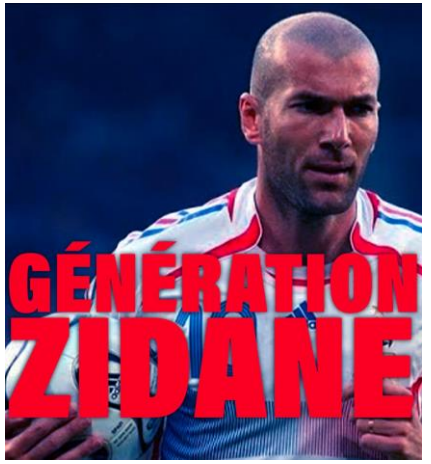


« Ecrans, manque d'activités physiques, sédentarité une génération Z qui ne bouge pas assez »

Pr Paul Menu

Les adolescents en danger



Nous devons prendre conscience que les adolescents sont aujourd'hui devant une sérieuse menace sur leur capital santé.

1. **L'addiction aux écrans, par la sédentarité qu'elle entraine, a des effets immédiats sur la santé corporelle et mentale des adolescents**
2. **Cela participe à une évolution croissante du mal-être chez les jeunes**
3. **Le livre de Hannah Ritchie sur la « *première génération* » nous incite à être actif et à prendre nos responsabilités**

Fédération Française de Cardiologie

Des faits incontournables

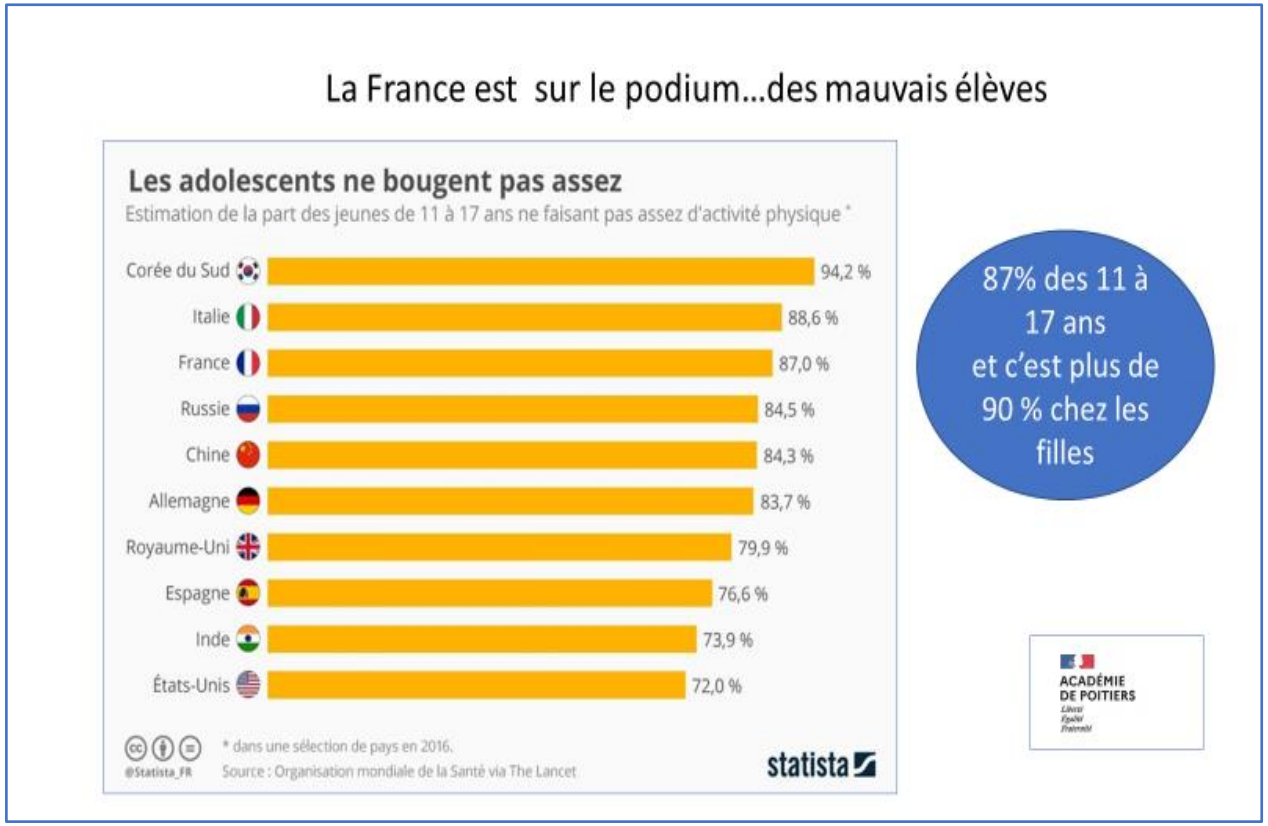
1. Les adolescents en France ne bougent pas assez et plutôt moins que dans les autres pays
2. Les multiples effets de l'activité physique
    1. Organiques (cœur: poumon: reins : pancréas : muscles : cerveau)
    2. Non organiques (bien-être : immunitaire : cognitif : sociaux etc…)
    3. Mentaux et psychiques
3. Le temps passé devant un écran continue de progresser
4. La génération Z n'est pas condamné à être « *la dernière génération* » mais bien…
5. La « *première génération* » d'un monde durable et qui bouge

Malgré nos actions , pour lutter contre la sédentarité, nos résultats ne sont pas à la mesure de notre investissement





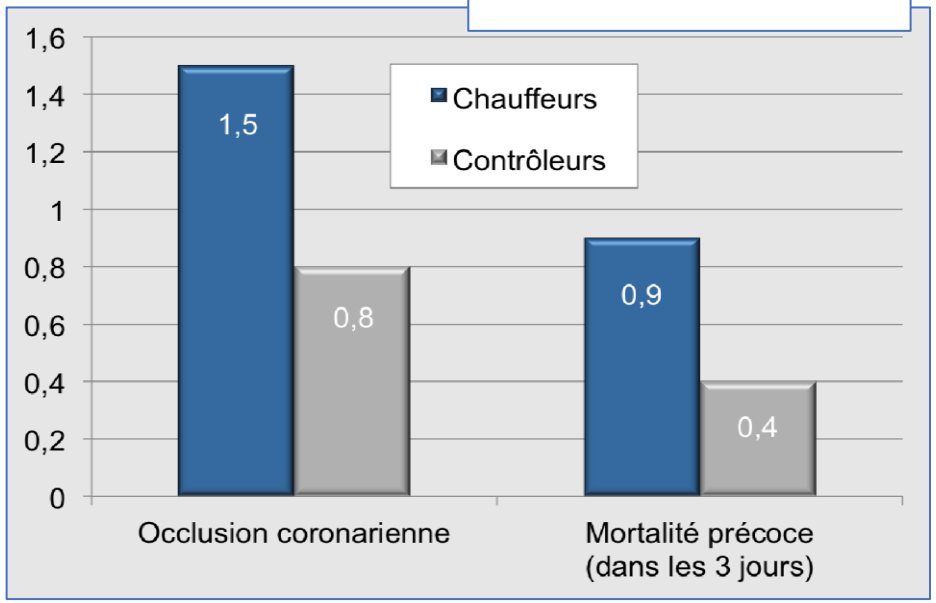
Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) en 2022, au sein des 25 pays les plus riches du monde, la France occupe le 22e rang en matière d'activité physique des adolescents.



Évolution des connaissances

1. On sait tous, depuis 1953 que l'Activité physique (APs) est un facteur protecteur des maladies cardio-vasculaires
2. L'APs est aussi un facteur de prévention d'autres pathologies (osseuses, cancers, articulaires, infectieuses)
3. Et l'APS a surtout des effets bénéfiques non organiques : bien être /sociabilité/citoyenneté/mentalité/ etc…
4. Et son contraire, la sédentarité a des effets immédiats sévères
5. Enfin on sait maintenant qu'on peut être actif, pratiquer régulièrement une APs et être sédentaire





Mais…le temps passé devant un écran par les adolescents continue de progresser





Durée quotidienne moyenne passée devant un écran* en période scolaire selon les jours avec école ou non, par sexe et classe d'âge, étude Esteban 2015

	6-10 ans		11-14 ans		15-17 ans	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Jours complets d'école	1h55 [1h34-2h16]	1h37 [1h20-1h53]	2h36 [2h09-3h03]	3h12 [2h40-3h44]	3h45 [3h08-4h21]	3h33 [2h50-4h16]
Jours avec peu d'école	2h35 [2h10-3h00]	2h06 [1h43-2h29]	3h36 [3h00-4h11]	3h57 [3h21-4h33]	-	-
Jours sans école	3h58 [3h28-4h28]	3h42 [3h15-4h09]	5h48 [4h56-6h40]	6h13 [5h09-7h16]	7h10 [6h10-8h11]	6h23 [5h01-7h45]

** cumulant le temps passé devant la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur.*

Adolescents passant moins de 2h/jour devant un écran :

8,4%

Fédération Française de Cardiologie

Pour les pédopsychiatres aucune addiction n'a atteint un tel niveau

LES DURÉES D'UTILISATION DES ÉCRANS SONT TRÈS IMPORTANTES : LE CUMUL DES MOYENNES D'UTILISATION DU SMARTPHONE, D'UN ORDINATEUR, D'UNE TABLETTE OU D'UNE CONSOLE DE JEU ET ENFIN LE TEMPS PASSÉ DEVANT LA TÉLÉVISION POURRAIT LAISSER PENSER QU'ILS PASSENT 6H42 PAR JOUR SUR LES ÉCRANS, UNE MOYENNE PROBABLEMENT SURESTIMÉE.

Question : « Au cours des dernières 24 heures, combien de temps as-tu passé à faire les choses suivantes ? »

Utiliser un smartphone



2h54 en moyenne

3h42 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique

Jouer sur un ordinateur, une tablette, une console de jeux



1h48 en moyenne

2h24 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique

Regarder la télévision



2h00 en moyenne

2h36 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique

MOYENNE



6h42 en moyenne

8h42 pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique

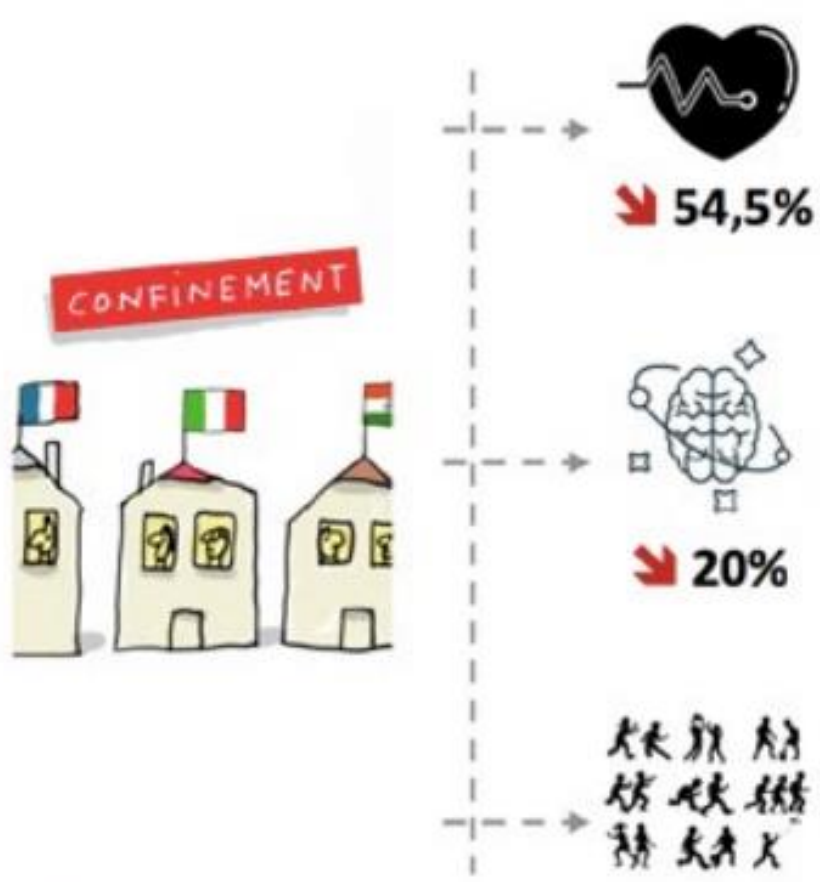
Base : Ensemble de l'échantillon

30– *Ipsos pour Notre Avenir à tous : enquête sur les adolescents âgés de 11 à 15 ans– Octobre 2021*

notre avenir à tous Ipsos

8h 42 par jour

Et cela n’a pas que des conséquences physiques



Effets des confinements sur des élèves de CE2/CM1



- 20 %

Des capacités cognitives

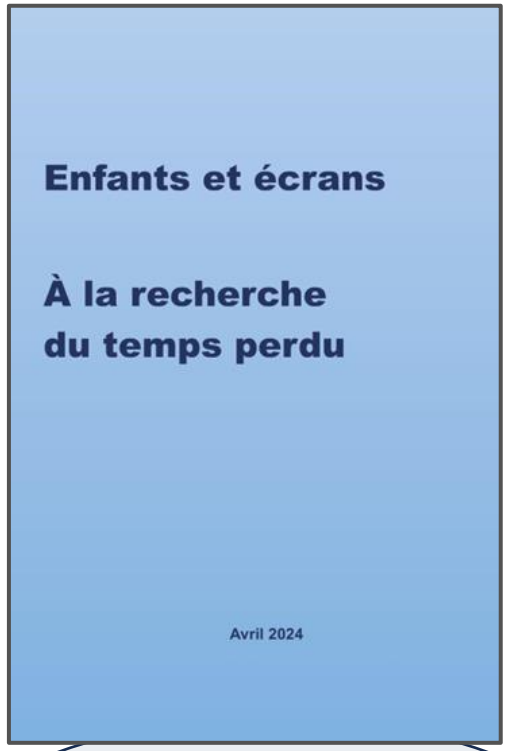
L’étude citée par l’ONAPS observe une réduction de 20% des capacités cognitives des enfants, de 55% de leurs capacités cardiorespiratoires et de 15% de leur motricité. Cette étude a mis en évidence une baisse alarmante de la condition physique globale et des performances cognitives chez les enfants du primaire.

