

Les ressorts d'une stratégie nationale de promotion de l'activité physique

Entretien avec

Anne Vuillemin,

professeur à l'université de Lorraine, chercheur au laboratoire Apemac « Maladies chroniques, santé perçue et processus d'adaptation. Approches épidémiologiques et psychologiques », Nancy.

La Santé en action : Les Français ne pratiquent pas suffisamment d'activité physique pour leur santé. Quelles raisons peuvent expliquer cette situation ?

Anne Vuillemin :

La pratique d'une activité physique ou son absence sont des comportements complexes, résultant de l'influence de facteurs multiples (physiologiques, psychologiques, sociaux, environnementaux, politiques, etc.)

qui pèsent différemment selon l'âge. Par exemple, chez les enfants et les adolescents, le facteur biologique joue un rôle prépondérant, en lien avec le facteur psychologique. Les garçons s'engagent globalement plus facilement dans l'activité physique que les filles. L'idée d'une « prédisposition » ou d'une habilité motrice élevée est également importante. Les jeunes qui ont un niveau élevé d'auto-efficacité, de compétence physique perçue ou une bonne image d'eux sont également ceux qui s'engagent plus facilement dans des activités physiques. Les jeunes qui ne sont pas à l'aise avec leur corps, notamment du fait de la croissance,

qui ont un indice de masse corporelle élevé ou une maturité physiologique précoce, sont moins enclins à pratiquer. Les parents apparaissent aussi comme un élément moteur, puisque leur accompagnement et leur soutien favorisent l'accessibilité notamment à la pratique régulière d'un sport.

S. A. : Quels freins sont observés pour les adultes et les personnes âgées ?

A. V. : La principale explication avancée par les adultes est le manque de disponibilité; ils expriment une difficulté à intégrer une activité physique dans leur emploi du temps. L'intensité



Animation sur le plateau sportif du quartier des Moulins, Nice.

L'ESSENTIEL

-
- ▣ **La pratique d'une activité physique résulte de facteurs multiples (personnels, sociaux, environnementaux, politiques).**
- ▣ **Passer de l'intention à l'action nécessite de connaître sa motivation et d'être accompagné.**
- ▣ **Les politiques publiques doivent non seulement coordonner les acteurs sur le terrain dans tous les secteurs (école, entreprise, santé, loisirs, etc.), mais aussi développer l'accompagnement par des professionnels formés.**

de l'activité physique peut se révéler une contrainte. À cet égard, la façon dont les adultes perçoivent l'effort est un déterminant important de la non-pratique. Quant aux personnes âgées, beaucoup d'entre elles s'estiment « fragiles » et voient la pratique d'une activité physique comme pouvant être dangereuse ; ou, du moins, elle ne leur paraît pas nécessaire. Leur point de vue dépend également de la vie qu'elles ont menée auparavant et de leurs antécédents d'habitudes sédentaires. Le manque de soutien social constitue aussi un autre frein pour le public âgé.

S. A. : La revue de littérature de l'Inpes sur la psychologie sociale montre à quel point il est complexe pour les individus de passer de l'intention à l'action. Comment analysez-vous ce fait et quelles leçons en tirer ?

A. V. : Passer de l'intention à l'action présuppose que l'individu se sente capable de mettre en œuvre ce comportement, à la fois physiquement et psychologiquement. Selon l'âge, ce comportement dépend en partie des antécédents de la personne : quel est son vécu par rapport à l'activité physique et quelle perception en a-t-elle ? Comment les individus qui n'ont aucune expérience abordent-ils l'engagement dans une pratique totalement nouvelle pour eux ? Le facteur psychosocial d'estime de soi demeure central pour se sentir « capable de ». Travailler sur la motivation revient à trouver les ressorts d'une satisfaction individuelle, nécessaire pour initier et maintenir l'activité physique sur le long terme. Toutefois, il ne faut pas oublier que

la motivation est impactée par les opportunités qui sont données aux personnes. Pour alléger le poids des facteurs personnels, faciliter l'accès à la pratique est fondamental, tout comme l'encouragement extérieur. Accompagner les personnes est un élément-clé pour les aider à connaître et prendre confiance en leurs capacités.

