

Activité physique et santé

Document de base



Pour faciliter la lecture, nous renonçons à indiquer les sources dans ce document. Les textes suivants contiennent des informations détaillées sur les sources principales:

- WHO Europe (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action
- WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments
- U.S.Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008
- The Lancet (2012). Series on Physical Activity (<http://www.thelancet.com/series/physical-activity>):
 - Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects
 - Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?
 - Evidence-based physical activity interventions: lessons from around the world.
 - The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity
 - The pandemic of physical inactivity: global action for public health
 - Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.
- Alliance mondiale pour l'activité (GAPA), Société internationale pour l'activité physique et la santé (ISPAH)
 - Charte de Toronto pour l'activité physique: pour un engagement en faveur de la santé (2010)
 - Non-communicable disease prevention: investments that work for physical activity (2011)
- Observatoire Sport et activité physique Suisse, www.sportobs.ch
- bpa – Bureau de prévention des accidents (2012). Promotion de l'activité physique et prévention des accidents: document de base pour la Suisse
- Prises de position et recommandations élaborées par l'OFSP, l'OFSP, le Réseau suisse Santé et Activité physique et d'autres partenaires, www.hepa.ch

Sommaire

L'essentiel en bref	2
Introduction	3
Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé	5
Effets sur la santé d'une activité physique régulière	5
Question de proportions	7
Mieux vaut tard que jamais	8
Recommandations en matière d'activité physique	9
Recommandations pour les adultes en matière d'activité physique	9
Recommandations pour les aînés en matière d'activité physique	12
Recommandations pour les enfants et les adolescents en matière d'activité physique	15
Eventuels effets négatifs d'une activité physique	17
Habitudes sportives en Suisse	19
Coûts du manque d'activité physique	22
Facteurs influençant l'activité physique	23
Facteurs non modifiables	23
Facteurs modifiables	23
Encourager la pratique de l'activité physique	25
Offres traditionnelles	25
Principes directeurs de la promotion de l'activité physique	25
Cadre d'action	26
Efficacité des principaux domaines d'action et mesures	27

L'essentiel en bref

Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

- La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de connaître certains problèmes et maladies largement répandus, comme la surcharge pondérale, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire du sport a un effet positif sur le bien-être psychique et la qualité de vie. Les personnes actives vivent plus longtemps. L'âge venant, elles sont aussi en meilleure forme intellectuelle et nécessitent moins de soins.
- Dans l'idéal, les adultes devraient faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au moins. Il peut s'agir d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne (au minimum). Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils. L'idéal est de répartir ces efforts sur plusieurs jours de la semaine. Il est recommandé aux personnes déjà actives physiquement d'entraîner en plus leur endurance, leur force et leur souplesse.
- Les personnes d'un certain âge devraient faire autant d'exercice que possible, même si elles n'arrivent pas à atteindre la recommandation de base. Celles qui pratiquent déjà une activité physique peuvent gagner en bien-être, autonomie, performance et santé en entraînant en plus leur force, leur équilibre, leur mobilité et leur endurance.
- Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants nettement plus encore. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, conservent la souplesse et améliorent la coordination.
- Les éventuels effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque de mouvement.

Pratique de l'activité physique en Suisse

- Eu égard à la nouvelle recommandation minimale de deux heures et demie d'activité physique d'intensité moyenne au moins par semaine, la proportion d'adultes insuffisamment actifs ou complètement inactifs est de 35 % en Suisse. Alors que le taux d'inactivité progressait dans les années 90, cette tendance a pu être inversée et le comportement sportif est à nouveau en amélioration.

- De premières données représentatives concernant les habitudes sportives des adolescents sont désormais disponibles. Celles relatives aux enfants de moins de 10 ans font encore défaut.

Coûts du manque d'activité physique

- En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année 2900 décès prématurés au moins, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs pour un montant de 2,4 milliards de francs.
- Il faut souligner aussi que la pratique d'une activité physique et les rencontres qui en découlent favorisent la cohésion sociale.

Facteurs influençant l'activité physique

- Différents facteurs influencent le comportement en matière d'activité physique. Certains d'entre eux, comme l'âge ou le sexe, sont donnés. D'autres, en revanche, peuvent être modifiés positivement par des mesures adéquates.

Encourager la pratique de l'activité physique

En Suisse, les conditions générales sont propices à la pratique de l'activité physique et les offres sont nombreuses. Pour atteindre de nouveaux groupes de population, il faut toutefois déployer des efforts supplémentaires.

- Dans ce but, les dernières recommandations internationales prévoient que la promotion de l'activité physique doit:
 - adopter des stratégies fondées sur des preuves,
 - privilégier l'égalité des chances,
 - chercher à influencer les facteurs environnementaux, sociaux et individuels,
 - viser des coopérations intersectorielles durables,
 - développer les possibilités de formation et donc les compétences concernant la recherche, les pratiques, les politiques, l'évaluation, les publications,
 - développer des approches pour toutes les étapes de la vie,
 - favoriser l'engagement politique et la volonté de mobiliser des ressources,
 - tenir compte des aspects culturels,
 - et donner des possibilités de faire des choix bénéfiques pour la santé.
- Les mesures et actions suivantes ont fait la preuve de leur efficacité pour promouvoir l'activité physique:
 - programmes scolaires intégrés,
 - stratégies et infrastructures de transport donnant la priorité aux déplacements à pied ou à vélo,
 - projets d'urbanisme comprenant des infrastructures favorables à l'activité physique,
 - intégration aux soins médicaux de base,
 - relations publiques et campagnes d'information visant à faire évoluer les normes sociales,
 - programmes intégrés dans les communes et autres collectivités,
 - large offre de sport populaire pour tous les groupes d'âge.
- Il importe de documenter ces notions de base pour favoriser la promotion du sport et du mouvement.

Introduction

Les générations qui nous ont précédés faisaient beaucoup plus d'efforts physiques que nous. Les changements sociaux entraînés par les progrès techniques ont rendu notre vie quotidienne sédentaire. S'il est vrai que la mécanisation du travail, la motorisation des transports, ainsi que l'utilisation d'appareils électroménagers et de moyens de communication modernes, ont facilité notre vie sur bien des plans, le revers de la médaille est évident: la plupart des gens ne sollicitent plus guère leur corps, ni pour travailler, ni pour faire le ménage, ni pour se déplacer. Or, cette évolution est négative pour la santé humaine. Car notre organisme a été conçu pour marcher des jours dans la steppe à la recherche de sa subsistance en pratiquant une activité nomade de chasse et de cueillette. Ainsi, notre corps a toujours besoin d'une certaine quantité d'exercice physique pour bien fonctionner et pour rester en bonne santé.

Relativement récent, le domaine de recherche portant sur l'activité physique et la santé a gagné en importance ces dernières années. D'une part, l'évolution des méthodes scientifiques et des nouvelles technologies permet aujourd'hui d'examiner la relation complexe entre mouvement et santé. D'autre part, la sédentarité a atteint un seuil alarmant: personne ne conteste désormais que le manque d'activité physique constitue un problème de santé publique de premier ordre dans les sociétés industrialisées.

Voici vingt ans, les chercheurs s'intéressaient notamment aux bienfaits de l'activité physique pour la santé et à la dose minimale nécessaire pour les ressentir. Entre-temps, le champ de la recherche s'est élargi et d'autres questions sont devenues centrales: quels facteurs de notre vie actuelle peuvent influencer le comportement en matière d'activité physique? Quelles mesures permettent de lutter contre la sédentarité? Au cours de la dernière décennie, d'importants projets ont été mis en œuvre au plan international pour essayer de contrer le manque de mouvement et ses répercussions négatives.

Ce document de base résume l'état actuel des connaissances en matière de promotion de l'activité physique. Sa structure se fonde sur les modèles présentés dans les ouvrages scientifiques récents.

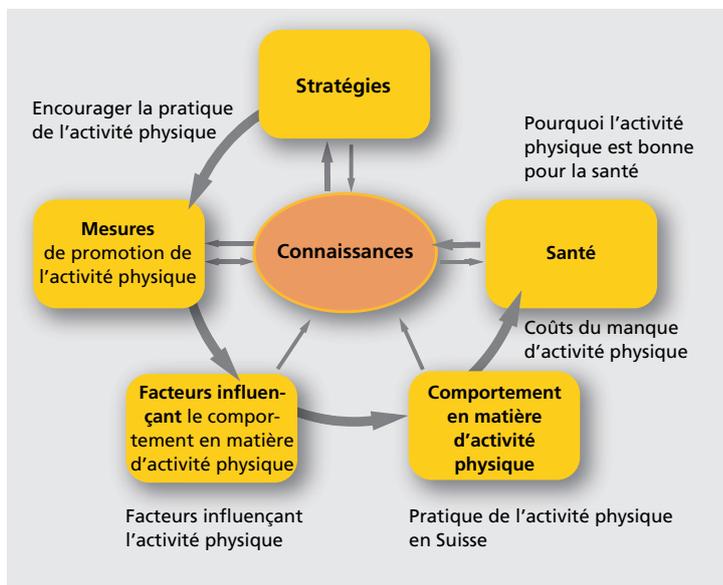


Fig. 1: Contexte de la promotion de l'activité physique: Ce document de base part du principe que la promotion de l'activité physique est un processus cyclique axé sur le savoir disponible.



Les chapitres suivants décrivent les différentes étapes et les rapports qui existent entre les éléments de ce processus:

- Le chapitre **«Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé»** explique les bienfaits de l'activité physique pour la santé et la dose d'exercice qui est désormais recommandée.
- Le chapitre **«Habitudes sportives en Suisse»** indique dans quelle mesure la population de Suisse suit ces recommandations.
- Les répercussions sociales du manque de mouvement sont décrites dans le chapitre **«Coûts du manque d'activité physique»**.
- Le chapitre **«Facteurs influençant l'activité physique»** met en lumière les facteurs qui influencent le comportement en matière d'activité physique (convictions personnelles ou facteurs sociaux et environnementaux par exemple).
- Sous le titre **«Encourager la pratique de l'activité physique»** sont présentées les stratégies et les mesures susceptibles d'apporter une réponse efficace au problème de la sédentarité.

