

UN ENJEU DE **SANTÉ** PUBLIQUE

Dans une société largement urbanisée, où les modes de vie sédentaires augmentent, il est indispensable d'identifier les leviers favorisant l'activité physique. Les collectivités territoriales sont en première ligne pour encourager des modes de vie plus actifs.

Muriel Dubreuil, professionnelle de santé publique,
Observatoire régional de santé Île-de-France, L'Institut Paris Region

Au rythme de la croissance urbaine, des modes de transport passifs, des loisirs et des activités professionnelles sédentaires, l'activité physique diminue, malgré le développement de la pratique sportive. Or la sédentarité génère des effets délétères sur la santé comme le stress, la dépression et l'obésité, autant de facteurs de risques pour de nombreuses pathologies. Dans les métropoles plus encore qu'ailleurs, l'activité physique est devenue une nécessité de santé publique, même si et elle n'est pas toujours perçue comme telle.

AU MOINS 30 MINUTES/JOUR POUR LES ADULTES

Il est scientifiquement démontré que les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont considérables. Or de nombreuses études pointent une dégradation des indicateurs de santé en lien avec l'inactivité physique et la sédentarité, particulièrement chez les femmes et les enfants, de plus en plus dépendants des écrans. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme étant « tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques, laquelle entraîne une augmentation de la dépense énergétique ». Cette définition, assez large, regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne, qu'il soit à la maison, au travail ou dans les transports, mais aussi les

activités de loisirs et la pratique sportive. Dans une perspective de santé publique, avec pour objectif l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être psychologique, la prévention des maladies chroniques et de la diminution de la mortalité globale, le niveau d'activité physique recommandé en France est de 30 minutes par jour en intensité modérée, au minimum cinq fois par semaine pour les adultes¹, et 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Une pratique régulière est aussi bénéfique lorsqu'elle est insérée dans la vie de personnes atteintes de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques comme l'asthme ou la broncho pneumopathie obstructive (BPCO), certains cancers, le diabète, les pathologies mentales (la dépression notamment) ou les pathologies ostéo-articulaires.

S'il existe une relation entre la quantité d'activité physique et ses conséquences sur la santé, il est aussi avéré que, quelle que soit son intensité, la pratique d'une activité physique produit un bénéfice substantiel sur la santé. En outre, chacun peut profiter de ses effets bénéfiques indépendamment de son âge, de son sexe et de sa condition physique.

Les cadres d'analyse permettant d'identifier les différents déterminants de l'activité physique prennent en compte aussi bien les individus et



les relations entre individus que leur environnement social et physique (cf. illustration p. 20). Ainsi, les facteurs liés au cadre de vie quotidien, aux politiques sectorielles (sport, santé, éducation, transports, etc.) ou à l'urbanisation jouent un rôle très important, même s'ils sont moins étudiés que les facteurs individuels, comme la motivation ou l'efficacité personnelle perçue.

DES BÉNÉFICES POUR TOUS, QUELLE QUE SOIT L'INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ

PROMOUVOIR UNE «CULTURE DU MOUVEMENT»

Le cadre de vie peut influencer la pratique de l'activité physique dans des contextes divers – domicile, lieu de travail, école, déplacements, vie de quartier ou loisirs – bien qu'il existe des variations selon les caractéristiques socio-démographiques, personnelles et culturelles des individus, selon la sécurité dans le quartier de résidence ou encore le temps dont disposent les personnes. Pour les jeunes, par exemple, une faible distance entre le domicile et l'établissement scolaire, et un environnement perçu comme « sécurisant » ou agréable (faible criminalité, trafic routier peu dense, esthétique), sont associés à un mode

de vie plus actif. Pour les adultes, la densité de l'offre de transport en commun, la présence d'un réseau de rues important et l'accessibilité spatiale à des équipements et des services de proximité sont souvent des éléments essen-

