

JEUNES SANS SPORT

# Le poids du corona

Alors que la pratique du sport reprend timidement, les dégâts sont bien là : privés de leurs activités physiques préférées, de nombreux enfants et ados ont grossi et sont plus stressés.

TEXTE LUCIE HAGE COORDINATION STÉPHANIE GROJSEAN

La situation était déjà mauvaise avant la crise sanitaire : selon une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé menée dans 146 pays, plus de 80 % des jeunes de 11 à 17 ans font moins de 1 heure d'exercice physique modéré à soutenu par jour, soit le minimum qu'ils devraient pratiquer au quotidien (c'est un peu plus pour les enfants de moins de 11 ans). «**En Belgique, près d'un enfant sur 5 est en surpoids**», affirme Frédéric Pierart, pédiatre et médecin du sport pour l'enfant et l'ado. Les choses ont forcément empiré depuis

un an, les enfants de plus de 12 ans ayant connu un coup d'arrêt de la plupart de leurs activités physiques organisées. **certains passant de 10 heures de sport intensif par semaine à... plus rien.** Selon le médecin du sport, on perd déjà 20 % de sa capacité d'entraînement en 3 semaines d'arrêt.

## « IL NE RENTRAIT PLUS DANS SES VÊTEMENTS »

C'est le cas de Néo, 13 ans et de Max, 10 ans, qui sont en équipe première de hockey. Lors

du premier confinement, explique leur maman, Sophie, la situation a été catastrophique : «**Max a pris 7 kilos. C'est énorme pour un enfant de son âge!** Il faisait des crises de boulimie, a pris du ventre, un double menton, ne rentrait plus dans ses vêtements. J'ai vu un impact négatif énorme sur sa confiance en lui. **L'arrêt de l'école ne l'avait pas stressé du tout mais quand le sport s'est arrêté, c'est comme si le ciel lui était tombé sur la tête.** Nous habitons dans un appartement sans terrasse et j'ai bien vu que le sport était une nécessité pour le bien-être physique de mes fils, mais aussi mental, car mon grand qui, lui, n'a pas grossi, était par contre en grande souffrance psychologique. Il est d'ailleurs toujours en décrochage scolaire. Au début, il restait dans son lit, ne se lavait presque plus, n'avait envie de rien.»

## REVENIR À L'ÉQUILIBRE

### LES CONSEILS DE FRÉDÉRIC PIERART

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Aller chercher les petits pains à pied plutôt qu'en voiture, aller à l'école à vélo ou à pied si c'est possible.
- Privilégier les activités à l'extérieur comme le ballon, le jokari, le trampoline, le ping-pong...
- Être à l'écoute du jeune pour lui proposer des activités réellement motivantes pour lui.
- Ne pas hésiter à utiliser les écrans de manière positive, par exemple en profitant de petites séances de sport sur YouTube (ndlr : par exemple,

pour les petits, *Les amis de Boubi* – des vidéos pour faire du sport sur des comptines connues).

- Montrer l'exemple en tant que parent ! Bougez le plus possible, votre enfant sera plus enclin à le faire lui aussi.

### LES CONSEILS DE CÉLINE DE SART

- Ne jamais parler de « régime » à un enfant ou à un ado car cela peut entraîner des dérèglements alimentaires plus tard.
- Ne pas culpabiliser, ni l'enfant ni soi-même.
- Ne pas interdire des aliments mais plutôt les proposer au meilleur moment. Par exemple, le sucré au

goûter et pas au petit-déjeuner où l'on privilégiera les protéines et le gras.

- Ne pas manger trop lourd le soir (éviter les féculents et le gras).
- Ne jamais dramatiser la situation, ni, a contrario, en faire un tabou.
- Aller en consultation chez un ou une nutritionniste pour conscientiser l'enfant, et s'aider à remettre un cadre équilibré au niveau de l'hygiène alimentaire. Parfois, on croit savoir, mais c'est souvent quand on est « le nez dedans » que l'on ne voit pas les erreurs que l'on commet.

Aujourd'hui, précise Sophie, le sport a doucement repris, Max retrouve un peu sa ligne et Néo reprend du poil de la bête.

