



© Bertrand Desprez / VU

Promouvoir la santé par l'activité sportive et physique

Dossier

Fabienne Lemonnier, chargée de projet et d'expertise en promotion de la santé, Santé publique France, Saint-Maurice,
Aurélien Van Hoye, maître de conférences, Laboratoire « Adaptation, mesure et évaluation en santé. Approches interdisciplinaires » (Apemac), université de Lorraine, Nancy,
Philippe Furrer, fondateur insPoweredBy sarl, activiste du mouvement et du sport, Lausanne (Suisse),
Dr Anne W. Bunde-Birouste, maître de conférences en promotion de la santé et sport pour le développement social, école de Santé publique, université de Nouvelle-Galles du Sud, Sydney (Australie),
Florence Rostan, nutritionniste, chargée de mission en promotion de la santé, Santé publique France, Saint-Maurice.

L'activité physique et l'activité sportive sont des déterminants favorables majeurs de la santé des populations : bénéfiques pour la santé physique, mentale, globale [1] des individus, ils jouent aussi un rôle majeur au sein des communautés [2 ; 3]. Or la place de l'activité physique et plus précisément du sport est bouleversée, concurrencée dans notre société de plus en plus « tertiariée » (notamment avec le développement des services à distance) et digitalisée [4]. Face à cette situation, comment stimuler l'activité physique et sportive auprès des populations ? Quel rôle favorable peuvent jouer les clubs sportifs, les collectivités et nos différents lieux de vie et comment peuvent-ils promouvoir la santé globale des personnes ? Tel est l'objet de ce dossier central.

Optimiser le capital santé de tous

Premier enseignement des études scientifiques et de l'observation du terrain : les interventions publiques sont nécessaires pour permettre aux populations de pratiquer davantage d'activité physique et de sport. Il convient de changer de paradigme : passer d'une logique du *care* (soin) à une logique préventive, c'est-à-dire favoriser la pratique dès le plus jeune âge, et plus largement en développant le capital santé individuel et collectif de tous les Français.es. Comment ? En créant les conditions favorables : en adaptant l'environnement et en y consacrant les moyens humains nécessaires. Cela signifie développer une vision « intersectorielle » de l'activité physique, du sport dans une perspective de santé, en lien notamment avec l'environnement, les transports, l'aménagement du territoire, l'urbanisme ou encore la psychologie des comportements [5]. Il importe de mieux comprendre les nombreux déterminants – individuels et collectifs – de la santé et du bien-être, notamment ceux liés à l'accessibilité au sport et à la pratique régulière d'activités physiques. L'objectif est que les professionnels du sport et de la santé et les élus au cœur des collectivités s'approprient ce concept, eux qui se préoccupent du bien-être des citoyennes et des citoyens, et qu'ils s'efforcent ainsi de favoriser l'inclusion sociale et la qualité de vie, pour tous.

La crise sanitaire de la pandémie Covid-19 le met en exergue alors que l'Europe est confrontée depuis octobre 2020 à la deuxième vague de cette épidémie : la pratique régulière d'activités physiques et sportives permet de construire le capital physique, physiologique et psychosocial de l'ensemble des individus. C'est l'un des antidotes essentiels concourant à la prévention de ce type de pandémie, car elle réduit la sédentarité et la prévalence des maladies chroniques et améliore la santé mentale. C'est une priorité majeure de santé publique, et également une question d'investissement public : développer l'activité physique a pour effet de réduire les coûts de la santé, et de transférer ces ressources au profit du développement économique et

social des populations. Le risque, renforcé par la Covid-19, est de voir se creuser encore davantage les inégalités d'accès à des modes de vie sains et actifs. « Bouger plus » apparaît dès lors comme un outil largement sous-utilisé des politiques publiques, parmi les réponses les plus efficaces en termes de coûts-bénéfices.

Les effets positifs et durables d'une pratique d'activité physique et sportive dès le plus jeune âge sont largement reconnus : cette pratique précoce a un impact favorable à long terme sur la santé à l'âge adulte, ce qui contribue à l'objectif de vivre en (bonne) santé le plus longtemps possible et de rester autonome à un âge avancé.

Pour ce qui concerne la pratique d'activité chez les enfants et les adolescents, le décrochage de l'activité sportive à l'adolescence s'effectue au profit, certes, de sports dits « libres » (non encadrés collectivement), mais il est surtout supplanté par la sédentarité et davantage de temps passé devant les écrans.

C'est ici qu'entrent en jeu les clubs sportifs et le secteur sportif dans son ensemble : ils ont la capacité d'influer sur le comportement des jeunes en promouvant le sport auprès d'eux, pas seulement dans une visée de compétition, mais aussi comme une pratique de loisir et/ou de santé. Il s'agirait d'une évolution précieuse du système sportif traditionnellement orienté vers la performance. C'est un bouleversement de la vision de l'activité sportive : garantir l'accès le plus large possible au sport et à des modes de vie sains et actifs.

