

Ce qui nous pousse à avoir un enfant

L'arrivée d'un enfant est le fruit des désirs conscients et inconscients de ses parents. Même si les naissances sont aujourd'hui mieux maîtrisées, chacune reste un miracle.

Pourquoi avons-nous des enfants? Parce que c'est l'évidence! En est-on si sûr? Si l'on pose cette question à plusieurs personnes dans la rue, beaucoup ne savent pas trop que répondre. On ne connaît pas toujours clairement les motivations qui président à ce désir. Pour Raphaëlle Simon, auteure d'un petit livre sur la maternité (1), et mère de trois enfants, «c'est l'envie de se prolonger et de retrouver le visage aimé, l'envie de cueillir le fruit de l'amour, pour aimer encore plus et être aimé.» Tout en reconnaissant la part d'irrationnel contenue dans ce désir. «Il y a une force qui nous dépasse, une puissance de vie qui nous échappe», s'émerveille-t-elle.

François et Magdeleine, parents de plusieurs enfants, en ont fait l'expérience. «Pour le premier, nous étions ultra-amoureux et nous avions envie de voir à quoi ressemblerait le mélange de nos deux ADN.» Après leur quatrième enfant, Magdeleine souhaitait s'en tenir là, malgré le rêve de son mari de former une famille plus nombreuse encore. «J'étais prisonnier d'une représentation avant de finalement prendre conscience de l'extraordinaire don d'avoir quatre enfants. J'ai alors pu faire le deuil d'une nouvelle naissance. Je commençais aussi à me trouver un peu vieux», confie François. Pourtant neuf ans après la dernière-née, un autre enfant s'est annoncé, contre toute attente. «Au bout d'un moment, l'acte sexuel ne suffit plus, l'enfant arrive comme un aboutissement», confie Magdeleine, qui avoue avoir pensé que c'était «une folie» de tout recommencer à zéro. La grossesse, la naissance, les couches... «Nous avons été retournés comme des crêpes. De toute façon, on ne peut pas tout programmer», avoue aujourd'hui cette maman comblée. Cette remarque de bon sens peut étonner, précisément dans le domaine de la procréation, qui semble de mieux en mieux maîtrisée. «Encore aujourd'hui, il y a des enfants que l'on programme, et d'autres que l'on ne programme pas et qui passent à travers les mailles du filet», observe Myriam Szejer, psychiatre et psychanalyste.

Autrefois, on ne se posait pas la question, les enfants venaient au

monde naturellement. C'était dans l'ordre des choses, disait-on. «On était plus ou moins contraint par le groupe», rappelle le sociologue Gérard Neyrand. *Se marier était le passeport pour entrer dans la vie sexuelle. L'arrivée d'un bébé était quasi automatique. Les enfants, du moins ceux qui survivaient à une mortalité infantile élevée, devaient subvenir aux besoins des parents vieillissants.*»

Après la Révolution, ce n'est plus la famille mais l'individu qui constitue la cellule de base. Au XX^e siècle, la réalisation de soi passe par la relation au conjoint et la relation à l'enfant, laquelle ne peut être remise en question sur le plan juridique. «L'enfant est devenu une norme obligatoire et généralisée de réalisation personnelle. La maternité est vécue comme une expérience irremplaçable, avec une dimension narcissique très forte, parfois inconsciente, du prolongement de soi, à travers l'enfant. Dans ce contexte de forte valorisation sociale, il faut de bonnes raisons pour ne pas vouloir engendrer», ajoute le sociologue.

«Il y a une force qui nous dépasse, une puissance de vie qui nous échappe.»



«Il y a des enfants que l'on programme, et d'autres que l'on ne programme pas», d'après la psychiatre Myriam Szejer. Lucie Pastureau et Lionel Pralus/Hans Lucas

De fait, à partir des années 1970, «l'avènement de la contraception oblige chacun à se poser la question de son désir d'enfant, un changement majeur», relève la psychanalyste Joëlle Desjardins. Longtemps considéré comme un tabou, le refus de procréer devient une revendication sociale associée à un nouveau militantisme. À rebours de notre condition biologique. Ne sommes-nous pas programmés pour donner la vie?