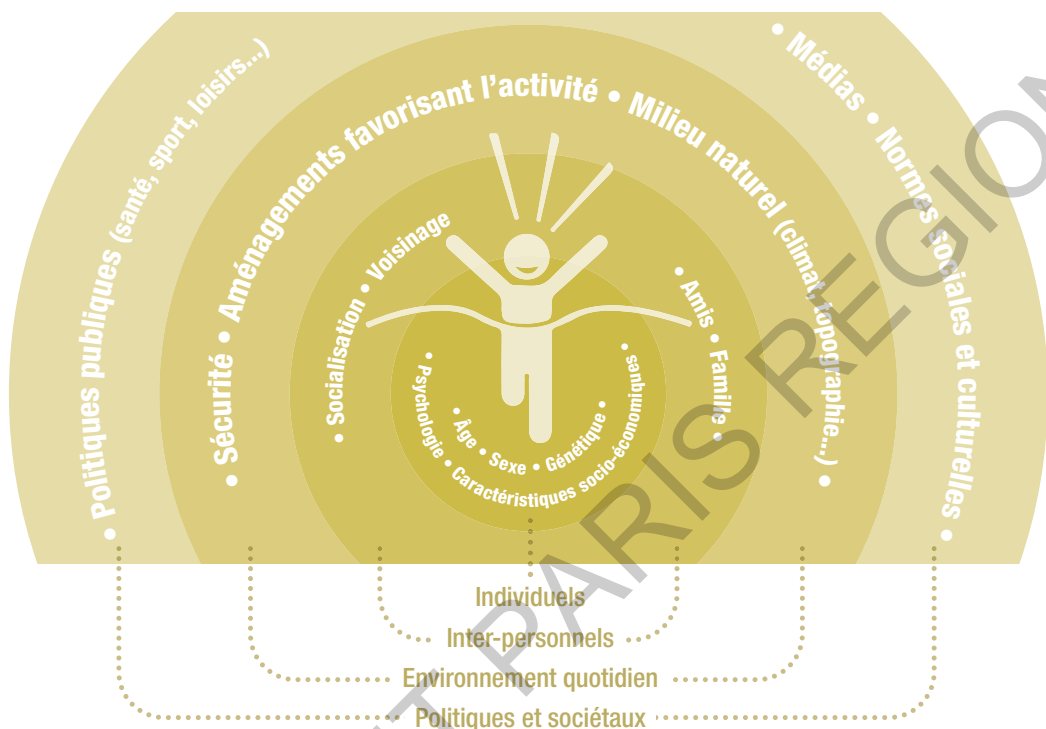
tiels dans le développement des mobilités actives (la marche et le vélo).

Les stratégies de planification urbaine peuvent ainsi encourager des modes de

vie physiquement actifs, en prenant en compte la variété des publics et de leurs contextes de vie, ainsi que les inégalités sociales, qui constituent des freins à la pratique. Pour ce faire, il est nécessaire d'agir sur différents leviers, suivant les publics :

- pour les enfants et les jeunes : présence d'endroits sûrs pour jouer et d'aménagements immobiliers intégrant des zones de jeux partagées ;
- pour les adultes et les seniors : développement de lieux de socialisation dans l'espace urbain et amélioration de la capacité de marche par un environnement urbain favorable (trottoirs entretenus, bancs, éclairages...);

LES DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



© L'INSTITUT PARIS REGION, ORS 2020
Source : S. Booth, Mayer et Sallis 2001
Pictogramme : © 123rf / Jeremy



L'ÉVALUATION D'IMPACT SUR LA SANTÉ AU CŒUR DES JEUX DE 2024

L'évaluation d'impact sur la santé (EIS) est une démarche d'aide à la décision pour des politiques publiques favorables à la santé. L'EIS, conduite durant la phase de candidature de Paris aux Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, a permis d'identifier, à travers les impacts attendus sur la santé et le bien-être, les enjeux de l'héritage de Paris 2024 et les leviers d'actions pour développer l'activité physique.

Le benchmark des villes Olympiques et les études académiques suggèrent que l'engagement citoyen et une attitude positive à l'égard des Jeux sont des conditions préalables pour accroître les activités physiques ou sportives. Cependant, sans programmes sportifs et éducatifs dédiés, l'effet d'entraînement de l'événement Olympique ne permet pas de toucher les publics peu actifs (seniors, populations économiquement défavorisées, femmes, etc.).

