

Docteur BELLESANTE

Médecin du bien être en ville

Spécialiste des enfants

Adresse : Rue de l'avenir

22,rue Deparcieux- 75014- Paris

www.ruedelavenir.com



Description de l'état de santé de l'enfant Oscar N'BOUGEPLUS

- Oscar a perdu 25% de ses capacités cardio respiratoires, du fait de ses trajets trop fréquents en voiture et de son utilisation non raisonnée des écrans (téléphones portables, ordinateurs, jeux vidéo, ...)
- Avec la disparition de la rue comme espace de socialisation, Oscar a perdu en capacités de s'orienter dans l'espace. Il a perdu aussi en capacité d'être autonome.
- Avec cette baisse d'exercice physique régulier, Oscar présente des risques accrus de développer un surpoids, voire une obésité, susceptible d'être classée facteur de comorbidité COVID ou facteur de complication pour d'autres pathologies (diabète, maladies respiratoires, ...)
- Avec l'absence d'exercice physique, Oscar risque d'être un enfant hyper actif, avec des difficultés de concentration scolaire. Son copain Lucien, et sa copine Aurore qui vont chaque jour à l'école à pied, ont de meilleures capacités de concentration et donc de meilleurs résultats scolaires.
- Si tous les enfants vont à l'école en voiture, la pollution de l'air (dioxyde d'azote) est plus forte pour tous les enfants, et surtout pour les moins sportifs. Cette mauvaise qualité de l'air peut être facteur de risque, notamment pour Oscar, avec des asthmes récurrents et chroniques (gaz irritant)
- Et la pollution sonore peut engendrer chez Oscar des troubles du sommeil, de l'anxiété anormalement élevée, qui pourraient occasionner une consommation injustifiée de somnifères ou d'anxiolytiques, dommageable en termes de risques d'accoutumance à des substances chimiques.



Prescription pour l'enfant Oscar N'BOUGEPLUS

- Vous renseigner sur l'existence dans votre quartier d'une organisation de type « pédibus » pour effectuer à pied les trajets domicile / école, avec un groupe d'enfants, accompagné par des adultes parents d'élèves et autres volontaires
- Repérer un itinéraire sécurisant domicile/école que l'on pourra emprunter seul ou accompagné d'un adulte, ainsi que les équipements publics existant à proximité pour pratiquer des jeux physiques
- Demander régulièrement les résultats des prélèvements de la qualité de l'air et des mesures de bruit sur le chemin de l'école
- Proposer des animations ludiques telles que le comptage de pas ou l'organisation d'une journée intergénérationnelle « Rue Aux Enfants / Rue pour Tous » qui permet aux habitants du quartier de se réappropriier la rue, pour des jeux, des activités physiques avec vélos, trottinettes, sauts à la corde, jeux de ballons ... en interdisant les voitures ce jour- là dans cette rue.

Objectifs pour Oscar N'BOUGEPLUS

- Réduire le temps d'écran quotidien à deux heures maxima. Qu'Oscar contacte sa copine Natacha TOUTEcran pour aller jouer au ballon avec elle, ou autre exercice physique.
- Pratiquer 60 minutes minimum d'exercice modéré par jour : rouler à vélo, marcher pour aller à l'école, sauter à la corde, nager, jouer au foot, se dépenser à la plaine de jeux... Ces exercices devraient s'étaler sur toute la journée, avec un minimum de 10 minutes chaque fois.
- Ou trois fois par semaine, pratiquer des activités spécifiques pour renforcer ses muscles et ses os : vélo, abdominaux...
- Ou effectuer chaque jour, 30 minutes d'exercice physique : par exemple sur une installation barre d'équilibre, corde à grimper sur un aménagement municipal soit proche de l'école, soit dans un jardin public. Ou 10 000 pas par jour (10 mn d'activité modérée = 1 500 pas)
- Une à trois séances minima par semaine, de marche à pied pour son trajet domicile / école ou domicile/ équipement sportif.
- Limiter les déplacements courts (1 à 2 stations) en transport en commun pour les réaliser à pied

Signature du prescripteur