«En tant que mammifères, nous sommes programmés génétiquement pour la survie de l'espèce, confirme Myriam Szejer. Mais nous sommes des mammifères revus par la parole, l'inconscient, l'éducation, l'histoire familiale et personnelle de chacun, nuance cette spécialiste de la naissance. Et notre histoire vient perturber notre instinct, notre certitude de reproduction.» En somme, la parentalité est inscrite dans un modèle auquel on échappe difficilement, même s'il y a désormais différentes façons de la réaliser.

Suite page 14. ●●●

Ce qui nous pousse à avoir un enfant

«Aussi amoureux soit-on, concevoir un enfant, c'est faire un pari sur l'avenir. Si cela fonctionne, c'est une chance.»



La France a enregistré 6 000 naissances de moins entre 2018 et 2019. Lucie Pastureau et Lionel Pralus/Hans Lucas

●●● Suite de la page 13.

Le désir de faire famille, de s'enraciner sur plusieurs générations, de s'inscrire dans une lignée est soumis à des aléas considérables. On peut désirer un enfant mais parfois le corps dit non. Dans ce cas, prendre conscience de ses peurs avec l'aide d'un tiers peut contribuer à débloquer une situation.

«La volonté d'enfanter est infiltrée de significations et de désirs inconscients.»

«La volonté d'enfanter est infiltrée de significations et de désirs inconscients qui se démarquent du programme officiel», confirme Joëlle Desjardins. Selon la psychanalyste, l'enfant qui vient au monde est «le fruit d'un bricolage imparfait» entre, d'une part, le souhait rationnel d'un couple, inscrit dans un projet parental, une démarche consciente et programmée, et d'autre part, des désirs inconscients difficiles à nommer, qui s'articulent à la question d'un manque, d'un besoin à combler. On peut ainsi vouloir recréer l'enfant que l'on a été, pour le meilleur ou pour le pire. Par exemple, réparer une carence affective ou s'ac-

quitter d'une dette de vie à l'égard de sa propre mère.

«Avant chaque naissance, il y aurait un roman à raconter sur cet enfant imaginaire qui est le fruit du désir de ses parents», s'exclame Monique Bydlowski. Cette psychiatre et psychanalyste, spécialiste de la maternité, évoque ce «mouvement d'impulsion intérieure qui pousse la femme à vivre cette expérience». Tout en prévenant les couples: «Aussi amoureux soit-on, concevoir un enfant, c'est faire un pari sur l'avenir. Le conjugal et le parental sont deux pôles différents. Il n'y a aucune raison pour que les deux s'associent. Si cela fonctionne, c'est une chance.» Pour avoir un enfant, estime la psychiatre, il faut être «dans le déni du monde extérieur». «L'enfant réel, celui qui va affronter la fin du XXI^e siècle, c'est parfois la dernière personne à laquelle on pense.» Et mieux vaut ne pas trop prêter l'oreille à ceux qui vous conseillent de remettre à plus tard votre projet, sous prétexte que toutes les conditions ne sont pas réunies. «Dans le contexte actuel, faire un enfant peut être vu comme une transgression», lâche Myriam Szejer, en concluant que «chaque naissance est un miracle».

France Lebreton

(1) Être mère, c'est..., de Raphaëlle Simon, Éd. Salvator, 128 p., 9,90 €.

Lire aussi pages 26-27: Démographie, où va le monde ?

repères

La natalité en France

En 2019, 753 000 bébés sont nés en France, soit 6 000 naissances de moins qu'en 2018 (0,7%). Le nombre de naissances baisse chaque année depuis cinq ans.

Le nombre de femmes de 20 à 40 ans, âges auxquels elles sont les plus fécondes, diminue depuis le milieu des années 1990. Leur fécondité diminue aussi et reste, en 2019, le principal facteur expliquant la diminution du nombre de naissances.

En 2019, l'indicateur conjoncturel de fécondité (ICF) s'établit à 1,87 enfant par femme. Entre 2006 et 2014, l'ICF oscillait autour de 2 enfants par femme.

