

Communiqué de presse

Saint-Maurice, le 1^{er} septembre 2022

Santé publique France lance une nouvelle campagne :

« Faire bouger les ados, c'est pas évident. Mais les encourager c'est important. »

Santé publique France lance aujourd'hui une campagne pour inciter les parents à encourager les adolescents à bouger plus au quotidien. Un deuxième temps fort de la campagne sera lancé en octobre, qui s'adressera directement aux adolescents. Cette campagne a été conçue en lien avec le Ministère de la santé et de la prévention, le Ministère des sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le comité d'organisation de Paris 2024.

Les adolescents français ne bougent pas assez

L'activité physique est un facteur de protection de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers, le surpoids ou l'obésité. Chez les jeunes, cette pratique améliore leur capacité cardiorespiratoire, musculaire, leur santé métabolique et la santé de leurs os et les aide à maintenir un poids sain.

Pourtant, selon les résultats de l'étude Esteban¹ parmi les enfants de 6-17 ans, seulement 50,7 % des garçons et 33,3 % des filles atteignaient la recommandation de l'OMS : pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.

On observe également une nette baisse de l'activité physique passé l'âge de 10 ans, davantage marquée chez les filles : sur la tranche d'âge 11-14 ans 33,7% des adolescents et 20,2% des adolescentes atteignent cette recommandation.

Par ailleurs, la proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour atteignait 45% chez les 6-10 ans, 70 % chez les 11-14 ans, 71 % chez les filles et 87 % chez les garçons de 15-17 ans.

Ces tendances ont pu encore se dégrader avec les contraintes liées à la pandémie due au Covid-19 ces dernières années.

Un dispositif complet à destination des parents et des adolescents

Parce que les habitudes de vie chez les plus jeunes sont prédictifs de leurs pratiques à l'âge adulte, Santé publique France a développé un dispositif destiné aux parents et aux adolescents, avec de nouveaux outils numériques, informatifs et incitatifs pour favoriser la pratique d'activité physique des jeunes et limiter leur sédentarité.

Un volet pour impliquer les parents

Les parents ont une influence importante sur la pratique d'activité physique de leurs enfants, à un âge où on est limité dans la prise de décision et dans la mobilité. Les parents détiennent donc un levier crucial pour la promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents. Les parents sont d'abord un modèle pour l'enfant qui pourra reproduire leurs comportements dans une forme de mimétisme. Au-delà de ce rôle de modèle,

¹ Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. Saint Maurice : Santé publique France, Février 2020. 2e édition. 58 p.

les parents peuvent fournir **différents types de soutien** qu'il s'agisse de support logistique (ex : inscription à des activités physiques, transport jusqu'au lieu de pratique) ou de support persuasif (ex : encouragement).

Afin de comprendre l'attitude des parents vis-à-vis de l'activité physique de leurs enfants, Santé publique France a mené avec Kantar public une étude qualitative². Cette étude montre que les recommandations d'activité physique pour les jeunes et adolescents sont peu connues. En outre, la perception d'un niveau d'activité physique qui serait suffisant est fréquente, perception qui se fonde sur des critères non objectifs (« il n'est pas en surpoids », « il se sent bien », « il fait du sport à l'école »), tout ceci contribuant à un ressenti que l'enfant est suffisamment actif. Ces résultats proviennent de l'étude menée en France, mais sont également rapportés dans la littérature internationale.

Dans ce contexte, **Santé publique France diffusera à partir du 1er septembre pendant 1 mois, une campagne destinée aux parents ayant pour objectif de valoriser le soutien parental et d'aider les parents à encourager leurs adolescents à pratiquer davantage d'activité physique et à être moins sédentaires.**

**FAIRE BOUGER LES ADOS, C'EST PAS ÉVIDENT.
MAIS LES ENCOURAGER, C'EST IMPORTANT.**

Pour les jeunes, faire de l'activité physique peut passer par la pratique d'un sport, qu'il soit collectif ou individuel. Cela peut aussi passer par la pratique d'une activité en plein air, se déplacer à pied, à vélo, à trottinette, en skate ou en rollers pour aller en cours, à une activité ou voir des amis, sortir promener le chien ou encore préférer les escaliers à l'ascenseur. Le dispositif est composé d'un film diffusé en TV, sur internet et au cinéma. Le film aborde le quotidien des parents qui peuvent rencontrer des difficultés à encourager les adolescents à bouger plus. Il a pour objectif de valoriser les efforts des parents et les aider à ne pas se décourager. Il les invite à se rendre sur mangerbouger.fr pour trouver des conseils et des solutions.

Découvrez et partagez le film de campagne : <https://youtu.be/bIBxZJAJiAE>

Trois spots radio viennent compléter la campagne audiovisuelle toujours sur un ton dynamique, léger et avec un dénouement positif qui invite à persévérer. Par ailleurs, Santé publique France met à leur disposition sur mangerbouger.fr :

- [Un test pour leur permettre d'évaluer le niveau d'activité physique de leurs adolescents](#)
- [Une page dédiée avec des conseils et astuces](#) pour les aider à trouver des solutions pour faire bouger leurs adolescents.

Le Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 s'associe à cette campagne pour favoriser l'activité physique et sportive des adolescents.

Paris 2024, fortement engagé dans la lutte contre la sédentarité des enfants **dès le plus jeune âge**, a lancé une mesure, co-portée avec le Ministère de l'Éducation nationale, pour renforcer l'activité physique des enfants de 6 à 12 ans. Le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école », déjà expérimentées dans plus de 10 500 écoles primaires en France auprès de 1,3 millions d'élèves, sera généralisé à la rentrée 2022.

Un deuxième volet s'adressant directement aux adolescents

En octobre sera lancée la campagne à destination des adolescents, qui se poursuivra jusqu'en novembre et les invitera à relever un défi d'activité physique par jour.

Tous les jours sur le compte Snapchat @EnModeDeter, créé spécialement pour la campagne, les ados **découvriront un défi humoristique d'activité physique à relever, seul ou entre amis**. La forme et la durée des défis seront variées, afin de donner envie aux jeunes d'être plus actifs en se faisant plaisir.

En complément, une fois par semaine, une personnalité appréciée par les ados lancera « le défi de la semaine » sur Snapchat et Tiktok. Il s'agit d'un jeu concours qui permettra de gagner une activité sportive ou culturelle

² Etude qualitative auprès d'une soixantaine de parents en focus groupe ou en entretiens individuels

Le compte @EnModeDeter diffusera également des « bons baills » : des informations sur l'activité physique, des astuces pour bouger plus et les recommandations

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64 – Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66

Retrouvez-nous sur     

Paris 2024 – media@paris2024.org