- Les experts consultés ont proposé d'agir, en complément de la pratique sportive, sur les temps non dédiés au sport (comme les temps de transport), et de développer des collaborations intersectorielles au niveau local (sport, éducation, urbanisme, transport, environnement, entreprise, etc.).
- Dans le cadre d'actions territoriales visant l'atténuation du changement climatique, d'importants co-bénéfices pour la santé peuvent être obtenus par des aménagements urbains adaptés. L'activité physique, à travers la marche ou le vélo durant les temps de déplacements, sont emblématiques de ces co-bénéfices santé-climat. ■

DUBREUIL M., LEGOUT C., *Évaluation d'impact sur la santé – EIS rapide. Héritage de la candidature de Paris 2024 aux Jeux Olympiques et Paralympiques. Paris : Ville de Paris, Observatoire régional de santé Île-de-France, 2017.*
Voir le rapport et la synthèse sur : www.ors-idf.org



Des équipements fitness de plein air accessibles à tous. Ici, le parc de remise en forme à Voss, en Norvège.

- pour les personnes à mobilité réduite ou porteuses d'un handicap : développement de l'accessibilité et de la gratuité aux installations sportives.

De plus en plus d'études soulignent que les aménagements urbains ont un rôle-clé à jouer dans la prise en compte de l'activité physique sur une base régulière dans notre vie quotidienne, et le glissement sémantique dans le domaine des déplacements des « modes doux » aux « modes actifs » est révélateur de la réintégration progressive de la dimension santé dans les questions urbaines. Au-delà de l'amélioration de la qualité et de l'accessibilité, tant spatiale que financière, aux équipements de transports, récréatifs et sportifs, ainsi qu'aux espaces verts, c'est l'ensemble de la ville, par le biais d'aménagements incitatifs, qui doit être réinterrogé. Cela doit se faire par le biais de différentes politiques – l'urbanisme, l'emploi, les transports, le logement –, car toutes jouent un rôle essentiel dans la pratique d'une activité physique et sportive, en y associant une réflexion de santé. Il apparaît de plus nécessaire d'approfondir les recherches pour mieux identifier et ana-

lyser les freins à la pratique d'activité physique dans les quartiers défavorisés et les leviers pour y remédier. En d'autres termes, insuffler une vraie « culture du mouvement » dans toutes les politiques de la ville est la meilleure façon de prendre soin des habitants. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA VIE ACTIVE EN VILLE. LE RÔLE DES AUTORITÉS LOCALES
OMS, 2009, 66 p.

ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONTEXTES ET EFFETS SUR LA SANTÉ
Inserm, 2008, 811 p. (Expertise collective).

RECOMMANDATIONS MONDIALES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ
OMS, 2010, 60 p.

« PROMOUVOIR DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE », LA SANTÉ EN ACTION N° 433
INPES, septembre 2015, 52 p.

1. Pour les seniors, les autorités sanitaires françaises ne font pas de recommandations spécifiques. Mais l'OMS établit une mention pour les 65 ans et plus : « Au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ».

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Sur la santé

Amélioration

fonctions cardiopulmonaires
force musculaire
aptitudes motrices générales
composition corporelle
profil lipidique
qualité osseuse
qualité articulaire
fonction immunitaire
qualité du sommeil
prise alimentaire
apparence physique

Réduction

chutes
consommation de tabac
addictions en général
suicide

Prévention / traitement

mortalité
syndrome métabolique
diabète de type 2
maladies cardiovasculaires
maladies coronariennes
hypertension artérielle
AVC
cancer
lombalgies
ostéoporose



Financiers

Amélioration

performance / productivité
au travail

Réduction

coûts liés à la santé
absentéisme



Émotionnels

Amélioration

satisfaction personnelle
impression de bien-être
estime de soi
image corporelle
humeur
diminution stress,
anxiété, dépression



Personnels

Amélioration

aptitudes physiques
qualités sociales
prise d'initiative
leadership
enthousiasme
motivation intrinsèque



Neuropsychologiques

Amélioration

mémoire
concentration
attention
fonctions exécutives
apprentissage
déclin cognitif lié à l'âge



Sociaux

Amélioration

sociabilité
travail en équipe
réseau social
ouverture d'esprit