Les femmes les plus fécondes sont celles ayant entre 25 et 34 ans. Toutefois, le taux de fécondité des femmes de moins de 30 ans baisse depuis les années 2000.

En 2017, la France reste le pays de l'Union européenne dont la fécondité est la plus élevée.

Source : Insee, 2020

témoignages

Pourquoi ils ont décidé de devenir parents

«Notre fils pourra contribuer à améliorer le monde»

Olympe et Nathanaël, mariés depuis deux ans, un premier enfant pour novembre

Elle: «Avoir des enfants faisait partie de mon projet de vie. J'ai toujours eu l'instinct maternel. J'adore les enfants. Forcément, l'influence de la société, tout comme celle de nos familles respectives, a joué aussi un rôle dans notre décision. Nous sommes tous deux issus d'une famille unie, composée d'une fratrie de trois. Nous envisageons aussi d'avoir trois enfants, ce qui nous semble plus riche sur le plan éducatif qu'une famille à enfant unique. Avec cet enfant, notre vie de couple va continuer à se construire et à s'enrichir. Notre génération est plus consciente que les générations précédentes des enjeux environnementaux. Je comprends que certaines femmes ne souhaitent pas avoir d'enfant pour des raisons écologiques. Il n'y a pas d'obligation de se reproduire. C'est une décision super-intime, propre à chacun. Mes parents attendent la naissance avec impatience. Ils ont hâte que nous découvriions à notre tour la joie d'être parents.»

Lui: «Avant de parler de mariage, on parlait déjà des enfants que l'on aurait plus tard. À un moment donné, au retour d'un voyage humanitaire au Népal, un choix de vie s'est posé pour moi. J'étais tiraillé entre une mission à l'étranger de deux ans en Haïti, où je serais allé seul pour des raisons de sécurité, et une vie de couple et de famille. J'ai choisi celle-ci. Nous avons alors décidé de nous marier. Dans le contexte actuel de pandémie mondiale, de crise sociale et climatique, notre fils pourra contribuer à améliorer le monde,

être une personne-ressource. Nous appartenons à une génération de parents sensibilisés à ces sujets environnementaux dont les conséquences sur le plan humain sont inimaginables. Plus que mon nom, je tiens à lui transmettre mes valeurs. Celles-là mêmes portées par ma grand-mère qui vient de nous quitter à l'âge de 94 ans. Le respect de ce qui nous entoure, le monde, la nature, afin d'être respecté de celle-ci. La prise de conscience de l'autre, le partage, l'entraide.»

«Transmettre notre amour»

Magalie, 39 ans, qui suit un parcours de fécondation in vitro depuis cinq ans

«J'ai rencontré mon mari assez tard, à la sortie d'une histoire très compliquée avec un homme qui ne voulait pas d'enfants. Cette nouvelle rencontre a bouleversé ma vie et assez vite, moi qui ne m'étais jamais imaginée mère, j'ai voulu fonder une famille. Un an après notre rencontre, nous avons tenté d'avoir un bébé afin de transmettre notre amour. Ce besoin de transmission est très fort et nous porte dans les difficultés que nous rencontrons. Je me suis, en effet, découverte infertile et suis engagée, depuis plusieurs années, dans un parcours de procréation médicalement assistée. Les traitements sont éprouvés, nous avons connu plusieurs échecs. J'ai aussi dû réorganiser ma vie: changer d'emploi, perdre 15 kg, etc. Mais nous y croyons toujours autant. Nous nous projetons dans un avenir heureux: avoir une maison proche des écoles, par exemple. Mon mari s'imagine déjà faire du peau à peau avec le bébé et moi, j'achète un doudou ou un petit body avant chaque nouveau transfert d'embryons. C'est ma manière de rester positive.»

Recueilli par France Lebreton et Emmanuelle Lucas

Prochain dossier :
Spécial cadeaux

Entretien. Les États ont toute légitimité à accompagner le désir d'enfant. Aides financières de long terme et accueil de la petite enfance sont le mieux à même de doper la natalité.

