

VIE QUOTIDIENNE

La sédentarité, "une bombe à retardement sanitaire"

Des parlementaires alarment, dans un rapport, sur le manque d'activité physique des Français accentué par la pandémie, évoquant « une bombe à retardement sanitaire ».

Le constat dressé dans ce rapport parlementaire est sans appel : les « ravages » de la sédentarité gagnent du terrain, un phénomène accentué par le Covid, avec désormais 54 % des hommes et 44 % des femmes de 18 à 74 ans « en situation de surpoids ou obèses », selon le rapport. Les deux rapporteurs du texte, les députés Régis Juanico (Génération.s) et Marie Tamarelle-Verhaeghe (LREM), estiment que la « prise de conscience » de la réalité de cette « bombe sanitaire à retardement » et les actions de l'État sont « clairement insuffisantes ». « Ce rapport est avant tout une alerte », explique Régis Juanico (Génération.s), « la crise que nous avons traversé a aggravé tous les indicateurs ». Les parlementaires évoquent également les dégâts du temps passé devant les écrans, notamment pour les plus jeunes, assurant que près de la moitié des 11-17 ans présentent

3

Pour les rapporteurs, l'école doit devenir un levier essentiel dans cette nouvelle approche. Ils préconisent notamment de passer de deux à trois heures obligatoires d'EPS par semaine au lycée.

« un risque sanitaire très élevé » en passant plus de 4 h 30 devant un écran cumulé avec moins de 20 minutes d'activité par jour.

Paradoxalement, cette crise sanitaire, avec son lot de confinements et de restrictions de pratique sportive, a également souligné le besoin d'activité physique, une « thérapeutique particulièrement efficace pour prévenir les maladies chroniques, les surmonter », souligne le rapport. Parmi leurs 18 propositions pour tenter d'infléchir cette tendance, les parlementaires préconisent no-

tamment de définir l'activité physique et sportive comme « grande cause nationale » dès 2022, à deux ans des JO à Paris, et d'en faire « une priorité de santé publique ».

Trente minutes d'activité physique modérée "réduisent le risque d'accident cardio-vasculaire de 30 % en moyenne"

Les parlementaires rappellent également dans leur rapport que remplacer 30 minutes de sédentarité par jour par 30 minutes d'activité physique « réduit de 17 % la mortalité prématurée », et que 30 minutes d'activité physique modérée « réduisent le risque d'accident cardio-vasculaire de 30 % en moyenne ». Les rapporteurs conseillent également de s'appuyer sur la dynamique des



Il faut, selon le rapport, « ancrer l'activité physique et sportive dans le socle des apprentissages ». AFP

prochains JO à Paris dans trois ans pour « ancrer l'activité physique et sportive dans le socle des apprentissages » à travers l'école. Si le ministre de l'Éducation, en association avec le comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques (Cojo), a expérimenté cette année dans plusieurs académies l'initia-

tive des 30 minutes par jours d'activité physique, les parlementaires estiment qu'il faut aller plus loin. Ils proposent notamment d'intégrer cette pratique de 30 minutes d'activité par jour « dans la formation des enseignants », et de « généraliser » ce dispositif dans tous les établissements scolaires. ■