

Sédentarité, modes actifs et santé



Comment développer des actions stimulant l'activité physique ?

Rapport Sédentarité, modes actifs et santé

Rapport réalisé à la demande de la DGITM pour lutter contre la sédentarité et promouvoir les mobilités actives, via notamment les soignants :

- **Synthétise** les connaissances/données sur le sujet
- **Propose** des pistes d'actions pour développer l'activité physique dans plusieurs domaines et selon « différents publics » :
 - les jeunes, les actifs, les seniors ...
 - au travail, à l'école, dans le quartier, dans la ville ...



Quelques définitions et chiffres

- **Sédentarité** : une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET ≈ temps passé assis au cours de la journée (travail, domicile, déplacements passifs, loisirs -temps écran ou couché à lire)
- **2^e cause de mortalité** après le tabagisme
- En 40 ans, **les jeunes ont perdu un quart de leurs capacités cardiovasculaires**
- Liens de corrélation positifs **entre l'activité physique et le fonctionnement cognitif** chez les enfants avec résultats scolaires meilleurs.
- **Rester assis plus de 10H / J augmente la mortalité de 34%**
- **L'absence d'activité physique chez les personnes âgées occasionne une augmentation des maladies** cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose, une dégradation des fonctions cognitives, des troubles du sommeil, ...

Comment améliorer la situation ?

- **Une stratégie de l'OMS** : L'objectif de l'OMS est de réduire la sédentarité de 10% d'ici 2025 pour tous les publics
- **L'activité physique à un niveau suffisant** contribue à faire gagner 14 ans de vie en bonne santé. Par ex :15 minutes de marche par jour contribuent à réduire de 14% la mortalité.
- Le manque d'Activité Physique coûte **61 milliards d'euros** dans le monde (chiffre de 2013)



Recommandations de l'OMS :

- **De 1 à 5 ans :** *Au moins 3h00 d'activité physique par jour. Pas d'écran avant 2 ans ; écran inférieur à 1h00/ jour de 2 à 5 ans.*
- **De 6 à 17 ans :** *Au moins 1h00 d'activité physique par jour. Ecran pas plus de 2h00 par jour.*
- **De 18 à 64 ans :** *Au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue (ou une combinaison des deux).*
- **Plus les 65 ans et plus :** *L'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien.*

Promouvoir l'activité physique :

- à l'école, dans le monde du travail ...
- dans les déplacements : domicile/travail, domicile/école ...
- dans la ville à travers un urbanisme transformé, de proximité, les modes actifs et une ville apaisée
- Dans des démarche « santé » avec les citoyens ...



Comment, quelques exemples simples :

- avec des **cheminements piétons et voies cyclables** éloignés des voitures,
- avec du **mobilier urbain pour le repos** : des **bancs**, des **fontaines**, de la **végétation**, des **équipements sportifs** installés dans les parcs urbains, dans certaines voies urbaines
- dans les immeubles et habitations, des **escaliers agréables** pour encourager la marche, plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- en réduisant le temps assis et en **augmentant la station debout**, à l'école, au bureau

Promouvoir les mobilités actives dans les espaces publics :

- avec la **mise en place de la ville 30 et des Zones de rencontre**
- développer la **pratique du vélo**, notamment vis-à-vis des populations défavorisées et des femmes, avec les **vélos écoles et des aides aux trajets** pour rouler en ville.
- instaurer **des rues scolaires**, des **pédibus** pour pacifier les abords des écoles et faire marcher les enfants ...

Avec des co-bénéfices sur la qualité de l'air, le bruit ...

Soutenir les activités physiques structurées et sportives via :

- **L'action des soignants** : prescriptions **d'exercices physiques** sur ordonnances, prescriptions **de moments en pleine nature**, consultations médicales **en marchant**,
- **La création de Maisons Sport Santé**,
- **L'aménagement des espaces publics** : équipements sportifs **installés dans les parcs urbains, dans certaines voies urbaines**,
- **Au travail avec des aménagements horaires** pour augmenter l'utilisation des équipements sportifs en lien avec les Bureaux des Temps, **des douches installées** dans les bâtiments de bureaux...
- **A l'école : des écoles promotrices de santé** (ex Expérience ICAPS)
- **Des actions vis-à-vis des seniors** (Expérience D-marche de l'ADAL pour développer la motivation des personnes à réaliser plus de pas chaque jour)

freins identifiés concernant la mobilisation des soignants :

- Des **temps de consultation trop courts** pour aborder tous les sujets, rendant très **difficiles les consultations en marchant**
- Pas ou **peu de relais** pour prendre en charge les prescriptions d'activité physique adaptée avec **des éducateurs formés**
- Prescription médicale » **ne signifie pas « remboursement »** par l'Assurance maladie

Il faut donc :

- **former les médecins** à ces diagnostics et prescriptions, **informer les patients**, identifier les **bons professionnels** pour accompagner les patients,
- Trouver des **financements pérennes** et assurer un **suivi des prescriptions** dans le temps post ordonnance.....

mais c'est efficace, et ça vaut le coup/coût !

Communiquer !!

Avec des messages ciblés :

- **selon les publics** : enfants, parents, jeunes, actifs, femmes, seniors ...
- **selon les domaines** : éducation, santé, travail , écologie, transports, collectivités, monde associatif

La sédentarité est une menace silencieuse et massive, mais **les modes actifs, marche, vélo, sont l'une des « solutions »** à développer notamment via **le GT :**

« mobilités et bien-être »

