

## Congrès 2021 de la Société Française de Pédiatrie E- CONFÉRENCE DE PRESSE

### “Le Confinement a-t-il altéré la santé des enfants<sup>1</sup> ?”

Identifier l'impact du confinement sur la santé des enfants et agir en pratique contre les déséquilibres alimentaires et la sédentarité

### Sommaire

**Communiqué de presse : Le confinement a-t-il altéré la santé des enfants ? Identifier l'impact du confinement sur la santé des enfants et agir en pratique contre les déséquilibres alimentaires et la sédentarité**

**3 questions à Aurée Salmon-Legagneur**, Directrice d'Études et de Recherche au CRÉDOC

**3 questions au Professeur Patrick Tounian**, Professeur de pédiatrie à la faculté de médecine Sorbonne Université et Chef du service nutrition et gastroentérologie pédiatriques de l'hôpital Trousseau à Paris

**3 questions au Docteur Revol**, psychiatre et Chef de service de psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, Hospices Civils de Ly

---

<sup>1</sup> Enfants et adolescents jusqu'à 20 ans

## Le confinement a-t-il altéré la santé des enfants ?

### Identifier l'impact du confinement sur la santé des enfants et agir en pratique contre les déséquilibres alimentaires et la sédentarité

Chez les enfants et les adolescents,

- Quelles sont les conséquences psychologiques du confinement ?
- Quels sont changements dans l'alimentation et au niveau de l'activité physique ?
- Comment agir en pratique pour préserver l'équilibre en termes d'alimentation et d'activité physique ?

**Paris, le 19 mai 2021.** Le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL) a mis en place une campagne d'information cofinancée par l'Union Européenne, qui encourage la lutte contre la sédentarité et les déséquilibres alimentaires. Dans le cadre de cette campagne et à l'occasion du Congrès de la Société Française de Pédiatrie qui a lieu du 19 au 21 mai, le Cniel, avec le soutien de l'Union Européenne, a organisé un e-symposium sur « Le confinement a-t-il altéré la santé des enfants ? ».

Depuis janvier 2021, tous les hôpitaux font face à une forte augmentation de plus de 40% des entrées aux urgences pédiatriques par rapport à avril 2020 pour des motifs psychologiques. On observe une explosion des troubles psychologiques avec des idées ou des tentatives de suicide, des scarifications ou encore des troubles des conduites alimentaires (anorexie mentale) chez les jeunes de moins de 15 ans.

« Les troubles anxieux de l'humeur sont le résultat du climat d'insécurité lié à l'épidémie, des restrictions dues au confinement et de la difficulté à vivre son adolescence dans un tel contexte » constate **le Docteur Revol, Psychiatre, Chef de Service de psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, Hospices Civils de Lyon.**

« La pandémie déjoue les attentes des adolescents autour de la liberté, la convivialité, le besoin de s'opposer, les perspectives. Les adolescents voient leur avenir contrarié et cette pandémie est un terrible coup d'arrêt à leur désir d'autonomie. Leur seul objectif est de survivre à la crise ».

Par ailleurs, cette crise sanitaire a non seulement un impact important sur le mode de vie mais aussi sur le moral des parents qui, par ricochet, a impacté aussi les modes de vies des enfants autour de 3 axes : l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.

« Pendant le confinement, l'alimentation a pris une place importante dans la vie des Français car les salariés travaillaient à domicile, les enfants ne mangeaient plus à la cantine le midi et donc de nouvelles habitudes de prises alimentaires ont vu le jour (snacking, prise d'encas) » explique **Aurée Salmon-Legagneur, Directrice d'Études et de Recherche au CRÉDOC.**

Liés à la santé mentale et au stress, les choix alimentaires, la réactivité alimentaire et la suralimentation émotionnelle ont été les trois piliers de l'alimentation des enfants pendant le confinement.

En ce qui concerne l'activité physique, elle a été diminuée de 42% chez les enfants de 6 à 10 ans et de 59% chez les 10-18 ans. Elle a également baissé chez les moins de 6 ans dans une moindre mesure : ¼ des enfants ont réduit leur activité physique, la moitié l'ont vu augmenté et pour le dernier ¼, il n'a pas changé. Rappelons que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande une activité physique modérée à intense de 60 minutes tous les jours pour les enfants et les adolescents.