Notions fondamentales

Mouvement, activité physique, sport:

Le terme «mouvement» recouvre toute activité physique faisant appel à la musculature et entraînant une augmentation de la dépense énergétique. Cette définition volontairement très large s'applique donc non seulement au sport, mais aussi à d'autres activités physiques. L'effet sur la santé se mesure à l'ensemble des activités pratiquées pendant une période donnée. On établit souvent une différence entre les domaines d'activité: travaux domestiques, jardinage, déplacements, efforts physiques fournis au travail ou pendant les loisirs. Le sport est ainsi une forme particulière d'activité physique, qui peut (sans que ce soit nécessaire) avoir un caractère ludique ou de compétition. Désormais, certains loisirs associés au mouvement, comme la randonnée, sont aussi considérés comme du sport.

Activité physique ayant des effets positifs sur la santé:

En anglais: Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)

On considère comme entraînant des effets positifs sur la santé toute forme d'activité physique qui améliore l'état général et dont les effets secondaires négatifs sont aussi réduits que possible. L'activité physique ayant des effets positifs sur la santé se caractérise par sa fréquence, sa durée et son intensité.

«Exercise»:

Le terme anglais «exercise» ne recouvre pas complètement le sens du mot français «exercice». Il décrit en principe un entraînement assez intensif visant à améliorer la condition physique et l'état de santé.

Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de connaître certains problèmes et maladies largement répandus, comme la surcharge pondérale, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose, ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire du sport a un effet positif sur le bien-être psychique et la qualité de vie. Les personnes actives physiquement vivent plus longtemps. L'âge venant, elles sont aussi en meilleure forme intellectuelle et nécessitent moins de soins. Chez l'enfant, l'activité physique régulière améliore la forme générale, le bien-être psychique et la solidité des os. Elle a un effet positif sur le poids, et normalise le profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires et les maladies du métabolisme.

Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants nettement plus encore. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités qui consolident les os, stimulent le cœur et la circulation, renforcent les muscles, conservent la souplesse et améliorent la coordination.

Dans l'idéal, les adultes devraient faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au moins. Il peut s'agir d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne (au minimum). Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils. Il vaut mieux répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Il est recommandé aux personnes déjà actives physiquement d'entraîner en plus leur endurance, leur force et leur souplesse pour gagner en bien-être, en autonomie, en performance et en santé en général.

Les personnes d'un certain âge devraient faire autant d'exercice que possible, même si elles n'arrivent pas à atteindre la recommandation de base. Celles qui pratiquent déjà une activité physique peuvent entraîner en plus leur force, leur équilibre, leur mobilité et leur endurance et y gagner en bien-être, autonomie, performance et santé.

Les éventuels effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque de mouvement.

Effets sur la santé d'une activité physique régulière

Adultes et aînés

Effet prophylactique Dans les pays industrialisés, les effets néfastes de la sédentarité sur la santé publique peuvent se comparer à ceux induits par le tabagisme. Le manque d'activité physique constitue le principal facteur de risque influençable en ce qui concerne les maladies coronariennes, première cause de décès dans ces pays. Au plan mondial, la sédentarité se situe au quatrième rang des facteurs de risques conduisant à un décès précoce. Une activité physique régulière a un effet protecteur important contre toute une série de maladies et de maux fréquents, tels que surcharge pondérale, hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, ostéoporose, ainsi que cancer du côlon et du sein. Des recherches montrent par ailleurs qu'une activité physique régulière peut avoir un effet positif sur les performances intellectuelles. Les personnes physiquement actives souffrent moins souvent de maladies dégénératives du cerveau comme Alzheimer. Elles se sentent en meilleure santé physique et psychique. Elles vont moins souvent chez le médecin ou à l'hôpital, et en moyenne la durée de leur hospitalisation est plus courte. Elles sont aussi moins souvent absentes au travail.

L'activité physique et le sport – pratique régulière au sein d'un club ou simple marche en forêt entre amis – sont propices aux contacts. Or, on sait que les personnes qui entretiennent de nombreuses relations amicales sont moins souvent malades que les autres. Cet aspect social de l'activité physique est particulièrement important pour les personnes d'un certain âge, qui, en prenant leur retraite, perdent en principe les contacts professionnels que leur apportait leur travail.

Effets sur le mental L'activité physique et le sport influent aussi sur le mental. Ils ont un effet épanouissant et antidépresseur, en renforçant l'estime de soi et la résistance au stress. On estime que presque une dépression légère sur deux pourrait être évitée par la pratique régulière d'une activité physique.

Bien-être et longévité Les personnes physiquement actives ont non seulement une meilleure qualité de vie du point de vue de la santé, mais elles vivent aussi plus longtemps. L'âge venant, elles conservent plus de mobilité et d'autonomie, nécessitent moins de soins, et sont aussi en meilleure forme intellectuelle que les personnes sédentaires.

Meilleur comportement en matière de santé Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont tendance à adopter un mode de vie plus sain dans d'autres domaines aussi. En effet, l'activité physique entraîne souvent toute une série d'autres choix positifs pour l'état de santé général: les personnes actives fument moins, souffrent moins de surcharge pondérale et se nourrissent plus sainement.

Effets de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents			
Cœur, circulation, endurance	↑	Profil de risques pour les maladies cardio-vasculaires	↓
Force musculaire	↑	Profil de risques pour les maladies du métabolisme	↓
Poids sain	↑	Symptômes de l'anxiété	↓
Solidité des os	↑	Symptômes dépressifs	↓
Adultes			
Espérance de vie	↑	Maladies cardio-vasculaires	↓
Forme	↑	AVC	↓
Poids sain	↑	Hypertension	↓
Solidité des os	↑	Diabète de type 2	↓
Bien-être psychique	↑	Cancer du côlon	↓
Sommeil	↑	Cancer du sein	↓
Qualité de vie	↑	Dépression	↓
Aspects complémentaires pour les aînés			
Autonomie	↑	Chutes	↓
Capacités intellectuelles	↑		
Légende			
Amélioration de cet aspect de la santé	↑	Diminution du risque pour ce problème de santé	↓
Preuve sûre ↑ Preuve assez sûre ↑			

Fig. 2: Effets de l'activité physique sur la santé, par groupe d'âge, prouvés scientifiquement.

Prévention secondaire et réadaptation Chez les personnes qui fument, qui souffrent d'hypertension, d'un taux de cholestérol trop élevé ou d'une surcharge pondérale, la pratique d'une activité physique peut compenser en partie les effets négatifs de ces facteurs de risque pour la santé. Ainsi, les personnes actives physiquement qui sont en surpoids vivent plus longtemps en moyenne que les personnes sédentaires au poids normal.

En outre, une activité physique ciblée améliore non seulement l'état de santé, mais aussi la qualité de vie des personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, d'asthme, de diabète de type 2 ou de cancer. Après des blessures ou des opérations de l'appareil locomoteur, l'activité physique influence positivement la guérison. Il est aussi prouvé qu'elle agit efficacement en cas de dépression. Enfin, les nombreux effets physiques et psychologiques découlant de la pratique d'une activité physique, ludique ou sportive, concourent également à compenser les déficits liés aux dépendances.

Intégration sociale Pratiquée avec d'autres personnes, l'activité physique ou sportive favorise aussi l'intégration sociale des différentes générations et cultures.

Enfants et adolescents

Il est désormais largement attesté que le mouvement et le sport ont aussi de nombreux effets positifs sur la santé des jeunes. Bouger en suffisance est un besoin essentiel pour les enfants, le mouvement favorisant leur développement non seulement physique, mais aussi psychique et social.

Amélioration du profil de risques Les enfants et les adolescents actifs physiquement ont plus de force et d'endurance que ceux qui manquent de mouvement. L'activité physique diminue le taux de graisse corporelle et le risque de surcharge pondérale. La masse osseuse augmente. Par ailleurs, le mouvement agit positivement sur divers indicateurs de risque de maladies se déclarant plus tard, notamment les maladies du métabolisme comme le diabète de type 2 ou les maladies cardiovasculaires. Les symptômes de dépression et d'anxiété sont aussi moins nombreux. Sans oublier une possible amélioration des performances scolaires.



Question de proportions

Il existe en principe un rapport direct entre la quantité d'activité physique et les effets sur la santé: plus une personne est active, plus la probabilité est grande que sa santé en tire bénéfice. Mais l'effet additionnel n'est pas linéaire, il diminue à partir d'un certain niveau d'entraînement. Ainsi, à partir d'une certaine dose de sport hebdomadaire, correspondant à peu près à cinquante kilomètres de jogging par semaine, les effets sur la santé n'augmentent presque plus. Ce sont donc les personnes plus ou moins sédentaires qui obtiennent le plus grand bénéfice additionnel en se mettant à faire de l'exercice. On peut ainsi estimer qu'en suivant les recommandations minimales (cf. Fig. 3), on atteint à peu près la moitié des effets possibles sur la santé.

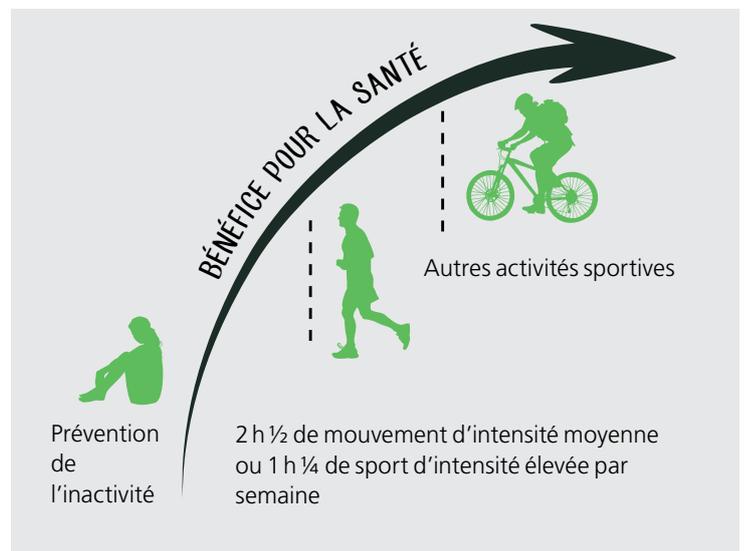


Fig. 3: Rapport dose-effet:
Toute augmentation de l'activité physique entraîne un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'effet additionnel sera maximal chez les personnes qui jusqu'alors étaient presque ou totalement sédentaires.

