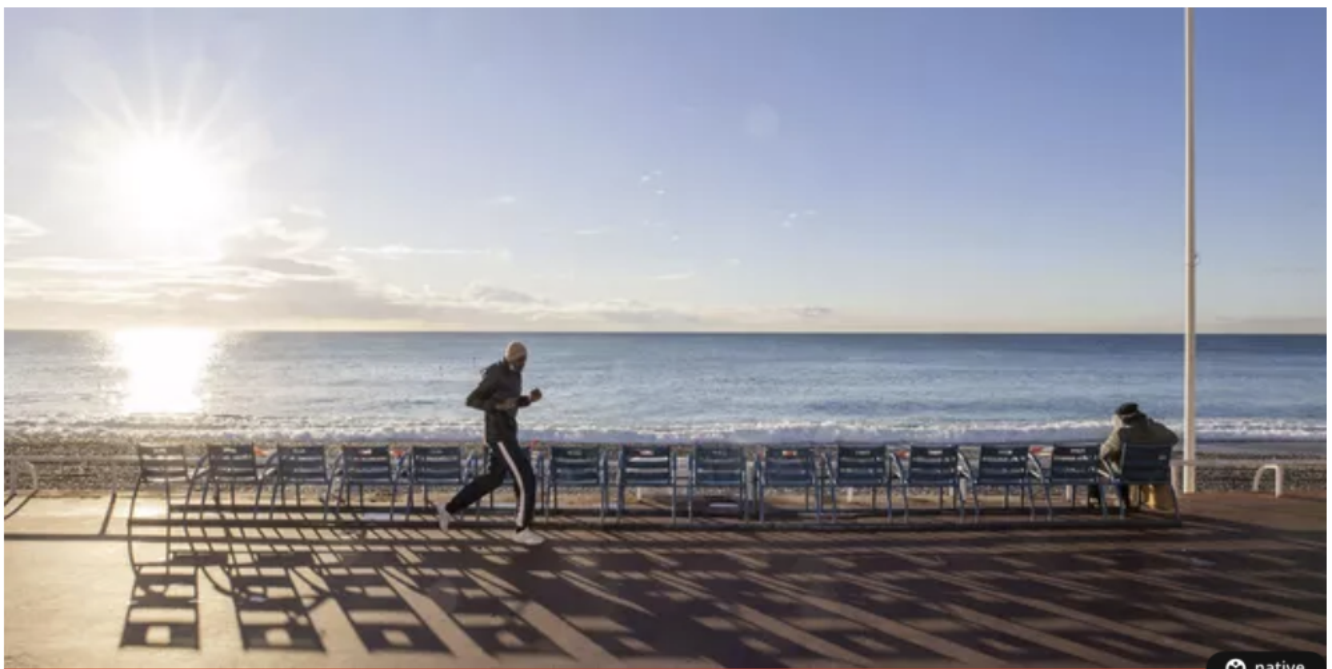


TRIBUNE. "Les trente minutes d'activité physique par jour, c'est maintenant"

🕒 22h00, le 23 janvier 2021, modifié à 12h18, le 24 janvier 2021

Par Le collectif Pour une France en forme

Le collectif Pour une France en forme, qui réunit une vingtaine de personnalités issues du monde médical et sportif (Michel Cymes, l'ex-ministre Valérie Fourneyron, l'ex-rugbyman Marc Lièvremont...) s'inquiète des conséquences de la pandémie sur la santé physique, psychique et sociale des individus. Les auteurs de cette tribune encouragent chacun à effectuer trente minutes d'activité physique par jour.



Footing sur la promenade des Anglais en décembre à Nice. (Sipa)

Partager sur :



La crise sanitaire a dramatiquement aggravé une situation déjà alarmante en bouleversant notre environnement et nos rapports sociaux. Les nouvelles - conditions de vie qu'elle impose affectent notre liberté de mouvement, dimension essentielle de la santé. Réduction de l'activité physique et augmentation de la sédentarité touchent la grande majorité de la population. Les quatre mois de - confinement se sont traduits par une prise de poids et une diminution majeure des capacités cognitives (de près de 40%!) et physiques (20%) des enfants en CE2.