Le confinement a vu aussi battre tous les records de la sédentarité. De nombreuses études ont démontré que les comportements sédentaires « derrière un écran » ont un impact négatif sur le développement physique, cognitif, émotionnel et social des enfants et des adolescents ainsi que sur leurs résultats scolaires, leur bien-être, leur sommeil et leur santé mentale. En moyenne, le temps d'écran de loisirs, dont les recommandations sont de 2 heures par jour de temps d'écran, a été estimé à 4 heures d'écran par jour en moyenne par enfant/adolescent en 2020. Le confinement a donc modifié en profondeur les habitudes alimentaires des enfants et a amplifié leur manque d'activité physique et leur sédentarité.

« *Un des risques de modifications du comportement alimentaire dû au confinement est de provoquer des déséquilibres nutritionnels. Pour les éviter, il faut respecter les 4 piliers de l'équilibre nutritionnel qui permettent d'assurer les apports en fer, calcium, acides gras essentiels et DHA, et phytonutriments* » continue **le Professeur Patrick Tounian, chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques de l'hôpital Trousseau à Paris.**

Les besoins **en fer absorbé** sont particulièrement élevés chez l'enfant et l'adolescent : de 1,1 mg/jour (pour les 7-11 ans) jusqu'à 2,4 mg/jour (pour les filles de 12 à 17 ans) selon les recommandations de la Société Française de Pédiatrie. Pour assurer leurs besoins en fer, les enfants et les adolescents doivent manger un produit carné deux fois par jour. Le courant actuel, qui incite à réduire la consommation de viande, est particulièrement inquiétant.

Les apports conseillés **en calcium** sont également très élevés, notamment chez l'adolescent (1150 mg/j). Les besoins en calcium doivent être assurés par 3 à 4 produits laitiers par jour selon les dernières recommandations en cours de publication d'un groupe d'experts.

Les apports **en acides gras essentiels** sont aisément assurés par la consommation d'huiles végétales, notamment d'huile de colza, bien équilibrée en omega-6/omega-3. Le DHA, que l'on trouve dans les poissons gras, est un acide gras nécessaire au bon développement cérébral. Une à deux portions de poissons par semaine dont un gras sont recommandées par l'Anses pour assurer les besoins en DHA. Les **phyto-nutriments** sont apportés par les végétaux, il s'agit principalement des fibres et des vitamines B9 et C. Un ou deux végétaux par jour sont donc amplement suffisants pour assurer ces besoins.

« Avec le confinement, les Français se sont aperçus que la vie pouvait basculer rapidement, il est donc primordial d'associer le plaisir culinaire au plaisir nutritionnel » conclut **Patrick Tounian**.

## À propos du CNIEL

Le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière est l'Interprofession qui réunit l'ensemble des acteurs de la filière laitière : les éleveurs laitiers, les coopératives et industriels laitiers, ainsi que les acteurs de la grande distribution, du commerce et de la restauration collective. Association (loi 1901) reconnue par les pouvoirs publics français et européens, le Cniel est un lieu d'échanges entre les acteurs de la filière, de concertation et de débat intégrant les réalités du monde professionnel et les attentes et préférences des consommateurs-citoyens et de la société civile. Le Cniel a également pour mission et vocation de mettre à disposition à l'ensemble des publics des informations fiables, sourcées et étayées scientifiquement sur la filière laitière et les produits laitiers (qualité du lait, données économiques et de marché, modes de production, informations nutritionnelles etc.

Salle de presse de la filière laitière : <https://presse.filiere-laitiere.fr/>

## Contacts presse CNIEL

Florence Portejoie – CNIEL

[fportejoie@fp2com.fr](mailto:fportejoie@fp2com.fr)

Marie Germond – Agence Publicis Consultants

[Marie.germond@publicisconsultants.com](mailto:Marie.germond@publicisconsultants.com)

### 3 questions à Aurée Salmon-Legagneur, Directrice d'Études et de Recherche au CRÉDOC



Directrice d'études et de recherche au CRÉDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), de formation ingénieur agronome spécialisée en nutrition et santé. Elle encadre l'ensemble des études sur la consommation alimentaire et les apports nutritionnels des Français, au sein du pôle Consommation et Entreprises du CRÉDOC.

\*\*\*\*\*

La crise sanitaire a eu un impact important sur le mode de vie et le moral des parents et, par ricochet, a impacté les modes de vies des enfants notamment autour de 3 axes : l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.

#### Quels sont les principaux changements de comportements alimentaires observés chez les enfants pendant le confinement ?

**Pendant le confinement, l'alimentation a pris une place importante** dans la vie des Français car les salariés travaillaient à domicile, les enfants ne mangeaient plus à la cantine le midi et donc de nouvelles habitudes de prises alimentaires ont vu le jour (snacking, prise d'encas).

