

# C'est bientôt la rentrée, cela va bouger !

Afin de prendre de bonnes résolutions dès la rentrée, la Fédération Française de Cardiologie encourage les parents à faire bouger leurs enfants et adolescents et à limiter leur temps d'exposition aux écrans. Une période propice pour leur faire reprendre de bonnes habitudes et intégrer l'activité physique à leur quotidien.

## POUR LES ENFANTS, 1H D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHAQUE JOUR

Le constat est alarmant : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique<sup>1</sup>, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un enfant courait 600 mètres en trois minutes en 1971, il lui en faut aujourd'hui quatre pour la même distance.

Comment en est-on arrivé là ? Alors que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux 5-17 ans de pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour, seul un enfant sur deux atteint ce niveau en France aujourd'hui. A l'école primaire, moins de la moitié des enfants pratiquent des jeux de plein air<sup>2</sup>. A 15 ans, c'est pire encore : seulement 14 % des garçons exercent une activité physique modérée à intense tous les jours et les filles ne sont que 6 %<sup>3</sup> ! Environ la moitié des adolescents ne bougent que pendant les cours d'éducation physique et sportive délivrés à l'école<sup>4</sup>.

La généralisation de l'utilisation des transports motorisés pour se rendre à l'école contribue à cette diminution de l'activité physique : moins de 30 % des collégiens se rendent en cours à pied et ils sont seulement 4 % à y aller à vélo ou en trottinette<sup>5</sup>. Par ailleurs la surconsommation d'écrans renforce la sédentarité et la tendance à une mauvaise alimentation riche en sucres, graisses et sel ; au grignotage avec une consommation excessive de sodas. Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant des écrans, moyenne qui monte à 4 heures 30 par jour chez les 13-18 ans en semaine et à 6 heures le week-end. Ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité, considérée par l'OMS comme l'un des tout premiers risques de décès dans le monde<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure, Grant Tomkinson – 2013

<sup>2</sup> Données ANSES – 2007

<sup>3</sup> Panorama de la santé, OCDE – 2016

<sup>4</sup> Etude INCA, ANSES - 2007

<sup>5</sup> Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, ONAPS – 2017

<sup>6</sup> <http://www.Who.Int/dietphysicalactivity/pa/fr/>, OMS. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Activité physique (Page consultée le 16 juillet 2018)



## DU LEVER AU COUCHER, DE MULTIPLES OCCASIONS DE BOUGER

L'heure quotidienne d'activité physique recommandée jusqu'à 18 ans peut sembler beaucoup.

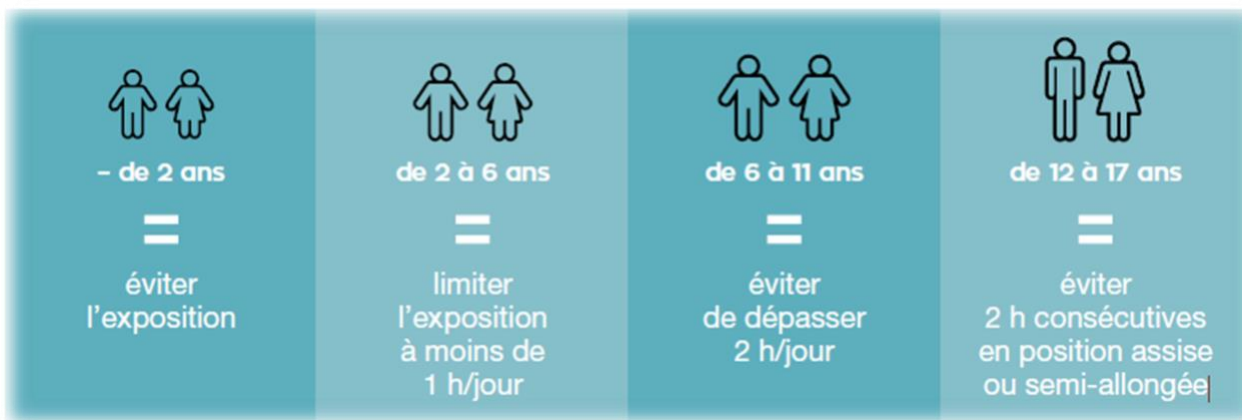
En réalité, il ne s'agit pas d'une heure consécutive. Les occasions de bouger sont donc multiples et variées au cours d'une journée pour un enfant.

