hepa.ch

Activité physique et santé
Document de base

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO
Office fédéral de la santé publique OFSP

Table des matières

L'essentiel en bref 2

Introduction 3

Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé 5
Les effets sur la santé d'une activité physique régulière 5
Mieux vaut tard que jamais 7
Recommandations pour les adultes 8
Recommandations pour les enfants et les adolescents 11
Les éventuels effets négatifs découlant de la pratique d'une activité physique 11

Les Suisses et l'activité physique 12

Les coûts de la sédentarité 14

Les facteurs d'influence en matière d'activité physique 15
Les facteurs non modifiables 15
Les facteurs modifiables 15

Encourager la pratique de l'activité physique 17
Les offres traditionnelles 17
Les mesures prises en matière de promotion de l'activité physique 17
Les stratégies en matière de promotion de l'activité physique 24

Pour faciliter la lecture de ce document, nous renonçons à indiquer les sources. Les documents suivants permettront aux lecteurs intéressés d'obtenir des informations détaillées sur les principales sources:

- WHO Europe (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action.
- WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.
- Observatoire Sport et activité physique Suisse, www.sportobs.ch
- Prises de position et recommandations élaborées par l'OFSPO, l'OFSP, le Réseau santé et activité physique Suisse et d'autres partenaires, www.hepa.ch

L'essentiel en bref

Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

- La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de problèmes fréquents tels que la surcharge pondérale, les maladies cardiovasculaires, le diabète II, l'ostéoporose, les douleurs dorsales ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire de l'activité physique a un effet antidépresseur et épanouissant. Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps. L'âge venant, elles requièrent moins de soins.
- Chez les adultes, la pratique d'une activité physique pendant une demi-heure par jour suffit pour améliorer la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. Les personnes pratiquant déjà une activité physique modérée peuvent obtenir un bénéfice supplémentaire en commençant un entraînement spécifique de leur endurance, de leur capacité musculaire et de leur souplesse. Les personnes âgées n'ayant jamais fait d'exercice peuvent, elles aussi, tirer profit d'une activité physique régulière.
- Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants encore beaucoup plus. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le cœur et la circulation, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.
- Les effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque de mouvement.

Habitudes sportives en Suisse

- Près de 60 % des adultes en Suisse ne bougent pas assez ou sont totalement inactifs (voir la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'activité physique par jour).Toutefois, la forte tendance à l'inactivité rencontrée dans les années 90 est en train de s'inverser et le comportement sportif des Suisses change peu à peu de manière positive.
- Les premiers résultats représentatifs concernant les habitudes sportives des jeunes sont désormais disponibles. Ceux relatifs aux enfants de moins de 10 ans ne sont, pour leur part, pas encore connus.

Les coûts de la sédentarité

- En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs.
- Pratiquer une activité physique et rencontrer d'autres personnes: voilà deux éléments qui permettent de construire et de consolider le capital social.

Les facteurs d'influence en matière d'activité physique

- Différents facteurs influencent le comportement en matière d'activité physique. Certains d'entre eux (comme l'âge ou le sexe) sont invariables. En revanche, d'autres facteurs (comme les traits de caractère ou les facteurs environnementaux) peuvent être modifiés par des mesures adéquates.

Encourager la pratique de l'activité physique

En Suisse, les conditions générales sont favorables. Pour atteindre de nouveaux groupes cibles, il faut déployer des efforts supplémentaires.

- Les expériences faites montrent que les mesures de promotion de l'activité physique doivent s'adresser à un maximum de personnes. En complément, il peut être utile de mettre en place des programmes spécifiques pour les groupes à risque élevé.
- La promotion de l'activité physique doit tenir compte des conditions initiales de chaque groupe. Le comportement en matière d'activité physique, les habitudes de mobilité, les normes sociales et la situation économique ne sont pas les mêmes pour tous.
- Il est plus facile de répondre aux besoins de chacun si l'on considère l'activité physique au sens large du terme (exercice fait pendant les loisirs, déplacements, travaux de ménage et de jardinage, activité physique liée au travail).
- Cette conception élargie implique que les acteurs de la promotion de l'activité physique s'allient avec des intervenants issus d'autres domaines.
- Il faut pouvoir compter sur la motivation des institutions nationales, cantonales et locales.
- Enfin, il est essentiel d'enregistrer les expériences faites. De cette manière, ces connaissances pourront être utilisées pour contribuer à faire avancer la promotion de l'activité physique et du sport.

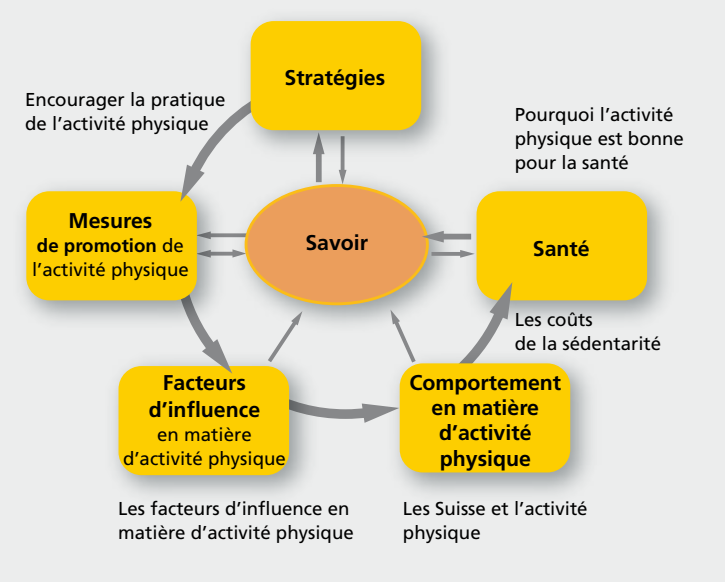
Introduction

Les changements sociaux entraînés par les progrès de la technique ont rendu notre vie quotidienne toujours plus sédentaire. Nos ancêtres avaient une activité physique bien plus importante que nous. S'il est vrai que notre vie est facilitée par la mécanisation du travail, la motorisation des transports ainsi que l'utilisation d'appareils électroménagers et de moyens de communication modernes, le revers de la médaille est évident: la plupart de nos contemporains n'utilisent plus leur force physique, que ce soit au travail, dans leur ménage ou pour se déplacer. Or, cette évolution est négative pour la santé humaine. Il faut savoir que notre organisme est conçu pour partir à la chasse ou marcher pendant des jours entiers à travers la steppe. Aujourd'hui encore, notre corps a besoin d'un minimum d'exercice physique pour bien fonctionner et pour rester en bonne santé.

Relativement récent, le domaine de recherche «Activité physique et santé» a gagné en importance depuis quelques années. D'une part, l'évolution des méthodes scientifiques et l'apparition de nouvelles technologies permettent aujourd'hui d'examiner des rapports complexes. D'autre part, la sédentarité a atteint un seuil alarmant. Les scientifiques ont prouvé qu'elle constitue un problème de premier ordre pour la santé publique dans les sociétés industrialisées.

Il y a encore 10 ou 20 ans, les chercheurs se demandaient quel bénéfice pour la santé apportait l'activité physique et quelle était la dose d'activité nécessaire pour avoir une influence sur la santé. Entre-temps, l'objet de la recherche s'est élargi et d'autres considérations sont prises en compte: quels sont les facteurs existant dans notre vie actuelle qui influencent le comportement en matière d'activité physique? Quelles sont les mesures permettant de contrer la sédentarité?

Ce document de base résume l'état actuel des connaissances en matière de promotion de l'activité physique. Sa structure se réfère au concept cadre pour la promotion de l'activité physique conçu par le réseau européen HEPA ainsi qu'à d'autres modèles publiés dans la littérature scientifique.