Le rapport « Enfants et écrans : A la recherche du temps perdu », remis au Président de la République en avril 2024, dégage un consensus

sur les conséquences délétères des écrans sur plusieurs aspects de la santé des enfants et des adolescents.

Le temps passé devant un écran peut empiéter sur des apprentissages essentiels **à leur développement physique, psychique et social.**

Un usage excessif des écrans peut entraîner des conséquences sur le développement du cerveau des enfants et leur capacité d'attention.

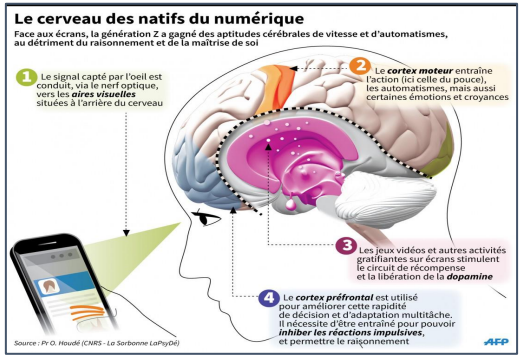


Sur le développement

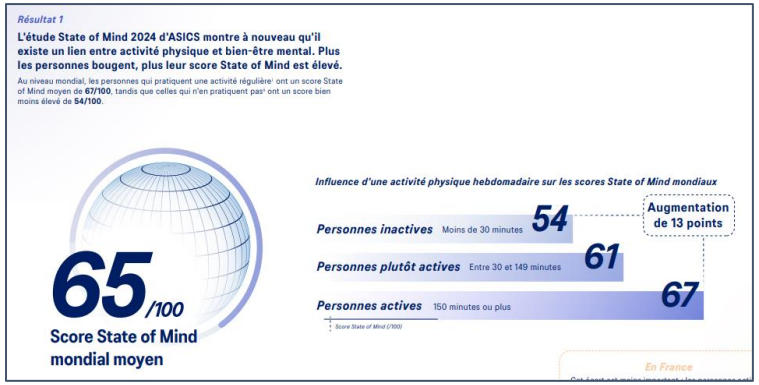
- **physique**
- **psychique**
- **social**

Ecrans ,sédentarité : génération Z

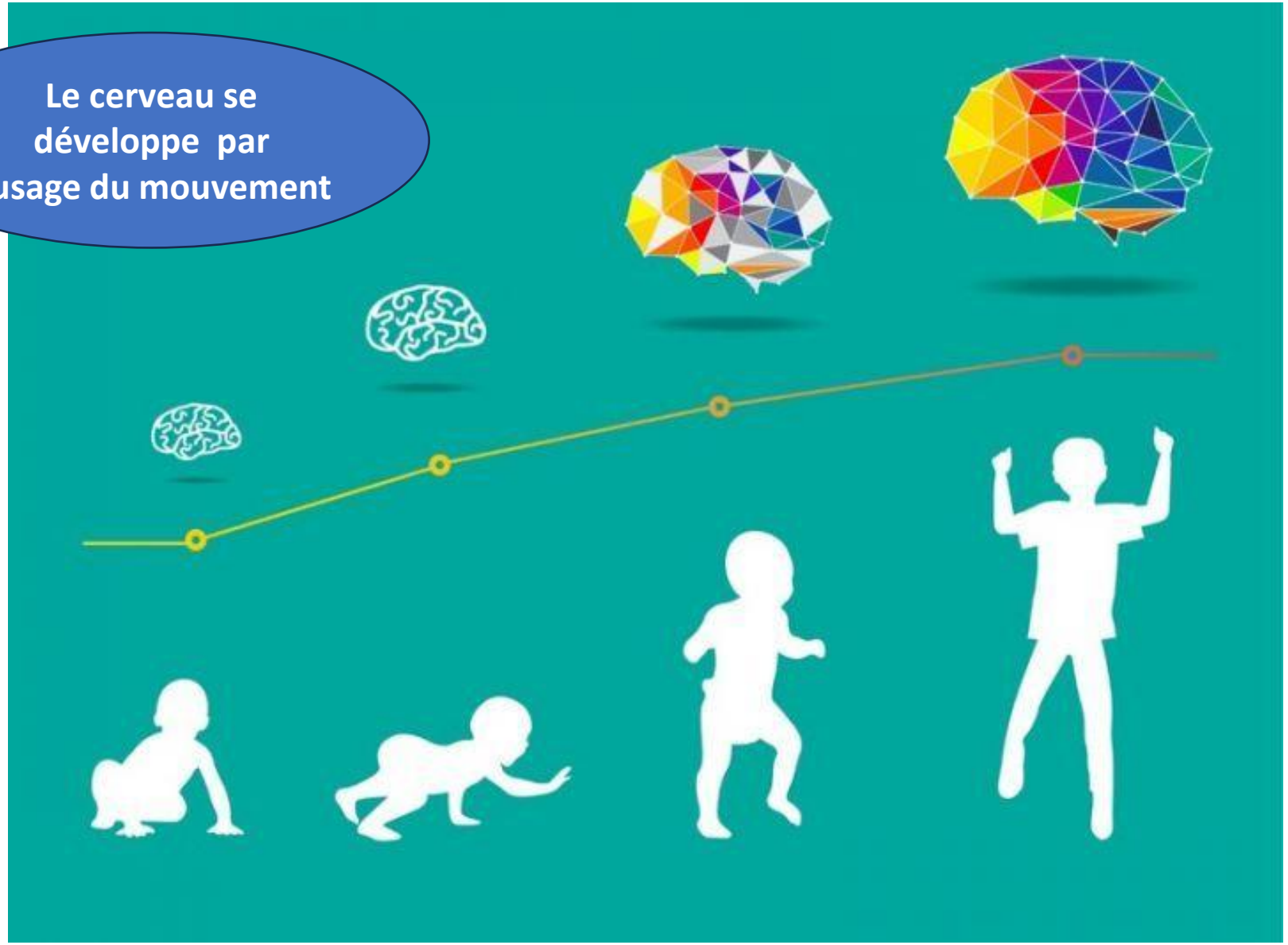
1. Le travail du professeur Ludovic Gicquel
2. La publication d'IPSOS
3. La publication d'ASICS







Le cerveau se développe par l'usage du mouvement



Jouer librement est d'une importance capitale pour le développement cognitif et social

DÉCOUVERTES *L'infographie*

Comment le jeu façonne le cerveau

Les résultats des recherches les plus récentes montrent, contrairement à ce que les psychologues pensaient par le passé, que jouer librement est d'une importance capitale pour le développement cognitif et social.

Texte : Anna von Hopffgarten / Illustration : Youssun Koh

1 CAPACITÉS DE COOPÉRATION
Le jeu stimule les capacités d'entraide. Les enfants qui ne le font pas assez sont plus solitaires ou marginaux une fois devenus adultes.

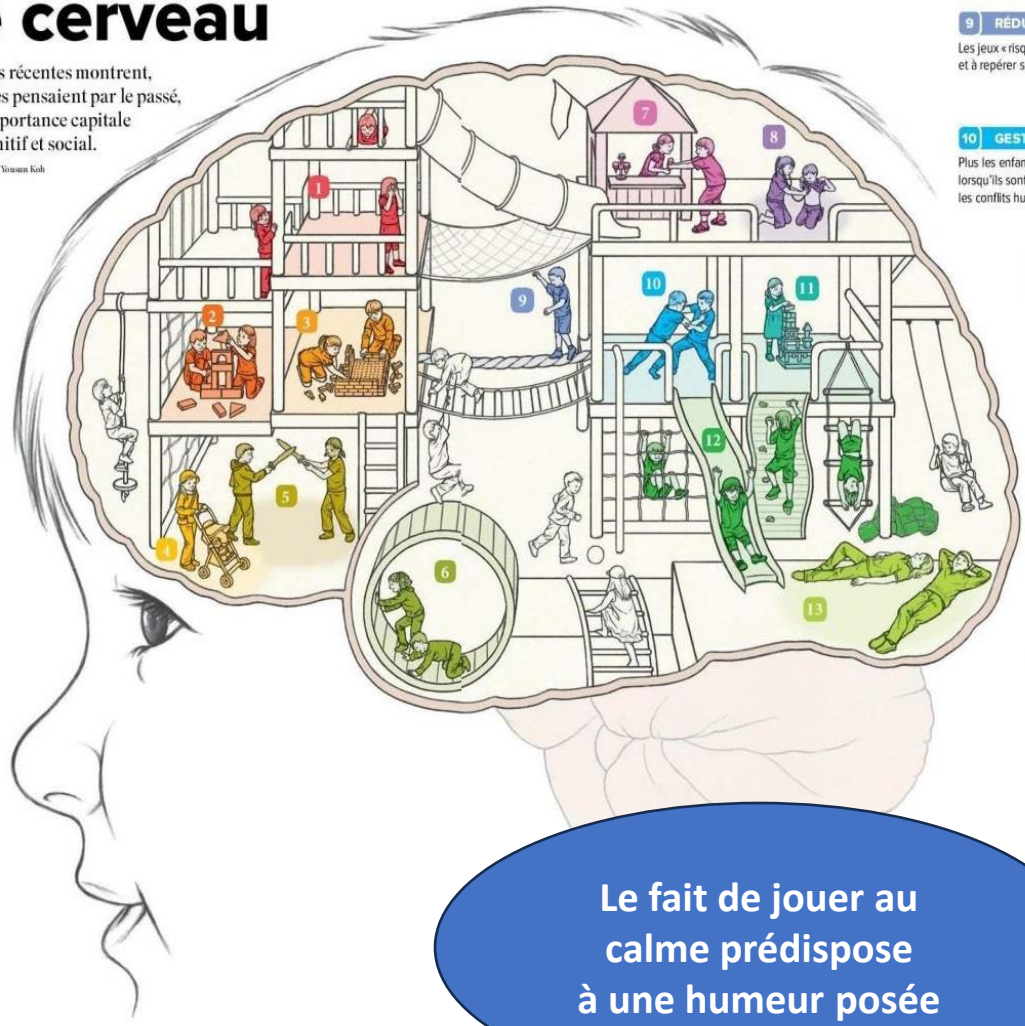
2 LANGAGE
Jouer aux cubes accélère l'acquisition du langage chez les tout-petits.

3 RÉSOLUTION DE PROBLÈMES
Les enfants qui jouent beaucoup développent plus facilement une pensée originale. Les activités créatives comme les jeux de construction ou les lego stimulent tout particulièrement cette capacité.

4 PENSÉE CONTREFACTUELLE
Les jeux de rôle développent l'aptitude à réfléchir à des faits hypothétiques, qui ne se produisent pas forcément. (« Que se passerait-il si… »)

5 MAÎTRISE DE SOI
À travers les jeux de duel, les enfants apprennent à prendre conscience de leurs impulsions et de leurs émotions, et à mieux les réguler.

6 NEUROGENÈSE
Jouer fait pousser de nouvelles cellules nerveuses – en tout cas chez des souris de laboratoire. Ce phénomène bénéficie surtout à certaines régions du cerveau, impliquées dans le contrôle émotionnel et l'apprentissage social. Le cortex cérébral, l'hippocampe et l'amygdale produisent des protéines qui stimulent la croissance des neurones.



7 COMPÉTENCES SOCIALES
Dans des jeux de rôle, les enfants apprennent à gérer les conflits. Ce qui se révèle plus tard une aide précieuse pour résoudre les problèmes en société.

8 PALETTE D'EXPRESSIONS
Quand ils jouent entre eux, les enfants utilisent un langage bien différent de celui qu'ils emploient en présence des adultes.

9 RÉDUCTION DE L'ANGOISSE
Les jeux « risqués » aident à surmonter l'angoisse et à repérer ses propres sensations corporelles.

10 GESTION DES CONFLITS
Plus les enfants se chamaillent (sans excès) lorsqu'ils sont petits, mieux ils résolvent plus tard les conflits humains sans recourir à la violence.

11 PENSÉE MATHÉMATIQUE
Des enfants de quatre ans qui réalisent des constructions complexes avec des cubes ne développent pas seulement leur langage, ils obtiennent aussi plus tard de meilleures notes en maths, indépendamment de leur QI.

12 ATTENTION
Les élèves sont plus attentifs en classe s'ils ont pu jouer entre-temps, sans instructions de la part d'un adulte. Une pause de dix à vingt minutes est suffisante pour produire cet effet. Les cours de sport ne peuvent pas remplacer cette récréation.

