

# Les tout-petits qui bougent sont plus performants

Le Monde - Pascale Santi - 12 octobre 2022

Extraits – article complet réservé aux abonnés

[https://www.lemonde.fr/sciences/article/2022/10/12/les-tout-petits-qui-bougent-sont-plus-performants\\_6145409\\_1650684.html](https://www.lemonde.fr/sciences/article/2022/10/12/les-tout-petits-qui-bougent-sont-plus-performants_6145409_1650684.html)

Plusieurs études montrent que les enfants de 0 à 5 ans, physiquement actifs plusieurs fois par jour, développent de meilleures capacités motrices et de mémorisation et gèrent mieux leurs émotions.

**Dix mille pas et plus.** Attention, danger. La sédentarité a des effets néfastes, on le sait, et ceci, dès le plus jeune âge. Inversement, une étude américaine récemment [publiée dans \*The Journal of Pediatrics\*](#) a montré que les enfants de 24 mois qui pratiquent une activité physique quotidienne et passent moins de soixante minutes à regarder des écrans chaque jour sont plus performants en matière de fonctions exécutives (notamment gestion des émotions, mémoire « de travail » et contrôle des impulsions) que ceux qui ne respectent pas les recommandations.

Pour mémoire, [les préconisations de l'Académie américaine de pédiatrie](#) de 2018 et de l'OMS mentionnent que les bébés « *doivent être physiquement actifs plusieurs fois par jour, principalement par le biais de jeux interactifs au sol* ». Pour les enfants de 1 à 5 ans, ce temps d'activité physique doit s'élever à au moins trois heures par jour, avec au minimum soixante minutes d'activité modérée ou intense pour les plus de 3 ans.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Pandémie et capacités physiques et cognitives, retour sur le cas des enfants](#)

En France, [le Programme national nutrition santé préconise](#) de laisser le bébé sur le ventre trente minutes quotidiennement pendant la première année, puis de prévoir deux à trois heures d'activité par jour dès la deuxième année, en limitant au maximum la position assise. « *Souvent, le problème du bébé est qu'il est dans le transat. Or, il ne doit pas rester plus d'une heure assis en dehors des phases de sommeil* », explique le pédiatre François-Marie Caron, ancien président de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA). Conseils qui ne sont pas très connus.