Le concept cadre de la promotion de l'activité physique

Ce document de base part du principe que la promotion de l'activité physique est un processus cyclique dirigé par le savoir disponible.

Les chapitres suivants expliquent les différentes étapes et les rapports qui existent entre les éléments du cycle.

- Le chapitre **«Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé»** montre quel bénéfice pour la santé apporte l'activité physique et quelle est la dose d'exercice que l'on recommande aujourd'hui.
- Le chapitre **«Les Suisses et l'activité physique»** indique dans quelle mesure la population suisse suit ces recommandations.
- Le chapitre **«Les coûts de la sédentarité»** décrit les effets sociaux de la sédentarité.
- Le chapitre **«Les facteurs d'influence en matière d'activité physique»** met en lumière les facteurs qui influencent le comportement en matière d'activité physique (convictions personnelles ou facteurs environnementaux, par exemple).
- Le chapitre **«Encourager la pratique de l'activité physique»** explique quelles stratégies et mesures permettent d'apporter une réponse efficace au problème de la sédentarité.

Concepts fondamentaux

Mouvement, activité physique, sport:
L'exercice est souvent pratiqué comme une activité isolée. Exemple: pratiquer un sport particulier. Or, ce qui compte pour la santé, ce sont toutes les activités pratiquées pendant une période donnée. Il peut s'agir d'une combinaison d'activités sportives et d'autres efforts physiques. On établit souvent une différence entre les domaines auxquels appartiennent les activités physiques: les travaux ménagers, le jardinage, les déplacements, les efforts physiques fournis au travail ou pendant les loisirs.

Activité physique ayant des effets positifs sur la santé:
En anglais: Health Enhancing Physical Activity (HEPA). On considère comme ayant des effets positifs sur la santé toute forme d'activité physique qui améliore l'état de santé et qui a un minimum d'effets secondaires négatifs. L'activité physique ayant des effets positifs sur la santé se caractérise par sa fréquence, sa durée et son intensité.

«Exercise»:
Le terme anglais «exercise» ne recouvre pas complètement le sens du mot français «exercice». Il décrit un entraînement plutôt intensif visant à améliorer la condition physique et l'état de santé.

Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé

La pratique régulière d'une activité physique réduit les risques de problèmes fréquents tels que la surcharge pondérale, les maladies cardiovasculaires, le diabète II, l'ostéoporose, les douleurs dorsales ainsi que le cancer du côlon et du sein. Par ailleurs, faire de l'activité physique a un effet antidépresseur et épanouissant. Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps. L'âge venant, elles requièrent moins de soins.

Chez les adultes, la pratique d'une activité physique pendant une demi-heure par jour suffit pour améliorer la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. L'intensité de cette activité physique doit correspondre à une marche rapide. Les personnes pratiquant déjà une activité physique modérée peuvent obtenir un bénéfice supplémentaire en commençant un entraînement spécifique de leur endurance, de leur capacité musculaire et de leur souplesse. Les personnes âgées n'ayant jamais fait d'exercice peuvent, elles aussi, tirer profit d'une activité physique régulière.

Les adolescents devraient faire une heure d'activité physique par jour, et les enfants encore plus. Par ailleurs, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le cœur et la circulation, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

Les effets indésirables liés à la pratique d'une activité physique sont bien moins importants que ceux qui découlent du manque de mouvement.

Les effets sur la santé d'une activité physique régulière

Effets prophylactiques

Dans les pays industrialisés, la sédentarité a des effets aussi néfastes sur la santé publique que le tabagisme. Le manque d'activité physique représente le principal facteur de risque influençable pour les maladies coronariennes qui sont, on le sait, la première cause de décès dans ces pays. Une activité physique pratiquée régulièrement a un effet protecteur important contre toute une série de maladies et de maux fréquents tels que les problèmes cardiovasculaires, le diabète II, les douleurs dorsales et l'ostéoporose. Il en va de même pour les cancers du côlon et du sein. De nouvelles découvertes indiquent par ailleurs qu'une activité physique régulière peut avoir un effet positif sur les performances intellectuelles. Les personnes physiquement actives se sentent en meilleure santé physique et psychique. Elles se rendent moins souvent chez le médecin que les autres et leurs hospitalisations sont plus courtes. Elles enregistrent un moindre taux d'absentéisme au travail.

On sait que les personnes qui entretiennent de nombreuses relations amicales sont moins souvent malades que les autres. L'activité physique et le sport sont d'excellentes occasions de créer des contacts réguliers. Pensons par exemple aux personnes qui font du sport dans une association ou qui vont courir chaque semaine avec une connaissance.

Effets sur le mental

L'activité physique et le sport influent aussi sur le mental. Ils ont un effet épanouissant et antidépresseur. L'estime de soi et la tolérance au stress se renforcent. On estime que presque une dépression légère sur deux pourrait être évitée si la personne pratiquait régulièrement une activité physique.

Amélioration du bien-être

Les personnes physiquement actives vivent plus longtemps que les autres. L'âge venant, elles ont plus de mobilité et d'autonomie et requièrent moins de soins.

Meilleur comportement en matière de santé

Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique ont tendance à adopter un mode de vie plus sain dans d'autres domaines. En effet, l'activité physique peut entraîner une cascade d' effets positifs sur l'état de santé de l'individu: les personnes actives fument moins, souffrent moins de surcharge pondérale et se nourrissent plus sainement.

Les effets sur la santé de l'activité physique			
Maladies cardiovasculaires	↓	Espérance de vie	↑
Infarctus cérébral	↓	Autonomie des seniors	↑
Diabète de type II	↓	Bien-être psychique	↑
Surcharge pondérale	↓		
Cancer du côlon	↓		
Cancer du sein	↓		
Ostéoporose	↓		
Chutes chez les seniors	↓		
Dépressions	↓		
Diminution du risque	↓	Amélioration de cet aspect	↑

Prévention secondaire et réadaptation
On observe que chez les individus qui fument, qui ont une pression sanguine et un taux de cholestérol trop élevés ou qui souffrent de surcharge pondérale, la pratique d'une activité physique peut compenser en partie les effets négatifs de ces facteurs de risque pour la santé.

En outre, une activité physique ciblée améliore l'état de santé et la qualité de vie chez les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires, d'asthme, de diabète II ou de cancer. Après des blessures ou des opérations sur l'appareil locomoteur, l'activité physique a des effets positifs sur la guérison. Pour terminer, les nombreux effets physiques et psychologiques découlant de la pratique d'une activité physique, ludique ou sportive concourent également à compenser les déficits dus à une dépendance.

Intégration sociale
Pratiquée en groupe, l'activité physique ou sportive favorise l'intégration sociale des individus aux plans intergénérationnel et interculturel.

L'activité physique et la santé chez les enfants et les adolescents

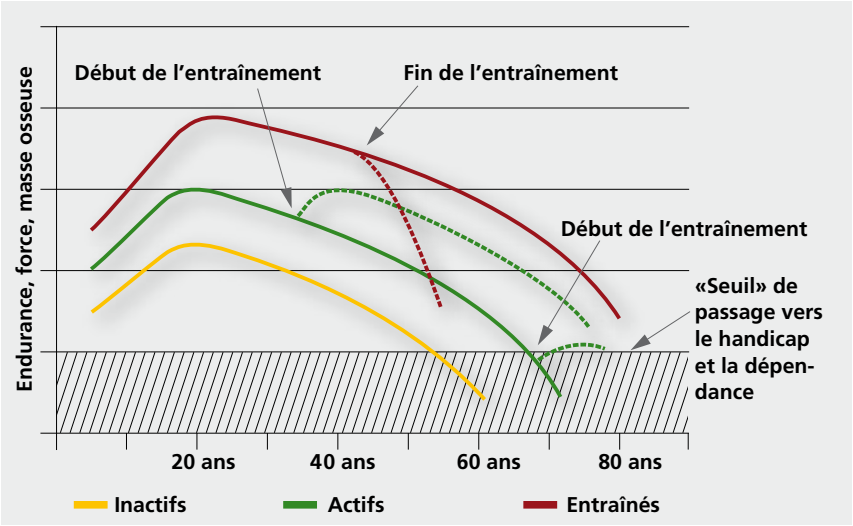
Une activité physique suffisante est indispensable pour assurer un bon développement physique, psychique et social de l'enfant. Cependant, la preuve scientifique des effets sur la santé déployés par l'exercice et le sport chez les enfants et les adolescents n'a pas encore été apportée de manière aussi frappante que chez les adultes. En effet, on ne dispose que depuis peu de temps de méthodes fiables et exactes pour mesurer le comportement en matière d'activité physique chez les enfants. La sédentarité entraîne surtout des maladies chroniques qui se déclarent plutôt à l'âge adulte.