Les **choix d'achats alimentaires** ont été aussi différents, notamment plus d'achats d'aliments-réconforts, les enfants ont manifesté plus d'appétit et davantage de plaisir alimentaire. Liées à la santé mentale et au stress, la réactivité alimentaire (plus de prises de repas suite à des signaux externes comme la vue de chocolat/pain, les odeurs de cuisine) et la suralimentation émotionnelle ont également progressé, d'autant plus si l'enfant s'ennuyait.

Les habitudes parentales changent avec le télétravail ou le chômage partiel car ils sont soumis à beaucoup de stress avec la perméabilité des vies personnelles et professionnelles. Pendant cette période, les parents ont été plus permissifs avec les règles alimentaires habituelles, et ont davantage cuisiné maison et passé plus de temps à cuisiner avec leurs enfants.

## En ce qui concerne l'activité physique, quels sont les changements observés ?

Avant de rentrer dans les détails de l'activité physique, je vais rappeler ce qu'implique l'activité physique : « tout **mouvement corporel** produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos. » Dans un contexte de confinement, ces activités incluent le renforcement musculaire, les exercices d'assouplissement, d'étirements et d'équilibre, ainsi que les activités cardio-respiratoires (à adapter selon le lieu d'habitation), les activités domestiques et les loisirs d'intérieurs actifs.

La recommandation d'activité physique est de **60 min d'activité intense à modérée tous les jours pour les enfants et les adolescents** selon l'Organisation Mondiale de la Santé.

Avant le confinement, **les trois-quarts des 3-17 ans n'atteignaient pas cette recommandation**. Seulement 58% des enfants entre 3 et 14 ans pratiquaient **une activité physique, avec en moyenne 4h16 heures par semaine qui se décomposent en 2h33 de sport à l'école et 1h43 de sport en dehors de l'école**.

Pendant le premier confinement, chez les 6-10 ans, 42% ont diminué leur activité physique et 59% chez les 10-18 ans.

Chez les enfants de **moins de 6 ans, le temps d'activité physique recommandée est de 3h/jour**. Le temps de jeu actif chez les moins de 6 ans a été réduit pour 25% d'entre eux, a été augmenté chez 50% d'entre eux et pour les derniers 25%, il n'a pas changé.

Plusieurs facteurs ont pu impacter cette évolution de l'activité physique : la localisation du domicile (urbain, périurbain ou rural), l'accès à un espace extérieur (collectif ou individuel), le niveau socio-économique du foyer, le niveau d'éducation des parents et la présence de conflits familiaux.

## Enfin, sur la question de la sédentarité, quels sont changements à noter ?

Un comportement sédentaire regroupe « toute situation d'éveil caractérisée par une réponse énergétique faible en position assise, inclinée ou allongée ». De nombreuses études ont démontré que les comportements sédentaires particulièrement devant un écran, ont un impact négatif sur le développement physique, cognitif, émotionnel et social des enfants et des adolescents ainsi que sur leurs résultats scolaires, leur bien-être, leur sommeil et leur santé mentale.

Les recommandations en vigueur sont **de 2 heures au maximum par jour de temps d'écran consacré aux loisirs pour les enfants et les adolescents**. Aujourd'hui, le temps d'écran de loisirs est estimé à **4 heures d'écrans par jour en moyenne par enfants/adolescents en 2020 soit au total 93% des enfants et des adolescents qui dépassent cette recommandation !**

Pendant le confinement, au global, tous les enfants et les adolescents ont eu tendance à augmenter le temps passé devant les écrans :

- Chez les enfants qui respectaient les recommandations de temps d'écran, on a observé une hausse importante, 65% chez les 6-10 ans et 79% chez les adolescents.
- Chez ceux qui ne respectaient déjà pas les recommandations de temps d'écran, chez les 6-10 ans, le temps d'écran a été augmenté de 48% et 65% chez les adolescents.

Chez les moins de 6 ans, ils sont 60% à avoir augmenté le temps passé devant les écrans. Les parents sont 51% seulement à reconnaître qu'il y a un lien entre télétravail et l'augmentation du temps d'écran des enfants.

Le confinement a donc modifié en profondeur les habitudes alimentaires des enfants et a amplifié leur manque d'activité physique et leur sédentarité.



### 3 questions au Professeur Patrick Tounian



Patrick Tounian est professeur de pédiatrie à la faculté de médecine Sorbonne Université et chef du service de nutrition et gastroentérologie pédiatriques de l'hôpital Trousseau à Paris.