Source: d'après Haskell 1994

Mieux vaut tard que jamais

Toute pratique d'une activité physique, même modérée, est importante et bénéfique pour la santé. C'est pourquoi il n'est jamais trop tard pour bien faire. Les personnes d'un certain âge n'ayant guère fait d'exercice jusque-là peuvent améliorer nettement leur état de santé, leurs performances et leur bien-être en intégrant des moments réguliers d'activité physique à leur journée.

A l'inverse, la recherche a montré que la pratique d'une activité physique ou sportive n'a guère d'effet prophylactique à long terme. Autrement dit, un quinquagénaire qui était très sportif jusqu'à l'âge de trente ans n'en garde aucun avantage s'il a cessé son entraînement entre-temps.

Il en va autrement pour la santé des os. Si pendant la croissance, le capital osseux de base ne peut pas se construire normalement, ce déficit de masse osseuse ne pourra être compensé que partiellement plus tard. C'est pourquoi il est si important que les enfants et les adolescents pratiquent régulièrement des activités physiques, y compris avec sauts et impacts. Quant au risque de chute et de fracture, il peut être réduit à tout âge, et ce, même quand la personne souffre déjà d'ostéoporose. Pour ce faire, il convient d'entraîner régulièrement la force physique et l'équilibre en se faisant conseiller par des spécialistes.

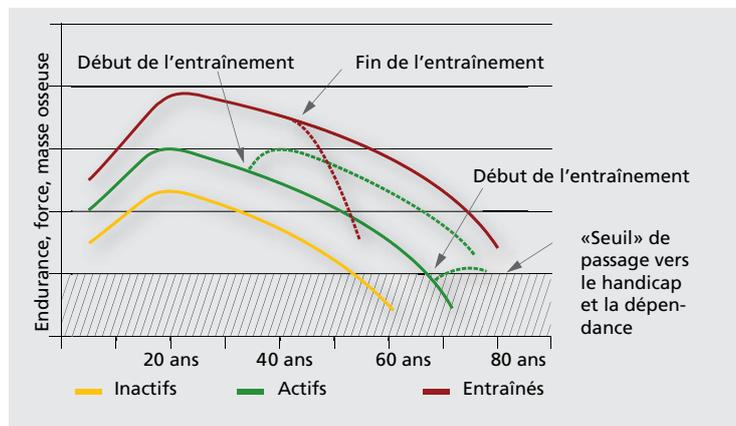


Fig. 4: Age, santé et performances:

Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de la vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps améliorer leur situation en commençant une activité régulière.

Notion d'intensité relative

En rapport avec la quantité nécessaire de mouvement, les activités physiques sont généralement caractérisées par leur niveau d'intensité. En principe, une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, d'une sortie à vélo, mais aussi de pelletage, de jardinage et de quantité d'autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

Une activité d'intensité supérieure accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, course à vélo, natation, ski de fond. On peut aussi atteindre ce niveau d'intensité en travaillant aux engins dans une salle de fitness.

L'intensité d'une activité se mesure à la quantité d'efforts fournis. Ainsi, l'intensité ne dépend pas seulement du type de mouvement, mais aussi de l'individu et de son entraînement. Par exemple, le nordic walking peut être une activité d'intensité moyenne pour une personne bien entraînée et une activité d'intensité élevée pour une personne d'un certain âge ou souffrant de problèmes de santé. C'est pourquoi les exemples de sports ou d'activités cités ne s'appliquent qu'en général, à la moyenne de la population. Pour en savoir plus concernant sa pratique personnelle, et adapter celle-ci si nécessaire, il peut être utile de demander conseil à un spécialiste.

Recommandations en matière d'activité physique



Objectifs des recommandations

Les présentes recommandations fixent des critères et des objectifs pour le développement et l'évaluation des activités de promotion de la santé axées sur le mouvement. Il ne s'agit pas de directives en vue d'adopter, de conserver ou de gérer un certain comportement individuel en matière d'activité physique. Le chapitre consacré à la mise en œuvre des recommandations apporte des informations complémentaires à ce sujet.

Recommandations pour les adultes en matière d'activité physique

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dans tous les groupes d'âge, il est essentiel pour la santé et les performances de pratiquer régulièrement sport et activités physiques. Pour une personne inactive, toute étape vers plus de mouvement est utile et apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement.

Aux hommes et aux femmes en âge de travailler, il est conseillé de pratiquer:

- au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins
- ou une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée
- ou une combinaison d'activités d'intensité différente. Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de pelletage et de jardinage, ainsi que de quantité d'autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, mais aussi stimulation du système cardio-vasculaire dans une salle de fitness. Il est possible et même conseillé de combiner différentes activités pour varier les efforts et les plaisirs.

Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Par ailleurs, toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.

En combinant diverses activités quotidiennes et sportives, il est plus facile d'atteindre les recommandations de base. En voici deux exemples:

- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine,
- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus une demi-heure de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine.

Recommandations complémentaires

L'étape la plus importante pour améliorer la santé est le passage de la sédentarité à une activité physique régulière tel que le préconisent les recommandations de base. Les hommes et les femmes qui remplissent déjà ces critères peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en travaillant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.

En principe, la pratique d'activités d'intensité élevée en plus des autres activités apporte un bénéfice supplémentaire. C'est dans ce sens qu'il faut appliquer les recommandations existantes pour l'entraînement de l'endurance (ou cardio-training), à raison d'au moins trois séances d'intensité élevée par semaine.

L'entraînement de la force est bénéfique à la santé comme au bien-être général à tout âge, mais en particulier à partir de cinquante ans, pour conserver performances et autonomie. Il permet de développer et de conserver la masse musculaire, notamment du torse, mais aussi des jambes, ainsi que des épaules et des bras. L'idéal est de faire deux séances de musculation par semaine en les complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching pour améliorer la souplesse.

Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

En principe, les activités sportives qui vont au-delà des présentes recommandations apportent un bénéfice supplémentaire à la santé. Mais celui-ci est moindre et diminue à partir d'une dose d'entraînement correspondant à peu près à cinquante kilomètres de jogging, ou à cinq heures de natation par semaine (cf. rapport dose-effet).

Il n'est pas mauvais pour la santé de faire plus de sport encore, mais en augmentant sa dose d'activité, il faut veiller à bien planifier et équilibrer sa pratique, entre phases d'entraînement et de récupération, en attachant aussi de l'importance à l'alimentation. Le passage au sport de compétition nécessite d'être bien pensé pour éviter tout excès.

A travers certaines formes spécifiques d'organisation et de pratique, les bénéfices du sport et du mouvement se font sentir sur plusieurs autres plans: bien-être psychique, gestion du stress, estime de soi, intégration sociale des individus ou des groupes. Il en va de même pour le traitement de nombreuses maladies et atteintes physiques, ou en cas de réadaptation.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux adultes qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations émises pour des individus ou des groupes de population spécifiques devront se fonder sur les présentes recommandations mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à ce qu'elles soient bien comprises et à rester concret, en tenant compte des obstacles et de la motivation.

Modifier durablement un comportement est souvent un processus de longue haleine, qui se déroule en plusieurs étapes, avec des retours en arrière, parfois. Lorsqu'on conçoit un modèle de promotion de la santé par le sport et le mouvement, il faut tenir compte de la complexité de ce processus et de l'importance des divers facteurs qui influent sur les comportements et sur le contexte sociopolitique, en tenant compte des particularités de chaque groupe-cible.

Les activités sportives exigeantes nécessitent un apprentissage sous la conduite d'un spécialiste. Suivant les activités, il est utile d'accompagner cette initiation d'un volet de prévention pour éviter les risques d'accident.

Résumé des recommandations pour les adultes

Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est recommandé aussi aux personnes qui restent longuement assises de se lever régulièrement.

Il est conseillé aux femmes comme aux hommes en âge de travailler de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum, sous la forme de sport ou d'activités quotidiennes d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils.

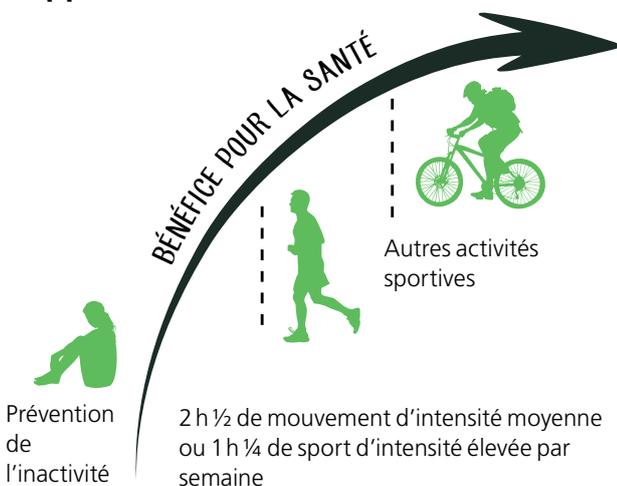
Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie.

Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.

Les personnes déjà actives peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur endurance, leur force et leur souplesse de manière ciblée.

Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).

Rapport dose-effet



ADULTES



ODER



DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un entraînement complémentaire :

- DE L'ENDURANCE
- DE LA FORCE
- DE LA SOUPLESSE



Recommandations pour les aînés en matière d'activité physique

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dans tous les groupes d'âge, il est essentiel pour la santé et les performances de pratiquer régulièrement sport et activités physiques. Pour une personne inactive, toute étape vers plus de mouvement est utile et apporte un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever et de bouger régulièrement.

Pour les aînés, une activité physique régulière est particulièrement importante, car elle a aussi un effet positif sur la qualité de vie et permet d'éviter, ou en tout cas de retarder, la perte d'autonomie et la dépendance. Mais il existe de grandes différences entre les personnes âgées. Les seniors qu'on peut qualifier de robustes peuvent suivre plus ou moins les recommandations pour les adultes. Ceux qui sont plus fragiles, ou en perte d'autonomie, souffrent souvent de plusieurs maladies, de troubles fonctionnels et d'un manque de vitalité. Les recommandations doivent donc être adaptées à chaque situation.