- *Des études ont montré que l'activité physique chez les enfants et les adolescents a les effets suivants: le risque de souffrir d'une surcharge pondérale diminue et le surpoids éventuel peut se réduire. La masse osseuse augmente. Par ailleurs, des signes semblent indiquer que le risque de souffrir de diabète II est moindre et que le profil concernant les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires s'améliore.*
- *Des indices positifs montrent aussi une amélioration de la santé psychique, des performances scolaires et de l'intégration sociale.*
- *Chez les enfants et les adolescents, il est probable que le sport a un effet protecteur par rapport aux dépendances, au moins en ce qui concerne le tabagisme et éventuellement aussi la consommation de cannabis. En revanche, le sport n'a vraisemblablement pas d'effet protecteur au niveau de l'alcoolisme.*

Mieux vaut tard que jamais

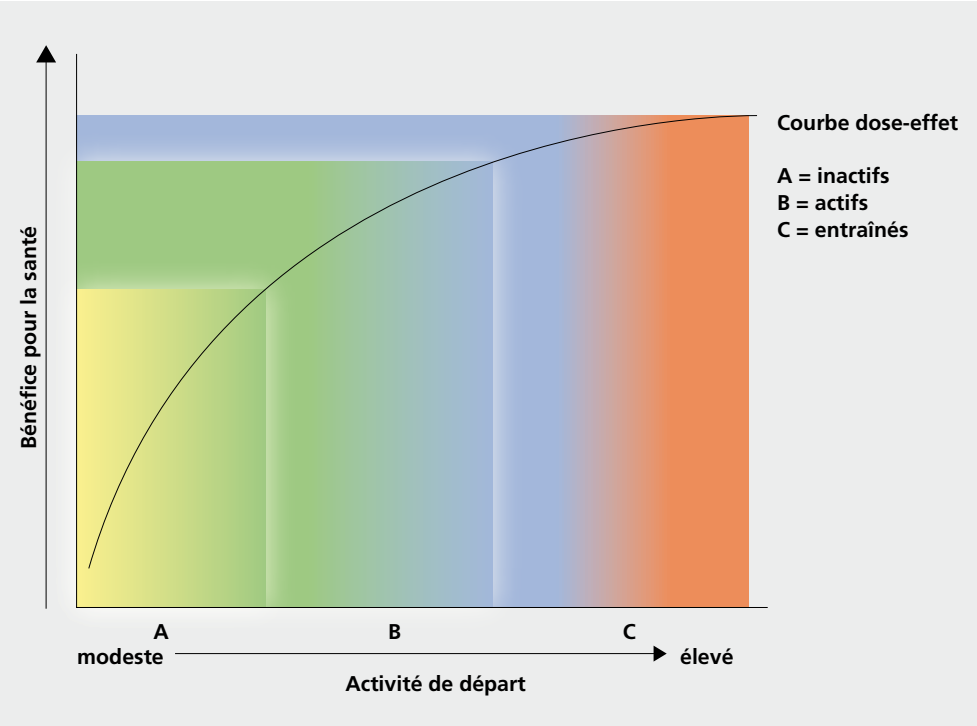
Toute pratique d'une activité physique, même modérée, est importante et bénéfique pour la santé. Il n'est d'ailleurs jamais trop tard pour faire le premier pas. Les personnes âgées n'ayant jamais pratiqué d'activité physique peuvent, elles aussi, améliorer leur état de santé, leurs performances et leur bien-être. Pour cela, il leur suffit de s'habituer à faire régulièrement de l'activité physique.

A l'inverse, les études menées ces dernières années montrent clairement que la pratique d'une activité physique ou sportive n'a pas d'effet prophylactique à long terme si elle est abandonnée. Autrement dit, un quinquagénaire qui était très sportif à l'âge de 30 ans n'est pas favorisé par rapport à ses contemporains s'il a cessé son entraînement depuis une vingtaine d'années.



Age, santé et performances:
Les personnes actives sont plus performantes que les autres et leur état de santé est meilleur tout au long de leur vie. Les personnes sédentaires peuvent cependant en tout temps se rapprocher du niveau des personnes actives en pratiquant régulièrement une activité physique.

Il n'en va pas de même pour la santé des os. Les déficits enregistrés pendant la jeunesse pour la constitution de la masse osseuse ne peuvent être compensés que partiellement lorsque la personne vieillit. D'où l'importance de permettre aux enfants et aux adolescents d'avoir une activité physique suffisante. Quant au risque de chute et de fracture osseuse, il peut être réduit à tout âge, et ce, même quand la personne souffre déjà d'ostéoporose. Pour arriver à ce résultat, un entraînement de la force physique et de l'équilibre sera requis.



Le rapport dose-effet:
Toute pratique supplémentaire d'une activité physique entraîne un bénéfice supplémentaire pour la santé humaine. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas linéaire. L'effet additionnel sera maximal chez les personnes qui étaient presque ou totalement inactives.

Source: d'après Haskell 1994

Recommandations pour les adultes

On peut établir des recommandations pour une activité physique ayant des effets positifs sur la santé en se fondant sur des enquêtes scientifiques consacrées à l'exercice et à la santé. En Suisse, les recommandations ont été rédigées en commun par l'Office fédéral du sport OFSPO, l'Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse et le Réseau santé et activité physique Suisse.

Les recommandations suivantes s'adressent à de grands groupes de population. Celles qui s'adresseront à des groupes plus restreints, voire à des individus, tiendront toujours compte – au niveau de la forme et du fond – de leurs besoins particuliers.

Monsieur et Madame Tout-le-Monde
La recommandation minimale
Il est recommandé aux hommes et aux femmes de tout âge de pratiquer une activité physique:
- **d'intensité moyenne** (respiration légèrement accélérée)
- **pendant une demi-heure au moins** (en sachant que les activités qui durent au moins 10 minutes peuvent s'additionner)
- **tous les jours** (ou au moins presque tous les jours)

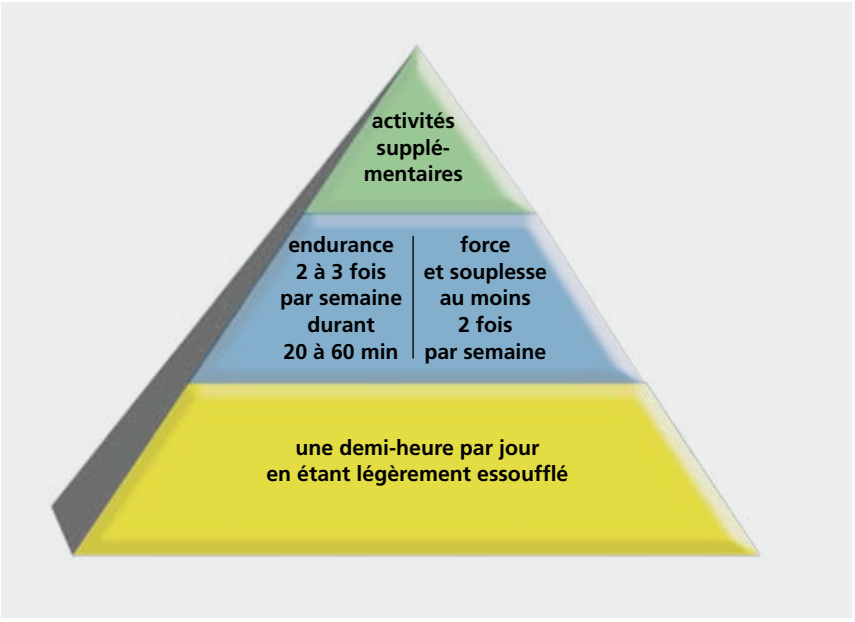
Cette recommandation minimale a des effets positifs sur la santé, le bien-être, la qualité de vie et les performances. Des études montrent que les personnes qui étaient sédentaires sont celles qui peuvent attendre le plus grand bénéfice additionnel pour leur santé (voir illustration rapport dose-effet).