Le service qu'il dirige est considéré comme le centre de référence national de nutrition pédiatrique. Il dirige par ailleurs depuis 2003 le diplôme universitaire « Nutrition et obésité de l'enfant et de l'adolescent » à Sorbonne Université, unique en son genre en France. Il a été Secrétaire Général puis Président du Groupe Francophone d'Hépatologie, Gastroentérologie et Nutrition Pédiatriques de 2003 à

2007, Vice-Président de la Société Française de Nutrition de 2006 à 2011 et Secrétaire Général de La Société Française de Pédiatrie de 2009 à 2014. Depuis 2018, il est Président de l'Association des Pédiatres de Langue Française qui réunit l'ensemble des sociétés savantes francophones de pédiatrie du monde.

\*\*\*\*\*

Les confinements liés à la crise sanitaire de l'épidémie de Covid-19 ont profondément modifié la vie des Français et, de ce fait, ont réduit l'activité physique et modifié le comportement alimentaire chez les enfants et les adolescents.

#### Quels conseils donneriez-vous pour accroître les efforts physiques au quotidien et encourager la pratique d'une activité sportive ?

La réduction de l'activité physique liée au confinement n'a pas entraîné de complications somatiques chez l'enfant mais a grandement perturbé son état psychologique, surtout s'il avait l'habitude d'être actif.

Pour encourager l'activité physique, quand c'est possible, il faut promouvoir les déplacements actifs entre la maison et l'école, inciter les enfants à jouer librement dehors, limiter les activités sédentaires (temps d'écran), privilégier les déplacements non motorisés (courses, promenades...).

En ce qui concerne les activités sportives, il faut pousser les enfants à pratiquer un sport qu'ils ont choisi eux même, tenir compte de leurs capacités physiques, créer un climat motivationnel favorable et pourquoi pas entreprendre des activités sportives en famille ?



## Comment palier aux modifications du comportement alimentaire observées chez les enfants et l'adolescent pendant cette crise ?

Le risque des modifications du comportement alimentaire liées au confinement est de provoquer des déséquilibres nutritionnels. Pour les éviter, il faut respecter les 4 piliers de l'équilibre nutritionnel qui permettent d'assurer les apports en **fer, calcium, acides gras essentiels et DHA, et phyto-nutriments**.

Les besoins en fer absorbé sont particulièrement élevés chez l'enfant et l'adolescent de 1,1 mg/jour (pour les 7-11 ans) jusqu'à 2,4 mg/jour (pour les filles de 12 à 17 ans) selon les recommandations de la Société Française de Pédiatrie. Pour assurer leurs besoins en fer, les enfants et les adolescents doivent manger un produit carné deux fois par jour. Le courant idéologique actuel qui incite à réduire la consommation de viande est particulièrement inquiétant.

Les apports conseillés en calcium sont également très élevés, notamment chez l'adolescent (1150 mg/j). Les besoins en calcium doivent être assurés par 3 à 4 produits laitiers par jour selon les dernières recommandations en cours de publication d'un groupe d'experts. Une supplémentation en calcium est nécessaire si les apports sont inférieurs à 300 mg/jour.

Les apports en acides gras essentiels sont aisément assurés par la consommation d'huiles végétales, notamment d'huile de colza, bien équilibrée en omega-6/omega-3. Le DHA est un acide gras nécessaire au bon développement cérébral. On le trouve presque exclusivement dans les produits de la mer, notamment les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, truite fumée, etc.). Une à deux portions de poissons par semaine dont un gras sont recommandées par l'Anses pour assurer les besoins en DHA.

Les phyto-nutriments sont apportés par les végétaux, il s'agit principalement des fibres et des vitamines B9 et C. Les carences en fibres n'existent pas et celles en vitamines, notamment C, ne se rencontrent que chez les enfants ne consommant aucun végétal depuis plus d'un mois. Elles sont donc tout à fait exceptionnelles. Un ou deux végétaux par jour sont donc amplement suffisants pour assurer ces besoins.

## Quelles sont les idées reçues que vous aimeriez dénoncer ?

*La diminution de l'activité physique a des conséquences somatiques chez l'enfant comme celles observées chez l'adulte ?*

C'est faux. Les conséquences somatiques (augmentation du risque de maladies cardiovasculaires et de cancers) concernent exclusivement l'adulte.

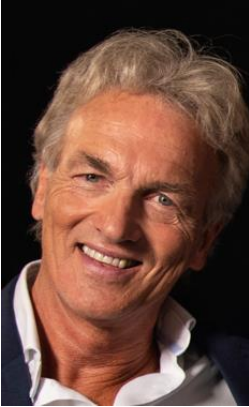
*Le confinement a rendu les enfants obèses*

C'est faux. Les enfants en restriction alimentaire ont peut-être craqué et repris le poids qu'ils avaient perdu mais le confinement n'a en aucun cas rendu les enfants obèses.