Aux hommes et aux femmes robustes à l'âge de la retraite, il est conseillé de pratiquer:

- au moins deux heures et demie de mouvement par semaine, sous la forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne au moins,
- ou une heure et quart de sport ou d'activité physique d'intensité élevée,
- ou une combinaison d'activités d'intensité différente. Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, mais aussi de pelletage et de jardinage, ainsi que de quantité d'autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs.

Une activité d'intensité élevée accélère la respiration tout en faisant transpirer, au moins un peu. Les sports qui font travailler les grands groupes musculaires sont souvent de forte intensité – course à pied, course à vélo, natation, ski de fond, mais aussi stimulation du système cardio-vasculaire dans une salle de fitness. Il est possible et même conseillé de combiner différentes activités pour varier les efforts et les plaisirs.

Dans l'idéal, il est préférable de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Par ailleurs, toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.

En combinant diverses activités quotidiennes et sportives, il est plus facile d'atteindre les recommandations de base. En voici deux exemples:

- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne cinq fois par semaine
- une demi-heure de mouvement d'intensité moyenne trois jours par semaine plus une demi-heure de mouvement d'intensité élevée une fois par semaine

Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils sont limités par une fragilité ou une perte d'autonomie et ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base.

Recommandations complémentaires

L'étape la plus importante pour améliorer la santé est le passage de la sédentarité à une activité physique régulière tel que le préconisent les recommandations de base. Les hommes et les femmes qui remplissent déjà ces critères peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en augmentant leur dose de mouvements par la pratique d'autres activités de musculation, d'équilibre et de coordination, d'endurance et de souplesse.

L'âge venant, il est particulièrement important de pratiquer une activité qui renforce la musculature. L'entretien de la masse musculaire, notamment du torse, mais aussi des jambes, ainsi que des épaules et des bras, permet de rester performant et autonome. De plus, il est utile aussi de faire des exercices d'équilibre et de coordination, afin de prévenir les chutes, qui ont des conséquences plus graves avec l'âge.

L'idéal est de travailler sa musculature et son équilibre trois fois par semaine en complétant par des exercices de gymnastique ou de stretching pour améliorer la souplesse.

En principe, la pratique d'activités d'intensité élevée en plus des autres activités apporte un bénéfice supplémentaire. C'est dans ce sens qu'il faut appliquer les recommandations existantes pour l'entraînement de l'endurance (ou cardio-training), à raison d'au moins trois séances d'intensité élevée par semaine.

Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

En principe, les activités sportives qui vont au-delà des présentes recommandations apportent un bénéfice supplémentaire à la santé. Mais celui-ci est moindre et diminue à partir d'une dose d'entraînement correspondant à peu près à cinq heures de natation par semaine (cf. rapport dose-effet).

Il n'est pas mauvais pour la santé de faire plus de sport encore, mais en augmentant sa dose d'activité, il faut veiller à bien planifier et équilibrer sa pratique, entre phases d'entraînement et de récupération, en attachant aussi de l'importance à l'alimentation. Le passage au sport de compétition nécessite d'être bien pensé pour éviter tout excès.

A travers certaines formes spécifiques d'organisation et de pratique, les bénéfices du sport et du mouvement se font sentir sur plusieurs autres plans: bien-être psychique, gestion du stress, estime de soi, intégration sociale des individus ou des groupes. Il en va de même pour le traitement de nombreuses maladies et atteintes physiques, ou en cas de réadaptation.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux aînés qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations émises pour des individus ou des groupes de population spécifiques devront se fonder sur les recommandations décrites ici mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à ce qu'elles soient bien comprises et à rester concret, en tenant compte des obstacles et de la motivation.

Modifier durablement un comportement est souvent un processus de longue haleine, qui se déroule en plusieurs étapes, avec des retours en arrière, parfois. Lorsqu'on conçoit un modèle de promotion de la santé par le sport et le mouvement, il faut tenir compte de la complexité de ce processus et de l'importance des divers facteurs qui influent sur les comportements et sur le contexte sociopolitique, en tenant compte des particularités de chaque groupe-cible.

Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents. Les activités sportives exigeantes nécessitent un apprentissage sous la conduite d'un spécialiste. Suivant les activités, il est utile d'accompagner cette initiation d'un volet de prévention pour éviter les risques d'accident.

Résumé des recommandations pour les aînés

Pour les personnes sédentaires, toute activité est un progrès et une étape vers une meilleure santé, en apportant un bénéfice immédiat. Il est aussi recommandé aux personnes qui restent longtemps assises de se lever régulièrement.

Il est conseillé aux femmes et aux hommes robustes à l'âge de la retraite de faire de l'exercice pendant deux heures et demie par semaine au minimum à condition qu'il soit d'intensité moyenne au moins. Cette recommandation de base peut être remplacée par la pratique d'un sport ou d'une activité physique intense pendant une heure et quart, ou par une combinaison de ces deux conseils. Chez les aînés, le mouvement a en soi un effet préventif sur les accidents.

Les aînés devraient faire autant d'exercice que possible, même s'ils ne sont plus en mesure d'atteindre complètement les recommandations de base. Il est important d'adapter ces conseils en cas de fragilité ou de perte d'autonomie.

Les présentes recommandations de base entraînent de multiples effets positifs sur la santé et la qualité de vie. Il est idéal de répartir l'activité physique sur plusieurs jours. Toute activité de dix minutes au moins peut être comptabilisée dans le total de la journée.

Les aînés déjà actifs peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances en entraînant leur endurance, leur force, leur équilibre et leur souplesse de manière ciblée. Toute activité sportive supplémentaire offre encore plus de bénéfices pour la santé. Toutefois, à partir d'un certain stade, cette progression n'est plus linéaire (cf. rapport dose-effet).



AÎNÉS

2.5h

D'INTENSITÉ MOYENNE

OU

1.25h

D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE

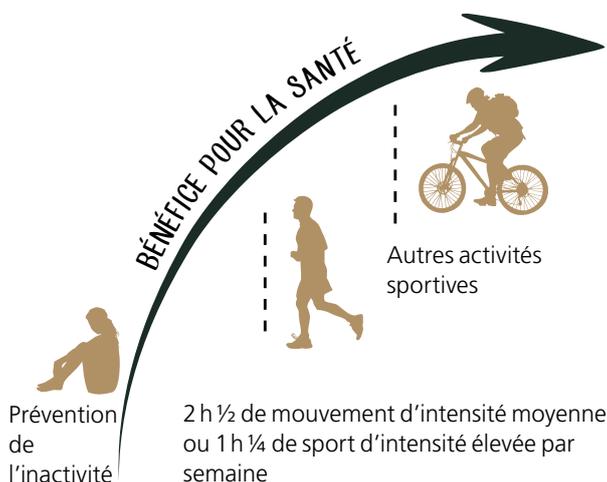


Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



Rapport dose-effet



Recommandations pour les enfants et les adolescents en matière d'activité physique

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé

Dès leur naissance, les enfants aiment bouger. Il importe de stimuler cette envie en leur offrant de multiples occasions de faire de l'exercice.

Du point de vue de la santé, il est recommandé aux enfants comme aux adolescents en âge scolaire de pratiquer tous les jours une activité physique d'intensité moyenne à élevée en plus de leurs activités quotidiennes.

Selon les connaissances actuelles, les recommandations de base sont:

- Pour les adolescents en fin de scolarité obligatoire: au moins une heure par jour d'intensité moyenne à supérieure.
- Pour les plus jeunes: beaucoup plus qu'une heure par jour.

En général, une activité d'intensité moyenne entraîne au moins un léger essoufflement. Il peut s'agir de marche rapide, d'une sortie à vélo ou en skate, mais aussi de jeux dans la nature ou dans un jardin public, ainsi que de nombreuses autres activités sportives, quotidiennes et de loisirs. Dans les activités d'intensité élevée, on comprend tous les types de sports et d'activités intenses en mouvements, qui accélèrent la respiration tout en faisant transpirer, comme le jogging, le VTT, la natation, les jeux de balle, le streetdance. On peut aussi atteindre les recommandations grâce aux cours de gym et de sport et autres activités à l'école, sur le chemin de l'école, à la maison, pendant les loisirs, dans un club, ou en jouant dans la nature, avec sa famille ou ses amis.

Importance de varier les activités physiques et sportives

Pratiquer des activités physiques et sportives variées est une condition-clé d'un bon développement. C'est pourquoi il est recommandé aux enfants et aux adolescents de faire plusieurs fois par semaine des exercices qui:

- **consolident les os**
activités avec des impacts et des sauts, comme la course, la course d'obstacles, le sautillerment, etc., sous forme de jeux aussi
- **stimulent le système cardiovasculaire**
activités sportives d'endurance, comme le jogging, la natation et le ski de fond, sous forme de jeux aussi et d'autres activités comme le vélo

- **renforcent les muscles**

sports qui varient les charges, comme l'escalade ou les parcours dans les arbres, exercices qui utilisent son propre poids comme résistance, ou, dès l'adolescence, avec un bon encadrement, exercices de musculation ciblés

- **améliorent la souplesse (et la coordination)**

entraînement sportif varié avec des exercices ciblés sous forme de jeux et de sports

- **maintiennent la souplesse**

exercices de gymnastique, étirements, formes de jeux adaptées.

Le sport en particulier recouvre tout un éventail d'activités qui combinent plusieurs des effets énumérés ci-dessus. Le temps consacré à différentes activités physiques et sportives compte pour remplir les recommandations minimales au quotidien. Les activités sportives doivent être exercées en fonction de l'âge, en veillant à élargir le répertoire des mouvements et à faire des expériences enrichissantes. L'idée est de transmettre dès l'enfance une vision positive du sport et de l'activité physique, axée sur le plaisir, qui incite à en faire toute sa vie.

Éviter les périodes d'inactivité trop longues

Il est important de développer peu à peu la capacité des enfants à étudier de manière concentrée en restant assis tranquillement. À l'inverse, pour leur santé, il faut veiller à ce qu'ils ne restent pas trop longtemps assis sans bouger (devant la télévision par exemple), surtout s'ils consomment des collations très caloriques (chips et autres). Il est donc recommandé d'éviter les périodes d'inactivité trop longues, et de les interrompre par des pauses actives au moins toutes les deux heures environ.

