

## « Créer un environnement plus adapté à la pratique de l'activité physique »

**Entretien avec  
Jean-François Toussaint,**  
médecin et chercheur<sup>1</sup>.

*La Santé en action: Les bénéfices d'une activité physique sur la santé sont-ils une réalité ?*

Jean-François Toussaint : Pratiquer une activité physique apporte des effets positifs à tous les âges, quel que soit l'état de santé des personnes, qu'elles soient sujettes à divers facteurs de risque, ou souffrent de pathologies comme les maladies cardio-vasculaires ou les cancers. Nous disposons désormais de démonstrations fortes concernant ses effets protecteurs vis-à-vis du cancer du sein, du colon ou encore de l'endométrite. L'activité physique a également un impact protecteur contre les pathologies neurodégénératives associées au vieillissement, telles que la maladie d'Alzheimer. Une activité physique entraîne un ralentissement du vieillissement ; *a contrario*, celui-ci est accéléré par la sédentarité.

**S. A. : Ce lien fait-il débat ou observe-t-on un consensus scientifique sur le sujet ?**

J.-F. T. : Les évidences scientifiques laissent de moins en moins de part au doute quant à la réalité du lien entre activité physique et santé, y compris pour des maladies génétiques comme la mucoviscidose, dont il était difficilement imaginable qu'elle s'accommode positivement d'une pratique sportive. Or redonner une capacité d'adaptation à l'exercice physique, en particulier chez les jeunes sujets dont la sédentarité est fréquente, leur permet de trouver

une meilleure qualité de souffle ; ce faisant, ils se défendent mieux contre les infections pulmonaires, leur contrainte principale.

**S. A. : Quel est le niveau d'activité physique des Français aujourd'hui ? Bon ou faible ?**

J.-F. T. : Il est estimé inférieur à 60 minutes par jour en moyenne, ce qui veut dire qu'une bonne partie de la population ne parvient même pas à suivre les 30 minutes recommandées. Nombre de Français ne se déplacent pas plus d'une demi-heure dans la journée. Entre voiture, ascenseur, bureau, ordinateur et télévision, tout concourt à nous enraciner...

Une enquête européenne publiée en 2014 fait état de 60 % de Français « rarement ou jamais actifs », soit une dégradation de 8 % par rapport à 2010. Cela représente des heures cumulées d'inactivité physique qui rongent le dos, les muscles, les vaisseaux, le cœur et le cerveau. Elle est aujourd'hui, comme le tabagisme, associée à un très fort surrisque de mortalité. Selon les données de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité cause autant de décès que la consommation de tabac : ce sont désormais deux facteurs de risque équivalents, responsables d'un surplus annuel d'environ cinq millions de morts dans le monde.

**S. A. : Alors peut-on dire qu'en France, la sédentarité tue autant que le tabac ?**

J.-F. T. : Ces chiffres établis par l'OMS donnent une photographie mondiale très instructive. Cette situation est plus flagrante encore dans les pays

développés, parce qu'elle est le fait de l'essor économique et de l'augmentation des mobilités passives (toutes formes de transport mécanisé).

Des études ont mis en évidence le parallèle entre développement économique et sédentarité. Et ce phénomène gagne maintenant les pays émergents, comme la Chine, le Brésil, l'Inde ou l'Afrique du Sud, avec une hausse parallèle du taux d'obésité. Or ni les populations ni les pouvoirs publics n'ont encore pris conscience de l'ampleur de cet impact. Alors que les méfaits du tabagisme sont reconnus depuis plus de cinquante ans et que des politiques de prévention ont été menées, peu a été fait jusqu'à présent pour la promotion de l'activité physique. Si l'espérance de vie des Françaises est une des meilleures au monde, notons qu'elle n'a plus progressé depuis trois ans (autour de 85 ans). Tout concourt à limiter cette progression : des facteurs génétiques sans doute, mais surtout des facteurs métaboliques, avec l'augmentation de l'obésité liée à une nutrition excessive et déséquilibrée, et la sédentarité.

Cependant, les choses commencent à bouger, en France comme dans l'Union européenne : la Commission et l'ensemble des ministres européens ont en effet émis une première recommandation sur le sport, en novembre 2013, avec pour objectif d'« inciter les citoyens à quitter leur fauteuil ».

**S. A. : Les jeunes connaissent-ils une situation spécifique ?**

J.-F. T. : Nous observons une diminution de la condition cardio-respiratoire chez les enfants et les adolescents. Deux études récentes indiquent que la condi-

Activité physique et santé  
Créer un environnement adapté à la pratique

tion physique des collégiens et lycéens s'est détériorée de façon importante en deux générations : alors qu'ils effectuaient un 800 m (deux tours de stade) en 3 minutes dans les années 1970, il faut aujourd'hui, aux scolaires du même âge, 4 minutes pour couvrir cette distance.

Cela représente une perte de 30 % des capacités cardiovasculaires, pour un effort somme toute modeste. C'est un signal inquiétant car ces capacités déterminent la condition physique à l'âge adulte et participent à la qualité et, *in fine*, à la durée de vie. Cette tendance est similaire dans d'autres pays développés, Grande-Bretagne, États-Unis, Nouvelle-Zélande, etc.

**S.A. : Des dispositifs ponctuels émergent pour favoriser l'activité physique. Quelles initiatives vous paraissent pertinentes ?**

**J.-F. T. :** Au niveau des collectivités territoriales, des actions intéressantes sont menées, comme les villes « Nutrition santé » ou les villes « Vivons en forme ». Certaines municipalités prennent des initiatives innovantes : Strasbourg a, par exemple, mis en place un dispositif entre médecins généralistes et éducateurs médico-sportifs, qui incite les personnes les plus en difficulté à la pratique du vélo, avec la multiplication de pistes cyclables. D'autres communes associent leur politique de développement durable avec un aspect santé, via la mise en service de vélos en libre accès.

Ces options, en changeant l'image au quotidien de la pratique sportive, peuvent amener de nombreuses personnes à franchir le pas : « *Tout le monde peut s'y mettre ? Alors pourquoi pas moi !* ». C'est dans la ville que se prennent les premières mesures concrètes, avec les plans de déplacement urbain intégrant des moyens de mobilité moins « passifs ».

Autre niveau d'action pertinent : les entreprises. Sensibilisées depuis quinze ans par les plans nationaux de

santé publique successifs, elles mettent en œuvre une meilleure politique de prévention, au sens très général, sur la nutrition ou le sevrage tabagique. Certaines vont plus loin, en y associant la lutte contre la sédentarité, en instaurant des pauses toutes les deux heures, pour se lever de son bureau, bouger un minimum et briser ainsi le cycle délabrant de l'immobilité.

**S. A. : L'École ne devrait-elle pas être le lieu par excellence pour promouvoir l'activité physique ?**

**J.-F. T. :** Le milieu scolaire a certainement pris conscience de ces enjeux mais il tarde à œuvrer concrètement. Car cela nécessite d'aller contre des idées reçues qui nous font préférer les enfants assis sagement à une table en train de lire et d'apprendre plutôt que de courir derrière un ballon, se dépenser, pratiquer un sport ! Or il est clairement démontré que les enfants qui assimilent et tirent le meilleur parti de leurs connaissances sont ceux qui sont le plus actifs.

C'est vraiment un élément sur lequel on peut miser pour intensifier l'activité physique : le partenariat entre le système éducatif et le milieu sportif. Il faut à la fois que les écoles s'équipent (sans rentrer pour autant dans des dépenses somptuaires : dans la cour de récré, des lignes au sol suffisent parfois) et que des éducateurs soient présents pour encadrer les enfants. Là aussi, tout dépend de la volonté politique locale, au sein de la commune comme dans les équipes pédagogiques. Certaines villes du Nord-Pas-de-Calais, avec la Ligue d'athlétisme régionale, ont mis à disposition des écoles des équipements très simples pour développer le plaisir du jeu et le goût de la pratique active.

C'est un point central face à l'invasion de l'ordinateur, dont on peut dire qu'il nous tue lentement. La progression fulgurante du nombre d'heures passées devant les écrans chez les jeunes participe à l'augmentation massive de leur sédentarité. Il est évident que l'on peine à y mettre une limite. Nous ne parvenons pas à résoudre ce paradoxe : comment se maintenir en éveil physiquement tout en gardant les bénéfices apportés par les technologies de la communication ? Le risque est immense : nous-mêmes, comme nos enfants, ne sommes plus

que sur le seul et dernier versant de notre développement, celui de la connaissance et de la stimulation intellectuelle – et encore, quand les écrans sont bien utilisés ! Il faut parvenir à retrouver un équilibre.

**S. A. : Quelles sont les mesures les plus réalistes à mettre en œuvre, compte tenu du contexte actuel d'austérité mais aussi de la culture des Français ?**

**J.-F. T. :** Les pistes pour promouvoir l'activité physique ou sportive sont bien identifiées et détaillées dans le Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive. De très nombreuses institutions et associations s'en sont saisies dans tous les coins de France. Mais la difficulté demeure : convaincre l'ensemble des acteurs opérationnels de mettre à disposition de la population un environnement urbain ou rural plus adapté. Il faudrait porter l'effort dans deux directions. D'une part, développer les mobilités actives par l'aménagement des espaces publics en renouvelant les plans urbains de déplacement, en réduisant la vitesse, en facilitant l'utilisation de la bicyclette. Augmenter le trafic vélos, en se donnant un objectif, même modeste, de quelques pourcents (il ne couvre en France actuellement que 3 % des transports quotidiens), serait déjà significatif pour améliorer la condition physique des Français. D'autre part, les relations entre les acteurs du monde sportif et ceux de la santé doivent s'amplifier. La participation des spécialistes du sport à ces réflexions est primordiale pour élever la qualité des objectifs de santé publique. ■

**Propos recueillis par Nathalie Queruel, journaliste.**

1. Auteur du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive (Pnaps), membre du groupe Adaptation et Prospective, du Haut Conseil de la santé publique, professeur de physiologie, université Paris Descartes, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes), Insep, Paris.

## L'ESSENTIEL

- 
- ▶ L'activité physique ralentit le vieillissement.
- ▶ Pour les patients atteints de mucoviscidose, elle accroît leur souffle et leurs capacités de défense contre les infections pulmonaires.
- ▶ Selon l'OMS, la sédentarité cause autant de décès que le tabac.
- ▶ À ce jour, peu a été fait pour promouvoir l'activité physique.
- ▶ Écoles, entreprises, territoires : il faut créer un environnement beaucoup plus adapté à la pratique de l'activité physique.