*Savourer le plaisir culinaire, est-ce encore possible aujourd'hui ?*

C'est plus que nécessaire aujourd'hui d'associer le plaisir culinaire à l'équilibre nutritionnel. D'ailleurs, les enfants apprécient ce dont ils ont vraiment besoin (produits laitiers et carnés) et beaucoup moins les végétaux. La nature est très bien faite. De plus, avec le confinement, les Français se sont aperçus que la vie pouvait basculer rapidement, il ne faut pas oublier d'en profiter.

### 3 questions au Docteur Revol



Psychiatre, Chef de Service de psychopathologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, Hospices Civils de Lyon.

Le Dr Olivier Revol, 62 ans, est l'auteur de nombreuses publications scientifiques, concernant la précocité intellectuelle, l'hyperactivité et les difficultés scolaires.

Il dirige un service de Neuropsychiatrie de l'enfant au CHU de Lyon. Il enseigne à l'Université Lyon 1 et milite depuis 30 ans pour que chaque enfant, quelles que soient ses compétences, découvre à l'école le plaisir d'apprendre. Il a publié trois ouvrages chez JC Lattès : "Même pas grave ! L'échec scolaire ça se soigne" en 2006, « J'ai un ado, mais je me soigne... » en 2010, et « On se calme » en 2013. Il a co-écrit en 2015 « 100 idées pour accompagner les enfants à Haut Potentiel (Tom Pousse), et en 2019 « Les Philocognitifs » chez Odile Jacob.

Il aide actuellement les parents et les professionnels à comprendre les nouveaux codes des enfants et des adolescents, avec un intérêt particulier pour les fratries d'enfants différents.

#### Avez-vous constaté une augmentation des troubles du comportement des enfants et des adolescents depuis le début de la pandémie ?

Nous constatons une explosion des troubles psychologiques avec des idées ou des tentatives de suicide, des scarifications ou encore des troubles des conduites alimentaires (anorexie mentale) chez les jeunes de moins de 15 ans. Depuis janvier 2021, nous faisons face à une augmentation de plus de 40% des entrées aux urgences pédiatriques par rapport à avril 2020 pour des motifs psychologiques. Les services de pédopsychiatries sont surchargés avec de plus en plus de consultations à réaliser dans l'urgence.

#### Quelles sont, à votre avis, les causes des troubles psychologiques chez les enfants et les adolescents ?

On observe trois principales causes : **Le climat d'insécurité lié à l'épidémie, les restrictions dues au confinement et la difficulté à vivre son adolescence dans un tel contexte.**

Les enfants ont été très affectés par la peur de l'infection véhiculée par les reportages et la sémantique utilisée par les médias qui martelaient quotidiennement « *guerre/menace/ un ennemi invisible/nombre de morts par jour/danger et propagation de la maladie/zone rouge* ». Tout de suite, nous avons pu constater une augmentation des troubles anxieux et de

l'humeur. Très « adultes dépendants », ces comportements des enfants sont liés aux attitudes et aux émotions dégagées par les parents pendant cette pandémie. Les adolescents sont particulièrement impactés par la crise sanitaire, avec l'impression que leur adolescence a été volée, voire sacrifiée.

## Est-ce ce que vous pouvez nous expliquer pourquoi ?

Les adolescents (17/18 ans) sont effectivement ceux qui vont le plus mal. L'adolescence est l'âge de l'insouciance, le temps de tous les possibles, de la construction de soi, des premières fois, des premières prises de décision... or cette situation a été quelque peu contrariée par le confinement, comme un terrible coup d'arrêt à leur désir d'autonomie.

La pandémie déjoue les attentes des adolescents autour de la liberté, la convivialité, le besoin de s'opposer, les perspectives (pas de projection, navigation à vue), l'accélération du temps. Avec la pandémie, les adolescents sont les premiers à souffrir des restrictions imposées, de la dépendance aux adultes, de l'isolement, de l'obéissance à la loi et des incertitudes de leur vie. Le temps est suspendu. Quand on discute avec eux, il n'est pas rare d'entendre que leur objectif est de survivre à cette crise.

Par ailleurs, la pandémie a été aussi un révélateur des différences et des inégalités sociales, des vulnérabilités cognitives et affectives et surtout des conflits entre générations avec leurs parents, les boomers, qu'ils estiment en grande partie responsables de la situation sanitaire.