

Promouvoir des environnements favorables à la pratique de l'activité physique

Dossier coordonné par Fabienne Lemonnier, chargée d'expertise en Promotion de la santé,
et Arielle le Masne, chargée d'expertise scientifique en Promotion de la santé, direction de l'Animation des territoires et des réseaux, Inpes.

La sédentarité est, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial, après l'hypertension, le tabagisme et l'hyperglycémie¹. À l'inverse, la pratique d'une activité physique régulière associée à une alimentation équilibrée est un élément déterminant de la santé dans toutes ses dimensions tant physique (à tout âge et chez les personnes atteintes de maladies chroniques ou non), que psychique (confiance en soi) et sociale.

L'activité physique au cœur des plans nationaux

Ces bénéfices multiples sont aujourd'hui bien étayés et justifient que la promotion de l'activité physique et des conditions favorisant sa pratique soit évoquée dans plusieurs plans nationaux d'actions français, au premier plan desquels le Plan national nutrition santé (PNNS) et le Plan sport santé bien-être, ainsi que ses déclinaisons régionales. En outre, le Plan cancer 2014-2019 porte notamment des actions visant à promouvoir l'activité physique chez les patients atteints de cancer ou à faciliter, pour tous et à tout

âge, la pratique de l'activité physique au quotidien. Au-delà du champ sanitaire *stricto sensu*, on peut signaler par exemple que les mesures nationales et locales pour améliorer la qualité de l'air, rassemblées dans le « *Plan particules. Des mesures nationales et locales pour améliorer la qualité de l'air* » du ministère de l'Écologie, mis en place en 2010, visent à favoriser les transports actifs et les mobilités douces, comme les trajets à pied maison-école (déclinés par exemple dans les projets de type Carapattes ou Pédibus).

Créer des environnements adaptés

Pourtant, beaucoup reste à faire pour promouvoir l'activité physique. Au-delà de l'information du public sur ses bénéfices pour la santé, il s'agit de s'engager fortement dans la création d'environnements beaucoup plus adaptés à sa pratique, quels que soient l'âge, le sexe, la condition physique ou le milieu social des personnes. Le sujet est d'autant plus crucial que, même envisagée en tant que comportement de santé, l'activité physique d'un individu est particulièrement tributaire de son environnement de vie physique, organisationnel et social.

Des pistes pour encourager l'activité physique quotidienne et la mobilité active sont très probablement à cher-



© Pascal Almar - Tendances Floue

cher dans les réflexions et progrès en matière d'urbanisme. C'est pourquoi le prochain numéro de *La Santé en Action* traitera de la thématique plus large « urbanisme et santé ». Cependant, l'aménagement du territoire, des rues et des trottoirs ne fait pas tout. Ce dossier propose donc matière à réflexion à partir d'exemples concrets, contribuant à rendre l'environnement favorable à la pratique de l'activité physique de loisirs pour ceux qui en sont probablement les plus éloignés, comme notamment les habitants des territoires ruraux ou ceux des zones urbaines sensibles, les seniors, les mères isolées, les personnes atteintes de maladies chroniques.

Ces stratégies qui conjuguent vision éducative, sportive, participative, implantation territoriale et travail en réseau sont portées par des acteurs issus de divers horizons professionnels, associatifs et institutionnels, et également par de « simples citoyens » qui se mobilisent au sein de leur quartier, de leur école, dans leur milieu de travail et de vie pour, au quotidien, participer à un environnement plus favorable à la pratique de l'activité physique, au profit de la santé de tous. ■

1. Organisation mondiale de la santé (OMS). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Genève : OMS, 2010 : 60 p. En ligne : http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf?ua=1

QUELLE EST L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES FRANÇAIS ?

L'activité physique moyenne chez les 15-75 ans est évaluée à environ 2 h 19 min par jour¹. Ce total englobe l'activité physique dite « de loisirs » (environ 18 min par jour), celle liée aux déplacements (20 min) et l'activité physique au travail qui, avec 1 h 40 min, représente la fraction la plus importante. Par ailleurs, la part du temps consacré à l'activité physique de loisirs tend à diminuer avec l'âge, alors que celle consacrée à se déplacer augmente.

Près de la moitié (48 %) des adolescents et adultes déclarent faire du sport au moins une fois par semaine, une proportion qui passe à 75 % si l'on inclut la marche, la bicyclette ou le jardinage².

Enfin, les types d'activités pratiquées ont également fait l'objet d'enquêtes³. Ainsi les activités les plus populaires en France sont la marche, la natation, la course à pied, le vélo, les jeux de boules, les différentes de gymnastique et les sports d'hiver. Et en tête des sports organisés, le football et le tennis.

F.L. et A.M.

1. Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p.
2. Centre d'analyse stratégique. Comment inciter le plus grand nombre à pratiquer un sport ou une activité physique ? *La note d'analyse. Questions sociales*, 2011, n° 217 : 12 p.
3. Inserm. *Activité Physique. Contextes et effets sur la santé*. Paris : Inserm, coll. Expertise collective, 2008 : 826 p.

BEH Bulletin épidémiologique hebdomadaire

En septembre 2015, l'Institut de veille sanitaire (InVS) publie un numéro thématique du *Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)* sur « **Activité physique ou sportive et santé** ».

La coordination scientifique de ce numéro a été confiée à Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes). Au sommaire :

- *Les bénéfices des activités physiques chez les plus de 50 ans*. Daniel Rivière (Hôpital Larrey, Toulouse) et coll.
- *Indice de masse corporelle et condition physique chez 49 631 collégiens et lycéens de six régions françaises*. Julien Schipman (Irmes, Paris) et coll.
- *La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans (Étude nationale nutrition santé, 2006-2007)*. Benoît Salanave (InVS, Université Paris 13-Bobigny) et coll.
- *Épidémiologie des accidents traumatiques en pratique sportive en France*. Bertrand Thélot (InVS) et coll.
- *Marche, vélo et santé en milieu urbain (programme européen de recherche TAPAS)*. Audrey de Nazelle (Imperial College, Londres, Royaume-Uni) et coll.

Le *BEH* est accessible gratuitement sur <http://www.invs.sante.fr/Publications-et-ouvrages/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire>