

Actualité



La CGT condamne fermement les violences policières

La CGT ne remet pas en question le rôle « essentiel d'encadrement et de maintien de l'ordre » de la police, mais condamne « avec fermeté » les actes de violence, a souligné hier son secrétaire général, Philippe Martinez. PH.B.L.

Les jeunes sont à bout de souffle

SANTÉ En quarante ans, les ados ont perdu un quart de leurs capacités cardio-vasculaires. La faute à une sédentarité encouragée par leur vie aussi motorisée que connectée

SYLVAIN COTTIN
s.cottin@sudouest.fr

Des mous, des suralimentés et des trop vite fatigués. Tel est, résumé à gros traits, l'implacable bilan de santé d'une jeunesse auscultée par la Fédération française de cardiologie (FFC). Si l'étude des médecins révèle évidemment autant de nuances que de disparités, elle pose le diagnostic d'une classe d'âge - les 9-16 ans - très amoindrie par une sédentarité galopante.

Ils courent de moins en moins vite

À la manière empirique d'un test géant à l'effort (1), les chercheurs ont ainsi démontré que les collégiens français avaient perdu environ 25% de leurs capacités physiques au cours des quarante dernières années. Concrètement, ceux-là mettent désormais quatre minutes pour courir 800 mètres, soit une de plus qu'au début des années 1970.

« Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardio-vasculaire, il est plus que temps de recommencer à bouger », prévient

François Carré, professeur de physiologie cardio-vasculaire au CHU de Rennes.

Ce n'est pas qu'ils soient soudainement frappés d'un mal mystérieux. Enfants et adolescents souffrent tout simplement des conséquences de l'inactivité physique, comme des heures qu'ils passent assis, la plupart du temps devant un écran.

Tout cela participant aussi à la très nette progression du surpoids et de l'obésité.

« Les jeunes passent quelque 11 h 15 par semaine devant la télévision »

Selon une étude parallèle, les jeunes de 13 à 19 ans passent ainsi chaque semaine quelque treize heures trente sur Internet ou sur des jeux vidéo (deux heures par jour pour les 4-10 ans) et encore onze heures quinze devant la télévision. Souvent en grignotant.

« La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du

poids et de la masse grasseuse, il s'agit donc d'un cercle vicieux, s'alarment les cardiologues.

Sans même aller jusqu'à évoquer la pratique d'un sport, moins d'un jeune sur deux respecte les soixante minutes quotidiennes d'activité physique préconisées par les autorités sanitaires. Mous du genou autant que de la ceinture abdominale, beaucoup ne mettant alors en mouvement leur corps déjà fatigué que pour aller du frigo au canapé.

L'entrée au lycée marque d'ailleurs le vrai décrochage d'avec le sport. Faute d'un nombre suffisant d'élèves capables de soutenir le temps demandé, la durée du test d'endurance au baccalauréat vient d'ailleurs d'être diminuée.

Situation d'autant plus grave, selon les spécialistes, que le capital santé se forge avant l'âge de 18 ans (lire ci-dessous), ce qui permet d'éviter plus tard le surpoids, l'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du cholestérol.

2 La faute des parents et celle des écrans

Je règle le pas sur le pas de mon père... Plus les parents sont actifs,



Les jeunes de 13 à 19 ans passent chaque semaine treize heures trente sur Internet ou sur des jeux vidéo. PHOTO PHILIPPE TURPIN/BENELUXPIX

plus leurs enfants le seront. Et vice versa. Paradoxe : à l'heure où les salles de sports poussent comme des champignons, la sédentarisation des Français progresse hélas un peu plus vite encore que dans le reste du Vieux Continent.

Selon l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes), 42% des Européens déclarent désormais ne rien faire, ni sport ni activité physique. En France, quatre adultes sur cinq (18-

24 ans) n'atteignent pas les fameux 10 000 pas quotidiens recommandés par l'OMS (soit environ 6 à 8 kilomètres).

Freinés par une société aussi pressée que motorisée, ceux-là ne marcheraient plus qu'une vingtaine de minutes par jour, quand ils affichaient encore quatre heures d'activité physique en 1950.

« Nous sommes nés pour bouger, courir, marcher, nager, et non pour rester assis. La sédentarité engrasse

« Nos enfants vivront moins vieux que nous »



Le professeur François Carré, cardiologue au CHU de Rennes. PHOTO DR

FRANÇOIS CARRÉ Membre de la Fédération française de cardiologie, il tire la sonnette d'alarme

« SudOuest ». Surpoids, réseaux sociaux et jeux vidéo : tel est donc le régime coupant le souffle à une bonne partie de la jeunesse ?

Professeur François Carré. Oui, chez les adolescents, le temps consacré à l'activité physique a été remplacé par celui passé assis devant un écran. Un cocktail délétère pour la capacité cardio-vasculaire, et donc à terme pour leur santé.

Tous, en fonction de leurs origines sociales, ne sont sans doute pas égaux face à cette sclérose...

Il est évident que les milieux défavorisés, là où il n'y a pas d'éducation à l'activité physique et à l'alimentation, sont encore plus concernés. L'erreur que le corps médical a trop longtemps commise a été de considérer que bouger ne servait qu'à brûler des calories, répétant que le

sport fait du bien à la santé en oubliant de dire d'abord que ne pas en faire nous faisait du mal. Il est urgent de parler des méfaits de la sédentarité.

D'autant que l'espérance de vie se forge dès l'adolescence...

Peu de gens le savent, mais c'est jusqu'à 18 ou 20 ans que se font les acquis cardio-vasculaires. Le meilleur marqueur d'espérance de vie en bonne santé étant la capacité physique : plus elle est élevée à 20 ans, plus elle le restera à 70... Autant entamer notre inexorable déclin du plus haut possible.

N'est-ce pas un combat perdu d'avance que de plaider la vie au grand air devant cette génération ultra-connectée ? Nous sommes en effet nombreux à

craindre une génération perdue. Il est dommage de voir ces parents - qui font tout pour que leurs enfants aient la meilleure vie possible - ne pas montrer le bon exemple. Un jeune qui est obèse dans la petite enfance, de 6 à 12 ans, se battra par exemple avec des problèmes de surpoids toute sa vie. Pas sûr, hélas, que la population ait compris que nos enfants seront peut-être, si rien n'est fait, la première génération à vivre moins longtemps que leurs parents.

Au lycée, en dehors des cours d'éducation physique, seul un jeune sur deux fait du sport. Quelle serait pour eux la prescription idéale ?

L'Organisation mondiale de la santé recommande une heure d'activité physique par jour, même fractionnée et cumulée. Je ne parle donc pas

de sport, car malheureusement nous n'en sommes déjà plus là. Non, simplement de marcher, jouer au ballon ou bien à la marelle pour les plus petits.

Il est d'ailleurs frappant de voir comment les jeunes, et souvent leurs parents, se sont fait prendre par la sédentarité sans s'en rendre compte : des ados qui préfèrent l'ascenseur à l'escalier, ceux que l'on dépose en double file à l'école pour éviter qu'ils ne marchent 50 mètres, jusqu'à ces enfants que l'on promène de plus en plus tard en poussette. À l'inverse, ne leur interdisez pas de se mettre devant un écran, ce serait de toute façon un combat perdu d'avance. Essayons plutôt de leur en limiter l'usage... Comme nous leur disons de ne pas reprendre quatre fois de la mousse au chocolat.

Recueilli par S.C.

Air France : le salaire qui fâche

La rémunération du PDG du groupe Air France-KLM, Alexandre de Juniac, a été fixée pour 2015 à 1,062 million d'euros, en hausse de 65 % grâce à une part variable indexée sur les résultats financiers. Le syndicat des pilotes a estimé que « cette augmentation relève d'une injustice absolue ».



Détente à la frontière franco-belge

La Belgique met fin aux contrôles systématiques à sa frontière avec la France, deux mois après les avoir réinstaurés pour empêcher un éventuel afflux de migrants quittant Calais, a indiqué hier le ministre belge de l'Intérieur, Jan Jambon. PHOTO STÉPHANIE LECOQ/« SO »



Sécurité : un état d'urgence de plus en plus durable

ATTENTATS À l'approche de l'Euro, l'état d'urgence va être prolongé de 2 mois



Le 4 avril, un important exercice de simulation d'attaque terroriste s'est déroulé sur la place des Quinconces, à Bordeaux, où doit être installée une « fan zone » pour l'Euro 2016. PH. ARCH. TH. DAVID/« SO »

l'organisme, ce qui peut à la longue tuer autant que le tabac», prévient un cardiologue.

3 Les sportifs vivent plus longtemps

Donne-nous aujourd'hui nos 10 000 pas quotidiens et délivrons de la malbouffe... Frappée au coin du bon sens, la prière de la Fédération de cardiologie suffira-t-elle à détourner le regard d'une génération entière rivée à ses smartphones, tablette et autres écrans raplaplas ?

« Il est important d'associer l'activité physique au plaisir et au bien-

être plutôt qu'à la performance ou à la contrainte. » Las, une solide étude publiée hier (2) révèle pourtant que les sportifs de (très) haut niveau vivent en moyenne sept années de plus que leurs contemporains. Le prétexte idéal pour donner à tous le top départ d'un grand remue-ménage de printemps.

(1) Selon les critères d'une étude australienne menée dans 28 pays développés. (2) « Longévité et causes de mortalité chez les athlètes d'élite », fondée sur les données biographiques de tous les Français ayant participé aux Jeux olympiques entre 1948 et 2010.