Bénéfice pluriel du sport et de l'activité physique

Les recommandations couvrent les besoins principaux pour la santé corporelle. Mais le sport et le mouvement ont d'autres avantages sur les plans psychique et social, en favorisant notamment la gestion du stress, l'estime de soi, les compétences cognitives, l'intégration sociale et l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Ces effets sont difficiles à illustrer. Pour les atteindre, il faut des formes spécifiques d'organisation et de réalisation. Il en va de même du sport et de l'entraînement en cas de traitement ou de réadaptation.

Alors qu'il est nécessaire d'encourager la plupart des enfants et des jeunes à faire davantage d'exercice, il faut veiller au contraire chez les jeunes sportifs de haut niveau à ce que l'intensité des entraînements corresponde au stade de leur croissance et ne les surcharge pas physiquement. Il convient en outre de prévoir des périodes suffisantes de récupération et d'adapter leur alimentation en conséquence. Il est essentiel que ces jeunes soient encadrés par des entraîneurs conscients des besoins spécifiques à leur âge et qu'ils soient bien suivis par des médecins du sport.

Une activité physique régulière est profitable aussi aux enfants et aux adolescents qui souffrent de problèmes de santé ou d'un handicap. Selon les cas, il sera utile de consulter un médecin ou d'autres spécialistes pour adapter les recommandations aux besoins spécifiques, que ce soit pour le type d'activité ou son intensité.

Mise en œuvre des recommandations

Les recommandations et les offres d'activités physiques et de sport qui s'adressent à des individus ou à des groupes d'enfants et de jeunes spécifiques devront se fonder sur les présentes recommandations mais tenir compte, au niveau de la forme et du fond, des besoins de ces groupes. Il faudra veiller à les adapter à l'âge et à les mettre en place selon des principes pédagogiques tout en attachant de l'importance à l'environnement, qui doit être sûr et propice à l'activité physique.

Chez les jeunes, le risque principal du sport et de l'activité physique est l'accident. Comme pour les activités de loisirs ou dans le cadre de la circulation, il importe d'adopter la bonne attitude dans le sport (par exemple lors d'une baignade). La protection des enfants comporte trois volets: des instructions claires, une surveillance adaptée à l'âge et un équipement correct.

Résumé des recommandations pour les enfants et les adolescents

- Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à supérieure pendant au moins une heure par jour en plus de leurs activités quotidiennes. Il existe énormément de sports et d'activités physiques qui se prêtent à une pratique précoce.
- Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées. Dans le cadre ou en plus de l'heure minimale d'activités physiques conseillée, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le système cardio-vasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer la coordination.
- A l'âge de l'école primaire, les enfants devraient bouger beaucoup plus encore. Des activités supplémentaires apportent à chaque groupe d'âge un bénéfice additionnel pour la santé.
- Il est recommandé d'éviter si possible les périodes d'inactivité trop longues, et de les entrecouper de pauses actives.



ENFANTS ET ADOLESCENTS

AU MOINS

1h
PAR JOUR

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Plusieurs fois par semaine:

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLESSE





Eventuels effets négatifs d'une activité physique

Aujourd'hui, la réduction des risques et la prévention des accidents font partie intégrante de la promotion de la santé. Avec le sport et l'activité physique, le risque principal est un accident. Comme pour les activités de loisirs ou la circulation, il importe d'adopter la bonne attitude dans le sport (par exemple lors d'une baignade). Une bonne protection passe par des instructions claires, une surveillance adaptée à l'âge et un équipement correct.

Accidents et blessures du sport

Les blessures et les accidents sont relativement fréquents, mais la plupart restent sans conséquence grave. Ils se produisent en particulier lorsque les sportifs sont mal préparés, imprudents ou intrépides (lors de tournois de foot, à ski sur les pistes, etc.). Proportionnellement, le nombre d'accidents de sport a nettement moins augmenté ces dernières années que la pratique de l'activité physique. Les frais de traitement directs entraînés par les accidents de sport se montent chaque année à deux milliards de francs environ. Il faut y ajouter des coûts indirects, notamment ceux dus à la baisse de la production.

D'après les ouvrages scientifiques, selon toute logique, les personnes actives se blessent plus souvent en pratiquant un sport ou une activité physique que les personnes sédentaires. Mais elles s'en remettent souvent mieux et plus vite. Il ne faut donc pas tabler sur une augmentation linéaire des accidents sportifs par rapport à la progression de la pratique. On recommande aussi aux personnes inactives de se lancer d'abord dans une activité à faible risque (marche, escaliers, léger entraînement de l'endurance à pied ou à vélo, entraînement en salle, etc.).

Chez les enfants aussi, la pratique intensive d'un sport augmente le risque de blessure. Ce n'est par contre pas le cas des autres activités non sportives qui permettent aussi aux enfants de bouger.

Chez les aînés au contraire, l'activité physique a en soi un effet préventif par rapport aux accidents, puisqu'elle permet de réduire les risques de chute et de fracture osseuse.

Ainsi, loin d'être en contradiction, la promotion de l'activité physique et la prévention des accidents doivent aller de pair.

Risque d'infarctus du myocarde et d'arthrose

Le risque d'infarctus du myocarde n'augmente que brièvement juste après un effort physique intense. C'est la raison pour laquelle il est déconseillé aux personnes manquant d'entraînement de fournir soudainement d'importants efforts. Pour les personnes qui suivent régulièrement un entraînement de basse ou de moyenne intensité, le risque d'infarctus du myocarde est minime pendant comme après l'activité sportive.

En principe, les personnes qui adaptent leur activité physique à leur condition physique ne courent aucun risque supplémentaire.

De même, pour la majorité des sportifs, le risque d'usure des articulations n'est pas plus élevé. Cependant, il est parfois possible sur les radiographies de reconnaître les personnes qui ont suivi un entraînement intensif pendant de longues années à travers les modifications subies par les articulations soumises au poids du corps.

Accidents de la circulation et mobilité douce

Parmi les usagers de la voie publique, ce sont les cyclistes et les piétons qui sont les plus vulnérables. Toutefois, il est prouvé que le risque d'accident dans les zones urbaines d'Europe occidentale est comparable qu'on soit motorisé ou non. De nouvelles études scientifiques ont de plus montré que, dans les conditions de trafic qu'on rencontre en Europe de l'Ouest, les éventuelles répercussions négatives des accidents sont largement compensées par les bienfaits des déplacements à pied ou à vélo pour la santé.

Le risque d'accident retient néanmoins beaucoup de gens, surtout dans les centres urbains, de recourir à la mobilité douce pour se déplacer au quotidien. De nos jours, environ la moitié de la population renonce aux déplacements quotidiens non motorisés, même lorsque ces derniers n'entraînent pas de perte de temps. C'est pourquoi, dans le domaine de la mobilité, il importe de promouvoir à la fois l'activité physique et la sécurité.

Pollution de l'air et activité physique

En Suisse, la pollution due aux poussières fines en hiver et à l'ozone en été est tellement élevée durant de nombreux jours qu'elle constitue un risque pour la santé. Au-delà de la nécessité de chercher à réduire cette pollution, notamment par la voie politique, il est aussi nécessaire et utile, lorsque les taux de concentration sont élevés, d'éviter de pratiquer des exercices physiques intenses en plein air et si possible de leur préférer des activités en salle. Cette recommandation vaut en particulier pour les personnes sensibles, qui souffrent par exemple de problèmes respiratoires chroniques. Du point de vue de la santé, il serait toutefois faux de renoncer à toute activité physique en raison de la pollution atmosphérique. Dans ce cas aussi, de nouvelles études montrent que le bénéfice du sport dépasse largement les inconvénients liés à la pollution atmosphérique, même en cas d'activité physique intense accélérant la respiration.

Habitudes sportives en Suisse



Compte tenu des nouvelles recommandations de base – soit deux heures et demie d'activité physique d'intensité moyenne au minimum par semaine – à peine 35 % des adultes en Suisse manquent de mouvement ou sont totalement inactifs. Après une progression de l'inactivité pendant les années 90, la tendance est en train de s'inverser et dans l'ensemble, le comportement sportif est en amélioration dans notre pays.

De premières données représentatives sont disponibles concernant les habitudes sportives des jeunes par rapport aux nouvelles recommandations de base. Par contre, les données concernant les enfants de moins de dix ans font encore défaut.

Ce chapitre décrit les habitudes sportives de la population de Suisse par rapport aux recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé.

Les dernières données représentatives concernant le comportement sportif de la population adulte en Suisse ont été fournies par l'Enquête suisse sur la santé en 2007.

Les recommandations pour une activité physique bénéfique pour la santé ont été révisées en 2013.

Suite à cette révision, la proportion de personnes considérées comme actives a changé .

Au vu des nouvelles recommandations, 65 % de la population à partir de quinze ans bougent suffisamment

- 32 % de la population peuvent être considérés comme entraînés. Ils indiquent pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique provoquant la transpiration.
- 9 % sont régulièrement actifs. Ils font chaque jour au moins une demi-heure d'activité physique d'intensité moyenne.
- 24 % de la population sont irrégulièrement actifs. Ils font au moins deux heures et demie d'activités physiques et de sport d'intensité moyenne au moins, mais pas avec la régularité de trente minutes cinq fois par semaine, ou ils font une heure et quart de sport d'intensité supérieure, ou ils combinent des activités de différentes intensités, mais pas sous la forme de cinq épisodes réguliers par semaine.

35 % de la population sont insuffisamment actifs

- 19 % de la population sont des personnes partiellement actives, qui n'arrivent pas au total de deux heures et demie par semaine.
- 16 % sont totalement inactifs.

Les 24 % de personnes irrégulièrement actives ne remplissaient pas les critères minimaux des anciennes recommandations et n'étaient donc pas compris dans la population suffisamment active. Car la régularité faisait partie des anciennes exigences, qui préconisaient cinq fois trente minutes d'exercice par semaine au moins. Ainsi, selon les anciens critères, la part de personnes insuffisamment actives était estimée à 59 % (35 + 24).

Selon les dernières enquêtes en date, les migrants d'Europe du Nord et de l'Ouest ont à peu près les mêmes habitudes sportives que les citoyens suisses. Par contre, les personnes originaires du Sud de l'Europe ou les ressortissants extra-européens comptent une proportion plus grande d'inactifs, en particulier pendant les loisirs. Les jeunes filles sont particulièrement touchées par la sédentarité dans ces groupes de population. De même, en général, les femmes ont tendance à faire moins d'exercice que les hommes. Mais entre les couches sociales, les différences concernant la pratique d'une activité physique sont encore plus grandes. Il faut souligner toutefois que ces différences interculturelles n'ont pas encore fait l'objet de mesures et vérifications objectives.

