



1<sup>ère</sup> association de lutte  
contre les maladies cardio-vasculaires

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 14 mars 2017

# Le cœur des enfants est en danger !

À l'occasion du lancement des Parcours du Cœur 2017, la Fédération Française de Cardiologie dresse un constat alarmant du faible niveau d'activité physique chez les enfants et les adolescents. Elle souhaite provoquer une prise de conscience chez les parents à travers un message d'alerte : un enfant prend plus de risques à rester assis qu'à bouger !

## SEUL UN ENFANT SUR 2 BOUGE AU MOINS 1H PAR JOUR EN FRANCE

Nous le savons, **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 collégien courait 600 mètres en 3 min en 1971. Il lui en faut aujourd'hui 4 pour cette même distance. Cette évolution est liée à la progression du surpoids et de l'obésité chez les jeunes, ainsi que de la sédentarité.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux 5-17 ans de pratiquer **60 minutes d'activité physique par jour** afin de renforcer leur capital santé cardio-vasculaire. Or, **seul un enfant sur deux atteint ce niveau en France**. 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 (EPS)<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>**.

## LA SURCONSOMMATION D'ÉCRANS RENFORCE LA SEDENTARITE

Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant des écrans, moyenne qui monte à 4h30 par jour chez les 13-18 ans en semaine et à 6h le week-end<sup>5</sup>. Ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité, considérée par l'OMS comme l'un des tout premiers risques de décès dans le

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

2 Données ANSES – 2007

3 Panorama de la santé, OCDE – 2016

4 Etude INCA, ANSES - 2007

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





monde<sup>6</sup>. S'il n'est pas question d'interdire les écrans, il est important de proposer des alternatives à certains moments de la journée.

## UNE CAMPAGNE CHOC POUR RAPPELER AUX PARENTS QUE LES ENFANTS SONT FAITS POUR BOUGER ! #LaissezLesTomber

Les risques ne sont donc pas où l'on croit : un enfant se met davantage en danger à rester assis qu'à bouger ! Avec le film « **Les chutes** » la Fédération Française de Cardiologie souhaite rompre avec le

cercle vicieux de la sédentarité. Un spot TV de 30 secondes sera diffusé sur les chaînes des groupes France TV, Canal + et de la TNT à partir du 18 mars pendant un mois. Une annonce presse magazine interpellante complète le message envoyé aux parents. « Les humains sont faits pour bouger et en particulier les jeunes, c'est physiologique », explique le Pr François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie. « C'est à nous de prendre la santé de nos jeunes en mains, de les aider à renouer avec l'activité physique et le plaisir qu'elle procure ».

## DES PARCOURS DU CŒUR POUR SE METTRE EN MOUVEMENT

Cette communication soutient le lancement des Parcours du Cœur 2017, qui se dérouleront du 18 mars au 14 mai. Plus de 800 villes partout en France y participeront, à travers des propositions d'activités physiques et des conseils de prévention-santé. Rendez-vous sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) pour trouver le Parcours du cœur le plus proche de chez vous, avec les activités proposées.

De leur côté, les Parcours du Cœur Scolaires sont une réponse collective à la sédentarité des enfants. Plus de 8 000 classes, de 1 700 établissements scolaires, regroupant près de 250 000 enfants y participeront dans les deux mois qui viennent. Ils répondent à une véritable attente de la part des établissements scolaires pour une action structurante de prévention-santé, en lien étroit avec le Parcours éducatif de santé mis en place depuis la rentrée 2016 par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.



6 OMS, (Page consultée le 13 mars 2016). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé [En ligne], <http://www.Who.Int/dietphysicalactivity/pa/fr/>



## S'ENGAGER AU QUOTIDIEN POUR SA PROPRE SANTE : UNE PREVENTION CITOYENNE

« Les actions de prévention vers les enfants constituent une priorité pour la Fédération Française de Cardiologie car ils n'ont pas encore adopté de manière définitive les mauvaises habitudes d'hygiène de vie, ajoute sa Présidente, le Pr Claire Mounier-Vehier. A nous de leur montrer que faire de l'activité physique, manger sainement et ne pas prendre la première cigarette, c'est davantage un plaisir qu'une contrainte ! S'engager au quotidien pour la santé de nos enfants, c'est aussi une prévention citoyenne, contribution de chacun d'entre nous à la pérennité de notre système solidaire de protection sociale. »

## L'AVENIR DU CŒUR DES JEUNES

Pour aller plus loin, la Fédération Française de Cardiologie propose à travers son Observatoire du Cœur des Français « L'avenir du cœur des jeunes » : un panorama complet de la sédentarité chez les enfants, conjuguée avec l'addiction aux écrans et les méfaits du tabac. Ce constat scientifique est éclairé par des avis d'experts : cardiologues, pédopsychiatre, sociologue... Fabien Gilot, multi-médaillé olympique en natation, livre également sa vision en insistant sur la notion de plaisir dans le sport. Des conseils pratiques pour limiter la sédentarité complètent le document.

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 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

### CONTACTS PRESSE

#### AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // [clemence.gaultier@bm.com](mailto:clemence.gaultier@bm.com)  
Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // [veronique.machuette@bm.com](mailto:veronique.machuette@bm.com)  
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // [juliette.billaroch@bm.com](mailto:juliette.billaroch@bm.com)

