

## **Depuis 40 ans, les enfants ont perdu près de 25% de leur capacité cardio-vasculaire !**

**A l'occasion du lancement des Parcours du Cœur Scolaires 2016, la Fédération Française de Cardiologie s'inquiète de la progression de la sédentarité précoce chez les jeunes.**

**La diminution régulière de l'activité physique chez les jeunes de 9 à 16 ans risque d'avoir des conséquences graves sur la santé cardio-vasculaire des nouvelles générations...**

« En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique<sup>1</sup>, alerte le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie. *C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... En 1971, un enfant courait 800 mètres en 3 min, en 2013 pour cette même distance, il lui en faut 4. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardio-vasculaire, il est temps de recommencer à bouger !* »

On constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Ils participent grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touche les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique la réduction de la capacité physique. « *La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids et de la masse grasseuse, c'est un cercle vicieux !* » souligne le Professeur François Carré.

### **Un « Capital Santé » fragilisé de plus en plus tôt**

**En France, moins de 50 % des enfants respectent les 60 minutes d'activité physique quotidienne préconisées par les autorités sanitaires.** Ils ont tendance à préférer passer leur temps de loisirs devant la télévision, la tablette ou les jeux-vidéo (environ deux heures par jour<sup>2</sup> pour les 4 à 10 ans).

Pourtant, bouger dès l'enfance permet de se constituer un « Capital Santé », qui permettra d'éviter plus tard le surpoids, l'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du cholestérol. « *C'est tout autant dommage et inquiétant quand on sait que les acquis cardio-vasculaires se font jusqu'à 18 ou 20 ans* » explique le Professeur François Carré. Nos enfants seront-ils les premières générations à vivre moins longtemps que leurs parents ?

### **Lutter contre la sédentarité des enfants : le rôle essentiel des parents**

**L'entourage des enfants (parents, grands-parents, enseignants) a un rôle primordial à jouer au quotidien pour préserver leur hygiène de vie et lutter contre la sédentarité.**

Plutôt que la voiture, il est préférable d'inciter l'enfant à marcher pour aller à l'école. Après les cours, privilégier les jeux de plein air... Enfin, les activités en famille permettent d'éviter de passer des soirées seuls devant les jeux-vidéo à grignoter...

« *Si l'on apprend à l'enfant ou l'adolescent les bons comportements pour une bonne santé, les messages ont plus de chance d'être entendus, retenus et, évidemment, appliqués tout au long de la vie. Quel que soit l'âge et les capacités de l'enfant, il est important d'associer l'activité physique au plaisir et au bien-être plutôt qu'à la performance ou à la contrainte* » rappelle la Fédération Française de Cardiologie dans tous ses messages de prévention.

<sup>1</sup> Publications de Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide, 2006 et 2013,

<sup>2</sup> Chiffres CSA

## Les Parcours du Cœur Scolaires : le grand rendez-vous de prévention santé pour les enfants !

La Fédération Française de Cardiologie est un acteur du Parcours de santé en milieu scolaire.

Organisés en partenariat avec l'ensemble des acteurs de l'éducation, les Parcours du Cœur Scolaires sont un **formidable succès, unique en France, qui s'amplifie d'année en année.**

Plus de 7 000 classes, de plus de 1 500 établissements scolaires, regroupant environ 210 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2016. Ils se répartissent en 1 300 écoles, 160 collèges et 40 lycées. « **Le nombre de participants aux Parcours du Cœur Scolaires progresse de plus de 30 % chaque année.** C'est le signe qu'ils répondent à une véritable attente de la part des établissements scolaires pour une action structurante de prévention-santé » commente le Docteur François Paillard, vice-président de la Fédération Française de Cardiologie. « *Les établissements scolaires peuvent organiser leur Parcours du Cœur aux dates de leur choix, du 29 mars au 15 mai prochains.* »

Pour les écoles, les collèges et les lycées, ils sont **l'occasion de s'impliquer dans un projet collaboratif** réunissant les chefs d'établissements, les enseignants (EPS, SVT, Français, CPE...), les documentalistes, les professionnels de santé scolaire, les membres du personnel (cuisiniers...), les élèves, les parents d'élèves...



L'objectif à terme est d'intégrer davantage les actions de prévention santé en les reliant aux programmes scolaires et aux enjeux éducatifs. « *Les actions de prévention vers les enfants constituent une priorité pour la Fédération Française de Cardiologie, rappelle sa Présidente, le Professeur Claire Mounier-Vehier. Elles sont doublement importantes : d'abord pour les enfants eux-mêmes, car ils n'ont pas encore adopté de manière définitive les mauvaises habitudes d'hygiène de vie ; et aussi pour leurs parents et leur famille, car ils diffusent les messages de prévention santé à la maison et jouent un rôle de prescripteurs* ».

Le Rectorat de l'Académie de Lille, pilote pour le développement des Parcours du Cœur Scolaires, incite l'ensemble de ses chefs d'établissements scolaires à y participer. Il en souligne **l'intérêt éducatif pour les élèves**, autour d'un travail pluridisciplinaire mené par les équipes de direction, les personnels de santé et les enseignants.

Un Parcours du Cœur Scolaire comprend une **épreuve d'activité physique** (course à pied, randonnée pédestre, activités en gymnase...). Les enfants reçoivent ensuite des **conseils de prévention sur la santé cardio-vasculaire** de la part des enseignants, accompagnés de professionnels de santé et de parents d'élèves selon les cas. Dans certaines communes ou agglomérations, un Parcours du Cœur Scolaire est organisé au sein de la commune pour l'ensemble des écoles. Après leur activité physique, les enfants sont accueillis au sein d'un **Village-santé**, constitué de stands de prévention.

Au-delà d'être un événement ponctuel d'envergure, le Parcours du Cœur Scolaire s'appuie sur le projet d'établissement, s'inscrit dans le cadre du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) ou du conseil de la vie lycéenne (CVL). Il peut constituer un point d'appui à des actions plus pérennes ou être envisagé comme **le point d'orgue d'un travail de prévention** mené en amont et en aval sur l'hygiène de vie.

## « 0 + 5 + 60 » = une prévention positive

La Fédération Française de Cardiologie rappelle les trois règles simples à appliquer dès le plus jeune âge et tous les jours :

- **0 tabac** car la dépendance survient dès la première cigarette ;
- **5 fruits et légumes par jour** : pour une alimentation équilibrée favorisant une bonne santé cardiovasculaire ;
- Et enfin, **60 minutes d'activité physique quotidienne**. Privilégier les déplacements à pieds pour aller à l'école, les jeux de plein air, la pratique hebdomadaire d'un sport...

Les établissements scolaires bénéficient de la part de la Fédération Française de Cardiologie d'une assurance, de guides d'animation (conseils d'organisation, ateliers de prévention, affiches d'information, banderole) et de supports à remettre aux élèves (document de prévention, diplôme de participation, autocollants, ballons, double décimètre, stickers...).



Stickers



## Des ateliers ludiques et pédagogiques

Quatre ateliers « **ABC de la santé du cœur** », ont été créés à l'initiative du Dr François Paillard et sont téléchargeables sur le site [www.fedecardio.org/pdc](http://www.fedecardio.org/pdc).

- « **L'ABC d'une bonne activité physique** »

Sous forme de jeux et / ou d'un parcours particulier, cet atelier développe l'esprit critique de l'enfant vis-à-vis de ses pratiques en matière d'activité physique et lui permet de mieux connaître son corps pour le garder en bonne santé.



3 objectifs pédagogiques :

- ♥ Comprendre la notion de sédentarité et être capable de s'auto-évaluer sur ce plan
- ♥ S'interroger sur la notion de « Bouger 60 minutes par jour » et évaluer sa capacité physique
- ♥ Faire le lien encore le rythme cardiaque et l'activité physique

- « **L'ABC d'une bonne alimentation** »

L'atelier de découverte de fruits et légumes est un lieu d'échange sur l'importance d'une bonne hygiène alimentaire (repas réguliers, équilibrés, adaptés aux besoins de l'enfant et de l'adolescent, etc.).

3 objectifs pédagogiques :

- ♥ Aider à repérer la taille d'une portion de fruits et légumes qu'il est bon de consommer au quotidien
- ♥ Elaborer un exemple de menu équilibré sur la journée avec 5 fruits et légumes
- ♥ Réfléchir individuellement au nombre de portions de fruits et légumes consommées à la maison et au restaurant scolaire.



- « **L'ABC pour ne pas fumer** »

Cet atelier explique les méfaits du tabac sur la santé et l'importance de ne pas consommer aucune cigarette.

Les enfants sont invités à répondre à un questionnaire collectif sur la consommation de tabac et échangent librement tous ensemble avec l'enseignant sur cette thématique.

2 objectifs pédagogiques :

- ♥ Favoriser l'expression des enfants autour de la consommation de tabac : pourquoi les gens fument-ils ? Quels sont les arguments qui peuvent les aider à arrêter / refuser ?
- ♥ Développer leur capacité à argumenter un choix d'attitude face au tabac



- « **L'ABC des gestes qui sauvent** »

Aptes à pratiquer les gestes qui sauvent, les enfants et les adolescents, durant cet atelier, apprendront comment prendre en charge une personne présentant un malaise en attendant les secours.

3 objectifs pédagogiques :

- ♥ Protéger : Etre capable de mettre au repos une personne présentant un malaise, après avoir reconnu les signes du malaise et interrogé la personne sur ce qu'elle ressent
- ♥ Alerter : Connaître les numéros d'appel d'urgence 15 ou 112 et savoir décrire une situation relevant de l'urgence.
- ♥ Secourir : Etre sensibilisé à l'utilisation d'un défibrillateur automatique externe (DAE)



Les Parcours du Cœur Scolaires bénéficient du soutien des :



MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS

MINISTÈRE  
DES AFFAIRES SOCIALES,  
DE LA SANTÉ  
ET DES DROITS DES FEMMES

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE

Toutes les informations sur les Parcours du Cœur Scolaires sur : <http://www.fedecardio.org/pdc>

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France, à travers 26 associations régionales et 217 clubs Cœur et Santé. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

**La Fédération Française de Cardiologie est aussi sur les réseaux sociaux, rejoignez-nous !**  
Sur Twitter, [@fedecardio](https://twitter.com/fedecardio) ou sur Facebook, [Fédération Française de Cardiologie](https://www.facebook.com/fedecardio).

---

**Contact presse : Isabelle Closet - 01 77 35 60 95 / 06 28 01 19 76 – [isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)**