L'Enquête suisse sur la santé montre aussi une évolution dans la durée: alors que la part de personnes insuffisamment actives avait encore augmenté entre 1992 et 1997, les chiffres de 2002 et de 2007 indiquent que la tendance s'est inversée. En Suisse alémanique, cette inversion a déjà commencé entre 1997 et 2002 alors qu'elle n'a suivi en Suisse romande et au Tessin que cinq ans plus tard. Les données de l'Enquête suisse sur la santé et des indications spécifiques de l'enquête Sport Suisse 2008 montrent que cette amélioration touche en particulier la population helvétique.

L'Enquête suisse sur la santé portait également sur l'activité physique déployée lors des trajets quotidiens. En 1997, 56 % de la population utilisaient au moins de temps en temps la mobilité douce pour se rendre au travail, faire des courses ou pendant les loisirs. En 2002, ils n'étaient plus que 49 %. Mais cinq ans plus tard, le niveau de 1997 était atteint à nouveau, avec 57 %. L'exercice physique quotidien investi dans les trajets à pied ou à vélo a donc d'abord reculé ces dix dernières années, pour s'améliorer ensuite. Cette constatation corrobore les résultats du micro-recensement sur les transports.

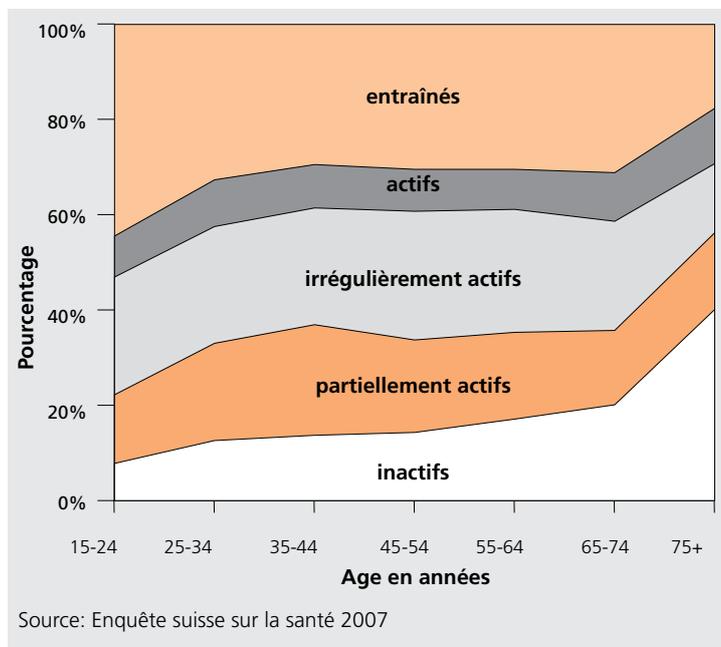


Fig. 5: L'activité physique de la population en Suisse:

- Les personnes entraînées pratiquent au moins trois fois par semaine une activité physique provoquant la transpiration.
- Les personnes actives font chaque jour au moins une demi-heure d'activité physique qui les essouffle légèrement.
- Les personnes irrégulièrement actives atteignent aussi la quantité hebdomadaire souhaitée selon les nouvelles recommandations de 2013.
- Les personnes partiellement actives font un peu d'exercice, sans atteindre la dose hebdomadaire conseillée.
- Les personnes inactives ont une activité physique inférieure à une demi-heure par semaine.

Habitudes sportives des enfants et des adolescents

Bien que les informations à ce sujet soient encore lacunaires, les trois enquêtes ci-après fournissent des données représentatives sur différents aspects de l'exercice physique chez les jeunes:

- L'enquête sur la santé des écoliers de onze à quinze ans (Health Behaviour of School-aged Children, HBSC), réalisée à l'échelle européenne sur la base d'un questionnaire standardisé, a analysé l'activité physique globale des enfants en 2010. En Suisse, seuls 12 à 19% des garçons et 6 à 11% des filles étaient actifs physiquement au moins une heure par jour, sept jours sur sept, satisfaisant ainsi aux recommandations en matière d'activité physique. Cette proportion n'a pas changé depuis 2002. Si on utilise comme critère une activité physique d'une heure ou plus cinq jours par semaine (et non sept), 45% des garçons et 33% des filles remplissaient ces conditions un peu moins strictes en 2010.
- L'enquête Sport suisse 2008 a analysé les habitudes sportives des enfants de dix à quatorze ans. En dehors de l'éducation physique obligatoire à l'école, 14% d'entre eux ne pratiquaient aucun sport; 39% faisaient jusqu'à trois heures de sport par semaine, 31% entre trois et sept heures et 16% plus de sept heures par semaine. En comptant les activités pratiquées dans d'autres domaines, il est possible de calculer l'activité physique globale: si 88% des enfants bougeaient en moyenne plus d'une heure les jours d'école, ils n'étaient plus que 58% durant le week-end.
- Le micro-recensement sur les transports analyse tous les cinq ans le comportement de la population de Suisse (à partir de l'âge de six ans) en matière de transports. En 2005, la moitié des enfants et des adolescents de moins de dix-huit ans se déplaçait chaque jour vingt-huit minutes ou plus à pied ou à vélo. Les enfants de six à douze ans accomplissaient 78% de leurs trajets scolaires exclusivement à pied ou à vélo, soit 4% de moins qu'en 1995, dix ans plus tôt. En comparaison internationale, ce taux reste très élevé. Les trajets à vélo pour se rendre à l'école



ont reculé durant cette même période dans le groupe des dix à dix-sept ans (l'âge du vélo par excellence) de 29 à 18% en l'espace de dix ans. Par contre, la part de ceux qui vont à l'école à pied est restée presque identique pendant cette décennie, dans tous les groupes d'âge.

Ainsi, il y a un écart évident entre le très faible taux – également en comparaison internationale – d'enfants suffisamment actifs entre onze et quinze ans relevé dans l'enquête HBSC et les résultats des autres enquêtes sur le comportement en matière de sport ou de mobilité.

Les premières mesures de comparaison objective étayaient la supposition que les adolescents de Suisse pratiquent plus ou moins la même quantité d'activité physique que ceux d'autres pays. Il importe donc de développer à l'avenir des méthodes permettant de collecter des données représentatives pour mesurer de manière adéquate l'activité physique des enfants dans le contexte culturel suisse.

Coûts du manque d'activité physique



En Suisse, le manque d'activité physique entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs pour un montant de 2,4 milliards de francs. La pratique d'une activité physique et les rencontres qui en découlent sont d'intérêt général dans la mesure où elles favorisent la cohésion sociale.

Sédentarité et santé publique

Les habitudes sportives – c'est-à-dire le type et la fréquence de l'activité physique – sont significatives pour la santé publique pour deux raisons:

- Le mouvement est des plus bénéfique pour la santé.
- La proportion de personnes qui ne bougent pas assez est grande.

Conséquences économiques

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs. Il faut encore y ajouter des coûts indirects, notamment ceux de la baisse de la production.

Ces estimations se fondent sur une étude économique de 2001, ainsi que sur les données de l'Enquête suisse sur la santé de 2002 concernant le comportement de la population en matière d'activité physique.

Conséquences sociales

En plus des conséquences économiques, il faut aussi considérer le coût social de la sédentarité. En effet, pour que les membres d'une société puissent entrer en contact les uns avec les autres, ils doivent être mobiles et en mesure de se déplacer. C'est ainsi que les individus peuvent faire connaissance, se faire confiance mutuellement et s'engager socialement. Cela permet aussi aux groupes moins favorisés de prendre part à la vie sociale.

En offrant des opportunités de rencontre et d'activité physique dans l'espace public, on crée et on favorise les interactions. A l'inverse, si l'espace à disposition est réduit, un précieux capital social disparaît.

Facteurs influençant l'activité physique

Différents facteurs influencent le comportement en matière d'activité physique. Certains d'entre eux (comme l'âge ou le sexe) sont invariables. En revanche, d'autres facteurs (comme les traits de caractère ou les facteurs environnementaux) peuvent être utilement modifiés par des mesures adéquates.

Facteurs non modifiables

Les facteurs qui ne peuvent pas être directement modifiés par des mesures de promotion de l'activité physique sont les suivants:

- l'hérédité
- l'âge et le sexe
- l'appartenance culturelle
- le milieu social (dépendant du niveau de formation et de revenus)

Les enquêtes suisses sur la santé montrent que:

- Les jeunes sont plus actifs que leurs aînés.
- Les hommes sont plus actifs que les femmes.
- Les habitants de Suisse alémanique sont plus actifs que ceux de Suisse romande et du Tessin.
- Les personnes issues de familles aisées, disposant d'un revenu moyen à élevé, sont plus actives que celles qui sont issues d'une famille modeste.

En matière de promotion de l'activité physique, il importe de veiller à ce que les groupes moins actifs ou ayant des restrictions de santé aient suffisamment accès aux offres et aux opportunités dans ce domaine et soient incités à en profiter.

Facteurs modifiables

Les ouvrages scientifiques montrent que les facteurs influençant le comportement en matière d'activité physique sont nombreux et qu'ils peuvent être modifiés directement par des mesures adéquates.

Il s'agit des traits de personnalité, des facteurs sociaux et des influences environnementales.

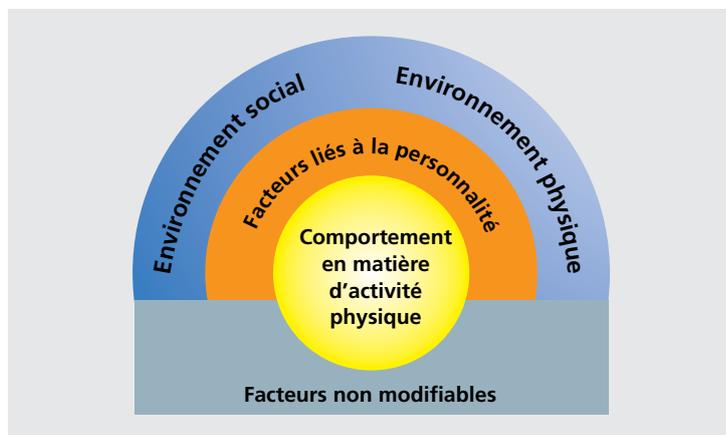


Fig. 6: Facteurs influençant les habitudes sportives:

Le comportement en matière d'activité physique est influencé par différents facteurs dont certains ne peuvent être modifiés (comme l'âge, le sexe, l'hérédité). En revanche, il est possible d'agir sur d'autres facteurs (comme le comportement individuel, les conditions sociales ou environnementales).