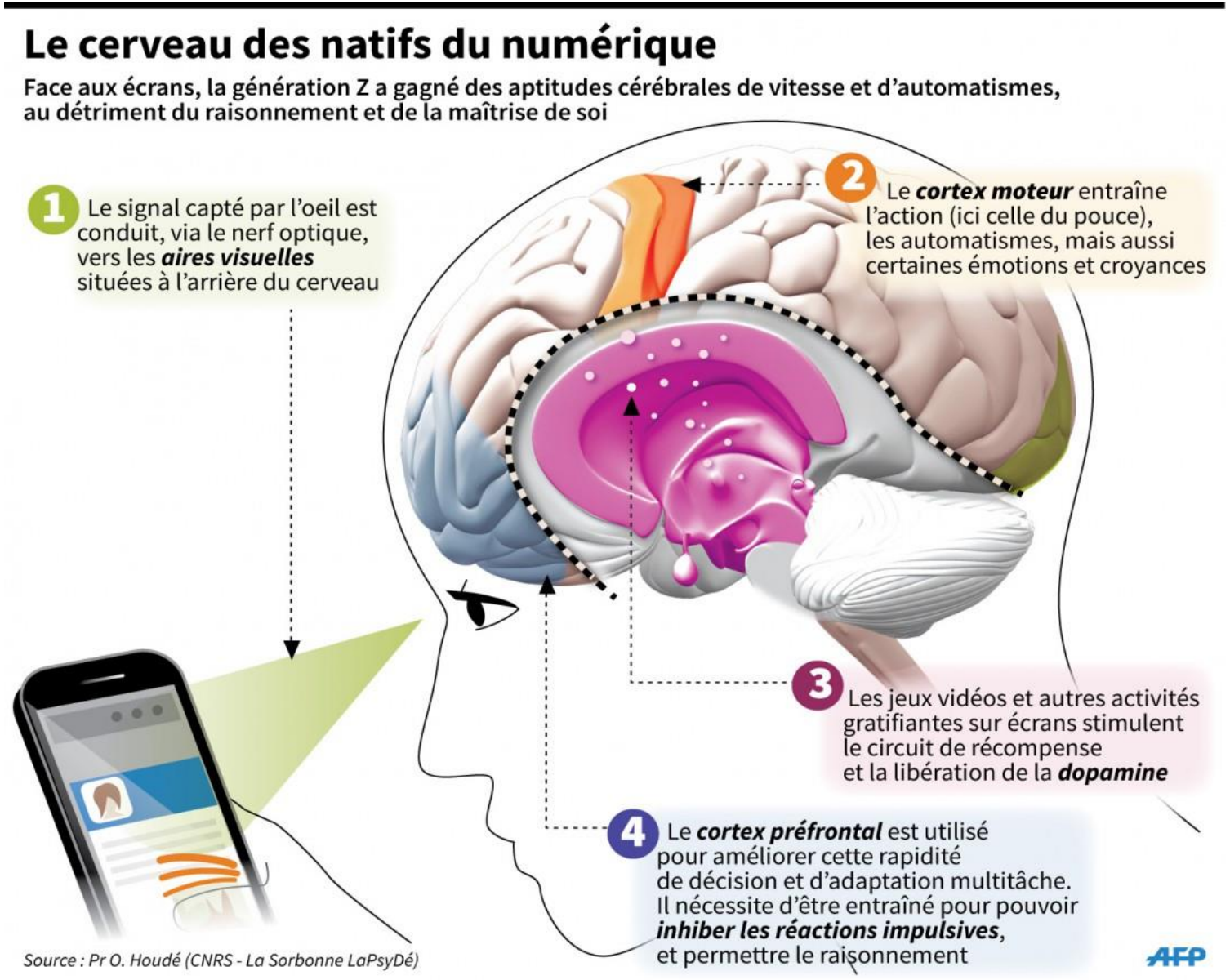
13 CALME
Selon des études sur des animaux, le fait de jouer jeune de façon tranquille prédispose à une humeur égale et posée à l'âge adulte.

Le fait de jouer au calme prédispose à une humeur posée

la majorité des enfants passe aussi peu de temps en plein air qu'un détenu de prison *. En moyenne, les enfants passent une heure, voire moins, par jour à l'extérieur, trois sur dix ne jouant jamais en plein air.

Le président du conseil de la "Dirt is Good Child Development", ajoute:
"Les travaux de recherche universitaires montrent que le jeu est le moyen naturel et primaire d'apprentissage des enfants. Il est essentiel à une croissance saine et au progrès, en particulier pendant les périodes de développement rapide du cerveau.

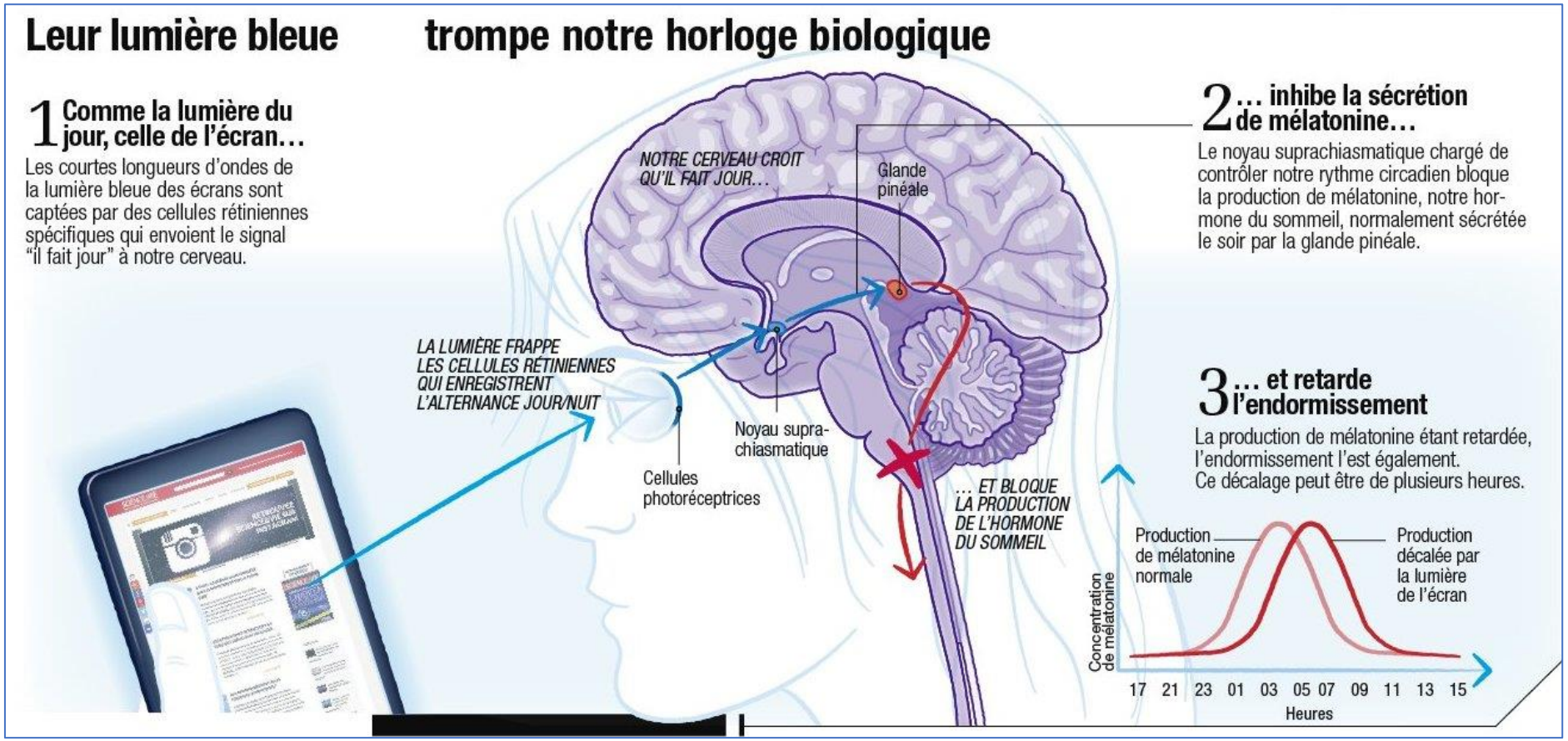




Vitesse et automatisme

Raisonnement et Maitrise de soi

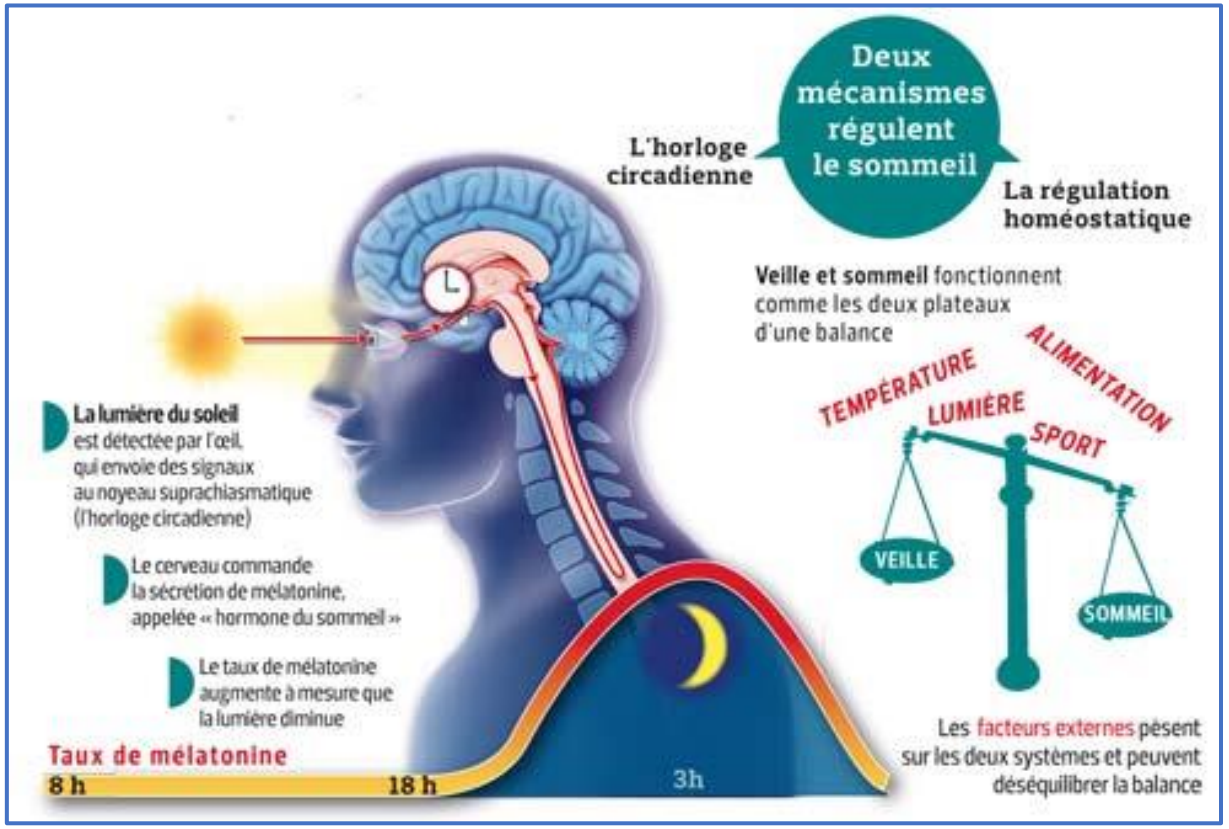
La lumière bleue trompe leur horloge biologique



(Sur)exposition aux écrans : quels impacts sur nos enfants ?
PR L. GICQUEL

L’impact négatif des écrans sur le sommeil est aujourd’hui bien établi :

- **la lumière bleue émise par les écrans contribue à bloquer la production de mélatonine et empêche l’endormissement, même à des niveaux faibles d’exposition ;**
- **les activités sur écrans maintiennent le cerveau dans un état d’excitation intellectuelle peu propice à l’entrée sereine dans le cycle du sommeil**



La cyberdépendance est un fléau moderne pour le cerveau des adolescents en pleine formation

1. Le cerveau est immature
2. Les conséquences délétères sont immédiates
3. Il y a ce qu'ils y voient
4. ET le temps qu'ils y passent
5. C'est une addiction avec son cortège dramatique



Une désocialisation qui contribue à augmenter les risques dépressifs,

La situation des écrans chez les enfants est alarmante

Une exposition trop importante aux écrans chez l'enfant peut provoquer certains risques notamment sur le cerveau encore immature de l'enfant et du jeune.

Au-delà des risques sur la santé physique à proprement parler (troubles de la vision, troubles de la concentration, etc.) il existe un risque de développement d'une cyberdépendance provoquant également des risques pour la santé mentale et physique du jeune.





Et cela n'est pas une bombe à retardement
mais un danger immédiat

La cyberdépendance est addiction moderne qui se caractérise par une dépendance aux activités numérique en ligne

Elle se manifeste par une utilisation compulsive incontrôlable d'Internet, des réseaux sociaux, des jeux vidéo en ligne.