Pour avoir des effets positifs sur la condition physique, une activité physique ne doit pas forcément être un sport. Les activités quotidiennes (marche rapide, vélo, jardinage) présentent l'avantage d'être faciles à intégrer dans un emploi du temps. Pendant le temps libre, les activités idéales sont celles qui ne requièrent pas trop de matériel ni une trop longue initiation, qui n'augmentent pas significativement le risque d'accident et qui peuvent être pratiquées à tout âge. Exemples: randonnée, walking, vélo, natation, gymnastique aquatique, ski de fond.

Passer à la vitesse supérieure

Recommandations pour les personnes déjà actives:

Les hommes et les femmes qui remplissent déjà les critères du niveau de base peuvent encore améliorer leur état de santé, leur bien-être et leurs performances si les 3 éléments suivants font l'objet d'un entraînement ciblé:



La pyramide de l'activité physique:
Recommandations pour les adultes: la pratique quotidienne d'une demi-heure d'activité physique (léger essoufflement) peut déjà considérablement améliorer l'état de santé des hommes et des femmes de tout âge. En passant à un niveau supérieur, on obtient des bénéfices supplémentaires.

L'entraînement cardio-respiratoire (endurance) inclura au moins trois séances hebdomadaires d'une durée comprise entre 20 et 60 minutes. Son intensité sera idéale s'il provoque une légère sudation et une accélération de la respiration qui laisse la personne encore capable de parler. Les activités adéquates sont, par exemple, la course à pied, le cyclisme, le VTT ou la natation, ainsi que l'entraînement spécifique avec des engins adaptés.

La **musculation** permet de développer et de conserver la masse musculaire. A n'importe quel âge, elle rime avec santé et bien-être. Cependant, ce type d'entraînement est particulièrement important à partir de 50 ans afin que la personne conserve plus longtemps son autonomie. L'entraînement devrait avoir lieu 2 fois par semaine. Les exercices devraient être conçus de manière à ce que chaque mouvement puisse être répété entre 8 et 15 fois.

L'entraînement de la **souplesse** se combine idéalement avec les exercices de musculation. Il peut s'agir d'exercices de gymnastique ou de stretching.

Passage au sport de compétition

Le bénéfice additionnel diminue: si l'entraînement dépasse les 2 premiers niveaux, les effets sur la santé augmentent encore. Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas linéaire. A partir de 50 kilomètres de jogging ou de 5 heures de natation hebdomadaires, on ne verra pratiquement plus de différence.

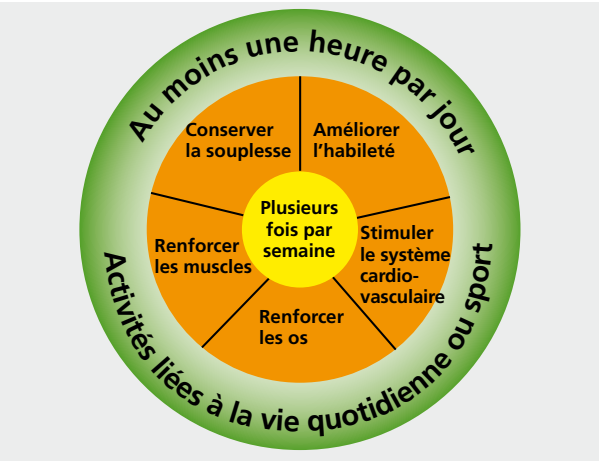
Il n'est pas foncièrement mauvais pour la santé de faire plus de sport, mais il faut bien planifier les horaires d'entraînement, les compétitions et les phases de récupération et attacher une grande importance à l'alimentation, sous peine de voir augmenter le risque d'excès et d'accidents.

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Selon les estimations actuelles, les adolescents en fin de la scolarité devraient faire au moins 1 heure d'activité physique par jour, et les enfants encore plus. Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de pratiquer des activités variées. Durant cette heure quotidienne d'exercice physique et, en plus, plusieurs fois par semaine pendant des séquences de 10 minutes au moins, les jeunes devraient pratiquer des activités propres à renforcer les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

On recommande d'entrecouper par des pauses actives les séances de travail assis d'une durée supérieure à 2 heures.

Les recommandations concernant l'activité physique des enfants et des jeunes sont probablement trop modérées. Il sera donc nécessaire de les revoir dès que les recherches scientifiques auront donné des résultats plus précis.



Le disque de l'activité physique:
Recommandations pour les enfants et les adolescents:
les adolescents devraient faire 1 heure d'activité physique par jour, et les enfants encore plus. Durant cette heure quotidienne d'exercice physique et plusieurs fois par semaine en plus, les jeunes devraient pratiquer des activités propres à renforcer les os, à stimuler le système cardio-vasculaire, à renforcer les muscles, à conserver la souplesse et à améliorer l'habileté.

Les éventuels effets négatifs découlant de la pratique d'une activité physique

Aujourd'hui, la réduction des risques et la prévention des accidents doivent constituer un élément essentiel de la promotion de la santé par l'activité physique.

Les accidents et les blessures du sport
Les blessures et les accidents sont relativement fréquents, mais ils n'ont souvent pas de conséquences graves. Ils se produisent en particulier lorsque les gens sont mal préparés, imprudents ou encore trop intrépides (matchs amicaux, pratique du ski, etc.). Les frais de traitement directs entraînés par les accidents du sport se montent chaque année à 0,8 milliard de francs. Il faut y ajouter des coûts indirects, par exemple ceux qui sont entraînés par la perte de production. Une augmentation de l'activité physique en Suisse ne devrait pas (ou à peine) provoquer d'augmentation de ce montant. En effet, on recommande aux personnes inactives de se lancer dans la pratique d'activités peu risquées en termes d'accidents (promenades, léger entraînement cardiovasculaire à pied ou à vélo, entraînement en salle de fitness, monter les escaliers, jardinage, etc.).