Traits de personnalité

La **position** d'une personne au sujet de l'activité physique et son **senti-ment d'efficacité personnelle**, soit sa croyance en sa capacité à mener à bien une activité, influencent son comportement en la matière. Autres facteurs importants: les **habitudes sportives acquises pendant la jeunesse**, et la volonté de rester actif physiquement.

Les ouvrages spécialisés ont plus récemment établi une corrélation entre un bon état de santé général et le comportement en matière d'activité physique.

Environnement physique

Ces dernières décennies, **des zones urbanisées** se sont développées en maints endroits avec **un environnement de travail et d'habitation** peu, voire pas du tout, propice à la mobilité douce. Quantité de personnes sont ainsi privées de toute occasion de marcher, passant du garage souterrain à l'ascenseur pour se rendre au bureau ou faire leurs courses dans un centre commercial.

L'infrastructure des transports (déplacements individuels motorisés, transports publics, mobilité douce) est étroitement liée au développement urbain. Elle influence directement le comportement en matière d'activité physique.

Les ouvrages spécialisés indiquent que la décision d'aller à pied ou à vélo dépend de la quantité de transports à disposition et de leur rapidité. Cela vaut en particulier pour les enfants. Un environnement plaisant avec des structures mixtes, combinant logement et services, favorise la mobilité quotidienne.

Environnement social

L'**incitation par la famille** a une influence positive sur le comportement en matière d'activité physique. Mais l'influence des modèles familiaux est moins grande qu'on ne le supposait avant. Le **cercle amical** peut également avoir une influence.

Les **offres** à proximité du domicile ou dans le cadre du **sport organisé** peuvent influencer positivement le comportement sportif. Un **contexte de travail** favorable peut aussi contribuer à aller dans le bon sens.

Parmi les facteurs d'influence, on accorde désormais plus de poids à la **perception dominante**, et notamment à l'image sociale, véhiculée par un style de vie actif dans une société donnée. Par exemple, dans certains pays, faire du vélo est non seulement bien vu, mais carrément tendance, alors que dans d'autres il est réservé aux enfants et aux plus démunis. De même, les grandes **tendances économiques** – crise ou croissance – peuvent avoir une influence considérable.

Enfin, tout semble indiquer qu'un **contexte politique favorable**, qui fait des investissements dans la mobilité douce une priorité, peut entraîner une hausse de la pratique dans ce domaine. Mais d'autres recherches sont encore nécessaires avant de pouvoir l'affirmer.

Passer aux actes

Une modification du comportement est un processus long et difficile pendant lequel il faut s'attendre à des retours en arrière. Les programmes de promotion de la santé par l'activité physique et le sport doivent tenir compte de cette complexité. Pour favoriser la promotion de l'activité physique, il faut réduire les obstacles, renforcer les attentes positives et augmenter la confiance en soi des individus.

Obstacles d'ordre personnel

- «Je n'ai pas le temps.»
- «Je ne suis pas sportif/sportive.»
- «Je suis trop fatigué/e.»
- «Je fais déjà assez d'exercice.»

Pour réussir ce passage à l'acte

- Augmenter sa dose d'activité physique progressivement
- Favoriser les expériences positives
- Prendre conscience de ses progrès individuels
- Choisir les bons modèles

Un environnement propice à l'activité physique

Des études internationales expliquent à quoi doit ressembler un environnement propice à la pratique des activités physiques. Premièrement, les trajets accomplis à pied ou à vélo doivent être simples et sûrs pour donner envie de se déplacer davantage par la force musculaire. Deuxièmement, la population doit pouvoir accéder facilement à des zones de détente agréables pour avoir envie de bouger davantage.

Facteurs favorisant l'activité physique:

- Planification urbaine: structures mixtes (logements, achats et services, entreprises)
- Distances courtes
- Voies directes, notamment pour les piétons et les cyclistes
- Forte densité des zones d'habitation
- Quartier agréable pour les piétons
- Proximité des transports publics
- Accès à des parcs et des zones de loisirs
- Pistes cyclables
- Encouragement simultané de la mobilité douce au quotidien et de la sécurité
- Augmentation du nombre de piétons = amélioration de la sécurité pour tous les piétons
- Augmentation du nombre de cyclistes = amélioration de la sécurité pour tous les cyclistes

Encourager la pratique de l'activité physique

En Suisse, les conditions générales sont propices à la pratique de l'activité physique et les offres classiques de sport et de mouvement sont nombreuses.

Pour atteindre de nouveaux groupes de population, il faut toutefois déployer des efforts supplémentaires.

Les nouvelles recommandations internationales ont fixé neuf principes directeurs pour promouvoir l'activité physique et quatre champs d'action. Les mesures se sont déjà avérées efficaces dans sept domaines.

Il convient de documenter et de rendre accessibles les conclusions essentielles en la matière pour favoriser la promotion du sport et de l'activité physique.

Offres traditionnelles

Par rapport à de nombreux autres pays, la Suisse est privilégiée en ce qui concerne les offres de sport et d'activité physique et les conditions générales dans lesquelles elles peuvent être pratiquées. Les incitations à faire de l'exercice se fondent sur une tradition qui remonte à plusieurs décennies déjà, et elles constituent un pilier essentiel de la promotion de l'activité physique.

En Suisse, il existe par exemple:

- Un **réseau associatif** riche en tradition pour les sports organisés: près de 22 000 associations sportives regroupent 1,6 million de membres actifs, employant 300 000 personnes presque toutes bénévoles.
- Un accès **libre** aux prés et aux forêts: voici un siècle que ce droit fondamental est inscrit dans le Code civil, permettant à chacun de se rendre dans toutes les forêts du pays. Cette condition fondamentale permet d'innombrables activités de loisirs.
- Un dense réseau de **sentiers de randonnée**: mis en place depuis 1934, il comprend 62 000 kilomètres de chemins balisés.
- Un nombre fixé par la loi de trois périodes hebdomadaires de gymnastique et de sport dans les programmes scolaires.
- Un **office du sport** dans chaque canton.
- Un réseau dense de **transports publics** efficaces: la population est ainsi encouragée à effectuer au moins une partie des trajets par la force musculaire jusqu'aux arrêts des transports publics, et non le tout en véhicule privé.

Ces dernières années, des actions ciblées de promotion de l'activité physique visent à mettre en application les résultats des recherches effectuées dans ce domaine.

Aux plans international et national, il existe quantité d'études montrant comment modifier le comportement en matière d'activité physique par des interventions spécifiques. Des connaissances solides sont déjà disponibles dans ce secteur de recherche, même s'il est récent.

Nous avons résumé ci-après les différentes formes de promotion de l'activité physique, ainsi que les approches recommandées. Les deux chapitres suivants se fondent sur la **Charte de Toronto pour l'activité physique** publiée en 2010 par le GAPA ou Alliance mondiale pour l'activité physique.

Principes directeurs de la promotion de l'activité physique

Les organismes engagés dans la promotion d'un mode de vie physiquement actif sont invités à suivre neuf grands principes:

1. La promotion de l'activité physique doit adopter des **stratégies fondées sur des données probantes** pour cibler des populations entières et des groupes particuliers, notamment ceux qui doivent surmonter de sérieux obstacles. La sédentarité est un problème de société qui concerne toute la population. C'est pourquoi il faut mettre au point des approches pour toucher la plus grande part possible de la population. La multiplication des offres et la création d'un environnement propice à un style de vie actif sont plus productives que le développement de programmes pour des groupes spécifiques et restreints. En complément, des programmes peuvent être élaborés pour les groupes à risque élevé.
2. La promotion de l'activité physique doit opter pour une **approche fondée sur l'équité** afin de réduire les disparités sociales en matière de santé, ainsi que d'accès aux services, aux infrastructures et aux équipements. Les programmes de promotion de l'activité physique ne doivent pas conduire les personnes déjà actives à faire encore plus de sport, alors que les groupes plus sédentaires continuent à manquer de mouvement.
3. La promotion de l'activité physique doit cibler les **déterminants environnementaux, sociaux et individuels** de l'activité physique.
4. La promotion de l'activité physique doit entreprendre des **actions partenariales intersectorielles durables** à l'échelle nationale, régionale et locale afin d'en maximiser l'effet.



5. La promotion de l'activité physique doit renforcer les **capacités** en investissant dans la recherche, dans l'amélioration des pratiques, dans l'élaboration des politiques, dans l'évaluation de l'efficacité des mesures mises en place, ainsi que dans la surveillance de l'état de santé de la formation, et proposer des formations continues adéquates dans tous ces domaines.
6. La promotion de l'activité physique doit élaborer une **approche qui s'adapte à l'évolution des besoins des individus** tout au long de leur vie, donc à la fois durable et générale, en tenant compte des besoins des enfants, des familles, des adultes et des seniors.
7. La promotion de l'activité physique doit plaider auprès des décideurs et de la population pour intensifier l'engagement politique et les **ressources** allouées à l'activité physique.
8. La promotion de l'activité physique doit tenir compte du **contexte culturel** et moduler les stratégies en fonction des réalités locales, des contextes et des ressources disponibles. Le comportement en matière d'activité physique, les habitudes de mobilité, les normes sociales et la situation économique varient considérablement selon le groupe de population.

Cette approche est d'autant plus nécessaire pour atteindre la population issue des migrations, dont les coutumes sociales, religieuses et culturelles font obstacle à la pratique d'une activité physique. Il importe d'impliquer les personnes concernées dans l'élaboration des programmes.

9. La promotion de l'activité physique doit faire en sorte que le **choix d'être physiquement actif** soit facile à faire pour tous les individus.

