

FACE AUX PROGRÈS CONSTANTS DE LA SÉDENTARITÉ, LES GOUVERNEMENTS DOIVENT PROMOUVOIR TOUTES LES STRATÉGIES FAVORISANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE

// WITH THE INDENIABLE PROGRESS OF SEDENTARITY, GOVERNMENTS MUST PROMOTE ALL STRATEGIES THAT FAVOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

Jean-François Toussaint

Directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes), Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), Paris, France ; Président du groupe Adaptation et prospective du Haut Conseil de la santé publique

L'activité physique ou sportive (APS) constitue un véritable phénomène de société. Tant par ses conséquences économiques ou culturelles que par ses effets sanitaires, le corps en mouvement devient enjeu d'équilibre quotidien pour nos concitoyens autant qu'objet d'étude pour les sciences humaines et les sciences de la vie et, plus encore, une cible des politiques internationales de santé et d'éducation.

L'APS est en effet l'un des moyens les plus efficaces pour réduire l'incidence des maladies non transmissibles. Vingt-cinq siècles après Hippocrate, qui l'affirmait déjà, ses bienfaits ne cessent de remplir le champ des publications : réduction du risque de maladies cardiovasculaires ou métaboliques et de nombreux cancers, amélioration de la santé mentale et des capacités cognitives chez l'enfant, préservation de la mémoire chez le sujet âgé. Tous concourent à l'augmentation démontrée des trois années de vie en bonne santé.

Tout a été dit et montré.

Malgré cela, toutes les formes de la sédentarité - les plus évidentes comme les plus sournoises - ne cessent de se répandre, en particulier chez les plus jeunes d'entre nous.

L'effort physique représente pourtant une excellente épreuve sollicitant la totalité des capacités physiologiques héritées de l'histoire adaptative du vivant. Mais il peut aussi révéler les limites de notre organisme. L'intolérance à l'effort constitue alors le premier symptôme d'une insuffisance d'organe ou d'un vieillissement accéléré. Enfin, l'activité physique adaptée, élément déterminant de la prévention et de la prise en charge de nombreuses maladies, devient un domaine de compétence et de formation spécifique qu'il convient d'utiliser à bon escient pour la prévention, l'éducation ou le soin des personnes en situation de handicap, vieillissantes ou souffrantes. Elle devient une véritable option thérapeutique non médicamenteuse pour de nombreuses affections : c'est bien le sens de l'amendement n° AS1477 inclus dans la Loi de santé adoptée cette année.

De nombreux efforts ont été réalisés dans notre pays, le Plan national d'actions pour les mobilités

actives en témoigne une fois de plus¹, ainsi que dans les États-membres de l'Union européenne (dont s'est inspiré le plan de prévention américain *Let's Move* soutenu par Michelle Obama). L'idée d'une activité physique bienfaisante pour la santé (*Health-Enhancing Physical Activity* ou *HEPA*) a ainsi été promue à l'échelle internationale, instruisant aussi la première recommandation dans le domaine du sport émise en novembre 2013 par le Conseil des ministres européens².

Ce numéro spécial du BEH regroupe quelques-unes des plus claires démonstrations : l'acquisition très précoce des repères de motricité par le jeu (B. Salanave *et coll.*), les liens entre équilibre corporel et activité physique chez l'adolescent (J. Schipman *et coll.*), la prévention chez les plus âgés (D. Rivière *et coll.*), sans oublier l'évaluation du risque spécifique lié à chaque activité (B. Thélot *et coll.*) et des principales innovations : le rôle d'une compréhension plus globale des relations entre APS et qualité environnementale (A. de Nazelle *et coll.*), pour un domaine en pleine expansion qui contribuera certainement aux objectifs de Santé 2020³ de l'Organisation mondiale de la santé. ■

Références

[1] Décret n° 2015-808 du 2 juillet 2015 relatif au plan d'actions pour les mobilités actives et au stationnement. http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=2D2F23B7952CC5EE09EA83D35B6A5D09.tpdila20v_2?cidTexte=LEGITEXT000030838946&dateTexte=20160101

[2] Council recommendation on promoting health-enhancing physical activity across sectors. Brussels: Council of the European Union; 2013. http://ec.europa.eu/sport/news/2013/20131129b_en.htm

[3] Santé 2020 : cadre politique et stratégie. Copenhagen (Danemark): Organisation mondiale de la santé, Bureau régional de l'Europe; 2013. 219 p. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/215258/Health2020-Long-Fre.pdf?ua=1

Citer cet article

Toussaint JF. Éditorial. Face aux progrès constants de la sédentarité, les gouvernements doivent promouvoir toutes les stratégies favorisant l'activité physique ou sportive. Bull Epidemiol Hebd. 2015;(30-31):544. http://www.invs.sante.fr/beh/2015/30-31/2015_30-31_0.html