«Chaque naissance bénéficie à l'ensemble de la société»

Olivier Thévenon

Chef de l'unité du bien-être de l'enfant à l'OCDE

Le désir d'enfant est éminemment intime. Est-il légitime pour les pouvoirs publics de chercher à l'accompagner, voire à l'encourager ?

Olivier Thévenon : Si les États membres de l'OCDE adoptent des approches assez contrastées de la politique familiale, tous s'accordent sur leur légitimité à intervenir dans ce domaine. Avec l'idée que les enfants constituent un bien public. Qu'au-delà des parents, destinataires de leur amour, de leur affection, de leur aide matérielle, chaque naissance bénéficie à l'ensemble de la société, y compris à ceux qui n'ont pas d'enfant. Parce que les bébés d'aujourd'hui sont les travailleurs de demain, qui cotiseront pour les systèmes de protection et permettront d'assurer un équilibre financier au modèle social.

Quelles sont les politiques qui exercent un effet positif sur la natalité ?

O. T. : Il s'agit essentiellement d'aides financières qui s'inscrivent dans la durée, comme les allocations familiales, et surtout de l'offre d'accueil de la petite enfance. D'autres stratégies, comme l'octroi d'une prime assez élevée à la naissance ou l'allongement du congé

«Les bébés d'aujourd'hui sont les travailleurs de demain.»

parental pour tenter de renvoyer les femmes à la maison apportent des effets beaucoup plus limités, comme on le voit en Pologne ou en Hongrie. Car elles sont en déca-

lage avec les aspirations profondes d'une large part de la société. De ce point de vue, un grand changement est intervenu en une quarantaine d'années. Jusqu'au tournant des années 1980, les pays qui présentaient de faibles taux d'emploi féminin affichaient la fécondité la plus forte. Depuis, la tendance s'est inversée. Les femmes ont plus d'enfants dans les pays où leur taux d'emploi est élevé car on y est plus attentif à la conciliation des vies familiale et professionnelle. Elles ont un plus grand sentiment de sécurité de l'emploi. Et le fait d'avoir deux salaires confère au ménage des revenus plus élevés, ce qui permet d'accueillir plus facilement un enfant d'un point de vue matériel.

L'élargissement de l'accès à la PMA dans divers pays de l'OCDE, notamment en France, où les femmes seules et les couples de lesbiennes devraient bientôt pouvoir recourir à la procréation médicalement assistée, est-il présenté comme une façon d'accompagner le désir d'enfant ?

O. T. : La tendance générale dans les pays de la zone est d'affirmer que l'État est là pour aider les parents à avoir le nombre d'enfants qu'ils souhaitent. Et cela peut concerner, dans certains cas, des personnes seules ou des couples homosexuels. Les États concernés justifient un éventuel élargissement de l'accès à la PMA en mettant en avant leur volonté de répondre à une certaine demande de la société bien plus qu'en évoquant l'enjeu démographique. Car l'impact sur la natalité est très limité.

Quel impact le Covid, avec ses conséquences économiques, peut-il avoir sur la fécondité ?

O. T. : Certains prévoient un possible boom, une hausse de court terme, neuf mois après le premier confinement. Mais on peut supposer qu'à plus long terme les incertitudes et les difficultés économiques accéléreront l'érosion de la natalité.

Recueilli par Denis Peiron

pistes

À lire

Devenir mère, de Monique Bydlowski, 2020, Odile Jacob, 258 p., 22,90 €.



Devenir mère. À l'ombre de la mémoire non-consciente. Tout réside dans le sous-titre en première page de ce livre qui traite des

questions profondes liées à la maternité. Psychiatre et psychanalyste, l'auteure, pionnière de l'approche psychique de la maternité, éclaire de son savoir et de sa longue expérience cette étape cruciale de la vie des femmes, de la grossesse aux premiers liens, des malheurs qui peuvent survenir après la naissance, ainsi que la question de l'infertilité.

L'Intimité, d'Alice Ferney, 2020, Actes Sud, 368 p., 22 €.

À travers le récit de Sandra, quadragénaire et féministe, qui revendique son choix de vivre célibataire et sans enfants, la romancière explore la relation que les femmes entretiennent avec la maternité sous toutes ses formes, du risque de l'enfantement à la PMA et la GPA.

Et aussi

Les Verrous inconscients de la fertilité, de Joëlle Desjardins-Simon et Sylvie Debras, 2010, Albin Michel, 16,20 €.

La mère n'est pas tout !, de Gérard Neyrand, 2019, Érès, 10 €.

Ces neuf mois-là. Une approche psychanalytique de la grossesse et de la naissance, de Myriam Szejer et Richard Stewart, 2002, Laffont, 21 €.

Soirées couples : en raison du confinement, la mission Cana de la communauté du Chemin-Neuf organise chaque semaine des soirées en ligne destinées aux couples et à la famille.

Site : www.cana-couple.fr

#AirDuTemps. Les aventures de Harry Potter passionnent une nouvelle génération de fans réunis en communauté sur les réseaux sociaux.

Les «Potter maniaques» se retrouvent en ligne



Des fans devant une statue du sorcier à Londres. Ian Gavan/Getty via AFP

«**S**alut les Moldus», interpelle la jeune fille sur sa chaîne YouTube, du nom des non-sorciers dans la saga Harry Potter. Dans sa vidéo du jour, postée sur le réseau social, elle explique comment passer un test pour savoir à quelle famille de «Potter maniaques» elle se rattachait.

De la même façon, d'innombrables adolescents et jeunes adultes consacrent chaînes et blogs à leur héros favori. Cachés derrière des pseudos qui servent un peu de mots de passe entre initiés – «Vous-savez-qui» en référence au surnom de l'épouvantable Voldemort, ou encore «Felix Felicis», terme faussement latin qui désigne une potion magique – ils connaissent des succès parfois impressionnants. Ils peuvent ainsi être suivis par des centaines de milliers d'abonnés.

En quelques clics, ils donnent leurs trucs et astuces sur la série, proposent des extraits de films, partagent des indiscretions sur les acteurs de la saga ou sur les derniers projets supposés de J.K. Rowling, l'auteure de la série à succès.

Ces internautes alimentent aussi le succès des nombreuses boutiques de produits dérivés qui fleurissent dans les villes. «*Certaines personnes font 400 km pour venir voir nos boutiques éphémères de Nantes et Paris*», témoigne ainsi Pascal Vivier, créateur d'une entre-

prise familiale à la gloire du jeune héros à lunettes. Là encore, c'est sur les réseaux sociaux que les aficionados se passent le mot et se tiennent au courant des dates de réouverture, par exemple.

Ce succès – bien compris par les as du marketing – n'est pas près de s'arrêter, estime de son côté la sociologue Émilie Coutant. «*Avec Internet, nous avons basculé dans une société de communautés, où ce sont les affinités culturelles qui créent le lien.*» Or, à ce jeu-là, Harry Potter est un champion, confirme-t-on chez Gallimard, son éditeur français. «*Ces livres, vendus à 500 millions d'exemplaires dans le monde, sont porteurs d'un message joyeux, féerique, et peuvent faire figure de valeur refuge dans le monde brutal qui est le nôtre.*»

C'est sans doute le propre d'un immense succès que d'être réapproprié de façon différente par les générations successives. Si les premiers lecteurs devaient les aventures de leur héros sur papier, ceux d'aujourd'hui montent des sites Internet à sa gloire. On peut saluer la créativité et le bon esprit dont ces internautes font souvent preuve – car, ne l'oublions pas, Harry Potter célèbre surtout l'amitié et l'entraide ! Il est également reconfortant de constater que ces valeurs restent plébiscitées par les plus jeunes aujourd'hui comme hier.

Emmanuelle Lucas

chronique



Yves Durand

Vous signez ici...

Un grand Z qui... ne veut pas dire Zorro. Et que notre petit-fils ne dessine pas non plus à la pointe de son épée! Le Z, c'est seulement l'initiale de son prénom, Zakaria. Ces jours-ci, on en voit un peu partout à la maison : notre écolier s'invente une signature. Pour l'élève de CE1 qu'il est, l'événement fera date.

Reconnaître les lettres de son prénom, les recopier, comme pour les copains, ça s'apprend en maternelle. En CP, on y ajoute le nom de famille qu'on s'exerce à écrire d'un geste plus fluide. Mais l'affaire se corse maintenant qu'on voudrait calligraphier le tout d'un seul jet, agrémenté s'il vous plaît d'une fioriture à son goût – comme les grands!

Qu'il s'agisse de pétitionner, d'apporter son soutien ou d'exprimer son accord, il faut apprendre à ne pas signer les yeux fermés. Une signature contient un engagement! Et quel que soit l'âge du signataire.

Nous sommes tous passés par là, par cette étape qui marque l'affirmation de soi. Une signature, on ne la choisit pas à la va-vite. On l'élabore patiemment, on la teste, en demandant leur avis à papa et maman, et parfois aux grands-parents quand on les a sous la main.

Dans les années à venir, Zakaria changera bien sûr de signature. Il l'adaptera à son âge, il la rendra moins lisible, plus compliquée. Elle correspondra à sa personnalité du moment.

Signer de son nom exprimait autrefois un niveau d'instruc-

tion non négligeable. Je ne consulte jamais sans émotion ces registres d'état civil dans lesquels nos ancêtres se contentaient d'apposer une croix – « si-gner ont déclaré ne savoir »...

Une signature, c'est tellement important qu'on peut en avoir deux. Mon père, je m'en souviens, avait sa signature de tous les jours et l'autre, moins aisée à reproduire, qu'il réservait à ses chèques. Pas sûr que les chèques existent encore quand Zakaria atteindra sa majorité. Les signatures elles-mêmes auront peut-être définitivement cédé la place à leur avatar numérique.

Mais j'espère que d'ici là, notre petit-fils aura pris conscience du poids que peut avoir une signature. Qu'il s'agisse de pétitionner, d'apporter son soutien ou d'exprimer son accord, il faut apprendre à ne pas signer les yeux fermés. Une signature contient un engagement! Et quel que soit l'âge du signataire.

Coïncidence, j'ai retrouvé récemment, dûment paraphé par l'un de nos garçons, un contrat que nous avions passé ensemble. Ado, il s'engageait à limiter le temps consacré à je ne sais plus quel jeu vidéo qui lui avait été offert.

Il y a les signatures d'aujourd'hui. Il y a celles d'hier et d'avant-hier. Feuilletant il y a quelques années de vieux documents, il m'est arrivé de tomber sous le charme de tel ou tel paraphe d'autrefois. J'imaginai combien de brouillons avaient été nécessaires avant que leur auteur n'atteigne la perfection et qu'il nous donne en héritage ces petits chefs-d'œuvre...

L'apprentissage, avec ses tentatives plus ou moins réussies, laisse parfois des traces. Je me rappelle un dictionnaire dont certaines pages avaient autrefois servi de banc d'essai. On y retrouvait un nom et un prénom, reproduits sous des écritures diverses. Une série de signatures en fait, avec quelques ratures à la clé. Les ébauches d'un gamin cherchant sa griffe et qui serait aujourd'hui arrière-grand-père!

essentiel

Album

Mon tour du monde imaginaire



Rien de plus fécond que l'ennui. Depuis sa maison, plantée au milieu de la forêt, la petite fille s' imagine grande et forte, habitant une invraisemblable mégapole. Un point de départ idéal pour partir explorer le vaste monde, tantôt aviatrice, tantôt navigatrice, jamais à court de curiosité. Réinventant la géographie, bousculant les échelles sur des cartes fantaisistes, l'auteur nous invite à parcourir océans et continents avec des yeux d'enfant, les yeux enthousiastes et rêveurs de l'imagination.

Denis Peiron

De Lucie Brunellière,
Albin Michel, 16,90 €.
À partir de 4 ans.