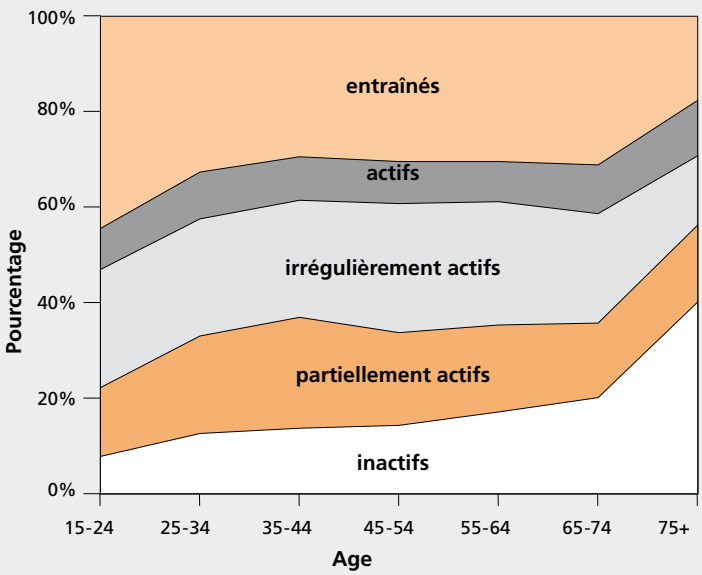
L'infarctus cardiaque et l'arthrose
Le risque lié à l'infarctus cardiaque n'augmente que pendant un bref moment juste après un effort physique intense. C'est la raison pour laquelle il est déconseillé aux personnes manquant totalement d'entraînement de fournir d'importants efforts physiques. Pour les personnes qui suivent régulièrement un entraînement de basse ou de moyenne intensité, le risque d'infarctus cardiaque est minime. Le principe général est le suivant: les personnes qui adaptent leur entraînement à leur condition physique ne courent pas de risques supplémentaires.

Dans le même ordre d'idées, pour la majorité des personnes sportives, le risque d'usure des articulations n'est pas plus élevé. Cependant, chez les personnes qui ont suivi un entraînement très intensif pendant de longues années, les radiographies montrent que les articulations soumises au poids du corps peuvent subir des modifications.

La pollution de l'air et l'activité physique
En Suisse, la pollution due aux poussières fines en hiver et à l'ozone en été est tellement élevée durant de nombreux jours que cela constitue un risque pour la santé. Une solution judicieuse et indispensable est de viser une réduction de cette pollution par la voie politique. En attendant, lorsque le taux de concentration est élevé, les sportifs veilleront à éviter les exercices physiques intenses en plein air et à pratiquer des activités en salle. Cette recommandation s'adresse en particulier aux personnes sensibles, par exemple à celles qui souffrent de problèmes respiratoires chroniques. D'un point de vue sanitaire, il serait erroné de renoncer à toute activité physique en raison de la pollution atmosphérique.

Les Suisses et l'activité physique

Près de 60 % des adultes en Suisse ne bougent pas assez ou sont totalement inactifs (voir la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'activité physique par jour).
Toutefois, la forte tendance à l'inactivité attestée dans les années 90 est en train de s'inverser et le comportement sportif des Suisses change peu à peu de manière positive. Les premières données représentatives concernant les habitudes sportives des jeunes sont désormais disponibles. Celles relatives aux enfants de moins de 10 ans ne sont, pour leur part, pas encore connues.



Source: Enquête suisse sur la santé 2007

L'activité physique de la population suisse:
- Les personnes entraînées pratiquent au moins 3 fois par semaine une activité physique provoquant la transpiration.
- Les personnes actives font chaque jour durant au moins une demi-heure une activité physique qui les essouffle légèrement.
- Les personnes irrégulièrement actives atteignent la quantité hebdomadaire recommandée, mais pas au rythme recommandé.
- Les personnes partiellement actives font de l'exercice, mais n'atteignent pas la dose hebdomadaire conseillée.
- Les personnes inactives ont une activité physique inférieure à une demi-heure par semaine.

Dans les classes d'âge supérieures, les gens sont de plus en plus inactifs.

Les analyses de l'Enquête suisse sur la santé 2007 indiquent que le manque d'activité physique est un phénomène grave: 59 % de la population adulte ne satisfont ni à la recommandation minimale ni à la recommandation pour un entraînement de l'endurance. Les personnes se situant dans ce segment doivent donc être considérées comme sédentaires ou insuffisamment actives. Seuls 41 % de la population ont une activité physique suffisante: 32 % peuvent être considérés comme entraînés et 9 % atteignent la recommandation minimale.

Les données permettent aussi de décrire plus précisément les 59 % de personnes inactives et insuffisamment actives. 24 % de la population parviennent certes à la quantité hebdomadaire globale correspondant à 5 fois une demi-heure, mais n'accomplissent pas ces heures à un rythme quotidien. Par ailleurs, 19 % des personnes sont partiellement actives: elles ont une certaine activité physique, mais n'arrivent pas à la quantité hebdomadaire recommandée. Les 16 % restants ont une activité physique inférieure à une demi-heure par jour et peuvent donc être qualifiés de totalement inactifs.

Les dernières analyses de l'Enquête suisse sur la santé montrent cependant une évolution positive. Alors qu'entre 1992 et 1997, le pourcentage de personnes inactives avait encore progressé, les Enquêtes suisses sur la santé 2002 et 2007 indiquent un renversement de cette tendance, amorcé entre 1997 et 2002 en suisse alémanique, cinq ans plus tard en Suisse romande et au Tessin; ce phénomène semble s'expliquer par une augmentation de la motivation à faire du sport. Les résultats des Enquêtes suisses sur la santé et de l'enquête «Sport suisse 2008» indiquent une amélioration notable du comportement de la population en matière d'activité physique.

L'Enquête suisse sur la santé portait également sur l'activité physique déployée lors des trajets quotidiens. En 1997, 56 % de la population utilisaient au moins de temps en temps leur force musculaire pour se rendre à leur travail, pour faire leurs courses ou pendant leurs loisirs. En 2002, ils n'étaient plus que 49 %. Cinq ans plus tard, le niveau de 1997 était de nouveau atteint, avec 57 %. L'exercice physique quotidien investi dans la marche ou le vélo a donc d'abord reculé ces dix dernières années, pour s'améliorer ensuite. Cette constatation corrobore les résultats du micro-recensement sur les transports.

Le comportement des enfants et des adolescents en matière d'activité physique

Bien que les informations à ce sujet soient encore lacunaires, les trois enquêtes ci-après fournissent des données représentatives sur différents aspects de l'exercice physique:

- *L'enquête sur la santé des écoliers de 11 à15 ans (Health Behaviour of School-aged Children, HBSC), réalisée à l'échelle européenne sur la base d'un questionnaire standardisé, a analysé l'activité physique globale des enfants en 2006. En Suisse, seuls 15 % des garçons et 11 % des filles étaient physiquement actifs au moins une heure par jour, 7 jours sur 7, satisfaisant ainsi aux recommandations en matière d'activité physique. Toutefois 39 % des garçons et 32 % des filles bougeaient au moins cinq jours par semaine durant une heure ou plus. Ces chiffres n'ont pas évolué depuis 2002.*
- *L'enquête Sport suisse 2008 a analysé les habitudes sportives des enfants de 10 à 14 ans. En dehors de l'éducation physique obligatoire à l'école, 14 % d'entre eux ne pratiquaient pas de sport du tout; 39 % faisaient jusqu'à trois heures de sport par semaine, 31 % jusqu'à sept heures et 16% plus de sept heures par semaine. Le cumul des activités pratiquées dans différents domaines a permis également de calculer l'activité physique globale: si 88 % des enfants bougeaient en moyenne plus d'une heure les jours d'école, ils n'étaient plus que 58 % durant le week-end.*
- *Le micro-recensement sur les transports analyse tous les cinq ans le comportement des Suisses (de plus de six ans) en matière de transports. En 2005, la moitié des enfants et des adolescents de moins de 18 ans se déplaçaient chaque jour 28 minutes ou plus à pied ou à vélo. Les enfants de 6 à 12 ans accomplissaient 78 % de leurs trajets scolaires exclusivement à pied ou à vélo, soit 4 % de moins qu'il y a dix ans. Comparativement aux autres pays, ce taux reste très élevé. Les trajets à pied pour se rendre à l'école n'ont pratiquement pas changé durant cette période, toutes catégories d'âges confondues. Par contre, dans le groupe des 10 à 17 ans (l'âge du vélo par excellence), les trajets à vélo ont chuté de 29 à 18 % en l'espace de dix ans.*

Par ailleurs, il existe un certain écart – également dans la comparaison internationale – entre le très faible taux d'enfants suffisamment actifs entre 11 et 15 ans relevé dans l'enquête HBSC et les résultats des enquêtes sur le comportement en matière de sport ou de mobilité. Il importe donc de développer à l'avenir des méthodes permettant de recenser de manière adéquate l'activité physique des enfants dans le contexte culturel suisse.