C'est une urgence qui s'installe dans la durée. Le gouvernement va prolonger de deux mois supplémentaires l'état d'urgence en vigueur depuis les attentats du 13 novembre dernier. Manuel Valls l'a annoncé hier sur France Info.

Un texte sera transmis au Conseil d'État, puis soumis au Parlement : les députés seront appelés à se prononcer, pour la troisième fois, après les votes du 26 novembre et du 16 février, sur la prolongation d'un état d'urgence de moins en moins perceptible dans notre vie quotidienne.

« C'est une boîte à outils qui nous permet, en cas de besoin, d'être réactifs. Mais, au jour le jour, ça ne change pas fondamentalement notre métier », estime Jean-Marc Bailleul, secrétaire général du SCSJ, Syndicat des cadres de la sécurité intérieure (officiers de police), joint hier par « Sud Ouest ».

1 Que permet ce régime d'exception ?

L'état d'urgence est un régime temporaire créé par la loi du 3 avril 1955. François Hollande souhaitait réviser la Constitution pour y inscrire ce régime, mais faute d'accord entre les deux chambres il a dû renoncer à cette réforme plombée par un volet controversé sur la déchéance de nationalité.

L'état d'urgence renforce les pouvoirs de la police. Que permet-il ? D'abord, d'assigner à résidence toute personne « dont l'activité est dangereuse pour la sécurité » : le suspect doit rester douze heures sur vingt-quatre dans un lieu, qui n'est pas forcément son domicile, contrairement à ce que l'on croit, et doit se présenter à la police ou à la gendarmerie jusqu'à trois fois par jour.

Deuxième levier de l'état d'urgence : ordonner des perquisitions à domicile de jour comme de nuit

sans passer par l'autorité judiciaire. Enfin, ministres et préfets peuvent interdire la circulation des personnes dans certains lieux, à certaines heures, et dissoudre plus facilement des associations.

2 Quel bilan depuis six mois ?

Le gouvernement a communiqué hier une avalanche de données : 3 600 perquisitions menées dans le cadre de l'état d'urgence, 743 armes saisies, 56 placements en détention.

Le rythme des perquisitions et des assignations a considérablement ralenti ces derniers mois : 122 perquisitions ont eu lieu depuis février, contre 3 427 du 13 novembre à la fin de janvier. 155 armes ont été saisies depuis février, contre 600 en novembre, décembre et janvier.

« Les mesures d'exception, nous les avons principalement utilisées dans les jours qui ont suivi les attentats du 13 novembre, face à des individus au sujet desquels nous avons beaucoup de soupçons depuis un certain temps », note Jean-Marc Bailleul.

« Actuellement, 69 personnes sont encore assignées à résidence »

Virginie Duval, présidente de l'Union syndicale des magistrats, confirme : « Au début, du 13 novembre jusqu'à Noël, nous étions réellement dans une période d'exception. Depuis, perquisitions et assignations sont devenues rares. On ne voit plus trop l'état d'urgence. »

Actuellement, 69 personnes sont assignées à résidence. 592 perquisitions ont débouché sur une procédure judiciaire. Mais peu d'enquêtes préliminaires pour des in-

fractions liées au terrorisme ont été ouvertes après ces perquisitions. Aussi, des associations de défense des droits de l'homme parlent d'un arsenal « disproportionné ».

Dans un rapport publié début février, Amnesty International déplore que des mesures d'urgence aient pu être utilisées « à des fins autres que celles qui motivaient initialement l'état d'urgence », et que, dans ce régime, le niveau d'arbitraire soit « extrêmement élevé ».

3 Pourquoi une nouvelle prolongation ?

Manuel Valls a justifié hier cette prolongation par l'imminence de deux manifestations sportives de grande envergure : l'Euro 2016, du 10 juin au 10 juillet, pour lequel 2 millions de visiteurs sont attendus, à Paris et dans plusieurs grandes villes de France, dont Bordeaux, et le Tour de France, du 2 au 24 juillet.

« Cet état d'urgence est prolongé pour une autre raison : le projet de loi pour renforcer la lutte contre le terrorisme, censé prendre le relais de ce régime d'exception, n'est pas encore en vigueur », relève Virginie Duval. Ce texte a été adopté par l'Assemblée et par le Sénat, mais il doit encore faire l'objet d'un travail en commission mixte paritaire.

Le 16 février, les parlementaires avaient voté massivement en faveur de l'état d'urgence (212 voix pour, 31 contre, dont 11 PS et 8 écologistes). Hier, les députés socialistes et LR parlaient à l'unisson de « bon sens » à propos de cette prolongation. Éric Ciotti (LR) a toutefois fustigé « l'impréparation » du gouvernement, estimant que l'état d'urgence aurait dû d'emblée être établi pour une longue période.

Chez les écologistes, Noël Mamère redoute que cette prolongation n'entraîne le pays « dans une spirale sécuritaire ».

Julien Rousset (avec AFP)

De plus en plus sédentaires