Le club : un lieu de vie promoteur de santé

Les clubs sportifs sont des espaces de vie et d'éducation informelle. En ce sens, ils sont potentiellement des lieux de vie promoteurs de santé. La pratique sportive collective et encadrée permet d'influer sur les facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui déterminent la santé des personnes [6]. L'un des leviers majeurs d'action est de former dirigeants et entraîneurs afin d'influer sur leurs pratiques, de soutenir leur rôle afin qu'ils soient moteurs pour initier des actions de santé et de bien-être au sein des clubs sportifs, au service

de tous les pratiquants, supporters, spectateurs et, finalement, des collectivités locales ; à cet égard sont présentés dans ce dossier central des exemples d'actions d'entraîneurs, de dirigeants et de clubs sportifs. Autre levier d'intervention : les joueurs vedettes des grands clubs professionnels peuvent jouer un rôle d'instigateurs de changement, en promouvant un esprit collectif favorable au bien-être des jeunes sportifs, en invitant leurs fans à pratiquer davantage de sport au quotidien. Cette stratégie d'exemplarité permet en outre de reconnecter le sport d'élite à sa base. Ce numéro présente aussi un résumé des recommandations émises par les experts pour qu'un club sportif devienne promoteur de santé, et il répertorie les outils d'intervention disponibles. Sont également analysés au travers de pratiques prometteuses : le rôle des villes, celui de grandes fédérations sportives ou encore les contributions d'initiatives citoyennes locales ou internationales, le rôle des jeunes leaders qui impulsent le changement au cœur de quartiers et communautés, etc.

Au final, la pratique régulière d'activités physiques et sportives devrait être considérée comme un droit pour toutes et pour tous, à tous les âges et quels que soient les moyens physiques ou financiers dont dispose tout citoyen. Il s'agit de construire

une société plus résiliente et solidaire face aux crises, qu'elles soient sanitaires, économiques, sociales ou environnementales. Repositionner ainsi le sport – et les institutions qui le représentent, le défendent et le pilotent – est ainsi un moyen pour générer du bien-être et du capital social¹ ; et ce pour tous les âges de la vie et en s'appuyant sur des leviers collectifs, communautaires et intersectoriels. Santé, bien-être, « vivre-ensemble », égalité des chances et des genres, employabilité ou encore entrepreneuriat social... l'enjeu est bien de renforcer le rôle sociétal de l'ensemble du tissu sportif français et de capitaliser sur ce puissant catalyseur qu'est le sport, sur sa force émotionnelle, universelle. La France est particulièrement concernée, elle qui s'appête à accueillir les Jeux Olympiques en 2024. ■

1. « L'ensemble des ressources actuelles ou potentielles qui sont liées à la possession d'un réseau durable de relations plus ou moins institutionnalisées d'interconnaissance et d'interreconnaissance ; ou en d'autres termes, à l'appartenance à un groupe », Bourdieu P. Le capital social, notes provisoires, Actes de la recherche en sciences sociales, 1980, n° 31 : p. 2-3. En ligne : https://www.persee.fr/doc/arss_0335-5322_1980_num_31_1_2069

Pour en savoir plus

- [1] Organisation mondiale de la Santé (OMS), *The Lancet. Child & Adolescent Health* [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext)

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013, vol. 10, n° 1 : art. n° 98. En ligne : <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98>
- [2] Davies L. E., Taylor P., Ramchandani G., Christy E. Measuring the social return on investment of community sport and leisure facilities. *Managing Sport and Leisure*, 2020 : p. 1-23. En ligne : <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23750472.2020.1794938>
- [3] United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation (Unesco). *Le Pouvoir des*

valeurs du sport. Paris : Unesco, 2016 : 36 p. En ligne : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244344>

[4] Das P., Horton R. Physical activity-time to take it seriously and regularly. *The Lancet*, 24 septembre 2016, vol. 388, n° 10051 : p. 1254-1255.

[5] Van Hove A., Vandoorne C., Absil G., Lecomte F., Fallon C., Lombrail P. *et al.* Health enhancing physical activity in all policies? Comparison of national public actors between France and Belgium. *Health Policy*, 24 janvier 2019, vol. 123, n° 3 : p. 327-332.

[6] Van Hove A., Johnson S., Geidne S., Donaldson A., Rostan F., Lemonnier F. *et al.* The health promoting sports club model: An intervention planning framework. *European Journal of Public Health*, 2020, vol. 30, supplement n° 5 : ckaa 166-370.