Les adolescents cyberdépendants ressentent souvent le besoin irrépressible de se connecter, au point de négliger leurs autres activités (bouger/manger/dormir) et leurs relations familiales

Ils s'enferment dans un monde virtuel



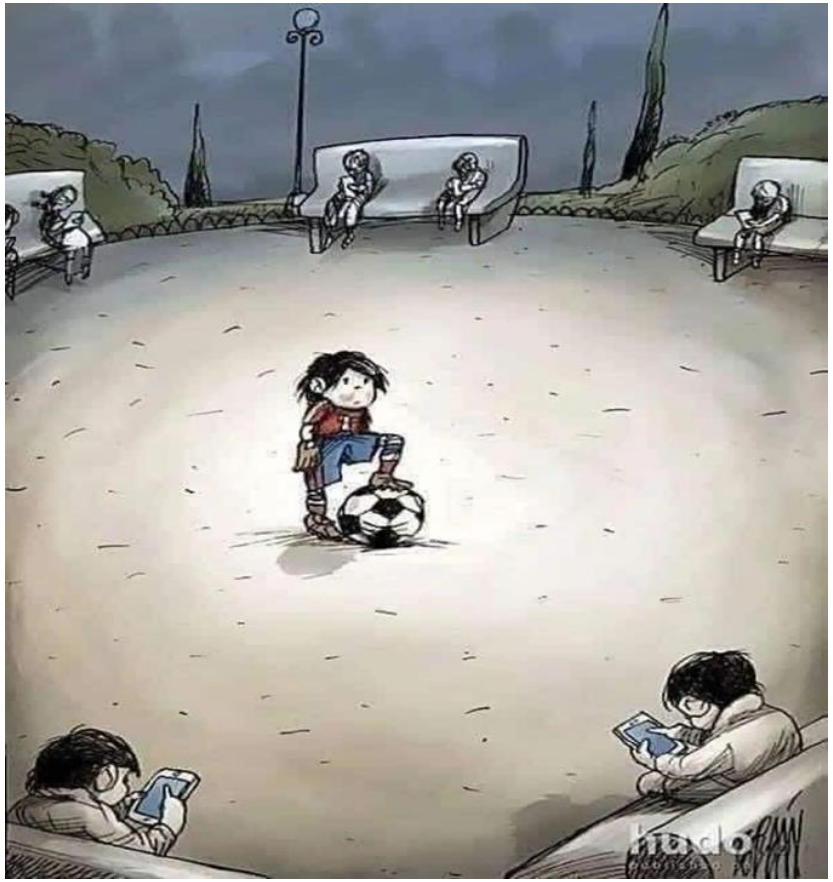
Le vrai danger des écrans



- La surconsommation de jeux en ligne compulsifs sur smartphones peut entraîner des **troubles de l'humeur comme l'anxiété**.
- L'adolescent cyberdépendant ressent en effet un « **symptôme de manque** » **l**orsqu'il ne peut pas se connecter/jouer. Cet état peut même mener jusqu'à la **dépression** et à l'isolement social.
- La cyberaddiction est aussi souvent responsable de **troubles du sommeil** et d'une **fatigue chronique**. impactant ainsi sur la concentration et la mémorisation

la dépendance aux écrans se repère grâce à différents signaux d'alerte et présente plusieurs symptômes :

1. incapacité à résister, craving (besoin irrépressible)
2. Tension psychique avant de se connecter et bien-être durant la connexion
3. tolérance avec augmentation du temps passé en ligne
4. Perte de contrôle au niveau de l'argent dépensé, du temps passé, etc.
5. Abandon d'autres activités au profit de l'activité en ligne
6. Frustration, colère lors de l'arrêt de l'activité
7. Problèmes familiaux, scolaires
8. Symptômes de manque dont irritabilité et anxiété



7 questions clés du psychologue américain Mark Griffith :

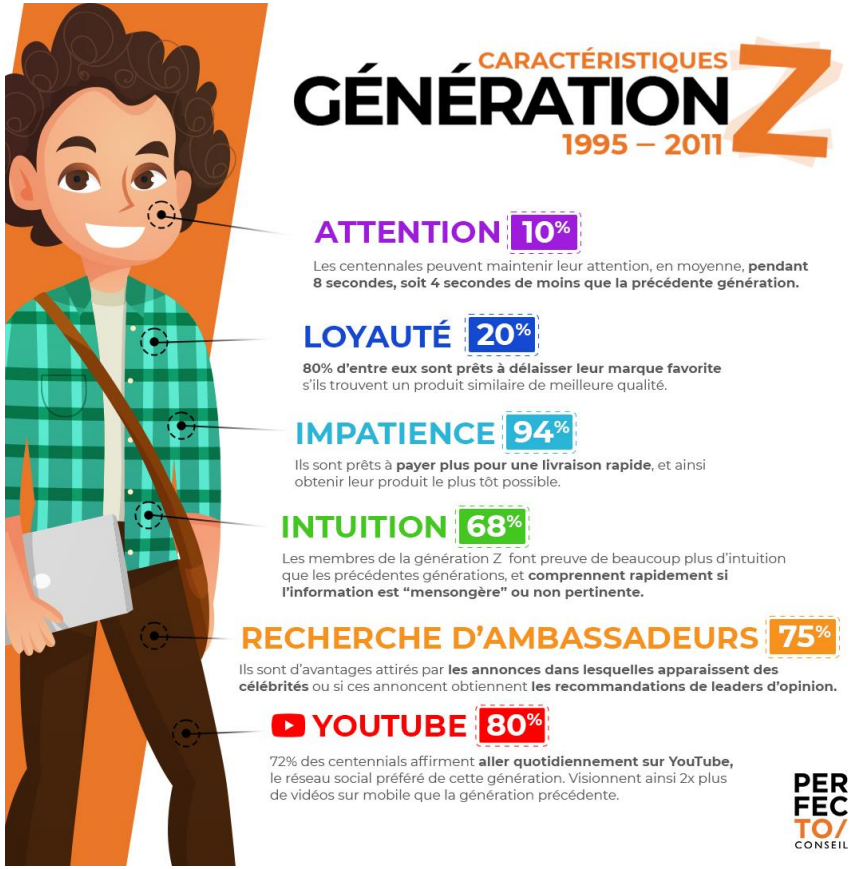
1. Votre enfant joue-t-il presque tous les jours ?
2. Votre enfant joue-t-il longtemps sans s'arrêter (3 à 4 h de suite) ?
3. Votre enfant joue-t-il pour «l'excitation» ?
4. Votre enfant est-il agité et irritable quand il ne peut pas jouer ?
5. Votre enfant a-t-il abandonné ses relations sociales ou ses activités sportives au profit des jeux vidéo ?
6. Votre enfant joue-t-il au lieu de faire ses devoirs ?
7. Votre enfant essaye-t-il d'arrêter de jouer sans y parvenir ?



La nouvelle loi, sur l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans

sera –t-elle suivie ou contourné ?

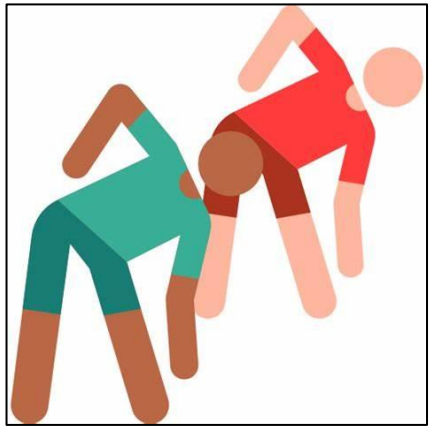


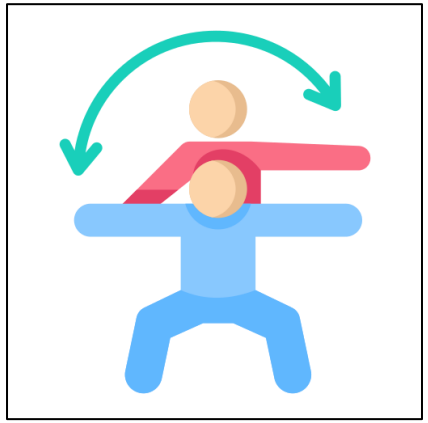




Pour être plus attentifs ensuite voulez-vous faire une pause… Active ?

Mettons-nous debout





Les trois notions clés

L'activité physique est bénéfique

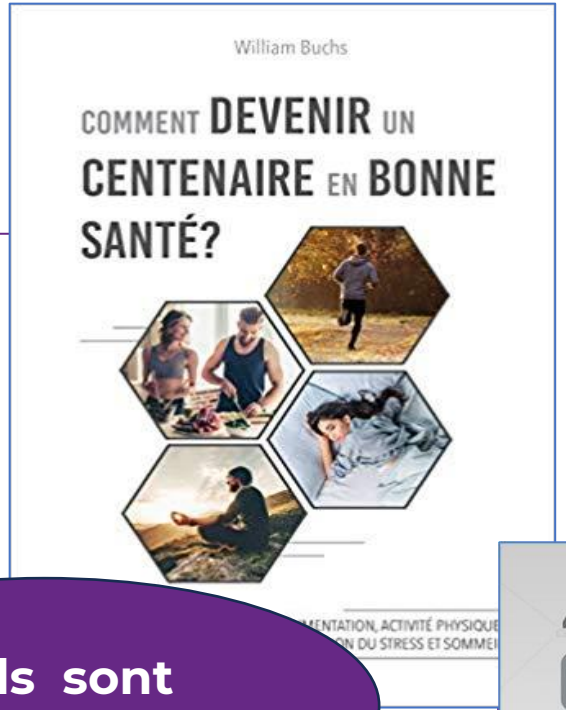
- Pour la santé corporelle
- Pour la santé cognitive
- Pour la santé mentale et psychologique

En fait 4 facteurs interviennent

- L'alimentation
- Le sommeil
- Le stress
- L'activité en mouvement

Les effets délétères de la sédentarité sont très rapides

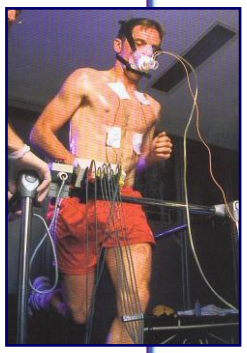
- Mal être +++
- surpoids
- Fragilité immunitaire

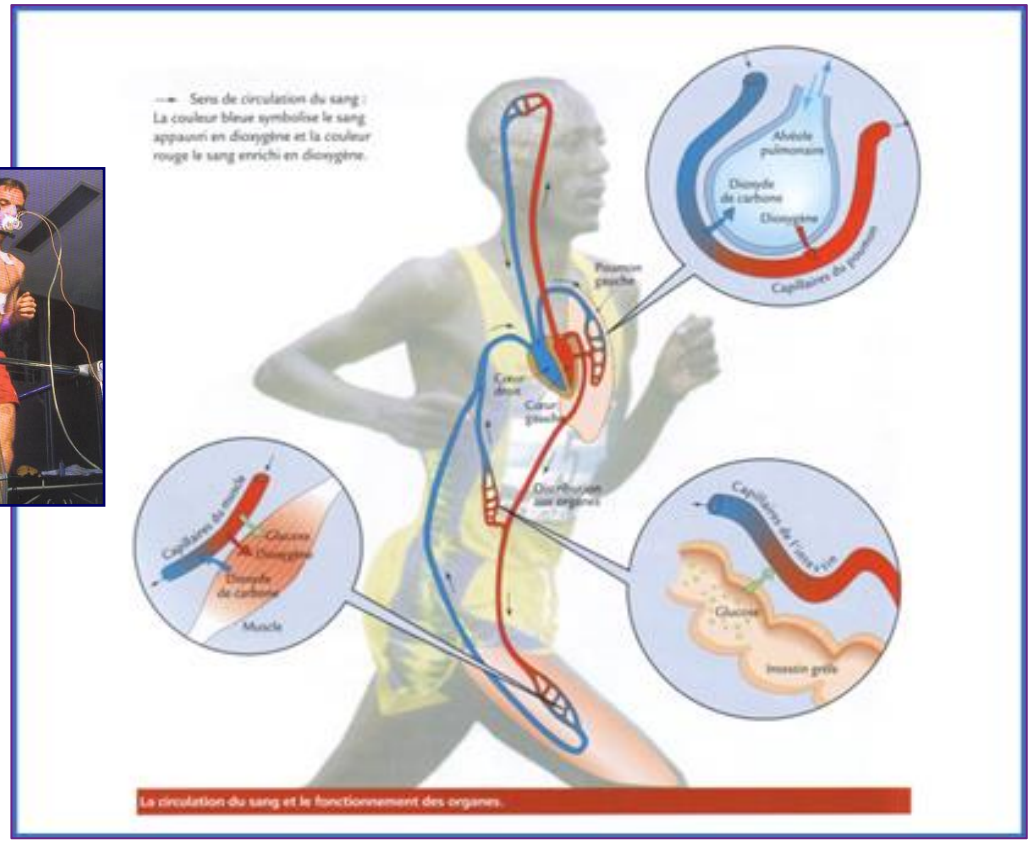


Et ils sont interdépendants



Le mouvement entraine une augmentation du débit cardiaque qui à son tour produit





Une augmentation de la filtration du rein

Une accélération de la fréquence respiratoire.

Une augmentation de la perfusion et de la qualité de « nettoyage des organes » avec élimination des « déchets ».

Favorise l'élimination du CO.

Une extraction de l'O^2 améliorée

Une meilleure performance du cœur

Et stimule les défenses immunitaires.

La sédentarité

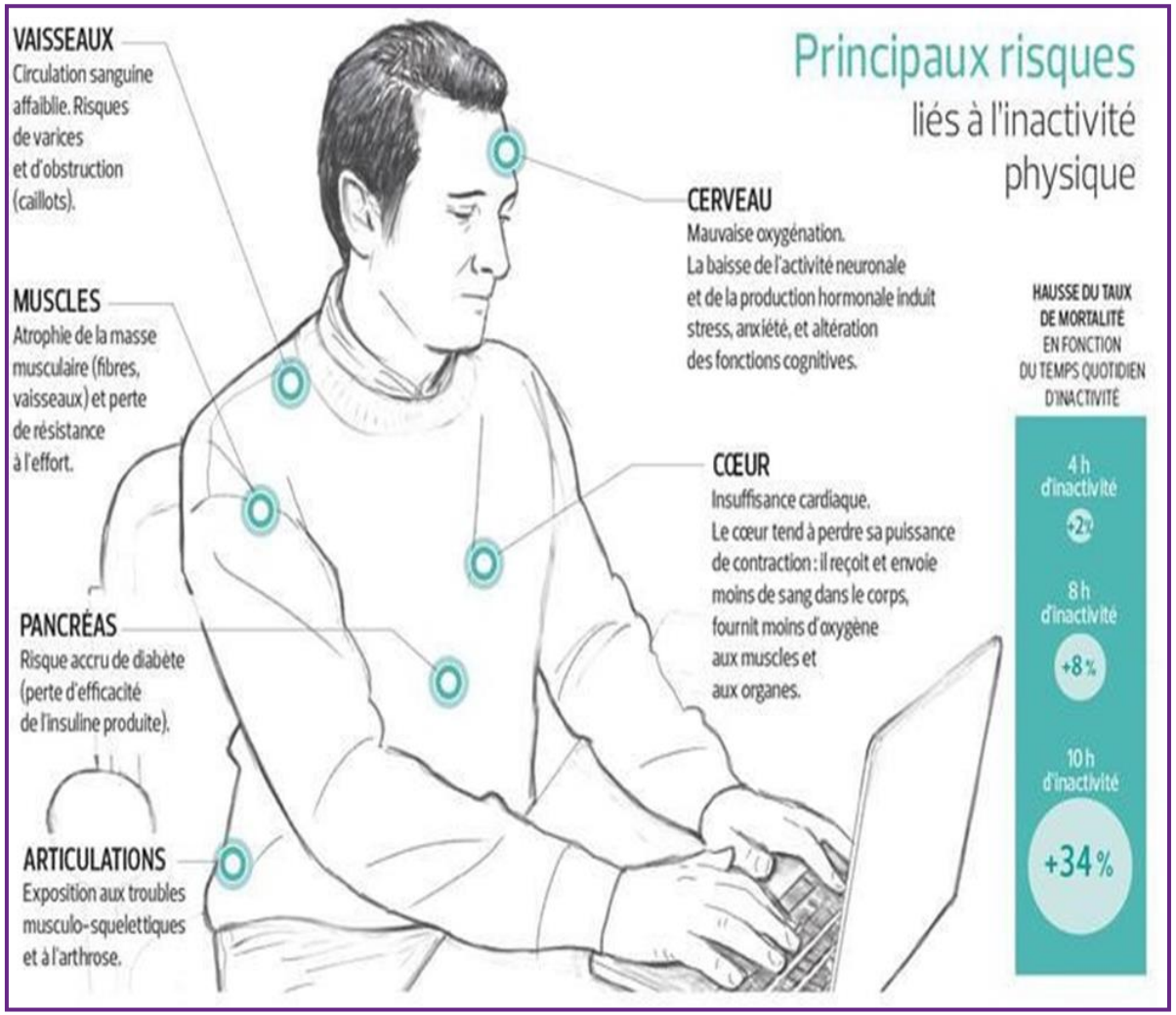
Diminue la performance et le débit du cœur

ce qui diminue l'élimination des déchets

- **Au niveau des reins**
- **Au niveau des poumons**
- **Au niveau du tube digestif**
- **Au niveau de la peau (sueur)**

L'accumulation des déchets

- **Fait prendre du poids et de la graisse**
- **Fatigue le cœur**
- **Engraisse les vaisseaux**
- **Limite la respiration et favorise l'infection**



Entraine une baisse de l'activité cérébrale et altération des fonctions cognitives

La sédentarité tue plus que le tabac

Plus le temps journalier passé en position assise est élevé et plus courte est l'espérance de vie.

Mais surtout, la sédentarité « encrasse » notre organisme qui va moins bien fonctionner avec un niveau d'inflammation et de stress oxydatif qui va augmenter.







Depuis 2015, la sédentarité est la première cause de mortalité évitable dans le monde.
Elle est responsable de plus de décès que le tabagisme.

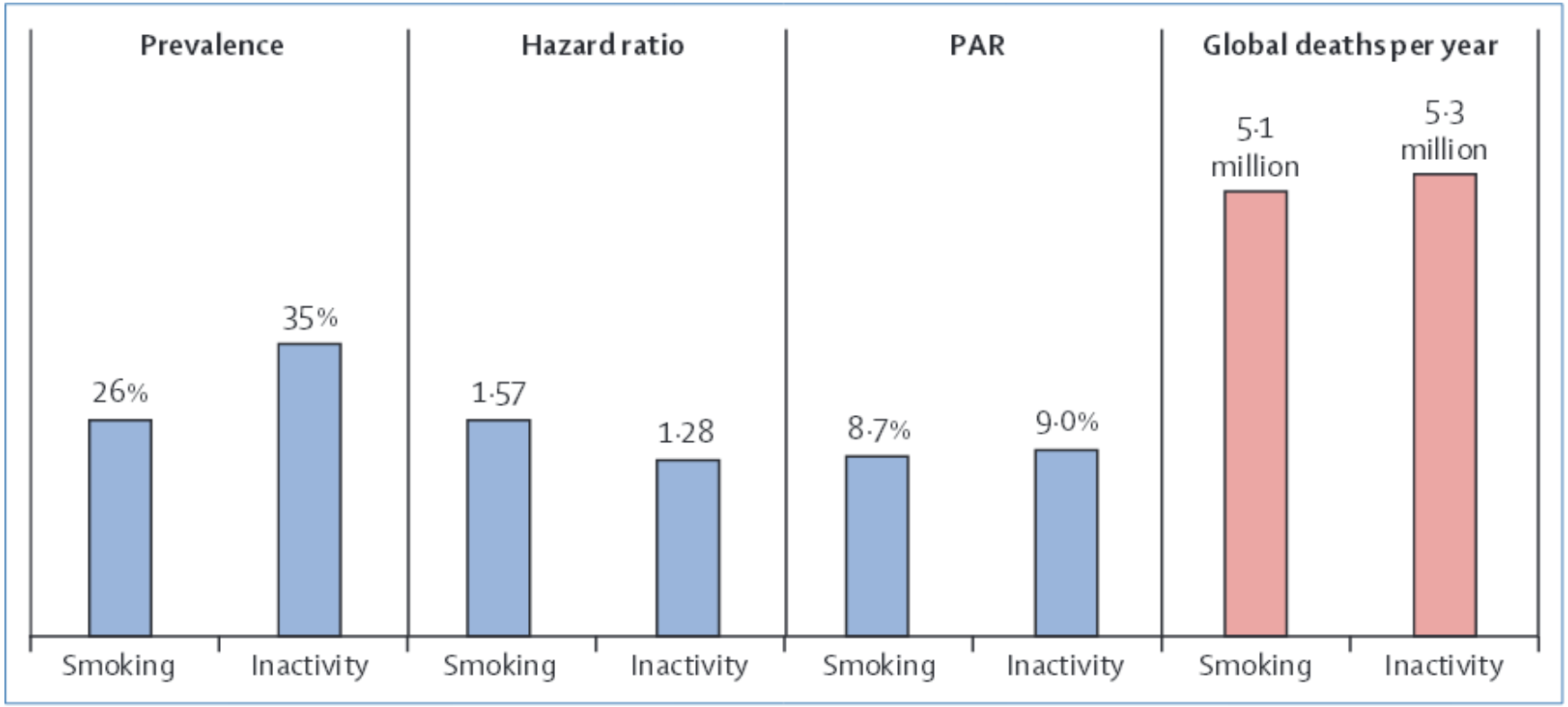


Figure: **Comparison of global burden between smoking and physical inactivity**
Prevalence of smoking, population attributable risk (PAR), and global deaths for smoking were obtained from WHO.[7] Hazard ratio for all-cause mortality of smoking was obtained from meta-analysis studies.[8,9] All inactivity data were obtained from Lee and colleagues.[5]

Ne pas faire assez d'activité physique a des conséquences

Des conséquences organiques

- Moins de capacités physiques
- Moins d'élimination de tous les déchets
- Moins de défense immunitaire

Des conséquences non organiques

- Moins de bien-être
- Plus de stress
- Moins de relations sociales réelles





Les conséquences de la sédentarité sont immédiates

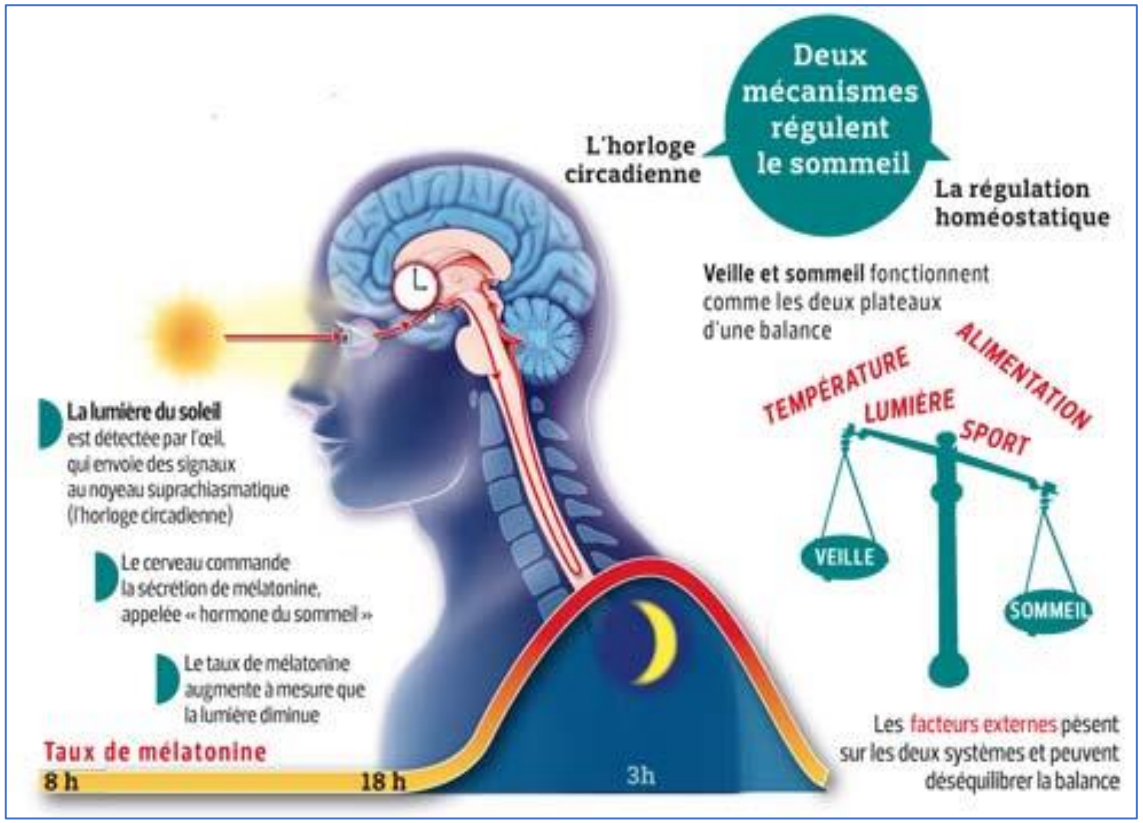


- Beaucoup plus de mal-être +++
- Augmentation importante des syndromes dépressionnaires chez les adolescents et adolescentes +++
- Plus de mal au dos
- Plus de fatigue moins d'envie
- Plus de surpoids
- Plus d'essoufflement



Relation entre sommeil et activité physique





Il y a trois erreurs à ne pas commettre

S'imaginer que les effets du manque d'activité physique sont relativement à distance



Sous-estimer les effets de l'activité physique sur le cognitif et le bien-être



Penser que les bénéfices d'une reprise d'activité sont longs à observer



Baisse de l'activité physique + addictions aux écrans+ désocialisation favorisent le Mal-Être

notre avenir à tous

Ipsos

LES ADOLESCENTS FACE AU MONDE, DU MAL-ÊTRE À LA DÉTRESSE

Novembre 2021

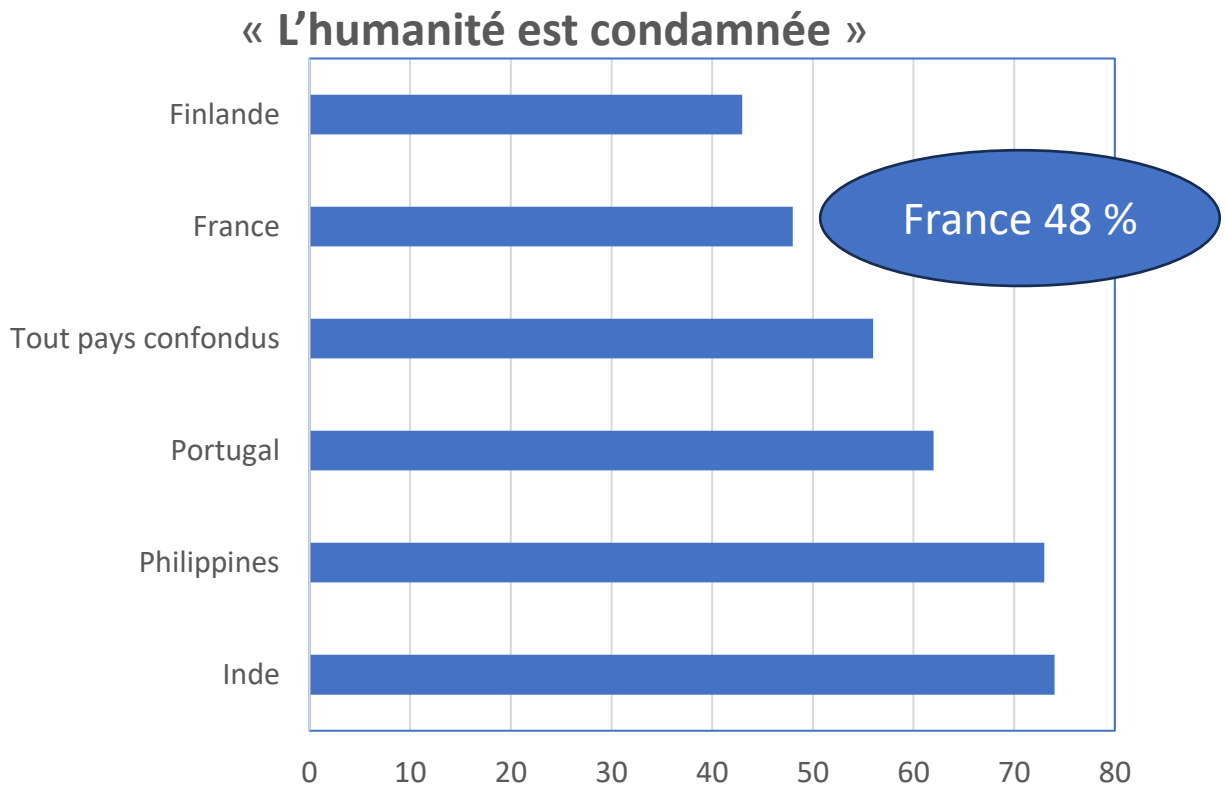
UNE ENQUÊTE IPSOS POUR *NOTRE AVENIR A TOUS*

