

# La sédentarité des jeunes, « une bombe à retardement »

Deux années de pandémie ont aggravé le manque d'activité physique des Français. **François Carré**, cardiologue du sport, alerte sur une menace sanitaire élevée et appelle à la mobilisation de tous, notamment des pouvoirs publics.

**D**e récentes études sur les carences d'activité physique des Français pointent l'augmentation de la sédentarité comme un danger pour la jeunesse. La situation s'est-elle autant dégradée ?

En novembre 2020, l'Anses (1) a lancé l'alerte : elle dénonçait un risque sanitaire très important chez 50 % des enfants, car ils étaient 4h 30 par jour devant les écrans, avec moins de 20 minutes d'activité physique quotidienne. Ces données étant déclaratives de la part des enfants ou de leurs parents, il y a donc le risque que la situation réelle soit pire.

**Vous êtes donc encore plus alarmiste aujourd'hui ?**

C'est une évidence, les Français ne bougent pas assez. L'activité doit être quotidienne. Je ne parle pas de signal d'alarme mais de bombe à retardement pour nos enfants. Les professeurs d'EPS nous disent d'ailleurs que les capacités physiques des enfants ont baissé, on parle là de leur capital santé pour la vie. Nous n'arrivons pas à convaincre les gens que ça va mal se finir pour nos gamins et la société. En novembre 2020, une publication du centre de mort subite de l'hôpital Georges-Pompidou (à Paris - NDLR) a regardé la première cause d'arrêt cardiaque chez les Français de moins de 30 ans. C'est l'infarctus du myocarde. Quand j'étais jeune médecin, c'était à 45 ans qu'on faisait l'infarctus, pas à 30 ans.

**Vous voulez faire de l'activité physique une cause nationale. Comment mobiliser autour de cette idée ?**

Aujourd'hui c'est impossible à réaliser, car on ne nous entend pas. J'ai l'impression que l'on est comme face au réchauffement climatique il y a dix ou quinze ans. Nous sommes un pays qui ne croit pas à l'activité physique, la France n'est pas un pays sportif. Pour beaucoup, c'est du temps perdu, du loisir. En France, vous passez pour une personne dilettante si vous allez faire du sport.

**Qui ne vous entend pas ? Qui n'y croit pas ?**

En premier les pouvoirs publics, et ça ne date pas de maintenant. Dans la campagne présidentielle, je n'ai pas entendu une fois chez les candidats le mot prévention en matière de santé. Je le dis clairement : nous n'avons pas un ministère de la Santé, mais un ministère de la Maladie. Ce n'est pas pareil. La principale préoccupation, c'est d'avoir les médicaments les moins chers possible. Est-ce qu'on ne pourrait pas penser qu'on peut avoir moins de malades ? Quand je dis à des confrères qu'on peut avoir moins d'insuffisants cardiaques grâce à

**« ON NE SE BAT PAS POUR LE SPORT MAIS POUR QUE CHAQUE JOUR LES ENFANTS FASSENT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. »**



Se dépenser davantage procure une meilleure mémoire, plus de calme. « L'EPS reste pourtant la variable d'ajustement à l'école », déplore François Carré.

l'activité physique, on me rit au nez. Si les gens bougent plus, font attention à leur santé, il y aura moins de malades. C'est prouvé. Quand j'explique à l'éducation nationale que les enfants qui font plus d'activité physique ont de meilleurs résultats scolaires, une meilleure mémoire, sont plus calmes à l'école, peu importe, ils ne changent rien.

**Le ministère de l'Éducation nationale a néanmoins instauré fin 2020 les 30 minutes d'activité physique en début de journée dans les écoles primaires. Pas suffisant ?**

Oui, c'est bien, mais ça m'a fait un peu sourire, au départ ce n'était même pas obligatoire. Enfin, on reconnaît que le fait de bouger améliore nos fonctions cognitives, c'était complètement oublié par l'éducation nationale. L'éducation physique reste la variable d'ajustement dans les programmes.



