

Covid: sans la soupape activité physique, les méninges des enfants et des adultes en danger

Paris, 4 févr. 2021 (AFP) -

Finies les longueurs de crawl dans la piscine. Terminé le hand en cours d'EPS. Alors que les esprits fatiguent, les corps bougent encore moins depuis la crise du Covid-19, s'alarment profs et chercheurs, inquiets notamment pour la santé physique et mentale des enfants.

"On a toujours tendance en France à mettre de côté le cerveau et le reste du corps et les muscles, c'est une grossière erreur, ils marchent ensemble, ils communiquent", explique ainsi le cardiologue François Carré.

Ce médecin du CHU de Rennes ne cesse d'alerter sur une sédentarité "bombe à retardement", avec des "gens qui ont perdu l'habitude de bouger", expliquait-t-il encore récemment à des parlementaires.

Entre 6 et 17 ans, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande une heure d'activité par jour, modérée à soutenue selon ses termes, et de 150 à 300 minutes pour les adultes par semaine.

S'agissant des enfants et des adolescents, plus de 58% d'entre eux ont réduit leur activité physique pendant le premier confinement, rappelle "Report Card", état des lieux des dernières publications sur la sédentarité publié la semaine dernière par l'Onaps (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité).

Aucune étude n'a encore été publiée sur le second confinement, décidé en octobre. Mais, observe l'Onaps, "il ne fait malheureusement aucun doute qu'une telle détérioration des comportements actifs et sédentaires des plus jeunes risque d'avoir des implications sanitaires et comportementales dans les années à venir".

- Semaine olympique -

Alors que maintenir un niveau d'activité des enfants et des ados dans une telle crise sanitaire "permet de lutter contre le développement et l'instauration du stress et l'altération de leur santé mentale", souligne encore l'Observatoire.

Après une timide reprise en septembre, le sport s'est de nouveau mis en sourdine depuis le reconfinement. Le couvre-feu à 18h00 a réduit à néant les entraînements du soir et l'arrêt des cours d'éducation physique et sportive (EPS) en intérieur a mis un rude coup à la pratique.

Au bout de trois semaines, "cela se passe très difficilement", résume Benoît Hubert (Snef FSU). "Les profs regardent la météo et s'adaptent", explique-t-il à l'AFP. "On a des élèves qui ont besoin de se défouler, ils deviennent très remuants, il y a des crises en salle de classe", raconte-t-il.

Course d'orientation, +ultimate+, promenade en ville, si le temps le permet, mais aussi ... visionnage de films. En agglomération, pas toujours possible d'avoir un extérieur à disposition.

Alors, dans ce contexte où l'activité physique se raréfie, le thème de la semaine olympique à l'école, prônant "30 minutes d'activité par jour", a paru un peu décalé à certains. "C'est complètement déconnecté", s'insurge Benoît Hubert.

L'expérimentation, menée par les organisateurs des JO de Paris 2024 et l'Education nationale, a débuté à l'automne dans quelques écoles mais a été entravée par la crise.

- Facteurs de risque -

"Quand il y a du temps à gagner dans le programme scolaire, qu'est-ce qu'on fait ? On diminue l'éducation physique!", proteste François Carré, qui voudrait que ces 30 minutes soient obligatoires.

L'OMS elle aussi exhorte à bouger malgré la crise: "si nous ne restons pas actifs, nous courons le risque de créer une autre pandémie de mauvaise santé. Le résultat d'un comportement sédentaire", avait alerté en novembre Ruediger Krech, chargé de la promotion de la santé à l'OMS.

Au même moment, en France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) s'alarmait du temps passé devant les écrans et sans activité physique, avant même les confinements, comme des facteurs de risque pour la santé de deux tiers des jeunes en France.

Surpoids et obésité, risques cardiovasculaires, diabète, sommeil de moins bonne qualité... L'Anses relevait aussi que les enfants des familles "à faible revenu ou à faible niveau d'étude étaient les plus touchés par des niveaux de





PAYS :France
SURFACE :104 %
PERIODICITE :Quotidien



► 4 février 2021 - Edition Fil Gen

sédentarité élevés".

François Carré cite de son côté une étude à paraître "dans quelques mois" de Martine Duclos, physiologiste et présidente du comité scientifique de l'Onaps, qui devrait "faire réfléchir": réalisée en 2019 et 2020, elle montre "qu'après le confinement, les enfants de CE2 ont perdu 20% de leurs capacités physiques et 40% des fonctions cognitives".

dec/jr/lrb

Afp le 04 févr. 21 à 10 06.

