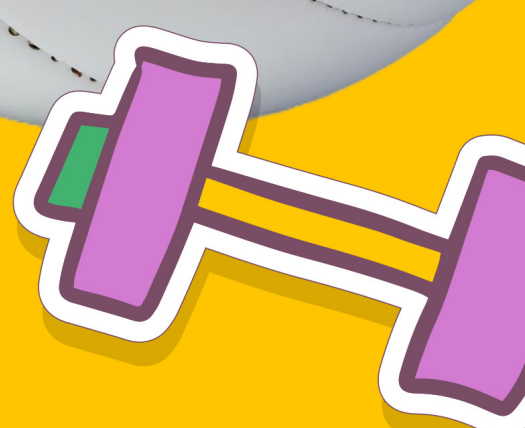


L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ÉTUDIANTS ÉLÉMENTS D'ANALYSE



DONNÉES ET DÉFINITIONS



Selon l'ONAPS, l'activité physique se définit comme étant un ensemble de mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle est calculée par sa durée, son intensité, sa fréquence, son type et son contexte.

*MET : Metabolic Equivalent of Task



L'OMS recommande, depuis 2021, pour les adultes, une pratique d'activité physique de **150 à 300 minutes par semaine** si faible ou modérée, ou **75 à 150 si intense**.

De plus, elle recommande la pratique d'une activité 30 minutes par jour, 5 fois par semaine, avec un renforcement musculaire soutenu ou modéré deux fois par semaine.



Selon l'ONAPS, la sédentarité ou **inactivité physique** est une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de celle qu'on aurait en position assise ou allongée.

Pour l'OMS, il faut alors limiter le temps de sédentarité, interrompre les périodes prolongées passées en position assise/allongée **toutes les 90 à 120 min** avec quelques minutes de marche et mouvement de mobilisation musculaire. Cela permet de remplacer la sédentarité par une activité physique. Il faut aussi veiller à dépasser les niveaux recommandés.

EN 2022

60% des +15 ans ont pratiqué une activité physique régulière, en dépit d'une hausse du surpoids chez les jeunes, car le décrochage massif se fait étonnamment après 15 ans.

L'obésité par exemple s'est multipliée par 4 chez les 18-24 ans, et par 3 chez les 25-35 ans.

En termes d'activité chez les étudiants, l'EPS n'est pas obligatoire sauf cas restreints comme la licence STAPS ou certains cursus de l'UJM de Saint-Etienne (L2 Gestion semestre 4 par exemple). Les étudiants pratiquent plus que les non-étudiants, et sont 80% à en faire au moins 1 fois par semaine, mais on estime que 40% des étudiants ne respectent pas les recommandations de l'OMS.



DONNÉES ET DÉFINITIONS

Dans le secondaire, L'EPS a été inscrite comme obligatoire à raison de 3H par semaine à l'école, avec possibilité de rejoindre l'UNSS ou l'Asso Sportive de l'établissement, avec une option possible au lycée de 3H hebdomadaire, ou en spécialité (4H en première, 6H en terminale). **L'OMS recommande 1h d'APS par jour pour les très jeunes.** Actuellement, cet objectif n'est pas atteint par $\frac{3}{4}$ des filles et $\frac{2}{3}$ des garçons entre 6-17 ans.



IMPACTS DE LA PRATIQUE D'UNE APS

POINTS POSITIFS

L'APS reste un frein à la consommation (les plus actifs fument moins, sont moins dépendants au regard des décharges d'hormones que procure le sport au cerveau et corps), et il permet le maintien du sevrage en cas de prise en charge, mais aussi limitation de la prise de poids. Cependant, le tabac peut être toujours consommé notamment chez les jeunes, et surtout ceux qui pratiquent un sport collectif -cigarette classique) ou une activité faible ou modérée. Pour ceux en sport individuel, ils ont plus de chances de vapoter.

POINTS DE VIGILANCE

Si les bienfaits de l'APS sont à remarquer, même sur le mental, le physique etc., il n'y a pas nécessairement d'arrêt de l'alcool. Par exemple, la pratique des sports collectifs encourage la consommation d'alcool (données ULCO et URN : on est sûr quand même 41.4% d'étudiants concernés pour 1 consommation 1 à 3 fois dans le mois, avec un plus grand mésusage de la consommation d'alcool et du binge-drinking pour les pratiquants de sports intensifs). La consommation est généralement moins extrême, mais plus régulière.

On constate une forte réduction de prise de drogues, même si les populations sportives sont plus enclines à expérimenter le cannabis (42,9% pour l'activité intense contre 35,5 et 39,6% chez ceux ne pratiquant aucune activité ou modérée). De plus, cela permet de limiter le recours aux drogues plus dures (opioïdes ou héroïne), et de restreindre l'état de manque.