Livre documentaire
Ting! Comment le marketing séduit le monde

Dans la cour de récré, Paul frime avec sa paire de baskets neuves, les mêmes que celles portées par un chanteur célèbre. Et voilà que débute avec la concierge de l'école, ex-employée d'une agence de marketing, une discussion impromptue sur la stratégie des marques pour attirer notre attention et nous faire acheter leurs produits. Disposition des articles dans les rayons d'un supermarché mais aussi rôle des influenceurs, placements produits ou encore écoblanchiment, ce livre aux illustrations pimpantes décrypte avec une grande clarté l'éventail des techniques destinées à infléchir nos habitudes de consommation, voire à nous manipuler. Un outil précieux pour aiguïser l'esprit critique des préados.

Cécile Jaurès

De Cary Steinmann, Laura Simon et Elina Braslina (illustrations),
Helvetiq, 19,50 €.
À partir de 8 ans.

On en parle. Pour lutter contre le fléau de la sédentarité, une expérimentation de trente minutes d'activité physique par jour est lancée dans des écoles.

Contrer la sédentarité



Une heure de sport à l'école et à la maison. Guillaume Bonnefont/IP3/MaxPPP

L'Organisation mondiale de la santé recommande aux enfants et adolescents de pratiquer une heure d'activité physique quotidienne, soit deux fois trente minutes par jour. Les bienfaits de l'éducation physique et sportive sont démontrés. Le sport est reconnu comme un outil de réussite éducative. «Lorsqu'un enfant pratique une activité physique, ses fonctions cognitives s'améliorent, et il obtient de meilleurs résultats à l'école», rappelle François Carré, cardiologue et médecin du sport.

En revanche, on n'insiste pas assez sur l'importance de pratiquer un exercice physique au quotidien, pour lutter contre les dangers de la sédentarité. Or, ce fléau, encore plus inquiétant lorsqu'il touche les enfants et les adolescents, connaît une aggravation sensible en cette période de crise sanitaire qui freine ou annule les activités et augmente le temps passé devant les écrans. En clair, souligne le professeur Carré, «faire cinq heures de sport le samedi ou le dimanche, puis rester ensuite assis durant douze heures devant son écran, les autres jours de la semaine, c'est être un sportif sédentaire»!

Au-delà de sept heures par jour, l'inactivité physique, autrement dit la sédentarité, entraîne des risques pour la santé. Parmi eux, le surpoids et l'obésité qui touchent 17% des enfants (contre 3% dans les années 1960), des effets sur la pression artérielle, les fonctions cognitives, et une prédisposition au diabète de type 2. Dans deux tiers des cas, ces enfants en surpoids le seront aussi adultes. «Le capital santé qui se forge

durant les jeunes années a baissé de 25% en quarante ans», alerte François Carré. Avec d'inévitables répercussions sur l'espérance de vie des jeunes générations.

Face à ce constat alarmant, le club olympique Paris 2024 associé au ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports lancent une expérimentation de trente minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles primaires de plusieurs académies (1). Ce programme tient en quatre actions : courir, sauter, lancer, danser.

Selon Jean-Marc Serfaty, inspecteur académique de Créteil, «il s'agit tout simplement d'utiliser les préaux et les cours de récréation pour s'adonner à des exercices ludiques simples, inscrits dans le temps scolaire». Remettre ainsi le corps en mouvement contribue à renforcer les apprentissages, à favoriser l'attention et le sommeil, à rééquilibrer la journée de classe. Naturellement, les parents ont aussi un rôle essentiel, ne serait-ce qu'en montrant l'exemple et en encourageant leurs enfants à remplir l'autre moitié du contrat journalier (trente minutes). Privilégier la marche, enfourcher un vélo, jouer au ballon ou danser au milieu du salon sont quelques bonnes habitudes à prendre en famille à l'occasion ou dans les interstices du confinement.

France Lebreton

(1) Créteil, Poitiers, Besançon, Montpellier, Lyon, Toulouse... Ces trente minutes sont aussi au programme de la Semaine olympique et paralympique 2021, du 1^{er} au 6 février, dédiée à la pratique physique et aux valeurs du sport.