

Santé, François Carré, ce médecin Breton qui défend le sport, de tout son cœur

Publié le 28/11/2022 à 18h30 · Mis à jour le 29/11/2022 à 11h27

Écrit par [Séverine Breton](#).



François Carré va recevoir ce 29 novembre un prix de la Fondation pour la recherche médicale • © JULIE BOURGES

Ce 29 novembre, le cardiologue François Carré, du CHU de Rennes sera récompensé par la Fondation pour la Recherche Médicale pour ses recherches sur l'activité physique et pour son engagement en faveur du sport.

Il y a des anecdotes qui marquent à tout jamais. Un jour, pendant ses études de médecine, on demande à François Carré de faire un exposé d'une trentaine de minutes.

Le chef de service de cardiologie questionne le jeune interne sur le sujet qu'il a choisi. François Carré annonce qu'il va parler de "*l'activité physique dans l'hypertension artérielle*." "La quoi ?" manque alors de s'étrangler le mandarin. "Oh, et puis après tout, lance-t-il, vous faites ce que vous voulez."

Le jeune homme prend la parole. "Au bout de 10 minutes se souvient-il, une dizaine de médecins et internes avaient pris la porte, au bout de 20, une dizaine d'autres étaient partis. À la fin de mon exposé, il ne restait plus que le chef de service et son assistant. Ça leur semblait à tous complètement obscur."

Le jeune médecin aurait alors pu baisser les bras. Il n'en a rien été. Au contraire. "Mon père est mort très tôt à cause d'un *infarctus du myocarde*, confie-t-il, c'est sans doute pour cela que j'ai choisi la cardiologie et que j'accorde autant d'importance à l'activité physique."

Le sport, ce n'est pas bien... C'est vital !

À la fin des années 1980, quand il arrive à Rennes, François Carré s'oriente donc vers la cardiologie et le sport. "À l'époque, on disait aux malades, ne faites pas d'efforts, surtout pas de sport, vous allez mourir". Avec un de ces collègues de Bordeaux que les confrères surnommaient ironiquement le "cyclothérapeute", François Carré s'est acharné à combattre ces idées fausses.

"Heureusement, les temps ont changé, constate le professeur, aujourd'hui, on écrit "tout malade cardiaque doit pratiquer une activité sportive"."

La sédentarité tue davantage que le tabac.

"Car dans le monde, explique le médecin, *la sédentarité tue davantage que le tabac*. L'inactivité augmente le risque de développer des problèmes cardiaques (les maladies du cœur sont aujourd'hui la deuxième cause de mortalité en France après le cancer), des AVC, du diabète, la maladie d'Alzheimer."

Le médecin évoque en souriant ce qu'il a baptisé, "l'addiction à la chaise." Le fait d'être assis la majeure partie de la journée : dans les transports, puis à l'école ou au travail, puis dans les transports et pour finir devant son ordinateur ou sa télé. Pour échapper à cette addiction, il faut marcher, sauter, courir, danser, pédaler... bouger !

Convaincre les malades... et les médecins

Longtemps encore après sa mésaventure de l'exposé sur "l'activité physique dans l'hypertension artérielle" le professeur Carré entendait des médecins se réjouir d'avoir sauvé la vie de leurs patients avec une opération.

"Mais si on ne fait que leur déboucher des artères, ça ne règle pas le problème, elles vont se reboucher, s'agace le cardiologue et il s'explique, "si après un infarctus, on retire les plaques de cholestérol dans les artères mais que le patient ne change pas de vie, les plaques vont vite revenir, s'agrandir et se multiplier. Alors que s'il fait un peu d'activité, les plaques cessent de croître, et s'il se met à en faire beaucoup, elles disparaissent." Le médecin l'observe à chaque coronographie.

Lire aussi : [Mort subite des jeunes sportifs : le cardiologue rennais François Carré veut généraliser la recherche génétique](#)

La sédentarité, une bombe à retardement

Il y a quelques jours, dans une conférence internationale, le professeur Carré fait éclater la salle de rire.

Les médecins s'inquiétaient de la hausse du nombre de malades. Il leur a démontré calmement que la solution, c'était donc qu'il y ait moins de malades : "face au vieillissement de la population, à l'apparition de nouvelles pathologies à la progression d'autres infections, il faut réduire le nombre de patients. En France, on a 150 à 200 000 malades supplémentaires par an. Au niveau mondial c'est 500 millions de plus. Un jour viendra où on devra dire aux malades, on ne peut pas vous soigner parce que nous n'avons plus assez de moyens, déplore le cardiologue. Il y a un moyen pour que cela n'arrive pas, ça existe, ça s'appelle la prévention !"

"Mais, regrette-t-il aussitôt, nous n'avons pas de véritable politique dans ce sens."

Au lieu de faire des dispenses de sport, on devrait faire des dispenses de vie sédentaire"

Professeur François Carré

"*Au lieu de faire des dispenses de sport, on devrait faire des dispenses de vie sédentaire*", s'irrite-t-il un instant. En 2013, François Carré alertait déjà avec un livre "[Danger sédentarité](#)."

D'après la dernière étude de l'[Onaps](#) en 2021, deux tiers des enfants en primaire sont en dessous des seuils d'activités sanitaires recommandés. "*Les enfants ne sautent plus à la corde, ne courent plus, à l'entrée en 6^{ème}, certains ne savent pas sauter à cloche-pied. C'est dramatique. Parce que cela fait le lit des maladies de demain*, déplore le cardiologue. *On compte 2% de diabétiques de moins de 18 ans en plus tous les ans.*" S'il en était encore besoin, l'épidémie du Covid a confirmé les théories du médecin. "*On a enfermé les gens chez eux*, rapporte François Carré, *même si c'était pour leur bien, on savait qu'on allait leur faire du mal. Ceux qui ont eu les Covid les plus sévères et ceux qui sont décédés ce sont les personnes qui avaient le moins d'activités physiques. Aux Etats-Unis, les statistiques indiquent qu'il y avait quatre fois plus de morts chez les malades qui ne bougeaient pas du tout que chez ceux qui pratiquaient une activité physique.*"

Le sport, un médicament miracle

François Carré court 4 à 5 fois par semaine depuis qu'il a 10 ans, et tous les matins, il se lève en sachant que sa journée va faire 23h30. Sa demi-heure d'activité est sacrée. Il ne peut, ni ne veut s'en passer. Elle est donc inscrite dans son emploi du temps. Une petite différence avec la plupart d'entre nous qui la prévoyons en plus de tout le reste. "*Mais si on se prévoit une journée de 24h30, avec 30 minutes de sport à la fin, et bien, remarque malicieusement le cardiologue, ça devient une variable d'ajustement, et on ne le fait jamais.*"

"*Mais trente minutes de sport par jour, affirme-t-il, c'est la garantie d'un meilleur sommeil, cela évite le surpoids, les maladies cardiovasculaires et même les cancers. Faire trois fois dix minutes de marche par jour ou monter ses étages à pied doit devenir aussi automatique que se brosser les dents.*"

Ce 29 novembre, François Carré recevra donc un prix de la [Fondation pour la Recherche médicale](#).

C'est le signe que les temps ont changé, que le sport est pris au sérieux. Il peut même être prescrit sur une ordonnance comme n'importe quel autre traitement... Alors, François Carré se dit qu'aujourd'hui, les médecins resteraient sans doute écouter le jeune interne faire son exposé sur l'activité physique dans l'hypertension artérielle...