### 5 KILOS EN MOYENNE

Christelle est professeure d'éducation physique en secondaire. À cause du covid, les vestiaires ont été interdits d'utilisation jusqu'à très récemment. Du coup, en plus des sports extrascolaires à l'arrêt, la plupart des écoles ont annulé les cours de gym. Christelle a transformé ses cours en séances de stretching ou encore de méditation. Elle a observé que «**ses adolescentes**» ont pris en moyenne 5 kilos mais aussi qu'une sur 2 a des douleurs dorsales suite aux nombreuses heures passées derrière les écrans. **Plusieurs lui ont confié avoir des troubles du sommeil et des pulsions alimentaires. Et quasi toutes ont une énergie proche de zéro...** Depuis le 15 mars, les vestiaires sont à nouveau accessibles et les cours de gym ont pu reprendre dans les écoles du supérieur. Ouf!

### UN CERCLE VICIEUX

L'activité physique, ce n'est pas nécessairement la pratique d'un sport, cela peut être aussi une promenade à pied ou un tour à

vélo. Mais la fatigue conséquente aux mesures covid installe un cercle vicieux qui ne pousse pas à se mettre en mouvement. C'est ce que vit Lorena, une ado de 13 ans dont le témoignage nous laisse le cœur gros : «**Avant le coronavirus, je ne faisais pas vraiment de sport mais je bougeais beaucoup. Aujourd'hui, je n'ai plus envie d'aller me promener avec Maman ni de faire du vélo.** C'est le port du masque qui me fatigue. Mes amis aussi sont fatigués. Certains ont du mal à respirer et ont même des plaques rouges. Quand je rentre de l'école, je préfère me reposer.» Sa maman, Adriana, se sent totalement impuissante.

### BOUGER MOINS, MANGER PLUS...

Les enfants et les ados prennent du poids pour plusieurs raisons. D'une part, car la quantité de calories qu'ils ingurgitent est tout à coup trop importante par rapport à la quantité brûlée : «**Quand on fait moins de sport, on n'a pas forcément le réflexe**

de moins manger et petit à petit on prend du poids», explique Céline de Sart, diététicienne-nutritionniste, qui nous confirme avoir énormément de nouveaux petits patients en ce moment. D'autre part, «**ils grignotent souvent un peu plus parce qu'ils s'ennuient et passent plus de temps devant les écrans**», affirme-t-elle. Conséquence au niveau psychologique : «**Ils sont plus anxieux car ils accumulent du stress qu'ils pouvaient décharger grâce au sport et aux endorphines produites par l'activité physique, qui réduisent le risque de pulsions alimentaires.**» Le docteur Pierart confirme : «**Beaucoup de petits patients vont trouver du réconfort dans le plaisir immédiat que procure la nourriture.**» Sans parler d'un autre manque à gagner : le bien que cela fait au moral de voir ses copains et copines.

### DÉGÂTS COLLATÉRAUX

La prise de poids n'est que la partie émergée de l'iceberg. «**Faire du sport a un impact sur la réussite scolaire, la coordination, l'équilibre, la motricité, la confiance en soi ou même la prise de décision car des études ont prouvé que les personnes sportives prennent de meilleures décisions plus vite**», détaille le docteur Pierart. Pour ce dernier, l'idéal est de pratiquer 3 fois 30 minutes de sport modéré par semaine. L'important c'est l'endurance à faible intensité : on doit pouvoir tenir une conversation pendant son activité, sinon, c'est qu'on va déjà trop loin.

### INCLURE TOUTE LA FAMILLE

Un enfant qui grossit n'est pas responsable de son état, précise Céline de Sart. Toute la famille joue un rôle dans l'hygiène alimentaire : «**Sans culpabiliser les parents, je les amène à se rendre compte que leur rôle est de mettre un cadre à l'enfant.** On ne grignote pas n'importe quand, on déjeune le matin avant de commencer sa journée... car un jeune livré à lui-même risque de ne plus avoir de rythme, entraînant dérèglement de l'horloge biologique et désordres alimentaires. Et puis, vous êtes un exemple pour vos enfants. Rien ne sert donner des consignes sans les appliquer vous-même.»

## Bonne nouvelle!

Depuis 2019, 10 séances chez un ou une diététicien(ne) sont intégralement remboursées par l'Inami, moyennant une prescription de votre médecin traitant.