S. A. : Les politiques publiques ont-elles évolué favorablement pour inciter à l'activité physique ?

A. V. : Incontestablement. Depuis le lancement, en 2001, du premier Plan national nutrition santé (PNNS), l'activité physique bénéfique pour la santé prend une place croissante. La communication des ministres de la Santé et des Sports d'octobre 2012 sur la promotion de la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique a donné un nouvel élan, mais il manque cependant une stratégie nationale coordonnée et des déclinaisons concrètes sur le terrain. Donner au ministère des Sports les clés du pilotage n'aide pas à donner une large vision de l'activité physique, dont la pratique sportive n'est qu'une dimension.

L'enjeu, aujourd'hui, repose sur la capacité à coordonner une large palette d'acteurs publics véritablement engagés autour d'un plan transversal qui viserait la promotion d'un mode de vie physiquement actif : le ministère de l'Environnement pour le développement des mobilités actives, le ministère de l'Éducation nationale pour insuffler une dynamique de l'école à l'université qui impliquerait tous les personnels (enseignants, médecins scolaires, assistantes sociales, etc.), le ministère du Travail pour aborder la question en entreprise avec les salariés, le ministère des Affaires sociales et de la Santé pour intégrer l'activité physique dans la prise en charge des patients et favoriser l'autonomie des personnes, etc.

S. A. : Est-ce une nécessité pour que le message de prévention « Bouger » soit mieux pris en compte par les Français ?

A. V. : Ces derniers montrent plutôt une bonne connaissance du repère « activité physique » du PNNS, mais il y a une frange de la population,

particulièrement chez les ménages défavorisés, qui n'y est pas sensible. Il faut des relais d'action locaux pour donner du sens à ces consignes. Il faut expliquer qu'il s'agit non pas de « faire du sport » à tout prix, mais davantage d'adopter un mode de vie actif, ce qui est différent. Les décisions publiques ne vont pas toujours en ce sens. L'article 35 du projet de loi sur la modernisation du système de santé prévoit ainsi que l'activité physique adaptée, prescrite par les médecins pour les malades en affection de longue durée, soit réalisée dans le cadre d'organismes soumis au code du sport. Cela me semble contre-productif. Le sport a ses valeurs, qu'il faut soutenir, et il a toute sa place dans une stratégie de promotion de l'activité physique bénéfique pour la santé, mais d'autres secteurs sont également concernés, qui n'ont pas à être soumis au code du sport. La finalité d'une telle stratégie serait de conduire les gens vers l'autonomie, afin qu'ils fassent leurs propres choix de pratiques physiques.

S. A. : Quels seraient aujourd'hui les leviers d'action les plus efficaces pour changer la donne ?

A. V. : Un des premiers leviers est de développer et de coordonner les politiques de promotion de l'activité physique bénéfiques pour la santé dans les différents secteurs (santé, sport, environnement, urbanisme, etc.). Il est également important de développer des environnements propices à la pratique de l'activité physique, ce qui suppose notamment de repenser les aménagements urbains. De même, il est essentiel de sensibiliser les professionnels de la santé, comme les médecins scolaires ou les médecins du travail, pour élargir le champ des intervenants. Des consultations sur le mode des consultations d'aide à l'arrêt du tabac pourraient voir le jour pour mettre en place une forme d'accompagnement. Celui-ci implique toutefois de préciser les compétences attendues et les diplômes des professionnels de l'activité physique, requis pour accompagner au mieux les personnes dans la mise ou la remise à l'activité physique, quel que soit son contexte de pratique (loisirs, transports, domicile, travail). ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, journaliste.