©iStockphoto/Steve Cole images

Participez au challenge *"Sport santé des écoles"*

Les enfants ne bougent pas suffisamment et cela peut avoir des conséquences sur leur santé cardio-vasculaire. Du 20 au 24 novembre, l'Apel vous invite à participer au challenge "Sport santé des écoles", en partenariat avec l'Ugsel et la Fédération française de cardiologie. Un bon moyen de bouger en famille !

Un partenariat Apel, Ugsel et Fédération française de cardiologie

©Konstick

Un enfant sur deux ne pratique pas les soixante minutes d'activité physique quotidienne recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les conséquences à long terme peuvent être graves pour leur santé cardio-vasculaire. L'Apel nationale et l'Ugsel (Union générale sportive de l'Enseignement libre) se mobilisent avec la Fédération française de cardiologie pour le challenge "Sport santé des écoles", qui se déroulera du 20 au 24 novembre. L'occasion pour l'Ugsel, qui fête ses 40 ans *(voir encadré page ci-contre)*, de rassembler toutes les générations autour de ce grand événement. Pour le professeur Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération française de cardiologie et cardiologue au CHRU de Lille, ce challenge devrait permettre aux parents et aux enfants de bouger ensemble pour le plus grand bien de toute la famille.

En quarante ans, les enfants de 9 à 16 ans ont perdu près de 25 % de leur capacité cardio-vasculaire. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Claire Mounier-Vehier : ils courent moins vite et moins longtemps. En 1971, un collégien courait 600 mètres en trois minutes, aujourd'hui, il lui en faut quatre pour cette même distance. Or, l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardio-vasculaire. 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 d'autant plus important que les acquis cardio-vasculaires se font jusqu'à 18 ou 20 ans.

À quoi est due cette régression ?

C. M.-V. : l'OMS recommande aux 5-17 ans de pratiquer soixante 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. À l'école primaire, moins de la moitié des enfants pratique des jeux de plein air. À 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 % ! 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.
De plus, les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne trois heures par jour devant des écrans, durée qui monte à quatre heures trente par jour chez les 13-18 ans en semaine et à six heures le week-end. Ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité.

Alors, que pouvons-nous faire ?

C. M.-V. : un enfant prend plus de risques à rester assis qu'à bouger ! Si le constat est alarmant, ce n'est pas une fatalité. Faire une heure d'activité physique par jour est un objectif à la portée de tous les enfants. Il relève de la responsabilité des parents et des acteurs de l'éducation. L'activité physique ne se résume pas au sport et les jeunes doivent absolument savoir saisir toutes les occasions de bouger. À nous de leur montrer l'exemple !

Qu'attend la Fédération française de cardiologie du partenariat avec l'Ugsel et l'Apel ?

C. M.-V. : chaque année au printemps, les Parcours du cœur de la FFC sont une réponse collective pour donner l'envie de bouger et d'adopter un mode de vie plus sain au quotidien. Ils sont parfaitement adaptés à l'enseignement privé, où il existe un véritable compagnonnage entre les niveaux. On peut lancer des ateliers école-collège ou collège-lycée, créer un tutorat des grands avec les petits. Les parents et les enseignants sont étroitement associés à l'opération. Nous sommes tous acteurs des Parcours du cœur, dans une prévention citoyenne et responsable. ▸

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE BOYAVALLE

"SOIS SPORT... ÉCOUTE TON CŒUR"

C'est le slogan qu'a choisi l'Ugsel pour lancer le challenge "Sport santé des écoles" et fêter, par la même occasion, les quarante ans de la fédération sportive éducative de l'enseignement catholique. Il ne s'agit pas simplement d'organiser des compétitions, mais beaucoup plus largement d'associer grands-parents, parents et enfants autour d'ateliers d'animation sportive et de santé. Infirmières, cardiologues, pneumologues et sportifs viendront sensibiliser le public aux bienfaits de l'activité sportive. Des ateliers autour du souffle, de la relaxation et des gestes qui sauvent seront également proposés. Comme l'alimentation est essentielle, des professionnels de la nutrition (diététiciens, nutritionnistes et puéricultrices) seront là pour enseigner les bons réflexes : comment avoir une alimentation équilibrée, les besoins nutritionnels en fonction des âges... La question du sommeil sera également abordée pour bien comprendre son rôle dans le bon fonctionnement de l'organisme. Vos établissements scolaires se mobiliseront individuellement, par groupe ou par département, pour proposer une activité physique et sportive qui rassemblera parents et enfants : vélo, trottinette, course... Un trophée sera remis à l'école qui aura cumulé le plus d'activités sportives en moyenne et par personne. Ainsi, si 360 participants réalisent ensemble 11 520 minutes d'activités, la moyenne sera de 32 minutes par personne.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Le site de l'Apel : www.apel.fr

Le site de l'Ugsel : www.ugsel.org

Le site de la Fédération française de cardiologie : www.fedecardio.org.
Vous trouverez des informations sur les enfants en cliquant sur "Fédération française de cardiologie", puis "Nos combats" et "Préserver la santé cardio-vasculaire des enfants".

INFOS

Des oméga-3 pour le cerveau des ados

Des carences en oméga-3 (que l'on trouve dans les poissons gras ou le soja) à l'adolescence peuvent provoquer stress et dépression à l'âge adulte. C'est le résultat d'une étude publiée dans *The Journal of Neuroscience*. Les chercheurs ont également remarqué que ces manques peuvent provoquer une diminution des fonctions cognitives.