

## « Les adolescents de 15 ans préparent aujourd'hui leur infarctus à 30 ans »

Ouest-France. 06/10/2024

La sédentarité et le manque d'activité physique deviennent de véritables enjeux de santé. Le pôle Saint-Hélier de Rennes (Ille-et-Vilaine) pousse à la pratique sportive en incluant aussi les personnes en situation de handicap.



La sédentarité et le manque d'activité physique et/ou sportive deviennent des enjeux problématiques de santé.

Les mots du professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport spécialiste de l'activité physique adaptée au CHU de Rennes (Ille-et-Vilaine), sont parfaitement assumés. « **Les adolescents de 15 ans d'aujourd'hui préparent leur infarctus à 30 ans.** » Le praticien vise notamment le fléau que sont devenus la sédentarité et le manque d'activité sportive, données et études à l'appui. « **Il y a 20 ans, les diabètes de type 2, chez les adolescents, étaient inconnus. Aujourd'hui, ils sont devenus courants** », constate-t-il.

Nourriture trop sucrée, obésité et surtout une sédentarité qui gagne du terrain. « **Un adulte reste assis, en moyenne, douze heures par jour. L'activité physique est en baisse. Alors oui, c'est mortel de ne pas faire une activité physique régulière. Il faut se lever plus pour bouger plus et on ne prend pas soin de sa santé en prenant des médicaments, mais en se bougeant.** »

### Une demande des personnes en situation de handicap

Un signal d'alarme conforté par une étude européenne qui estime que « **deux jeunes sur trois présentent un risque sanitaire préoccupant, caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de deux heures de temps d'écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour. Ce pourcentage est supérieur chez les filles que chez les garçons.** »



Le professeur François Carré a fait une intervention décapante.

Une intervention du professeur Carré lors d'une réunion du pôle Saint-Hélière, fin septembre 2024, visait à promouvoir l'activité physique en général et notamment celle des personnes en situation de handicap. « **Aujourd'hui, force est de constater que la réadaptation physique et l'accès à la pratique sportive des personnes en situation de handicap restent insuffisants et se placent trop souvent dans le cadre curatif plus que préventif** », note le Dr Thomas Lambert, spécialisé en médecine physique et de réadaptation au pôle Saint-Hélière.

#### « Développer un maillage territorial »

Paradoxalement, 90 % de cette population pense qu'il est important de pratiquer une activité physique, mais 48 % n'en font pas versus 34 % de la population générale. Les causes : un manque d'infrastructures sportives adaptées et, encore trop souvent, un manque d'accompagnement. Ou l'idée que sport et handicap ne sont pas compatibles même si les récentes épreuves para-olympiques de Paris ont prouvé le contraire.



Les

docteurs Nicolas Benoit et Thomas Lambert du pôle Saint-Hélier de Rennes.

D'où la création, au sein de Saint-Hélier, du dispositif sport para-sport. « **L'objectif est d'offrir à tout usager, en situation de handicap inné ou acquis, une évaluation, une prise en soin spécialisée et un accompagnement à la pratique physique et sportive.** » Autre volet : « **Développer un maillage territorial sport adapté, en tissant des liens étroits avec des professionnels du sport pour ouvrir le champ des possibles.** » Dans cette logique aussi favoriser « **l'intégration progressive dans les clubs** » des demandeurs en situation de handicap.