

L'actu du jour

Plus de sport = moins de risques de surpoids

Une étude*, réalisée sur quatre ans auprès d'un millier d'élèves en Alsace, indique que l'activité physique réduit de moitié le risque d'excès de poids.



Un millier de collégiens, répartis dans huit établissements du Bas-Rhin, ont été observés pendant quatre ans. La moitié a pratiqué le même nombre d'heures de sport que d'habitude. L'autre moitié s'est vu proposer des activités physiques au sein du collège, durant les pauses et en dehors. Ce groupe de cinq cents élèves a fait, en moyenne, une heure d'activité physique de plus par semaine.

Quatre ans plus tard, la majorité de ce groupe pratique toujours une heure d'activité physique extrascolaire de plus que les autres par semaine et passe aussi vingt minutes de moins chaque jour devant la télévision. Pour ces enfants, le risque d'être en surpoids à la sortie du collège s'est ainsi réduit de moitié.

Les cinq cents autres collégiens ont baissé d'un tiers, en quatre ans, la pratique d'une activité physique, comme le font généralement les adolescents français et européens. En France, un peu moins de la moitié des adolescents ne pratiquent pas d'activité physique en dehors des cours d'éducation physique scolaire. Et l'excès de poids concerne actuellement plus d'un tiers des adolescents français.

*** Le professeur Chantal Simon et son groupe de recherche de l'université Louis-Pasteur, à Strasbourg, ont suivi, depuis 2002, mille élèves, alors en sixième, dans huit collèges du Bas-Rhin. Dans le cadre de cette étude intitulée ICAPS (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité).**

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)