

Évaluation de l'activité physique chez des adolescents en surpoids et obèses de la ville de Sfax

M. S. REGAIEG^a, Dr B. BEN NASR^a, Dr M. AKROUT^b, Dr S. YAÏCH^b, Pr J. DAMAK^b, Pr M. ABID^a

^a Service d'Endocrinologie, Unité de recherche obésité_ syndrome métabolique, CHU Hédi Chaker, Sfax, Tunisie, Sfax ; ^b Service de Médecine Communautaire et d'Epidémiologie, CHU Hédi Chaker, Sfax, Tunisie, Sfax

INTRODUCTION

La quantité totale d'énergie (kcal) dépensée dans l'activité physique (AP) dépend des caractéristiques de l'activité pratiquée, mais également de celles du sujet, en particulier de son poids, de son âge et de son niveau d'entraînement [1]. Des études récentes ont montré l'intérêt de mesurer l'AP par l'utilisation de différentes méthodes subjectives et objectives [2]. La mesure de l'AP des enfants et des adolescents obèses constitue une étape nécessaire pour la mise en œuvre des programmes de prévention. L'objectif de cette étude est d'évaluer l'activité physique chez un groupe d'adolescent en surpoids et obèses de la ville de Sfax (Tunisie)

Tableau 2. La répartition des adolescents selon le nombre de pas par jour

Nombres de pas par jour	Total (%)	Filles (%)	Garçons (%)
Moins que 5.000 pas/jour	7,8	10,7	4,4
5.000 -7.499 pas/jour	11,8	17,9	4,3
7.500-9.999 pas/jour	41,2	46,4	34,8
10.000 pas/jour ou plus	39,2	25	56,5

MATÉRIELS ET MÉTHODE

Notre population est recrutée à partir d'un échantillon de 400 adolescents en surpoids et obèses du Lycée secondaire Majida Boulila Sfax . Elle est composée de 51 adolescents en surpoids et obèses selon les critères de l'IOTF et âgés de 15 à 18 ans. Des mesures anthropométriques (Poids, taille, et tour de taille) étaient prises pour tous les élèves participants. Pour mesurer l'activité physique des adolescents, nous avons utilisé d'une part le questionnaire d'activité physique (International Physical Activity Questionnaire for Adolescents < IPAQ-A>) [3,4]. Ce questionnaire permet de recueillir des informations détaillées sur l'intensité (marche, intensité modérée, intensité élevée), la fréquence hebdomadaire et la durée journalière des différents domaines d'activité physique et d'estimer une dépense énergétique hebdomadaire en équivalents métaboliques (MET). D'autre part nous avons mesuré le nombre de pas par jour pour tous les adolescents en utilisant un pedomètre de type (Yamax DigiWalker SW200). Tous les participants sont appelés à porter le pedomètre pendant 7 jours successives après avoir été informés sur la façon de le porter et de l'utiliser. Le pedomètre doit être utilisé pendant la journée entière (du lever au coucher).



Figure 1 : Podomètre Yamax™

DISCUSSION

Les publications récentes sur les recommandations d'AP pour les enfants et les adolescents préconisent au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à intense [5]. Selon les résultats du questionnaire IPAQ-A, la majorité de nos participants a un niveau d'activité physique <modérée > et que c'est la marche qui constitue l'AP dominante de leur pratique physique quotidienne. Ce résultat est confirmé par la moyenne du nombre de pas quotidien mesuré par le pedomètre. Adams et coll [6] ont suggéré que le nombre de pas/ jour associé au recommandation de 60 minutes d'AP d'intensité modérée à intense pour les adolescents en surpoids est de 9930 à 11714 pas / jour. Notre étude a montré aussi que l'engagement des adolescents dans les activités modérées et surtout intenses est très limité ce qui est en accord avec d'autres études [1,7]. Généralement, l'adhésion des obèses aux activités physiques intenses est spontanément faible et ils présentent une limitation à l'effort dont l'origine est multifactorielle [5,7]. Aussi ,ce faible taux d'engagement dans les activités modérées et intenses pour nos élèves peut être expliqué en partie par le manque de disponibilité de structures sportives , terrains et salles du sport dans la Ville de Sfax.

Également, notre étude est en accord avec d'autres études qui ont montré que les garçons sont plus engagés dans les activités intenses que les filles [1]. Ce résultat peut être rendu à un certains nombres de facteurs culturels et sociaux . Les parents encouragent plus leurs filles à s'engager dans les études plutôt que dans des activités physiques ou de loisirs.

RÉSULTATS

Notre population était composée de 51 adolescents (28 filles et 23 garçons) avec un âge moyen de $16,8 \pm 0,69$ ans. Trente deux (62,7%) étaient obèses et 19 (37,3%) en surpoids.

L'IMC moyen de nos patients était de $31,27 \pm 3,57$ kg/m² avec des extrêmes (25-40,6 kg/m²) et le tour de taille moyen était de $95,16 \pm 12,1$ cm avec des extrêmes (75-130 cm).

La mesure de l'AP de nos participants par le questionnaire (IPAQ-A) est présentée dans le tableau (1) .

L'appréciation de l'activité par le pedomètre a révélé une moyenne de $9155,98 \pm 2338,85$ pas/jour avec des extrêmes (3950-15050 pas/jour). Le tableau (2) nous montre la répartition des adolescents selon le nombre des pas par jour et selon le sexe.

Tableau 1. Mesure de l'activités physiques par le questionnaire IPAQ-A chez 51 adolescents Tunisiens en surpoids et obèses

IPAQ-A	Total	Garçons	Filles	P
Activité Physique Intense (min/ jour)	10,88 ± 6,32	13,37± 8,42	8,83 ± 2,57	0,009
Activité physique Modérée (min/ jour)	21,07± 9,1	20,97±11,83	21,15 ± 6,25	0,94
Marche (min/jour)	70,31± 13,7	73,3 ±15,14	67,86 ± 12,12	0,16
Dépense énergétique hebdomadaire (Mets min/semaine)	2812 ± 760,37	3007,04 ± 960,01	2652,36 ± 510,78	0,09

CONCLUSION

Notre étude a montré un manque d'activité physique, notamment d'intensité modérée et intense chez les adolescents en surpoids et obèses de la ville de Sfax. Ceci nous emmène sur la nécessité d'une prise en charge précoce et préventive par l'adaptation d'un style de vie sain avec la promotion de l'activité physique.

RÉFÉRENCES

- 1.Inserm, Activité physique, Contextes et effets sur la santé: expertise collective (ed. Les éditions Inserm, 2008)
- 2.Trost SG . State of the Art Reviews: Measurement of Physical Activity in Children and Adolescents. American Journal of Lifestyle Medicine.2007 1(4):299-314.
3. Concurrent validity of a modified version of the .International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-A) in European adolescents: The HELENA Study. International Journal of Obesity 2008; 32: S42-S48.
4. Guidelines for the data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms, November2005.
5. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO 2010.
- 6 .Adams MA, Caparosa S, Thompson S, Norman GJ: Translating physical activity recommendations for overweight adolescents to steps per day.Am J Prev Med 2009; 37:137-140 .
- 7.Bougle D, Zunquin G, Sesboüé B, Sabatier J-P, Daireaux A. Treatment of pediatric obesity:effects on body composition and physical fitness .Archives de pédiatrie 2007;14 :439-443.