a-t-elle les moyens de dégager davantage d'heures pour le sport ? Si oui, comment et dans quel but ? Si non, quelles alternatives ? Secundo, la

¹² Cf. Dardenne, L., En surpoids dès la première maternelle, in La Libre du 18 avril 2012, pp.54-55 : <http://www.lalibre.be/societe/sciences-sante/article/732817/en-surpoids-des-la-premiere-maternelle.html>.

¹³ <http://www.mangerbouger.be/Les-bonnes-raisons-de-bouger,68>.

¹⁴ Cf.: <http://didier.delignieres.perso.sfr.fr/Publis-docs/ISP25.pdf>.

¹⁵ Cf.: <http://www.mangerbouger.be/Les-recommandations-du-Conseil>.

¹⁶ Cf.: http://www.ulb.ac.be/esp/sipes/docs/03_HBSC2002_chap2.pdf.

mission de l'école est-elle d'atteindre le minimum requis d'activité physique par semaine ou plutôt de susciter l'intérêt des jeunes pour le sport en leur proposant une diversité d'activités ?

Dans le contexte socio-économique actuel, la Ministre de l'enseignement obligatoire, Marie-Dominique Simonet, réaffirme avec détermination qu'il est illusoire d'espérer pouvoir ajouter une ou deux heures de sport par semaine à tous les élèves de tous âges et de toutes filières. La démarche serait impayable. Remplacer des heures de cours existantes ? Cela semble peu probable : certains réclament déjà la libération d'heures pour pouvoir proposer des cours de remédiation, des cours de philosophie et autres. Or, des études et des tentatives, pour certaines déjà anciennes, ont montré l'intérêt d'une pratique sportive (ou à tout le moins physique – comme la pratique de techniques de détente respiratoires et musculaires) journalière pour favoriser les apprentissages cérébraux. Dans *La psychopédagogie des activités physiques et sportives*¹⁷, Pierre Arnaud expose de telles tentatives développées dans plusieurs écoles et examine les avantages de la prise en compte d'activités physiques dans l'élaboration des rythmes scolaires. Le chapitre qui nous intéresse, intitulé « les rythmes scolaires ou le corps agressé », est riche et complexe. Nous pointons ici quelques éléments qui méritent une attention particulière pour notre sujet :

- « Le corps, qui est notre premier élément de travail et de connaissance, est délaissé (...) Sédentarité, immobilité, positions vicieuses, attention trop longtemps soutenue, habillement, etc., ont des retentissements sur notre équilibre que l'école est bien loin de prendre en compte »¹⁸.
- « « A condition d'éviter tout excès dans un domaine comme dans l'autre, la détente corporelle est une excellente préparation au travail de l'esprit » (G. Bertier [7, p.82]) »¹⁹.
- L'expérience d'un mi-temps sport pour un mi-temps d'apprentissages « classiques » (élèves assis en classes) mais variés du Dr Fourestier à Vanves dans les années '50 a donné des résultats « selon l'expression de l'auteur, spectaculaires »²⁰. Tant en ce qui concerne le développement morpho-physiologique des enfants et leur santé, qu'en termes d'absentéisme et de réussite scolaire : « La réussite au certificat d'études est respectivement de 84% (pour la classe expérimentale mi-temps, ndlr) contre 78% (pour la classe témoin, ndlr) »²¹. D'autres études montrant l'efficacité d'une pratique régulière d'activités physiques et de périodes de repos entrecoupant une journée d'apprentissage sont également présentées par Pierre Arnaud : l'école des Roches à Verneuil (1899) et les classes santé du Pr Latarjet à Lyon (1928).
- Le rythme biologique (répartition des temps de sommeil, d'activité, de digestion, durée de concentration,...) diffère d'un individu à l'autre ; les études ont même parfois observé de grandes variations. Mais l'école « devra toujours s'adapter aux exigences du groupe et de la collectivité »²². Elle doit cependant respecter « des seuils de tolérance propres à l'espèce humaine, en dehors desquels peuvent se produire des lésions ou des déséquilibres préjudiciables pour notre santé, c'est-à-dire à notre intégrité corporelle »²³.

¹⁷ Arnaud, P., Broyer, G., *La psychopédagogie des activités physiques et sportives*, Éd. Privat & edisem, Coll. Histoire contemporaine des sciences humaines, Ch. 3, 1985, pp. 45-71.

¹⁸ *Ibidem*, p. 46.

¹⁹ *Ibidem*, p. 49.

²⁰ *Ibidem*, p. 55.

²¹ *Idem*.