Les coûts de la sédentarité

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs. Pratiquer une activité physique et rencontrer d'autres personnes: voilà deux éléments qui permettent de construire et de consolider le capital social de toute société.

La sédentarité et la santé publique

Pour les deux raisons suivantes, le comportement en matière d'activité physique (c'est-à-dire le type et la fréquence de l'activité physique) a une importance cruciale pour la santé publique:

- L'activité physique a des effets positifs indéniables sur la santé.
- La proportion des personnes sédentaires est élevée.

Conséquences économiques

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs. Il faut y ajouter des coûts indirects, par exemple ceux qui sont entraînés par la perte de production.

Ces estimations se fondent sur une étude économique effectuée en 2001 ainsi que sur les données concernant le comportement en matière d'activité physique mentionnées dans l'Enquête suisse sur la santé 2002.

Conséquences sociales

En plus des conséquences économiques, il faut aussi considérer les coûts sociaux de la sédentarité. En effet, pour que les membres d'une société puissent entrer en contact les uns avec les autres, ils doivent être mobiles et en mesure de se déplacer. C'est ainsi que les individus peuvent faire connaissance, se faire confiance mutuellement et s'engager pour le bien de la société. Cela permet aussi aux groupes défavorisés de prendre part à la vie sociale.

En offrant des opportunités de rencontre et d'activité physique dans l'espace public, on crée et on favorise des possibilités d'interactions. A l'inverse, si l'espace dans lequel les individus peuvent se mouvoir diminue, un précieux capital social disparaît.

Les facteurs d'influence en matière d'activité physique

Différents facteurs influencent le comportement en matière d'activité physique. Certains d'entre eux (comme l'âge ou le sexe) sont invariables. En revanche, d'autres facteurs (comme les traits de caractère ou les facteurs environnementaux) peuvent être modifiés positivement par des mesures adéquates.

Les facteurs non modifiables

Les facteurs qui ne peuvent **pas être directement modifiés** par des mesures de promotion de l'activité physique sont les suivants:

- **L'hérédité**
- **L'âge** et **le sexe**
- **L'appartenance culturelle**
- **Le niveau socioculturel** (dépendant du niveau de formation et de revenus)

Les enquêtes suisses sur la santé relèvent les faits suivants:

- Les jeunes ont plus d'activité physique que leurs aînés.
- Les hommes sont plus actifs que les femmes.
- Les Suisses alémaniques ont plus d'activité physique que les Romands et les Tessinois.
- Les personnes disposant d'un revenu moyen ou élevé sont plus actives que celles qui ont un revenu modeste.

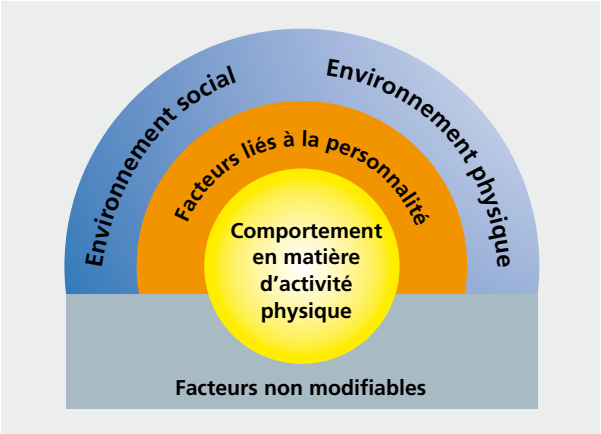
En matière de promotion de l'activité physique, il convient de veiller à ce que les groupes qui font moins d'activité physique que les autres aient accès aux offres et aux opportunités d'activités physiques.

Les facteurs modifiables

La littérature scientifique montre qu'il existe de nombreux facteurs d'influence sur le comportement en matière d'activité physique qui peuvent être **modifiés directement** par des mesures adéquates. Il s'agit des traits de personnalité, des facteurs sociaux et des influences environnementales.

La personnalité

La **position** et la **motivation** d'une personne par rapport à l'activité physique influencent son comportement en la matière. Autres facteurs importants: ses attentes (positives ou négatives) ainsi que ses **capacités** et ses **dispositions** acquises.



Les facteurs qui influent sur le comportement en matière d'activité physique:
Le comportement en matière d'activité physique est influencé par des facteurs invariables (hérédité, âge, sexe), ainsi que par d'autres facteurs variables, tels que la personnalité et l'environnement social et physique.

L'environnement social

Les exemples **familiaux** et le soutien par les proches ont une influence positive sur le comportement en matière d'activité physique. Par ailleurs, **le cercle amical,** les pairs et les offres proposées par **l'employeur** peuvent également avoir une influence. Enfin, le nombre et le type de **possibilités** de pratiquer un sport organisé sont décisifs, qu'il s'agisse d'associations sportives, d'entreprises privées ou de cours d'éducation physique dispensés à l'école.

L'environnement physique

Depuis quelques années, on observe en de nombreux endroits **des structures d'urbanisation induisant un environnement de logement et de travail** dans lequel il est peu séduisant ou presque impossible de se mouvoir au quotidien. Le développement urbain est étroitement lié à **l'infrastructure des transports** (pour les déplacements individuels motorisés, les transports publics, les déplacements à pied ou à vélo). Cette infrastructure influence également notre comportement en matière d'activité physique. En effet, l'environnement dans lequel vivent de nombreuses personnes ne leur demande qu'un minimum d'efforts physiques. Exemple: après avoir parqué sa voiture dans un garage souterrain, on prend l'ascenseur pour aller au bureau ou dans un centre commercial.

Autre facteur de taille: l'accès aux **installations naturelles ou artificielles de loisirs et de sport.**

Mettre en pratique les connaissances théoriques

Une modification du comportement est un processus long et difficile pendant lequel il faut s'attendre à des rechutes. Les programmes de promotion de la santé par l'activité physique et le sport doivent tenir compte de cette complexité. Pour favoriser la promotion de l'activité physique, il faut réduire les obstacles, renforcer les attentes positives et augmenter la confiance en soi des individus.

Les obstacles d'ordre personnel

- *«Je n'ai pas le temps.»*
- *«Je ne suis pas sportif/sportive.»*
- *«Je suis trop fatigué(e).»*
- *«Je fais déjà assez d'exercice.»*

Pour provoquer une modification du comportement

- *Augmentation progressive*
- *Favoriser les expériences positives*
- *Mettre l'accent sur les progrès individuels*
- *Choisir des modèles de comportement adéquats*

Un environnement propice à l'activité physique

Des études internationales expliquent à quoi ressemble un environnement dans lequel on a envie de pratiquer souvent une activité physique. Premièrement, les déplacements par la force musculaire doivent être sûrs et attrayants pour que les gens aient envie de se déplacer à pied ou à vélo. Deuxièmement, il doit exister des espaces faciles à atteindre et agréables afin d'inciter les gens à bouger davantage pendant leurs loisirs.

Les facteurs qui favorisent l'activité physique

- *Planification urbaine: utilisation mixte (logements, achats et services, vie professionnelle)*
- *Distances courtes*
- *Voies directes pour les piétons et les cyclistes*
- *Haute densité de logements*
- *Aménagement attrayant du quartier pour les piétons et les cyclistes*
- *Distances courtes jusqu'aux arrêts des transports en commun*
- *Accès rapide aux parcs et aux zones de loisirs*
- *Accès facile aux pistes cyclables*
- *Augmentation du nombre de piétons = amélioration de la sécurité de tous les piétons*
- *Augmentation du nombre de cyclistes = amélioration de la sécurité de tous les cyclistes*

Encourager la pratique de l'activité physique

En Suisse, les conditions générales sont favorables et il existe traditionnellement de nombreuses possibilités de pratiquer une activité physique ou un sport. Cela signifie que, pour atteindre de nouveaux groupes cibles, il faut déployer des efforts supplémentaires sur une base déjà propice.