Cadre d'action

Pour être complète, la promotion de l'activité physique doit s'appuyer sur une action concertée dans quatre domaines d'action, dont chacun exige que l'ensemble des protagonistes soit partie prenante de cette action. Cette conception élargie implique que les acteurs de la promotion de l'activité physique s'allient avec des intervenants issus d'autres domaines. Pour modifier le comportement de la population en matière d'activité physique, il faut que les différentes organisations œuvrant dans le domaine de la santé et du sport soient soutenues par des partenaires publics et privés, issus de l'aménagement du territoire, des transports, de l'architecture, de l'environnement, de la formation et de la culture.

1. Planter une politique nationale avec son plan d'action

Une politique nationale et son plan d'action fixent la direction à suivre et favorisent la coordination entre les différents secteurs qui promeuvent ensemble l'activité physique. Ces deux outils permettent de canaliser les ressources en précisant les responsabilités. Ils favorisent l'intégration des principaux groupes d'intérêts et la répartition des rôles. Le plan d'action a pour but de fixer les stratégies, les mesures, les compétences, le calendrier et les ressources financières. Le Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) est ainsi la base de notre stratégie nationale. Mais la première évaluation du PNAAP qui vient d'être réalisée a montré qu'il reste encore beaucoup à faire.

2. Proposer des politiques qui soutiennent l'activité physique

Pour parvenir à des transformations durables dans la société, il faut un cadre politique et un environnement réglementaire conséquents. La promotion de l'activité physique requiert l'implication d'organisations nationales, cantonales et locales afin d'élaborer les stratégies et les dispositions nécessaires. Ces politiques et leurs réglementations comprennent notamment des objectifs quantifiés et des échéanciers précis pour augmenter la pratique de l'activité physique. Tous les secteurs doivent être impliqués et pouvoir préciser eux-mêmes la nature de leur contribution. Les approches de l'aménagement du territoire, du développement urbain, de l'architecture et du milieu du travail peuvent être avantageusement intégrées à ces stratégies. De même, il est utile de recourir aux outils développés dans les écoles pour promouvoir l'activité physique (dans le cadre scolaire comme en dehors) et aux stratégies de financement du sport et des loisirs qui visent à augmenter la part de la population concernée et qui incluent les médias.

3. Revoir l'offre de services et le financement

Souvent, pour promouvoir efficacement l'activité physique, il faut redéfinir les priorités. La révision de l'offre de services et des politiques de financement ont en général des avantages en chaîne: par exemple, la baisse de la densité de circulation s'accompagne d'une diminution des gaz d'échappement, et donc d'une amélioration de l'air qui influence positivement l'état de santé de la population. Par ailleurs, la baisse du trafic diminue les coûts et renforce les liens sociaux. Des mesures de ce type peuvent être réalisées à l'école, dans le milieu du travail, dans le secteur des transports, dans les communes

(notamment à travers l'aménagement du territoire et le développement urbain), dans les sports, les loisirs, l'habitat et la santé. Le chapitre intitulé «Efficacité des principaux domaines d'action et mesures» donne des exemples de mise en œuvre.

4. Etablir des partenariats pour passer à l'action

Les mesures visant à augmenter la pratique de l'activité physique à l'échelle de la population doivent pouvoir s'appuyer sur des partenariats et des concertations intersectorielles aux plans national, cantonal et local. Le succès d'un partenariat repose sur des valeurs et des activités communes, sur une répartition adéquate des responsabilités et des compétences, et sur le partage des informations. Ce constat vaut pour les groupes de travail au niveau national comme pour les programmes intersectoriels mis en place dans les communes et pour les alliances avec les organisations non gouvernementales (ONG).

Efficacité des principaux domaines d'action et mesures

Un document complétant la Charte de Toronto pour l'activité physique présente des approches prometteuses qui ont contribué à augmenter la pratique de l'activité physique et qui peuvent être concrétisées un peu partout dans le monde.

Approche intégrée en milieu scolaire

L'école est un lieu privilégié où les jeunes acquièrent les connaissances, les habiletés et les habitudes nécessaires pour mener une vie saine et active. Une telle approche implique l'organisation de cours réguliers et dynamiques d'éducation physique, la création d'environnements favorables à l'activité physique tout au long de la journée et la promotion de modes de transport actif (marche, vélo) pour aller à l'école et en revenir. Il importe de solliciter l'appui des enseignants et des élèves pour toutes ces interventions.

Politiques et réseaux de transport

Le transport actif, axé sur la marche et le vélo, constitue la façon la plus simple d'augmenter l'activité physique quotidienne. Il est relativement facile à mettre en place pour la plupart des groupes de population. De plus, la promotion de la mobilité douce procure des effets bénéfiques supplémentaires à travers la réduction de la congestion routière, qui s'accompagne d'une diminution du bruit et des émissions de CO₂ et donc d'une meilleure qualité de l'air. Il est particulièrement profitable de remplacer les courts trajets motorisés par des déplacements au moyen de la mobilité douce, ce qui est assez facile à réaliser. De telles stratégies impliquent d'investir dans des infrastructures sûres, attrayantes et acces-

sibles tout en recourant à des programmes de soutien et à des campagnes de sensibilisation. Un bon réseau de transports publics est essentiel pour la durabilité de ce système. Mais une évaluation approfondie de l'Enquête suisse sur la santé de 2007 a montré que les personnes se déplaçant essentiellement en transports publics n'étaient dans l'ensemble pas plus actives que celles qui circulent en véhicule à moteur privé.

Aménagement urbain

L'environnement bâti peut faciliter ou entraver la pratique de l'activité physique. Les politiques en matière d'urbanisme et d'aménagement urbain devraient encourager la mixité des usages – commerces, services, loisirs et emplois à proximité des zones d'habitation. Un bon réseau de transports collectifs, de voies piétonnes et de pistes cyclables facilite autant les déplacements que les loisirs actifs. Il importe d'assurer à tous les groupes de population l'accès à des espaces verts publics dotés d'équipements sportifs et récréatifs afin de favoriser l'activité physique.

Intégration dans les soins primaires

Les médecins de famille et les autres professionnels de la santé peuvent jouer un rôle de premier plan dans la promotion de l'activité physique en abordant le thème de l'activité physique, ou de son absence et des facteurs de risques spécifiques qui l'accompagnent, lors de leurs consultations – si possible avant que n'apparaissent les problèmes de santé. De brefs conseils pratiques avec des références aux ressources locales concrètes se sont avérés particulièrement efficaces pour sensibiliser les patients et les aider à adopter un mode de vie actif. Entre temps, des programmes d'entraînement à ce type de consultation sont proposés aux médecins.

Relations publiques et campagnes dans les médias

Les campagnes d'envergure et de longue durée sont idéales pour transmettre au grand public des messages clairs et cohérents sur l'activité physique. Il s'agit notamment de sensibiliser et d'informer le public, mais aussi de transformer les normes et les valeurs sociales et de motiver la population à devenir plus active. Tous les canaux se prêtent à une telle communication, mais signalons que les réseaux sociaux sont en train de gagner en importance. La combinaison de plusieurs approches, en lien avec des événements publics et en collaboration avec les communes, semble la plus prometteuse.

Recueillir les informations et en tirer des enseignements

La règle veut que les mesures prises en vue de promouvoir l'activité physique soient évaluées. Cependant, ce travail est parfois disproportionné, si bien qu'il n'est pas toujours possible d'examiner chaque mesure en détail. Il est donc important – et déjà précieux – de récolter des informations sur la pertinence d'une activité concrète, comme:

- le nombre de personnes atteintes
- le type de personnes atteintes
- le degré d'acceptation du programme

Il est ainsi particulièrement important d'évaluer les programmes d'envergure ayant un caractère de modèle. Par exemple, dans la prévention du tabagisme – champ d'intervention déjà ancien – on a accumulé une somme appréciable d'expériences au fil des décennies.

Pour avoir, à l'avenir, des bases de réflexion plus nombreuses, il est indispensable de recueillir et de documenter les expériences réalisées avec les différents projets et stratégies, puis de les rendre accessibles au plus grand nombre. Ainsi, ces connaissances pourront être utilisées pour mettre au point de nouvelles mesures et contribuer à faire avancer la promotion de l'activité physique et du sport.

Approche intégrée dans les communes et autres collectivités

Les stratégies visant l'ensemble de la communauté sont plus efficaces que les programmes sectoriels. Les gens sont actifs là où ils vivent, travaillent et passent leurs loisirs. Grâce à une approche globale intégrant tous ces secteurs au sein d'une commune, il est possible de dégager des synergies pour toucher davantage de personnes. De tels programmes intégrés permettent d'adapter l'offre aux différents groupes d'âge et de population.

Sport pour tous

Le sport constitue une part importante de la promotion de l'activité physique. Des programmes et des politiques de sport communautaire peuvent contribuer à augmenter le niveau d'activité physique de la population. Pour profiter pleinement de l'attrait du sport, il convient de proposer un large éventail d'activités physiques pouvant intéresser tous les groupes d'âge. Il importe de faire de la promotion de l'activité physique un objectif explicite. La formation et la supervision d'entraîneurs compétents sont deux autres aspects-clés de cette mesure. Il est de plus essentiel de réduire les barrières sociales et financières pour toucher les personnes des couches défavorisées.

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Partenaires:

Réseau suisse Santé et Activité physique
Office fédéral de la santé publique OFSP
Promotion Santé Suisse
bpa – Bureau de prévention des accidents
Suva

Conception: Eva Martin Diener, ISPM, Université de Zurich
Mise à jour: Sonja Kahlmeier, ISPM, Université de Zurich

Accompagnement: Eva Martin Diener, Brian Martin (tous deux de l'ISPM,
Université de Zurich), Miriam Hodel (hepa.ch), Urs Mäder (OFSPO)

Adaptation linguistique en allemand pour la version de 2013: Ruth Jahn,
Pressebüro Index, Berne
Traduction: Valérie Vittoz

Photos: Christof Sonderegger, Rheineck (page de couverture),
Daniel Käsermann, Ueli Känzig

Pour obtenir ce document:

www.hepa.ch
Réseau suisse Santé et Activité physique,
Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin; info@hepa.ch
Ce document existe aussi en allemand, en italien et en anglais.

Référence recommandée:

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP,
Promotion Santé Suisse, bpa – Bureau de prévention des accidents, Suva,
Réseau suisse Santé et Activité physique. Document: Activité physique
et santé
Macolin: OFSPO 2013.