²² *Ibidem*, p. 67.

²³ *Idem*.

Par ailleurs, d'autres études, plus récentes, ont montré que le sport aidait la concentration, l'assimilation et la mémoire²⁴. Ce que ces études ont mis en évidence, c'est que le sport permet d'augmenter l'apport d'oxygène et de nutriments au cerveau par irrigation du sang. Cela permet de favoriser le développement des neurones²⁵. Par ailleurs, cela accroît la production de neurotransmetteurs déstressants (l'endorphine). L'endorphine sert de messager à l'intérieur des neurones ; sa multiplication permet d'avoir un réseau plus riche, structuré et donc une communication interne plus efficace.

Il y aurait donc un intérêt certain, au vu de ces diverses recherches étalées dans le temps, d'accorder davantage d'importance à l'activité physique. Notamment pour permettre de bonnes prédispositions de l'esprit à accueillir de nouveaux savoirs. Or l'école, pour des raisons horaires ou matérielles, semble difficilement apte ou encline à faire plus qu'elle ne le fait déjà. Mais l'école ne peut pour autant négliger les résultats apportés chaque jour par la science en faveur de l'alternance entre les activités physiques, le travail intellectuel et les temps de détente. Avec certes la conscience que le rythme scolaire suit les exigences collectives. Ce que peut et doit continuer à faire l'école, c'est de proposer une diversité d'activités physiques et sportives aux élèves. En particulier auprès des élèves moins favorisés, qui n'ont pas nécessairement les ressources personnelles pour mener leurs propres découvertes en matière de sport ailleurs. L'école a un rôle à jouer : donner l'envie et le goût du sport, amener l'élève à persévérer dans ses efforts et à s'investir hors de l'école.

Dès lors, nous pouvons pousser la question un peu plus loin : est-ce à la seule école de garantir le minimum vital en matière de sport ? N'y a-t-il pas aussi une responsabilité d'autres acteurs de l'éducation, comme les parents, dans l'éveil au sport, dans la sensibilisation à bien manger et à bien bouger ? Poser la question, c'est y répondre.

Le rôle des familles

De nombreux parents n'ont pas forcément conscience des effets positifs apportés par le sport et que nous venons d'évoquer (ou d'autres encore²⁶). Par désintérêt, par volonté de protéger son enfant (couvade), par conviction religieuse ou autres, certains parents désengagent même leurs enfants des activités proposées par l'école. Alors que l'on a pu constater que celles-ci étaient, à elles seules, encore insuffisantes. Au contraire, le parent doit prendre la pleine mesure de l'intérêt du sport (et d'une alimentation saine, nous avons parlé des liens étroits qu'ils entretiennent entre eux...) pour son enfant. A lui d'essayer de multiplier les occasions données à l'enfant de s'aérer et de se dépenser. De nombreuses solutions sont envisageables, sans qu'elles soient nécessairement coûteuses. La marche et le jogging (à hauteur d'une heure par jour) apportent déjà une activité suffisante. Parcourir à pied ou à vélo les quelques centaines de mètres qui nous séparent d'un point A à un point B, aller à l'école ou à d'autres activités à pied, en vélo ou en transport en commun (et donc à pied jusqu'aux arrêts), s'inscrire dans un club de sport, fréquenter des mouvements de jeunesse, participer aux activités mises en place dans la commune (stages sportifs à prix très démocratiques, maison des jeunes,...), jouer régulièrement au football ou au basket-ball avec les copains du quartier, faire de la danse, aider aux tâches ménagères ou de jardinage, etc. sont autant de possibilités.

²⁴ C'est par exemple la conclusion d'une méta-analyse publiée en janvier 2012 et basé sur douze études américaines, une canadienne et une sud-africaine : Singh, A. Uijtdewilligen, L., Twisk, J.W.R., van Mechelen, W., Chinapaw, M.J.M., *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012;166(1):49-55 expliquée in : <http://www.planetesante.ch/Sous-sites/Les-plus-en-sante/Actualite/De-6-a-18-ans-la-gymnastique-dope-les-carnets-de-notes>.

²⁵ Cf.: <http://www.aid-educ.org/pages/courir.html>.

²⁶ Cf.: <http://www.aid-educ.org/pages/courir.html>.

Accorder de la place pour le sport, cela va souvent de pair avec la limitation d'autres activités : regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, passer son temps accroché au GSM ou à l'ordinateur, écouter de la musique, lire. C'est en variant ses activités, et surtout les types d'activités, que l'enfant pourra s'épanouir, profiter pleinement du temps consacré à chaque chose, se rendre disponible aux autres et au monde, bref croquer la vie à pleines dents !

Conclusion

L'enjeu est donc de donner le goût du sport et de mettre en évidence ses vertus auprès des jeunes. C'est donner l'envie de « bouger », d'être actif. En particulier auprès des filles, dans les milieux les plus défavorisés et auprès des élèves de l'enseignement technique et professionnel. De manière positive, car le sport doit avant tout être un lieu de plaisir, de socialisation et de bien-être. L'enjeu est aussi de réconcilier le jeune avec son corps d'homme et de femme, d'en mesurer les capacités et les limites propres, d'apprendre à repousser ces limites plus loin (avec prudence mais avec détermination). Tous les moyens sont bons, en famille et à l'école. Et ailleurs aussi. L'UFAPEC encourage les villes et quartiers « piétons admis » pour (ré)apprendre à nos enfants à marcher, première activité qui nous assure un bien-être et un maintien de notre condition. Elle soutient les initiatives de politiques locales conjointes du type « méthode Viasano », laquelle semble faire ses preuves. Elle incite les provinces et communes à investir dans les aménagements de sites propres pour piétons et de pistes cyclables. L'UFAPEC encourage par ailleurs le politique à réinvestir dans les incitants au sport, en particulier au profit des familles précarisées. La société et les individus ont tout à y gagner.

L'école a son rôle à jouer pour donner aux jeunes ce goût pour le sport, et elle le joue d'ailleurs pour une bonne part. Mais elle a encore du chemin à parcourir. Elle ne semble en effet pas prendre pleinement conscience de la nécessaire alternance des formes d'activités pour obtenir les conditions optimales d'apprentissage. Certains systèmes scolaires, plus à l'écoute des exigences du corps humain, ont montré une voie possible, avec des résultats encourageants. La science, et la neurophysiologie en particulier, semble aujourd'hui confirmer la pertinence de ces résultats. Mais, soyons lucides, l'école ne peut pas tout faire ni assumer. Elle a ses priorités et diverses autres tâches à accomplir. La famille a donc son rôle à jouer, elle aussi, pour venir compléter la part remplie par l'école. C'est pourquoi l'UFAPEC encourage les parents à s'investir dans l'éducation active et sportive de leur enfant ainsi qu'à l'apprentissage de modes de vie sains. La société évolue et cette évolution réclame une vigilance accrue vis-à-vis des nouvelles habitudes ou réflexes qu'elle engendre. Et s'il nous fallait une ultime motivation, disons-nous que c'est parfois nos plus grands efforts qui procurent nos plus grandes satisfactions.

Désireux d'en savoir plus ?

**Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.**

Bibliographie

Ouvrages et articles :

- Arnaud, P., Broyer, G., *La psychopédagogie des activités physiques et sportives*, Éd. Privat & edisem, Coll. Histoire contemporaine des sciences humaines, Ch. 3, 1985, pp. 45-71.
- Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., Debode, P., Hills, A.P., Bouckaert, J., "Role of physical activity and eating behaviour in weight control after treatment in severely obese children and adolescents", *in Acta Paediatr*, 2005 : 464-470.
- Ernotte, P., « Les comportements alimentaires des jeunes », *in Faits&Gestes* n°14, 2004 : http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2004/faits_&_gestes_14.pdf.
- Ernotte, P., Houdart, C., « La condition physique des jeunes », *in Faits&Gestes* n°16, 2005 : http://www.faitsetgestes.cfwb.be/telechargement/FG_2005/faits_&_gestes_16.pdf.
- Marschall, S.J., Biddle, S.J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I., "Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis", *in Int J Obesity*, 2004.

Liens hypertexte :

- <http://didier.delignieres.perso.sfr.fr/Publis-docs/ISP25.pdf>
- <http://www.adepts.be/pdf/PPAS%20Officiel.pdf>
- <http://www.ajd-educ.org/pages/courir.html>
- <http://www.docteurcllic.com/dictionnaire-medical/sedentarite.aspx>
- <http://www.lalibre.be/societe/sciences-sante/article/732817/en-surpoids-des-la-premiere-maternelle.html>
- <http://www.mangerbouger.be/Les-bonnes-raisons-de-bouger,68>
- <http://www.mangerbouger.be/Les-recommandations-du-Conseil>
- <http://www.planetesante.ch/Sous-sites/Les-plus-en-sante/Actualite/De-6-a-18-ans-la-gymnastique-dope-les-carnets-de-notes>
- http://www.ulb.ac.be/esp/sipes/docs/03_HBSC2002_chap2.pdf