Les populations vulnérables sont les plus touchées. L'autonomie des personnes en situation de handicap s'est fragilisée. Celui qui marchait sans canne doit en prendre une, celui qui s'aidait de deux béquilles réutilise un fauteuil roulant.

Les patients inscrits dans des programmes "sport sur ordonnance" peinent à reprendre leurs activités. Pire, le principe de précaution et le réflexe de prudence, diffusés et appliqués à l'excès, inhibent toute la population, qui hésite à sortir même quand c'est possible. Or, ce qui est risqué, c'est de ne pas bouger.

«La pratique d'une activité physique régulière pendant la pandémie, en respectant les gestes barrière, est sans risque»

Lire aussi - "L'activité physique est une première nécessité pour les malades"

L'activité physique régulière reste la première alliée pour préserver la santé physique, psychique et sociale. Ses bienfaits sur les systèmes immunitaire, cardiovasculaire et respiratoire, ainsi que son impact préventif sur les effets du vieillissement, principaux facteurs de risque de gravité du Covid-19, sont prouvés. Elle est, surtout en exposition à la lumière naturelle, un formidable bouclier dans l'attente du vaccin. Sa pratique pendant la pandémie, en respectant les gestes barrière, est sans risque.

«Bouger est aussi essentiel que savoir lire, écrire et compter»



Collection de modèles de rapports annuels

Collection de modèles de rapports annuels abstraits

FreePik

Nous n'avons plus d'excuses! Chacun peut prendre trente minutes par jour pour bouger. C'est simple, quitter sa chaise, monter les escaliers, descendre du transport en commun un arrêt plus tôt, marcher, courir, pédaler, jardiner. Le mouvement est notre salut.

Nous saluons l'initiative du ministère de l'Éducation nationale, qui, avec le concours de Paris 2024, lance la campagne "trente minutes d'APS [activités physiques et sportives] quotidiennes à l'école primaire" à l'occasion de la semaine olympique et paralympique qui débute le 1er février. Bouger est aussi essentiel que savoir lire, écrire et compter.

Alors, ne copions pas Coluche, qui disait "je fais du sport, je commence demain!". Les trente minutes d'activité physique par jour, c'est maintenant, pour la santé de chacun et pour le bien commun.

Le collectif Pour une France en Forme :

- Vincent Alberti, président de Sport santé conseil
- Gilles Bouilhaguet, président de l'Agence pour l'éducation par le sport
- Dominique Carlac'h, présidente de D&Consultants, vice-présidente du Medef
- François Carré, physiologiste cardiovasculaire et cardiologue du sport
- Michel Cazaugade, ex-président du groupe Pasteur Mutualité
- Michel Cymes, médecin, présentateur et producteur
- Xavier Bigard, professeur agrégé du Val-de-Grâce, membre de l'Académie nationale de médecine
- Odile Diagana, ancienne athlète, coordinatrice du réseau Azur sport santé
- Martine Duclos, médecin endocrinologue et physiologiste
- Laurence Fischer, ambassadrice pour le Sport auprès du Ministre de l'Europe et des Affaires étrangères
- Valérie Fourneyron, médecin du sport, ancienne ministre des Sports
- Nicolas Forstmann, chercheur au pôle de performance de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)
- François Genêt, professeur au Centre Hospitalier Raymond Poincaré de Garches
- Roland Krzentowski, président de "Mon Stade"
- Philippe Lamblin, membre fondateur de Rénovons le Sport, président de la Ligue d'athlétisme des Hauts-de-France
- Marc Lièvremont, consultant rugby pour Canal+, ancien joueur et sélectionneur du XV de France
- Bertrand Mas-Fraissinet, président du groupe Pasteur Mutualité
- Jean Michel Oppert, professeur au CHU de la Pitié Salpêtrière
- Daniel Rivière, chef de service à l'hôpital Larrey à Toulouse
- Gérard Saillant, président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière
- Françoise Sauvageot, ex-présidente de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire
- Isabelle Spitzbarth, directrice générale de la Mutuelle des sportifs
- Jean François Toussaint, professeur de physiologie, Université Paris Descartes, CIMS – APHP, directeur de l'IRMES (Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport)
- Georges Vanderchmitt, conseiller maître honoraire à la Cour des comptes