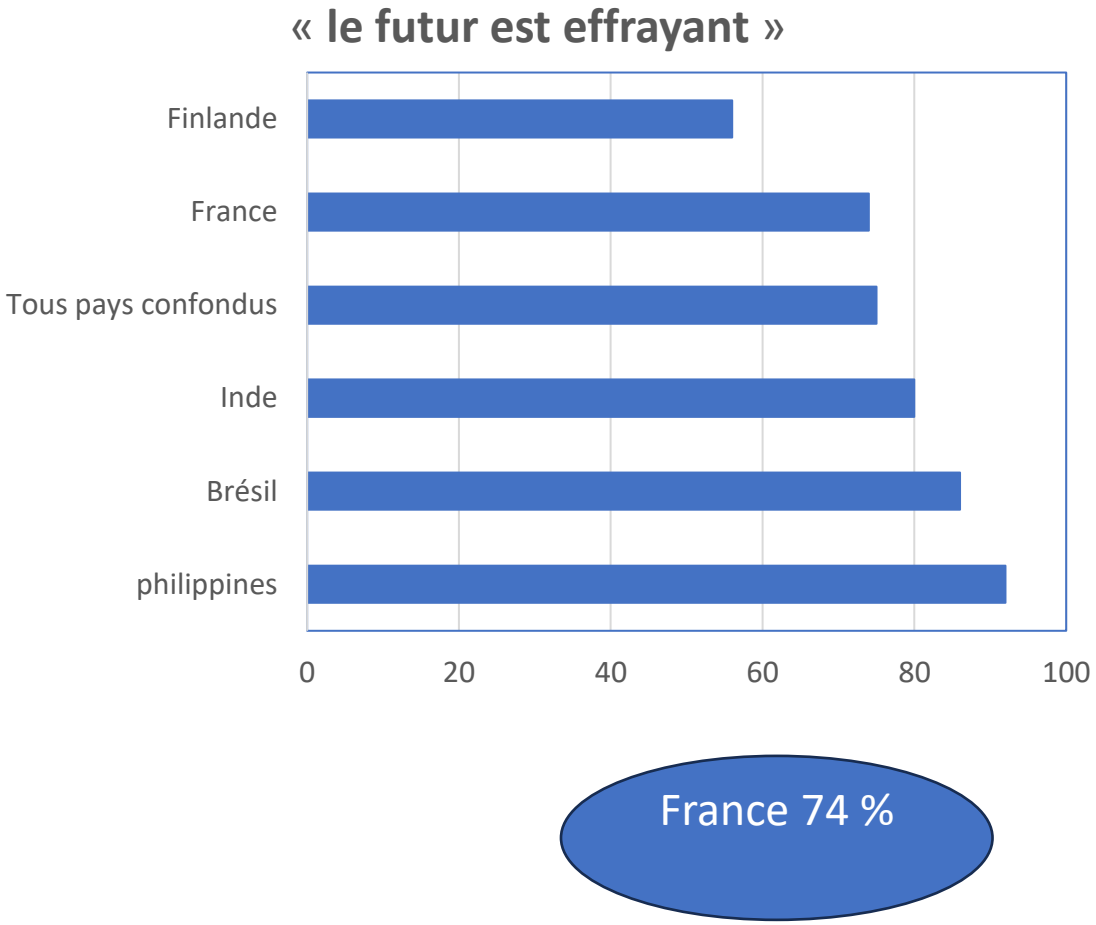


LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION DES ADOLESCENTS MESURÉ PAR DES TESTS CLINIQUES

1

Du mal-être à **la détresse**



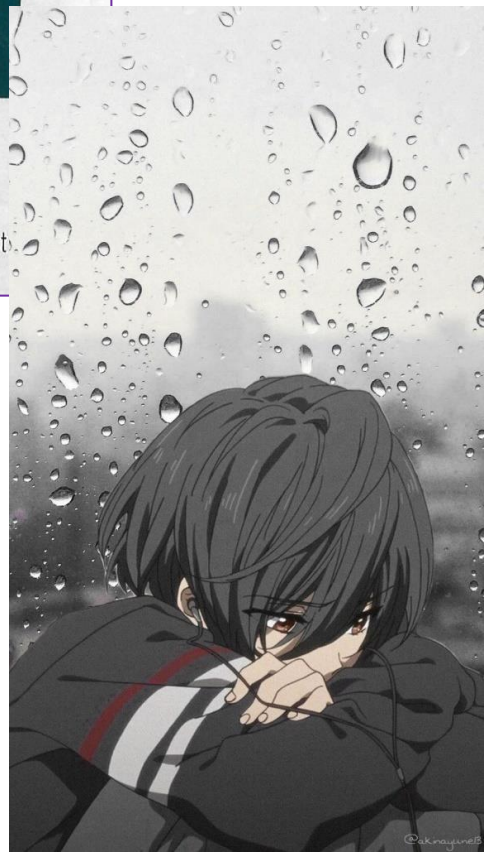


Proportion de jeunes en % , âgés de 16 à 25 ans qui sont d'accord avec les affirmations suivantes
Rapporté par Hannad Ritchie dans « Première génération »

L’explosion du mal-être chez les jeunes

- Les observations de santé publique France et de tous les services de neuropsychiatrie infantile montrent que depuis le COVID, il existe une forte hausse du taux d'hospitalisation des adolescents de 30% et **une augmentation de 35% des gestes suicidaires, la souffrance des jeunes de** 15 à 25 ans est extrême





« *À cause du confinement, les adolescents ont eu à vivre des interactions sociales réduites ….On peut estimer* ***qu'environ 1,6 millions d'enfants et d'adolescents souffrent d’un trouble psychique*** ».

DM Dugasse

En France
Plus d’1,6 millions d’adolescents

Un adolescent sur 4
Trouble anxieux généralisé



PLUS DE 4 ADOLESCENTS SUR 10 SONT TOUCHÉS PAR DES TROUBLES DE L'ANXIÉTÉ, LÉGERS OU SÉVÈRES.

Question : « Durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ? »



43%
des adolescents sont touchés par des troubles de l'anxiété

…NT SUR 4 FAIT L'OBJET D'UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ.

Question : « Durant … semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ? »

CALCUL DU SCORE T

25%

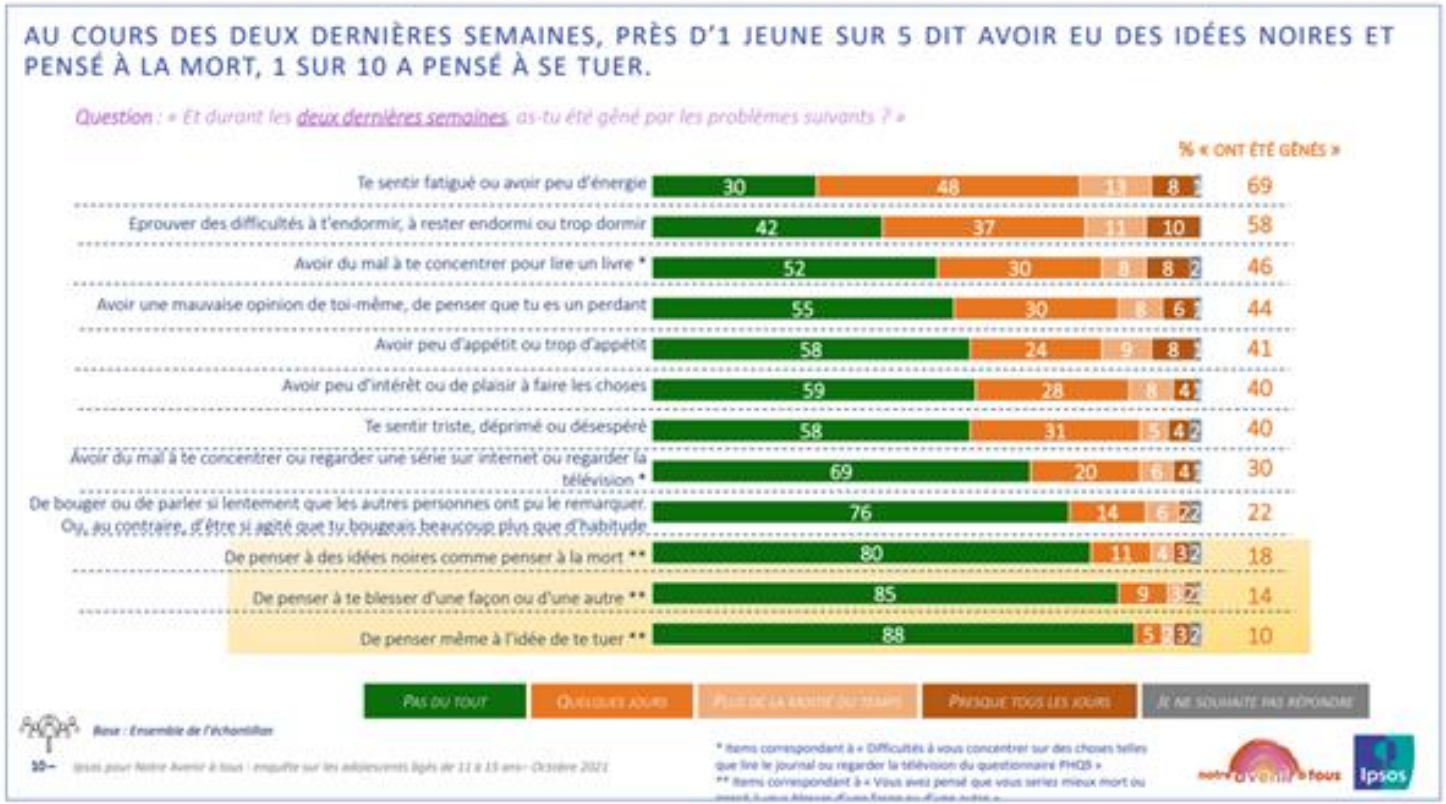
Score …ctement supérieur à 8
= S…ction d'un trouble anxieux
…ralisé

75%

Score inférieur ou égal à 7

Fédération Française de Cardiologie

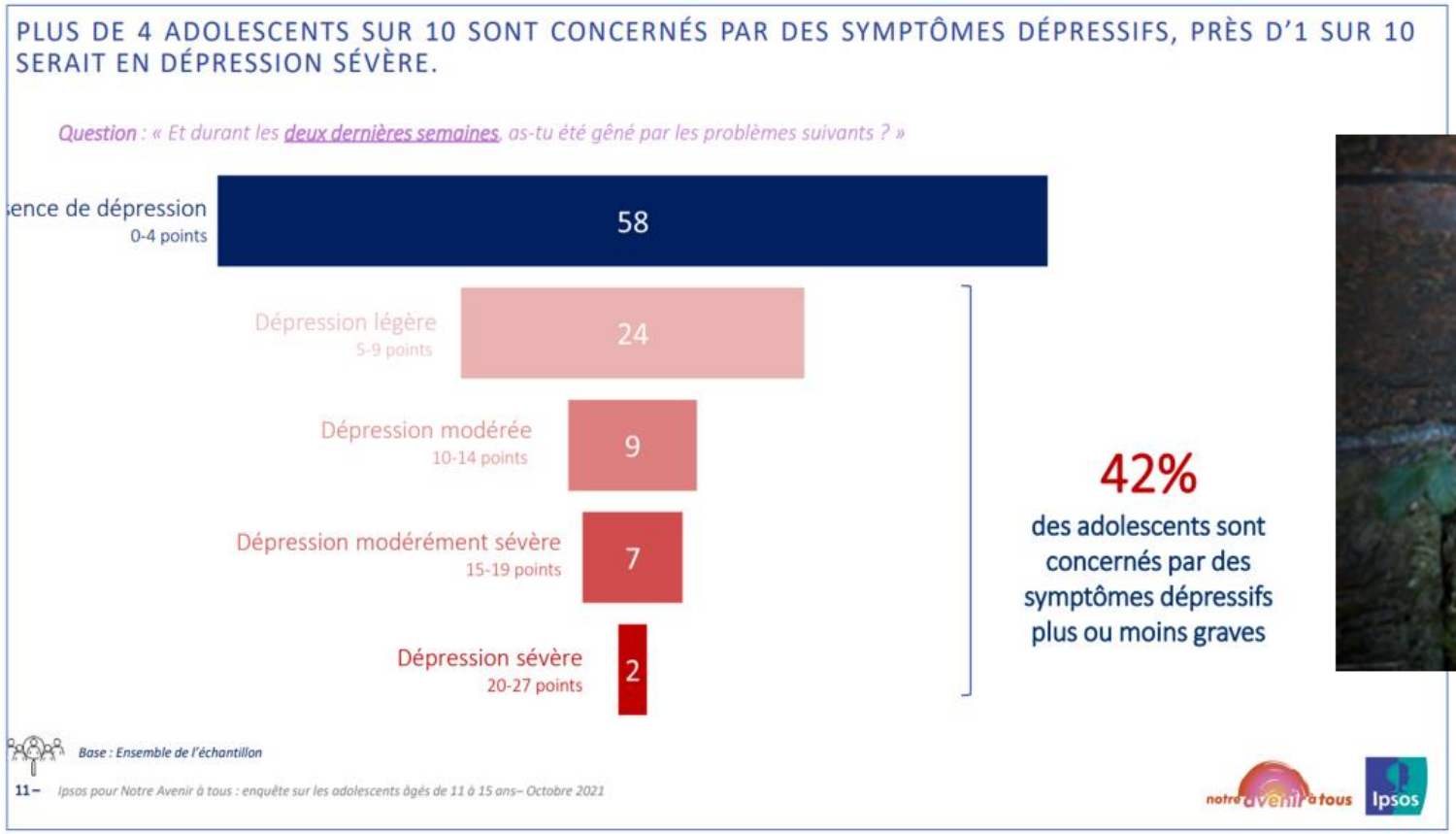
Un jeune sur 5 a eu des idées noires…



Fédération Française de Cardiologie

19

Plus de 4 adolescents sur 10 sont concernés par des symptômes dépressifs, près d'un sur 10 serait en dépression sévère.