Les expériences faites dans notre pays et à l'étranger montrent que les mesures de promotion de l'activité physique devraient s'adresser à un maximum de personnes. En complément, il peut être utile de mettre en place des programmes spécifiques pour les groupes à risque élevé. La promotion de l'activité physique doit tenir compte des conditions initiales de chaque groupe. En effet, le comportement en matière d'activité physique, les habitudes de mobilité, les normes sociales et la situation économique ne sont pas les mêmes pour tous. Il est plus facile de répondre aux besoins de chacun si l'on considère l'activité physique au sens large du terme (exercice fait pendant les loisirs, déplacements, travaux de ménage et de jardinage, activité liée au travail). Cette conception élargie implique que les acteurs de la promotion de l'activité physique s'allient avec des intervenants issus d'autres domaines. Par ailleurs, il faut pouvoir compter sur la motivation des institutions nationales, cantonales et locales. Enfin, il est essentiel d'enregistrer les expériences faites et de les rendre accessibles. De cette manière, ces connaissances pourront être utilisées pour développer de nouvelles mesures et contribuer à faire avancer la promotion de l'activité physique et du sport.

Les offres traditionnelles

Par rapport à de nombreux autres pays, la Suisse est privilégiée en ce qui concerne les offres et les conditions générales dans lesquelles le sport et l'activité physique peuvent être pratiqués. Les encouragements à faire de l'exercice ont une tradition longue de plusieurs dizaines d'années. Ils constituent un pilier essentiel de la promotion de l'activité physique.

En Suisse, il existe par exemple:

- Un **réseau associatif** riche en tradition pour les sports organisés. On compte près de 22 000 associations sportives regroupant 1,5 million de membres actifs et employant 300 000 personnes, presque toutes bénévoles.
- Un accès **libre** aux forêts et aux pâturages. Depuis plus de 100 ans, ce droit fondamental est inscrit dans le Code civil et permet à chacun d'entrer dans toutes les forêts du pays. Cette condition fondamentale permet d'innombrables activités de loisirs.
- Un étroit maillage de **chemins de randonnée.** Mis en place depuis 1934, ce réseau comprend 62 000 kilomètres de sentiers.
- Un nombre fixé par la loi de 3 heures hebdomadaires de gymnastique et de sport dans les **programmes scolaires.**
- Un **office du sport** dans chaque canton.
- Un réseau étroitement maillé de **transports publics** qui fonctionnent bien. Cette situation encourage la population à effectuer au moins une partie du chemin par la force musculaire jusqu'aux arrêts des transports publics, au lieu de faire tout le trajet en véhicule privé.

En Suisse, on assiste depuis quelques années à l'apparition d'interventions visant à inciter les gens à faire plus d'activité physique.

Les mesures prises en matière de promotion de l'activité physique

Aux niveaux international et national, il existe quelques études examinant de quelle manière le comportement en matière d'activité physique peut être modifié par des interventions spécifiques. Bien qu'il s'agisse d'un domaine de recherche récent, on possède déjà des résultats importants. Cependant, ces derniers sont encore lacunaires, voire contradictoires. En outre, n'oublions pas que le contexte culturel des Etats-Unis et des autres pays dans lesquels ces études ont été réalisées peut être différent de celui qui prévaut en Suisse.

Dans la mesure du possible, la promotion de l'activité physique devrait toujours évaluer les effets concrets des interventions sur le comportement en matière d'activité physique. Or, il s'agit d'une chose difficile à réaliser du point de vue méthodologique et qui est trop coûteuse. Par ailleurs, il est parfois nécessaire d'attendre des années avant de pouvoir observer des effets. Il est donc important et précieux de recueillir des informations sur l'utilité des interventions. Exemples:

- Nombre de personnes touchées
- Type de personnes touchées
- Acceptabilité du programme

Les projets réalisés en matière de promotion de l'activité physique s'adressent soit à **l'ensemble de la population,** soit à des **groupes cibles** (les aînés, les enfants, les personnes exerçant une activité professionnelle, etc.).

Il existe plusieurs formes de projets:
- Les offres structurées (les cours, par exemple)
- Les campagnes (campagnes médiatiques, campagnes visant à faire participer les gens) et les événements
- Les projets permettant de créer des environnements favorables à l'activité physique (urbanisme, infrastructures sportives, transports)
- Les conseils et l'encadrement de personnes isolées ou de groupes

Ces mesures peuvent être prises indépendamment les unes des autres. On a cependant constaté que l'idéal est de les combiner et de les harmoniser entre elles. Elles se déroulent souvent dans un **setting** particulier: dans les communes, dans un cadre médical, sur le lieu de travail, dans les établissements scolaires.

Nous présentons ci-après différentes formes de promotion de l'activité physique ainsi que quelques projets exemplaires menés en Suisse. Certains de ces projets concrets ont été réalisés au niveau national. Les autres sont des projets pilotes dont les effets ont été examinés en détail. Les informations concernant les projets nationaux mentionnent le nombre de participants ainsi que l'acceptabilité de l'intervention et le nombre de personnes touchées dans le groupe cible.

Les offres structurées

Les expériences faites avec des offres structurées (cours et projets de formation, par exemple) sont rares au niveau international. La Suisse peut être fière de présenter 3 projets d'envergure menés à long terme.

Jeunesse+Sport

Jeunesse+Sport (J+S) est le programme de promotion du sport lancé par la Confédération suisse. Les buts et les contenus de J+S sont véhiculés et réalisés à travers les associations et les fédérations sportives, les écoles, les communes et les cantons. Les enfants et les jeunes âgés de 10 à 20 ans doivent pouvoir vivre pleinement le sport et participer à la conception des activités sportives. J+S entend renforcer l'attachement des enfants et des jeunes aux pratiques sportives et encourager leur intégration dans une communauté sportive.

Pour réaliser ces objectifs, près de 50 000 moniteurs suivent chaque année l'un des 2500 cours J+S de formation initiale et de formation continue. Ils interviennent dans plus de 43 000 camps et cours réunissant annuellement plus de 500 000 filles et garçons. La Confédération suisse encourage ces efforts de formation des cadres et des jeunes en versant quelque 60 millions de francs par année à J+S.

Offres structurées dans le sport des adultes

*De 1996 à 2008, le programme **Allez Hop** a proposé des cours à des groupes de particuliers ainsi qu'à des entreprises dans des disciplines telles que le walking, le nordic walking ou la gymnastique aquatique. Ces cours étaient animés par des moniteurs au bénéfice d'une formation standardisée. Allez Hop était financé par la vente de licences et une communauté de promoteurs nationaux. Une fois le programme implanté, près de 2000 cours regroupant quelque 20 000 participants ont pu être organisés chaque année. Le profil des participants s'est stabilisé au fil des ans: 90 % de femmes et un âge moyen de 48 ans. Une évaluation approfondie effectuée en 2005 a montré que plus des deux tiers des participants se considéraient comme insuffisamment actifs avant de débuter les cours.*

