

# LAISSEZ-LES SORTIR !

PATRICK LAURE, DRDJSCS GRAND EST



# DEHORS, C'EST OÙ ?

Ici, c'est dehors →



← Là aussi...

# LES ENFANTS SORTENT-ILS ?

- Les enfants passent 90 % de leur temps à l'intérieur <sup>(1)</sup>
- Seuls 21 % des 8-12 ans britanniques ont un rapport adéquat avec la Nature <sup>(2)</sup>
- Peur des parents (et des professionnels) <sup>(3)</sup> :
  - d'un accident ;
  - d'une mauvaise rencontre ;
  - de la circulation routière.



1) *Pediatr Nurs* 2010;36:25-32.

2) Royal Society of Protection of Birds, 2013.

3) *Am J Play* 2009:283-312.

# LES BÉNÉFICES (1/2)



Bouger plus <sup>(1)</sup>



Réduire la  
sédentarité <sup>(2, 3)</sup>



Améliorer les  
indicateurs de santé <sup>(1)</sup>



Avoir une capacité  
d'attention plus  
développée <sup>(4)</sup>



Avoir un niveau de  
« bien-être » plus  
élevé <sup>(5)</sup>

1) Health Rep. 2016;27(9):3-13.  
2) J Pediatr. 2014;165:516-21.

3) Prev Med 2014;65:122-7.  
4) HealthPlace 2009;15:1149-57.

5) Int J Public Health 2010;55:59-69.

# LES BÉNÉFICES (2/2)



Protection contre les troubles psychosomatiques chez les adolescents <sup>(1)</sup>



Amélioration des comportements sociaux chez les tout petits <sup>(2)</sup>



Développement la coopération entre enfants <sup>(3)</sup>



Possibilités de prise de risque <sup>(4)</sup>

1) Prev Med. 2018 ;112:168-175.

2) PLoS One. 2018;13(4):e0193700.

3) J Adventure Educ Outdoor Learn 2015;16:31-48.

4) Early Years 2003;23:35-43.

# LES DANGERS

En faire une  
panacée

Faire du sport est plus efficace que jouer en extérieur pour atteindre les recommandations d'APS\* aux fins de santé <sup>(2)</sup>

En faire une  
panacée (bis)

Pas d'association entre jeu en extérieur à 10 ans et APS\* à 40 ans <sup>(1)</sup>

En revanche, association entre sport à 10 ans et APS à 40 ans <sup>(1)</sup>

S'exposer à la  
pollution

S'exposer à la  
malveillance



1) Prev Med 2015;74:31-5.

2) Eur J Sport Sci 2017;17:208-214,

\*APS : activités physiques et sportives

# UNE POSSIBLE DÉRIVE ?

- La prescription médicale d'activités physiques en extérieur <sup>(1)</sup>...



1) Clin Pediatr (Phila). 2017;56(6):519-24.

Merci de votre attention