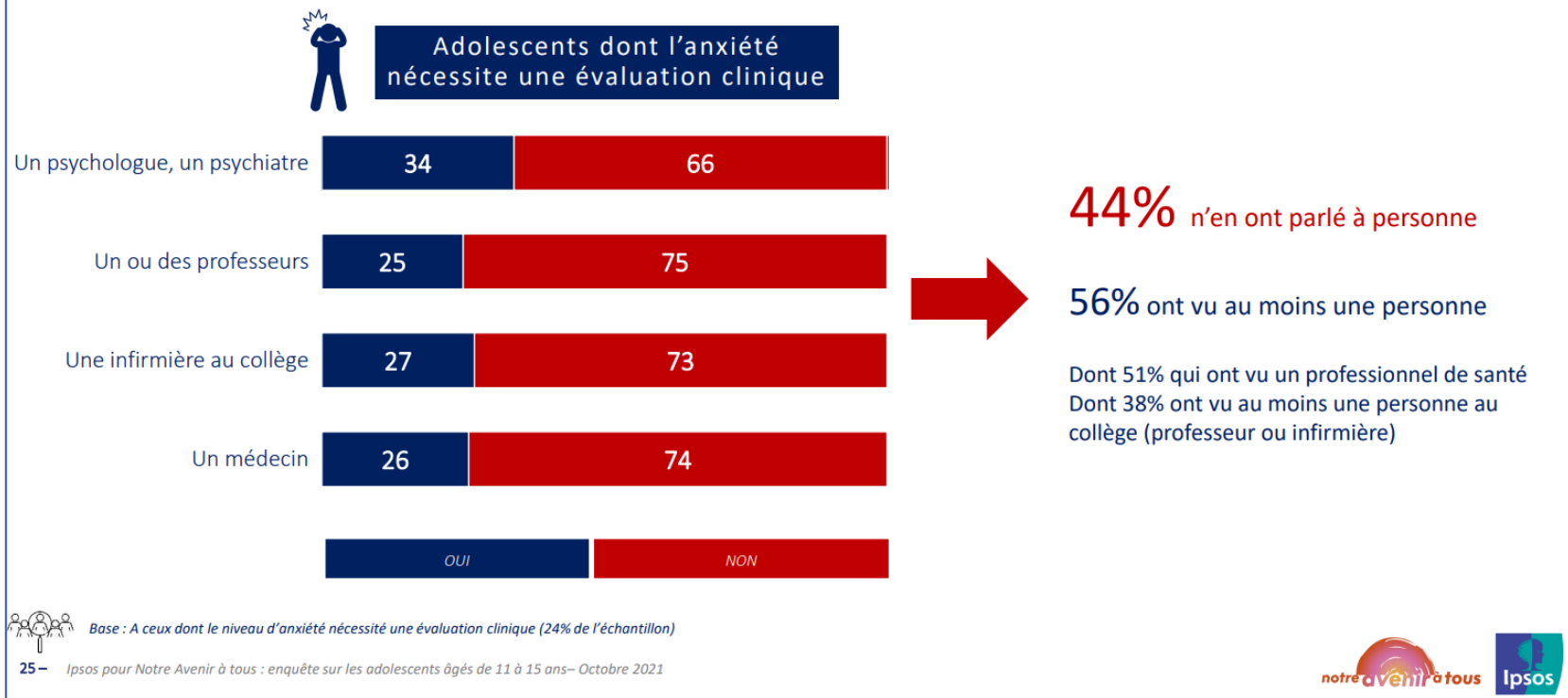




Fédération Française de Cardiologie

PLUS DE 4 ADOLESCENTS SUR 10 AYANT UN NIVEAU D'ANXIÉTÉ NÉCESSITANT UNE ÉVALUATION PSYCHIATRIQUE, N'ONT PARLÉ DE LEURS PROBLÈMES NI À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ, NI À UN MÉDECIN.

Question : « Et depuis que tu rencontres ces problèmes, es-tu allé voir les personnes suivantes pour leur en parler ? »



44% n'en ont parlé à personne

56% ont vu au moins une personne

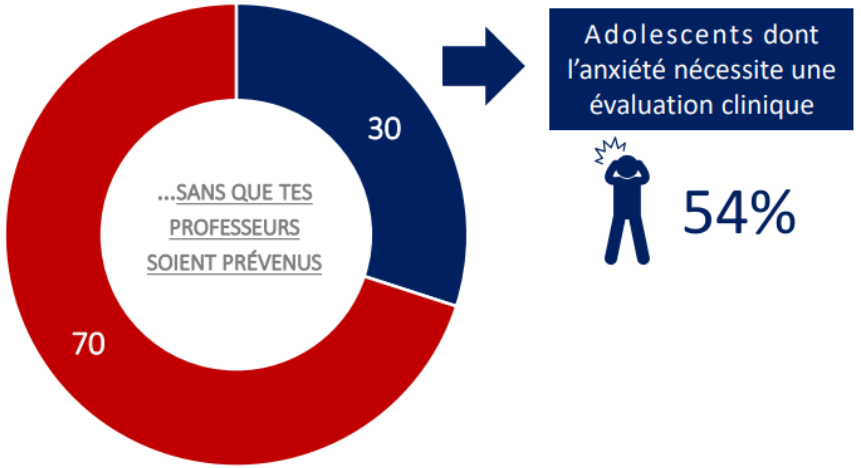
Dont 51% qui ont vu un professionnel de santé
Dont 38% ont vu au moins une personne au collège (professeur ou infirmière)

Base : A ceux dont le niveau d'anxiété nécessité une évaluation clinique (24% de l'échantillon)

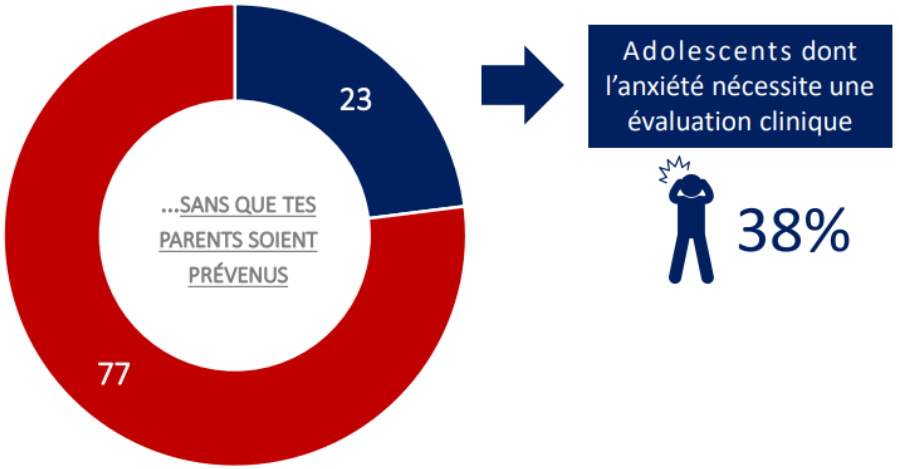
25 – *Ipsos pour Notre Avenir à tous : enquête sur les adolescents âgés de 11 à 15 ans– Octobre 2021*

PRÈS D'1 JEUNE SUR 3 AIMERAIT POUVOIR PARLER DE SES PROBLÈMES À UN PSYCHOLOGUE SANS QUE LEURS PROFESSEURS NE SOIENT PRÉVENUS ET 1 SUR 4 SANS QUE LEURS PARENTS NE LE SOIENT.

***Question** : « Aimerais-tu pouvoir parler de tes problèmes à un/une psychologue sans que **tes professeurs** soient prévenus ? »*



***Question** : « Aimerais-tu pouvoir parler de tes problèmes à un/une psychologue sans que **tes parents** soient prévenus ? »*



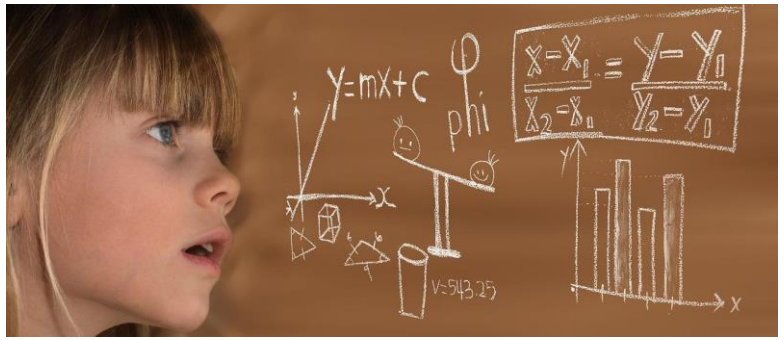
OUI, PLUTÔT | NON, PLUTÔT PAS

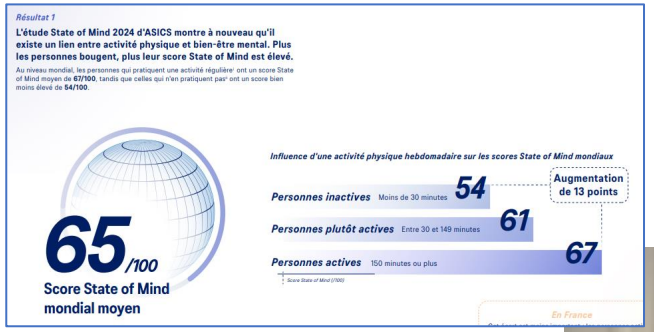
Base : Ensemble de l'échantillon

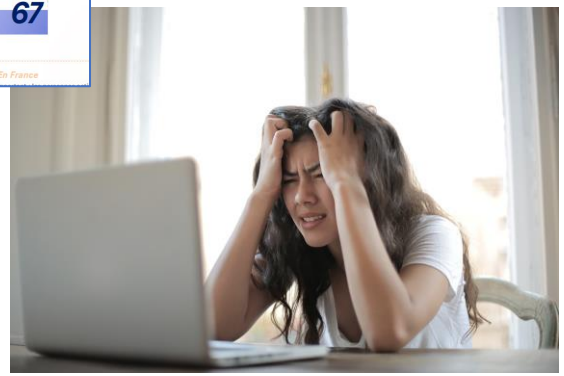
41 – *Ipsos pour Notre Avenir à tous : enquête sur les adolescents âgés de 11 à 15 ans– Octobre 2021*

une bonne activité physique donne des tests d'activité cérébrale meilleur pendant très longtemps (plusieurs années après)

1. **Les bénéfices cognitifs sont rapides ET durables**
2. **Les bénéfices sont proportionnels à l'effort**
3. **La génération Z à l'âge adulte est plus stressée, moins résiliente et a moins confiance en elle que la génération silencieuse (>78)**







Résultat 4

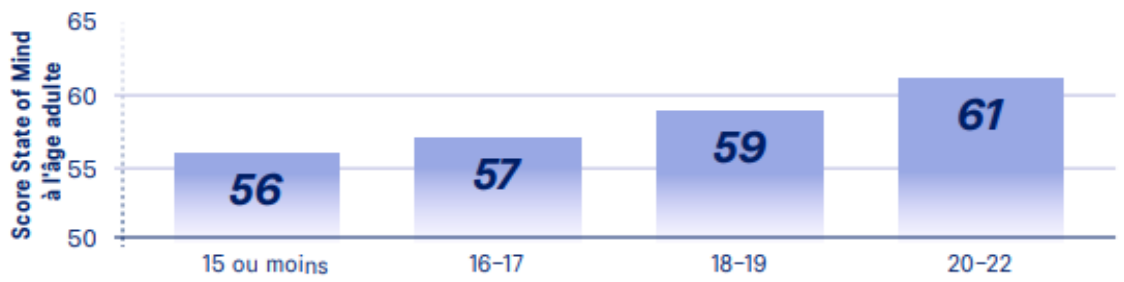
Entre 15 et 17 ans, il est essentiel de pratiquer une activité physique. Arrêter le sport à cet âge a des conséquences sur la santé mentale pendant plusieurs années...

Au niveau mondial, les personnes qui ont arrêté le sport avant l'âge de 15 ans affichent le plus faible niveau d'activité physique et le plus faible score State of Mind. Elles déclarent également se sentir...

11 % *moins concentrées* **10 %** *moins confiantes* **10 %** *moins calmes* **10 %** *moins sereines*

(par rapport aux personnes qui ont continué le sport jusqu'à 15-17 ans)

Plus le nombre d'années pendant lesquelles l'adolescent(e) a pratiqué une activité physique est important, plus son score State of Mind à l'âge adulte est élevé.