Pour les plus jeunes, les parents et l'entourage peuvent favoriser par exemple le fait de se rendre à l'école à pied ou en vélo. Dans les cas où la voiture est indispensable, pourquoi ne pas choisir de se garer à 500 mètres de l'établissement pour finir le trajet en marchant. A cet âge, les jeux collectifs (ballon, marelle, élastique) doivent être encouragés dans la cour et en dehors de l'école ainsi que le week-end les jeux en extérieur et les balades.

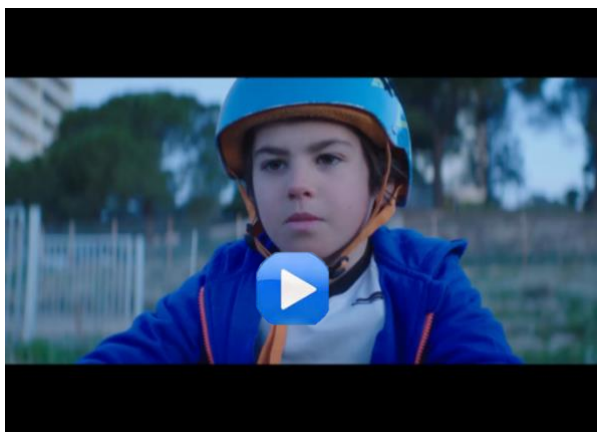
Il est vrai qu'à l'adolescence, il devient plus difficile d'inciter les jeunes à bouger. Mais il existe des activités qui continuent à leur plaire, parce que ce sont des activités de groupe, qui leur permettent de se retrouver entre eux : sports collectifs, sports de glisse, danse, hip-hop, etc. Au-delà de ces activités physiques, cette population est très demandeuse de moments collectifs, comme des sorties en ville ou des sessions shopping, autant d'occasion de s'aérer en groupe.

## POSER DES CADRES A LA CONSOMMATION D'ÉCRANS

Dans les faits, il est souvent compliqué de faire décrocher l'adolescent de son téléphone, de son ordinateur ou de sa tablette. Pourtant il en va de la responsabilité des parents et de l'entourage de fixer un cadre à l'utilisation des écrans et de montrer l'exemple grâce à une consommation modérée et au respect des interdits posés. Pour se repérer en matière de bonnes pratiques, voici ci-dessous les recommandations de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) en matière de consommation d'écrans :



## LES ENFANTS SONT FAITS POUR BOUGER...ET TOMBER PARFOIS ! #LAISSEZ-LESTOMBER



Pour mobiliser l'opinion publique sur les dangers de la sédentarité, la FFC a, avec l'agence Havas Paris Seven, réalisé un spot TV appelé « Les chutes », qui sera diffusé en cette rentrée 2019, du 23 au 29 septembre en TV et en digital. Pour le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie, « Si on ne fait pas bouger davantage nos enfants nous préparons la première génération qui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle de ses parents ».

## LES PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRES, UNE OPPORTUNITÉ IDÉALE POUR BOUGER !

Avec cette campagne, la Fédération Française de Cardiologie incite également les parents et les enseignants à s'inscrire dès à présent pour préparer l'édition 2020 des Parcours du Cœur Scolaires qui se dérouleront du 21 mars au 1<sup>er</sup> juin. En 2019, 500 000 enfants de 2 900 établissements scolaires ont participé à cette vaste opération de prévention cardio-vasculaire dans toute la France. Les Parcours du Cœur Scolaires constituent un outil privilégié de mise en place du Parcours Educatif de Santé par le Ministère de l'Education Nationale dans les écoles, collèges et lycées ainsi qu'une réponse collective à la sédentarité des enfants. Pour en savoir plus et s'inscrire, rendez-vous sur <https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur>

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#)

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis plus de 55 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée exclusivement grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'Etat. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardio-vasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

### CONTACTS PRESSE

#### AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // [veronique.machuette@bcw-global.com](mailto:veronique.machuette@bcw-global.com)  
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // [juliette.billaroch@bcw-global.com](mailto:juliette.billaroch@bcw-global.com)

