



# *Réduire la sédentarité chez les jeunes : succès et défis*

---

Mélanie Henderson, MD, PhD  
CHU Sainte-Justine  
Journée JASP, le 5 décembre 2017

## Conflit d'intérêts

---

- Recherche financée par:
  - IRSC
  - FMCC
  - FRQS
  - Diabète Québec
- *Diabetes Junior Investigator Award* de la Société canadienne d'endocrinologie et de métabolisme, financé par AstraZeneca

## Sédentarité

---

- Entité distincte de l'inactivité physique
- Associée à des effets sur la santé délétères
- Mais que veut dire réduire la sédentarité?
- Comment s'y prendre?

## Interventions

---

- Contextes:
  - Milieu familial
  - Écoles/Garderies
  - Communautaire
  - Première ligne/pédiatre
- Imbriquées au sein d'une intervention plus exhaustive
  - Impact spécifique?

## Stratégies

---

- Counseling/éducation
- Changements structurels:
  - Maison
    - Éliminer l'accès à la télévision
  - Écoles
    - Bureau

## Mesurer la sédentarité

---

- Temps d'écran et sédentarité auto-rapportés
  - Parents
  - Enfants
- Mesures objectives:
  - Accélérométrie
  - Autres?

## De façon générale

---

- Interventions ciblant spécifiquement la sédentarité
  - Petit effet significatif de réduction
  - Effets plus marqués chez les moins de 6 ans
  - Intervention > 6 mois
  - Stratégies prometteuses:
    - Implication de la famille
    - Dispositif électronique de surveillance ou contrôle TV

Biddle SJ, et al. *Br J Sports Med*, 2014

## Milieu familial chez 0-5 ans

---

- Résultats mitigés:
  - 4/11 études: aucune réduction
  - 1 étude: Réduction du temps TV 0-2 ans, pas 3-5 ans
  - 6/11 études trouvent une réduction
    - 2 études mesurant avec l'accéléromètre
      - Effets de 9-23 minutes par jour

## Chez 0-5 ans

---

- **Revue systématique:**
  - Réduction de la sédentarité = 19 minutes/jour
  - Réduction du temps d'écrans = 17 minutes/jour
    - Effet possiblement plus important chez < 3 ans
    - Peu études dans ce groupe d'âge

Downing KL, et al. *British Journal of Sports Medicine*, 2016

## Milieu familial enfants et ados

---

- **Succès de certaines interventions**
  - Implication parentale (Marsh 2014)
  - Chez jeunes de poids normal (Maddison 2014, Shrewsbury 2011, French 2011)
- **Possiblement peu efficace chez les jeunes avec surpoids et obésité** (Maddison 2014)

## Milieu familial enfants et ados

---

### ENLEVER LES JEUX ÉLECTRONIQUES

- Réduction modeste de la sédentarité
  - 5 minutes par accélérométrie
  - 12 minutes selon temps rapporté

### REEMPLACER PAR DES JEUX ÉLECTRONIQUES ACTIFS

- Réduction modeste de la sédentarité
  - 6 minutes par accélérométrie
  - 14 minutes selon temps rapporté

Straker LM, et al. BMJ Open, 2013

## Milieu scolaire

---

- Composante éducative
  - Formation en classe sur activité physique, nutrition, utilisation des médias
- Objectifs
- «Self-monitoring»

## Milieu scolaire

---

- Revue systématique des interventions pour réduire le temps d'écran ciblant les 6-12 ans
  - n= 8 études de qualité moyenne
  - 50% réduisent le temps d'écran
  - Effet de 20 min/jour à 60 min/jour
- Possiblement peu efficace chez les jeunes avec surpoids et obésité

Schmidt ME, et al. *Obesity (Silver Spring)*, 2012

Bergh IH, et al. *BMC Public Health*, 2014

## Milieu scolaire

---

- Résultats mitigés chez les ados
  - Peu d'études ciblant spécifiquement la sédentarité chez 15-19 ans (Hynynen 2015)
  - Qualité modeste des études
- Approche multi-média
  - Application téléphone intelligent (Smith 2016)
  - Internet (Whittemore 2013)

## Milieu scolaire

---

- Revue systématique des interventions impliquant le bureau debout
  - n = 8 études
  - 10% réduction du temps assis en moyenne

Minges KE, et al. *Pediatrics*, 2016

## Rôle des parents

---

- Degré d'implication parentale
  - Déterminant de succès des interventions
    - Peu importe le contexte
- Inclusion d'une composante de réduction des comportements sédentaires parentaux  
➔ réduction chez les enfants

Marsh S, et al. *Obes Rev.* 2014



## Développer

---

- Intervention pour réduire le temps d'écran des familles
  - 24 hrs sans écran
  - Focus groupes familles



FONDATION MC  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC



"C'était difficile!  
L'organisation  
était clé"

## 'Life in the age of screens': parent perspectives on a 24-h no screen-time challenge

Sandra Pelletier<sup>1</sup>, Jean-Baptiste Roberge<sup>1</sup>, Melanina M. Torres<sup>1</sup>,  
Jean-Louis Pérusse<sup>1</sup>

"Nous étions  
une famille de  
nouveau!"

"Nous avons  
appris à nous  
connaître"

## Défis

- Mesure de la sédentarité
  - Mesures objectives
  - Mesures auto-rapportées
- Seuils pour différents types d'activité sédentaire
  - Multiples écrans
  - Méthodologie?

# Nouvelles technologies

---

- Mesure objective du temps d'écran

- SenseCam  
chez l'adulte



- Capteur et émetteur



# Avenir

---

- Population ciblée
  - Adolescents versus enfants versus tout-petits
  - Jeunes avec surpoids et obésité
- Développement et implémentation
  - Déterminants de succès
  - Durabilité
  - Implication des enfants et parents

## Conclusions

---

- Données probantes suggérant des pistes efficaces
  - Implication parentale
  - Durée
  - Technologies
- Certaines populations vulnérables à cibler

Stratégie optimale  
demeure incertaine

**Merci!**