Au niveau mondial, les personnes qui ont arrêté le sport avant l'âge de 15 ans ont un score State of Mind moyen **inférieur de 15 %** à la moyenne mondiale (**56/100 contre 65/100**).

Faut-il rester les bras croisés?



Certains pensent qu'il est trop tard et avec cynisme évoque la « dernière génération »

Nous pensons exactement le contraire, en suivant les conseils de Hannah Ritchie et en suivant l'exemple donné par la visite du pape Léon XIV, c'est à nous de prendre nos responsabilité et à accepter de retrousser nos manches.







Ne baissons pas les bras

Si l'OMS recommande à l'âge des adolescents de pratiquer 60 ' par jour d'Activité Physique.

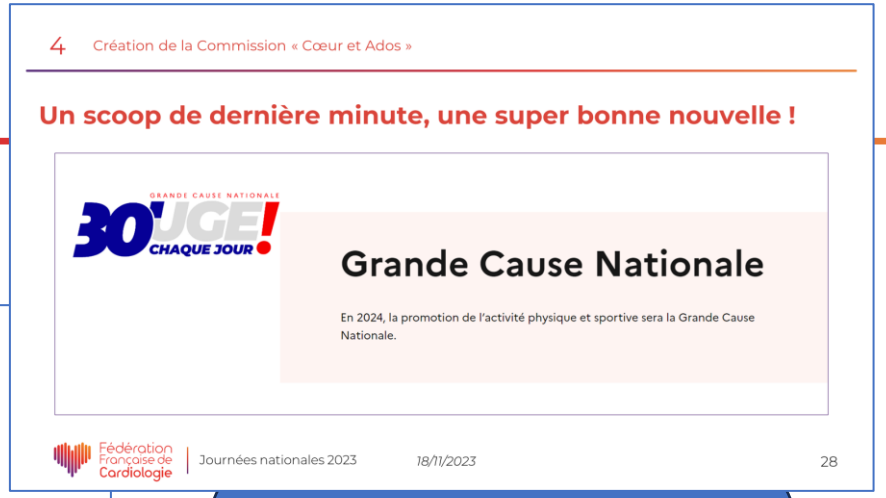


Nous pouvons Les aider



Les obstacles

1. Le temps disponible
2. L'encadrement insuffisant
3. L'absence de soutien des parents
4. Les locaux non adaptés
5. Le manque de matériel
6. Le manque de motivation des adolescents



Aucune évaluation disponible!!
< de 20 % effectifs



Les facteurs favorisants

1. La motivation
2. Le plaisir
3. La régularité
4. L’auto-expérience du ressenti

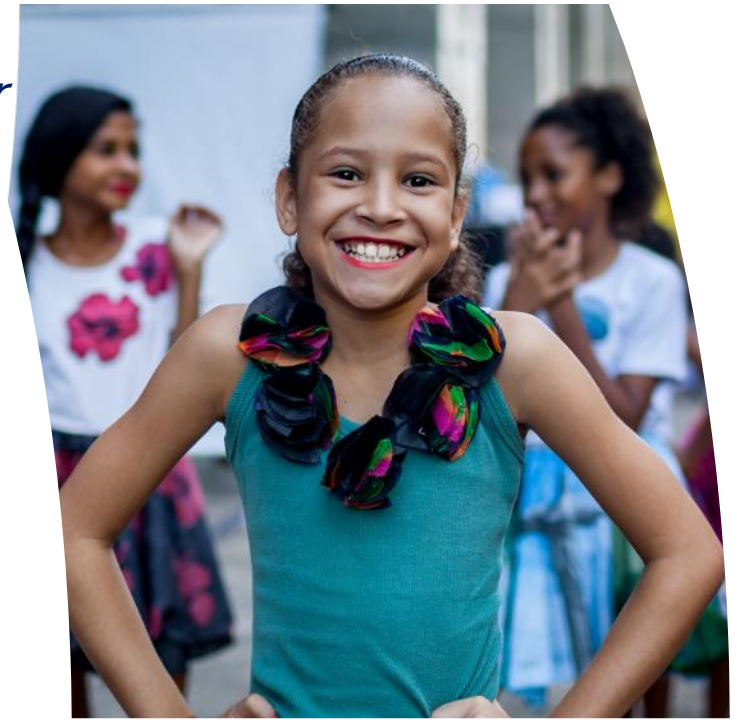


Le plaisir de l'activité physique

Le plaisir, c'est la clé pour rester motivé !

1. **Choisir :** *faire ce que l'on aime et ce qui est facilement réalisable*
2. **Personnaliser** *son programme, se connaître : varier ou persister*
3. **Être encouragée** *par l'entourage familial et amical*

En solo ou en groupe, partage, convivialité, à l'intérieur ou dans la nature, etc.



La régularité, c'est la clé pour être efficace !

Résultat 5

Fait inquiétant, à chaque nouvelle génération, les adolescents abandonnent le sport plus tôt et en plus grand nombre qu'auparavant.

De façon générale, **82 %** des personnes de la génération silencieuse pratiquaient une activité plusieurs fois par semaine dans leur jeunesse, contre seulement **55 %** de la génération Z.

Parmi la génération silencieuse, **57 %** des personnes pratiquaient une activité quotidienne dans leur jeunesse, contre seulement **19 %** des personnes de la génération Z.

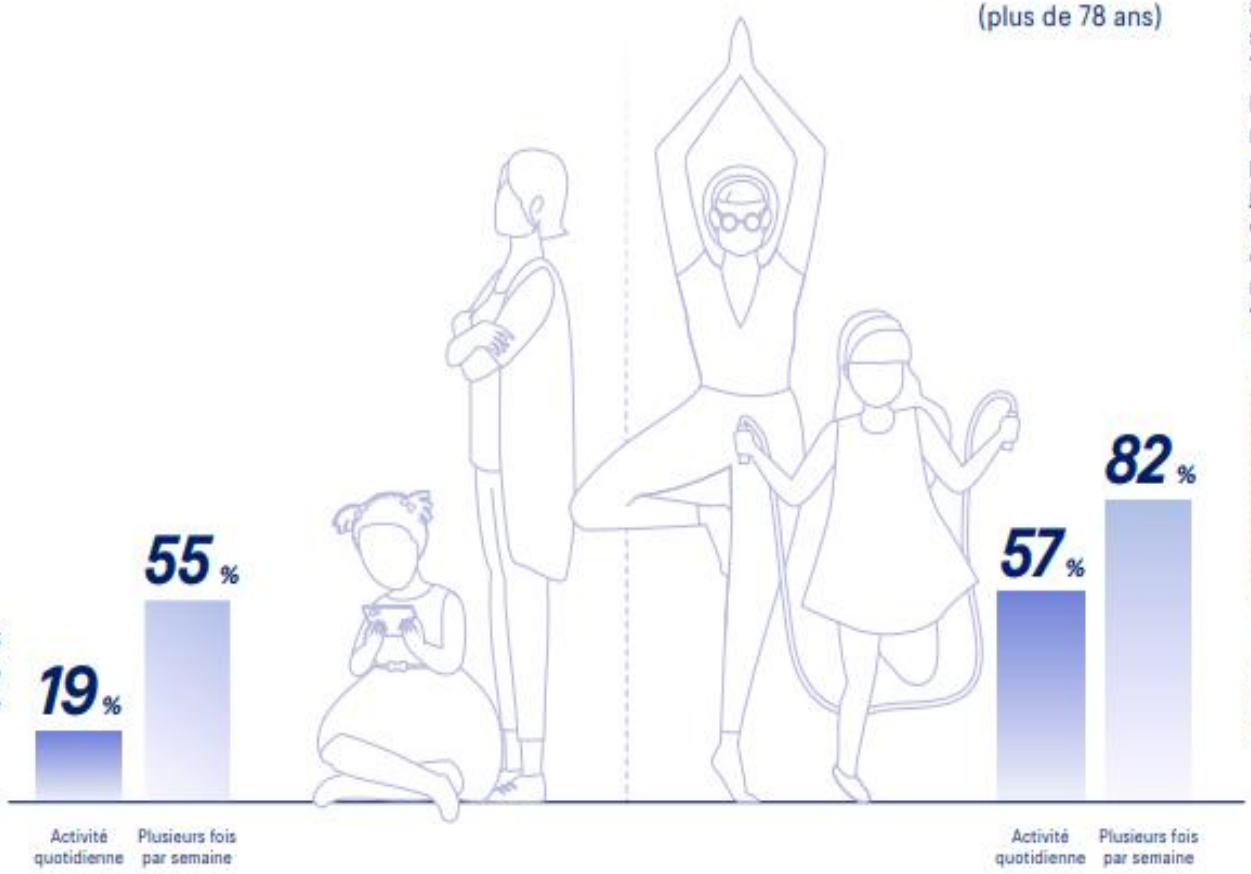
En France

Un tiers **(33 %)** de la génération silencieuse faisait du sport tous les jours pendant son enfance, contre seulement **7 %** pour la génération Z.

Influence de l'activité physique par génération sur les scores State of Mind mondiaux

62
Score State of Mind
Génération Z
(18-27 ans)

70
Score State of Mind
Génération silencieuse
(plus de 78 ans)



Résultat 6

Cela a un impact négatif sur leur état d'esprit aujourd'hui, mais aussi pour les années à venir. Ce seront des adultes plus stressés, moins résilients et moins confiants.

Au niveau mondial, les jeunes générations affichent un score State of Mind inférieur à celui des générations plus âgées. La génération Z a le plus bas score avec **62/100** tandis que la génération silencieuse obtient le plus élevé avec **70/100**.

Indépendamment de leur âge et de leur niveau d'activité physique actuels, les personnes les moins actives dans leur jeunesse ont un score State of Mind moins élevé à l'âge adulte que celles qui faisaient du sport régulièrement. Elles se sentent notamment **11 %** moins concentrées et **10 %** moins confiantes.

En France

L'écart générationnel est un peu moins marqué : le score State of Mind moyen de la génération Z est de **60/100**, contre **63/100** pour la génération silencieuse.

Niveau d'activité physique pendant l'enfance

Toutes les études montrent que les bénéfices d'une reprise d'activité physique sont rapides.

Tant sur le plan cognitif que sur la santé corporelle et psychique.

L'étude d'ASICS montre que 15 minutes et 9 secondes d'activité physique.
suffisent pour améliorer la santé mentale.
Compte tenu du lien entre activité physique à l'adolescence
et bien-être mental à l'âge adulte, nous encouragerons et soutiendrons
Les adolescents souhaitant s'engager
sur un projet allant dans ce sens,





La nécessité de sortir de l'addiction aux écrans et du monde virtuel



Revenir au monde à l'endroit

Fédération Française de Cardiologie

52

Toutes les bonnes idées sont les bienvenues

Pendant la classe

1. Faire des mouvements toutes les 20 minutes
2. Raccourcir la durée des cours à 45 ‘
3. Se mettre debout
4. Monter les tables







08/10/2023

18

Prendre des nouvelles habitudes

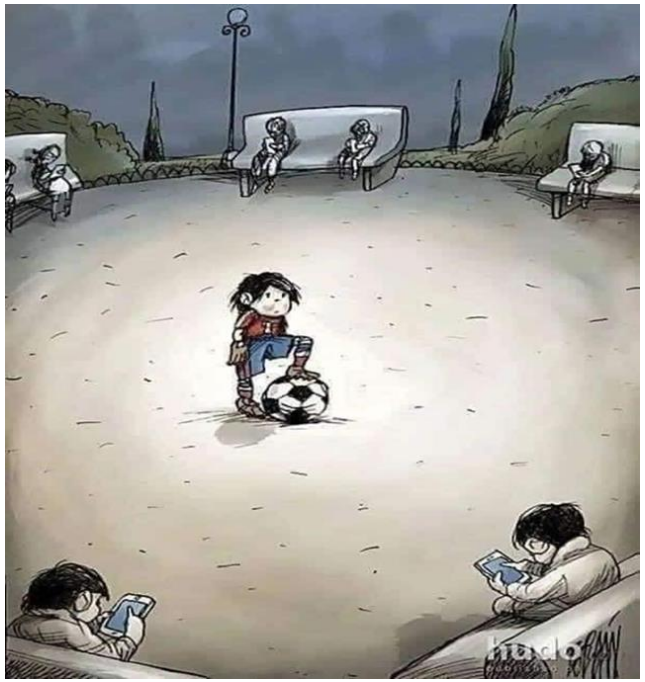
Pendant la récréation







08/10/2023 Pr Paul MENU 17



Une idée comme une autre

Lors des conférences, dans les collèges et lycées sur l'addiction aux écrans et celles sur la sédentarité, les parents posent cette question de manière récurrente

« Qu'est-ce qu'on peut faire ? Ils n'écoutent même pas ! »



Free for Kids

le projet « Free for Kids » consiste à donner la possibilité à tous les enfants de 10 à 16 ans, d'avoir un accès gratuit, comme spectateurs, à des manifestations sportives.

Cette proposition ne coutera aucun frais aux organisateurs de ces manifestations, car actuellement les adolescents se rendent très peu aux salles de sports





- **Le premier objectif est de détacher les adolescents de leurs écrans et de les faire passer du monde virtuel au monde réel.**
- **De les inciter à bouger avec leurs parents dans une action ludique**
- **De leur montrer l'ambiance et le partage dans une arène sportive : encouragements, chants, soutiens, lien social .**
- **De leur faire découvrir les valeurs du sport**

Le sens de l'effort, la solidarité, la camaraderie, le respect de l'autre, de l'adversaire.

Leur montrer l'importance des règles et de les respecter (arbitre)





Conclusion : le monde qui donne le sourire est possible