## AGENDA

### JEUDI

#### FOOTBALL / LIGUE EUROPA LYON - WEST HAM

Le club lyonnais, dernier rescapé français dans cette Coupe d'Europe, reçoit l'équipe londonienne en match retour des quarts de finale. L'OL fait de la Ligue Europa son grand objectif de fin de saison. Ce qui promet une belle ambiance au Groupama Stadium.  
W9. 20 H 50

### SAMEDI

#### RUGBY / COUPE D'EUROPE LA ROCHELLE - BORDEAUX-BÈGLES

Les 8<sup>es</sup> de finale retour proposent deux affrontements franco-français. Celui entre La Rochelle et les Bordelais, équipes de tête du Top 14, est un choc indécis. Dimanche, le Racing 92 face au Stade Français réserve un derby francilien musclé.  
FRANCE 2. 15 H 50

### FOOTBALL / LIGUE 1

#### LILLE - LENS

Le match aller avait été perturbé par des bagarres entre supporters. Cette fois, l'enjeu sportif et la course à la qualification en Coupe d'Europe pimentent le rendez-vous entre les deux clubs des Hauts-de-France installés parmi les meilleurs en Ligue 1.  
21 HEURES. CANAL PLUS DÉCALÉ

### DIMANCHE

#### CYCLISME / PARIS-ROUBAIX

Partie à 11 heures de Compiègne, la classique est longue de 257 km, dont près de 54 km sur les pavés. L'événement, selon les conditions météo, est toujours passionnant pour un peloton et ses baroudeurs.  
FRANCE 3. 13 HEURES

### TENNIS / TOURNOI DE MONTE-CARLO

La compétition monégasque ouvre la saison de terre battue en Europe. Le Russe Medvedev et l'Espagnol Nadal forfaits sur blessures, Djokovic, n°1 mondial, est de retour après avoir zappé les tournois aux États-Unis. Il est favori du tournoi dont la finale, ce dimanche, clôt la semaine.  
C8. 14 H 25



CHRISTOPHE LEHNAFF / PHOTONISTOP

### L'instauration du Pass'Sport a encouragé le retour à la pratique sportive...

Le Pass'Sport, c'est très bien, mais nous on ne se bat pas pour le sport, mais pour que chaque jour les enfants fassent de l'activité physique. Si vous vous lavez les dents sept fois le dimanche, ce n'est pas comme si vous vous les laviez tous les jours. Si je bouge le mercredi ou le samedi, ou les deux jours, ça ne remplace pas les jours où je ne fais rien.

### Les fédérations et les professionnels des métiers du sport (3) se sont manifestés pour accompagner cette pratique sportive. Cela va dans le bon sens, non ?

Eux sont prêts, effectivement. Les fédérations se sont ouvertes au sport santé, ce qui leur a aussi apporté des licenciés au moment où beaucoup ne s'inscrivent plus en compétition. Nous travaillons avec les clubs et les salles pour qu'ils reçoivent du monde en journée avec un accompagnement spécialisé. Chez nous, l'espérance de vie en bonne santé, c'est 64 ans depuis quinze ans. Ça ne bouge pas. Quand les médias évoquent l'espérance de vie qui

gagne deux mois par an (85,3 ans pour les femmes, 79,2 ans pour les hommes, selon le ministère de la Santé - NDLR), c'est l'espérance de vie... en fauteuil roulant. Il faut le dire.

### L'attraction des JO à Paris en 2024 portait l'idée d'un changement pour mettre plus de sport dans la vie des Français.

Les JO et la retombée des médailles et des champions, cela provoque toujours un engouement et des milliers de jeunes rejoignent alors des clubs et des compétitions. Mais moi, je parle de millions de personnes qui doivent changer leur comportement. Les Américains gagnent beaucoup de médailles olympiques et c'est le pays où il y a le plus d'obèses. ●

ÉTIENNE BONAMY

Cardiologue au service de médecine du sport du CHU de Rennes et professeur en physiologie cardio-vasculaire à l'université de Rennes-1.

(1) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. L'étude précisait que 66 % des jeunes interrogés de 11 à 17 ans ne faisaient pas assez d'activité physique.

(2) Union Sport et Cycle (Union des entreprises de la filière du sport, des loisirs, du cycle et de la mobilité active).