



## TRANSCRIPTION DE LA COMPREHENSION ORALE :

### Poussette, voiture, tablette... : la sédentarité des enfants inquiète les cardiologues

par **Véronique Julia** lundi 28 mars 2016 06:23, France info

<http://www.franceinfo.fr/actu/societe/article/la-federation-francaise-de-cardiologie-s-inquiete-de-la-sedentarite-croissante-chez-les-jeunes-777733>



Les écrans, premier obstacle à l'exercice physique © Maxppp

**La Fédération française de cardiologie s'inquiète de la sédentarité croissante chez les jeunes. En 40 ans, les enfants auraient perdu près de 25% de leur capacité cardiovasculaire. Trop de jeux vidéos, pas assez d'exercice, ils n'ont plus assez d'endurance, s'alarment les médecins. Et ce n'est pas sans conséquence sur leur santé.**

En 1971, un enfant courait 800 mètres en trois minutes. Aujourd'hui, pour la même distance, il lui en faut quatre. C'est une enquête australienne qui l'a constaté récemment sur un panel de plusieurs millions d'enfants. Et c'est une information que les cardiologues en France prennent très au sérieux. Car l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs de la bonne santé cardiovasculaire.

En France, moins de 50% des enfants respecteraient les 60 minutes d'activité quotidienne préconisées par les autorités sanitaires. La voiture, les tablettes et jeux vidéos sont autant de freins à l'exercice. C'est d'autant plus grave que c'est avant 18 ans qu'on prépare son capital santé.

#### ***"Il faut montrer à nos enfants qu'on est fait pour bouger"***

Cardiologue, le professeur François Carré appelle donc les parents à réagir. *"Puisque la capacité physique de nos enfants est plus basse qu'il y a trente ans, ça veut dire simplement que si rien ne change, ils vont vivre moins longtemps en bonne santé que nous. Je crois qu'il faut alerter les parents. Quand un enfant marche, il doit marcher, il ne doit pas rester en poussette jusqu'à quatre ans. Quand on veut le déposer à l'école, on peut lui faire faire quelques pas et pas le déposer en double-file. Et puis le samedi et le dimanche, il faut aller faire des activités physiques avec nos enfants, se promener, se balader, jouer au foot... Il faut leur montrer qu'on est fait pour bouger"*, insiste le médecin.

En 1950, les Français cumulaient en moyenne quatre heures d'activité physique par jour, ne serait-ce qu'en marchant. Aujourd'hui, ils n'en seraient plus qu'à 20 minutes.