

## Un enfant sur deux ne bouge pas assez, selon les cardiologues

Par [afp](#), le 16/3/2017 à 05h14





**Des enfants dans un école de ski à Arâches-la-Frasse, en France, le 27 février 2012 / AFP**

**Un enfant sur deux ne bouge pas assez en France, en faisant au moins une heure par jour d'activité physique (vélo, sport, etc.), alerte la Fédération française de cardiologie (FFC), la première association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires.**

**Pour rappeler aux parents que "les enfants sont faits pour bouger" et "qu'un enfant prend plus de risques à rester assis qu'à bouger", la FFC a indiqué jeudi qu'elle diffuserait un spot TV de 30 secondes sur les chaînes des groupes France Télévision, Canal+ et de la TNT pendant un mois à partir de samedi.**

**Samedi marque le début des "Parcours du coeur" 2017, une initiative annuelle destinée à "faire bouger" les Français.**

**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.**

**Mais ce niveau d'activité n'est atteint que par un jeune sur deux en France et a de surcroît tendance à baisser avec l'âge et le sexe, relève la FFC.**

**Alors qu'à l'école primaire, un peu moins de la moitié des enfants pratiquent des jeux de plein air, ils ne sont plus que 14% chez les garçons et 6% chez les filles à exercer une activité physique modérée à intense à l'âge de 15 ans, selon des chiffres de l'OCDE.**

**D'autres statistiques sont tout aussi inquiétantes : moins de 30% des collégiens se rendent en cours à pied et seulement 4% y vont à vélo ou à trottinette, selon un récent rapport de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps).**

**Quant aux adolescents, la moitié d'entre eux ne bougent plus que pendant les cours d'éducation physique, relève une autre étude.**

**La FFC pointe du doigt la "surconsommation d'écrans" : 3 heures par jour pour les enfants de 3 à 17 ans, avec une moyenne qui monte à 4h30 par jour en semaine et 6 heures le weekend chez les 13-18 ans.**

**"Les enfants se constituent un capital santé qui va diminuer à partir de 30 ans. Mais plus ce capital est constitué jeune, plus il est facile de se construire des habitudes", explique Pr François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes.**

**Des "Parcours du coeur" seront organisés dans 800 villes au total jusqu'au 14 mai, pour encourager les Français à pratiquer des activités physiques. Plus de 8.000 classes regroupant près de 250.000 enfants devraient également y participer.**

**(La liste des "Parcours du coeur" est consultable sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org))**

afp