*Le **sport des aînés Suisse** avait pour but de proposer des activités physiques, ludiques et sportives aux personnes vieillissantes sur l'ensemble du territoire suisse. Les offres étaient organisées à l'échelle locale ou régionale par des clubs sportifs, par les cantons, Pro Senectute ou des particuliers. Les formations de moniteurs et d'experts s'appuyaient sur un manuel de référence commun. Les offres étaient auto-financées, tandis que les formations de moniteurs et d'experts étaient subventionnées par la Confédération. Vu la structure décentralisée de ce programme, on ne dispose pas vraiment de données fiables sur sa portée. Selon une évaluation partielle, le plus grand prestataire du sport des aînés – Pro Senectute – a organisé près de 5500 cours en 2003, qui ont attiré plus de 70 000 participants. Deux tiers des participants étaient âgés de 65 à 80 ans, un cinquième avait plus de 80 ans. Selon les estimations, les quelque 6000 moniteurs enregistrés ont atteint chaque année à travers leurs cours un total de 125 000 à 315 000 personnes.*

*Suite à une restructuration, les deux programmes ont été réunis en 2009 sous une seule et même appellation – **sport des adultes** – et leur conception a été remaniée en conséquence.*

Les campagnes et les événements
Les campagnes médiatiques visant à modifier les comportements restent en mémoire et peuvent certes améliorer les connaissances de la population en matière d'activité physique. Cependant, elles n'ont aucune influence sur le comportement en matière d'activité physique de la population. Les campagnes médiatiques devraient donc avoir pour objectif de changer les normes sociales plutôt que les comportements individuels. Leur évaluation devrait elle aussi se concentrer sur ces objectifs.

En revanche, la promotion d'offres concrètes est efficace. Il en va de même des incitations judicieusement positionnées. Par exemple, une série d'études a montré que les escaliers sont plus souvent utilisés quand des affichettes incitant à monter à pied sont placées à côté des ascenseurs ou des escaliers roulants. Les affiches spécialement efficaces sont celles qui sont séduisantes et adaptées aux situations et aux groupes cibles. Néanmoins, les effets sont éphémères, car les passants finissent par ne plus remarquer les affiches! On recommande donc de les renouveler régulièrement ou de les retirer pour les remettre après un certain temps.

A vélo au boulot! (bike to work)
Cette promotion incitant le public à participer se fonde sur les expériences acquises lors de campagnes qui ont été menées pendant plusieurs années dans de nombreux pays européens et qui ont rassemblé des dizaines de milliers de participants. Le personnel des entreprises qui s'inscrivent est invité, pendant un mois, à aller à vélo au travail au moins un jour sur deux.

En 2005, CI Vélo Suisse a mené à bien un projet pilote. Selon l'évaluation, 46 % des participants devaient être considérés comme insuffisamment actifs. Un bon tiers des participants avait choisi de se rendre à vélo au travail pendant la durée de l'action. Les personnes qui ont participé comme celles qui n'ont pas participé ont très bien accepté cette initiative. En 2006, lors de la première extension de la campagne au niveau national, plus de 400 entreprises et de 20 000 personnes ont participé.

slowUp
Les journées d'activités sans voitures sont organisées par des promoteurs nationaux (fondation La Suisse à vélo, Promotion Santé Suisse et Suisse Tourisme) en collaboration avec des partenaires locaux et régionaux. Le premier événement a eu lieu en 2000 avant l'exposition nationale Expo 02. En 2006, on a enregistré 12 manifestations réunissant un nombre estimé de 400 000 personnes.

Une enquête menée auprès des participants de trois événements slowUp en 2004 a montré que, avec 52 %, une part importante de personnes insuffisamment actives a pu être touchée. Le nombre croissant d'événements et de participants prouve que ces manifestions sont très bien acceptées et qu'elles répondent à un besoin au sein de la population.

Parcours Vita

Les Parcours Vita sont des circuits d'une longueur comprise entre 2 et 3 kilomètres. Ils se trouvent dans les zones de délassement proches des agglomérations ou en forêt. Leurs 15 étapes proposent des exercices de souplesse et d'habileté, de musculation et d'endurance. L'organisme responsable est la fondation Parcours Vita. Les premiers parcours sont apparus à la fin des années 1960. Il en existe aujourd'hui à peu près 500. En 1998, ils ont tous été réaménagés.

Une enquête menée en 2001 a montré que ces parcours jouissent d'une excellente réputation. Près de 90 % des personnes interrogées les connaissaient et 20 % les utilisaient. Des comptages effectués en été 2006 sur plusieurs parcours ont indiqué qu'ils sont utilisés en moyenne par 18 personnes par heure.

SuisseMobile

SuisseMobile met en place un réseau de chemins et d'itinéraires nationaux et régionaux destinés aux adeptes de la marche, du vélo, du VTT, du roller et du canoë. L'instance responsable de SuisseMobile est la fondation SuisseMobile; elle est soutenue par l'ensemble des cantons, plusieurs offices fédéraux, ainsi que différentes fédérations et organisations privées. SuisseMobile propose également des moyens de communication, une plate-forme d'information et des renseignements sur les offres touristiques. Une estimation établie sur la base de comptages et d'enquêtes indique qu'en 2004, 4,3 millions d'excursions journalières et plus de 170 000 excursions de plusieurs jours ont été entreprises sur ces itinéraires. L'âge moyen des cyclistes était de 43 ans chez les femmes et de 49 ans chez les hommes. 8 % des utilisateurs ont déclaré ne pas faire de sport pendant leurs loisirs ou leurs vacances.

Un environnement propice à l'activité physique

Il existe de nombreux liens entre l'environnement bâti et le comportement en matière d'activité physique (voir l'encadré consacré à l'environnement propice à l'activité physique, p. 16). Les changements dans l'environnement entraînent-ils réellement des changements de comportement? On sait encore peu de choses à ce sujet. Ce type d'études prend du temps, coûte de l'argent et est méthodologiquement très complexe. Des études réalisées en Amérique du Nord indiquent que les personnes qui déménagent adoptent un comportement plus actif en matière de transports si leur nouvel environnement les y incite. On constate aussi que, pendant leurs loisirs, les gens vont plus volontiers se promener si on crée des opportunités dans ce domaine ou si l'environnement devient plus attrayant.

Le conseil et l'encadrement
Des conseils et un encadrement personnalisés peuvent encourager les personnes peu actives à accéder à l'activité physique et au sport et à augmenter durablement leur taux d'activité physique.

active-online.ch
active-online.ch est un site web interactif qui propose un programme de motivation et de conseils automatisé et personnalisé pour encourager les internautes à faire de l'exercice. Cette offre s'adresse avant tout aux personnes insuffisamment actives et âgées de 30 à 60 ans. Lancée en 2003, elle est disponible en français, en allemand et en italien.

Le site web reçoit 7300 visiteurs par mois. La partie conseils est utilisée 1700 fois par mois. Des analyses de la base de données montrent que trois quarts des utilisateurs se trouvent dans la classe d'âge visée et que 60 % des visiteurs se considèrent comme insuffisamment actifs.

La promotion de l'activité physique en settings
Dans les cabinets médicaux
Des études menées en Suisse et à l'étranger montrent que les médecins de famille peuvent jouer un rôle important en matière de promotion de l'activité physique. Les conseils donnés par les médecins et les autres professionnels de la santé sont le plus susceptibles d'être efficaces quand les programmes répondent aux exigences suivantes:

- Se fonder sur une théorie éprouvée du changement de comportement.
- Encourager les personnes à pratiquer des activités d'intensité moyenne pouvant être accomplies à la maison ou à proximité immédiate, et intégrables dans un emploi du temps.
- Offrir un soutien aussi bien lors du premier pas en direction d'un mode de vie plus actif que pour garder les bonnes habitudes.
- Donner une possibilité d'avoir un contact périodique avec un spécialiste.
- Intégrer les caractéristiques locales dans les conseils prodigués.

Ce genre de programme permet souvent d'améliorer à court terme le comportement en matière d'activité physique. Pour certaines interventions, comme l'indique également une étude réalisée en Suisse, on enregistre aussi des effets à plus long terme.

L'approche du Collège de Médecine de Premier Recours
Différentes approches de promotion de l'activité physique par le biais des cabinets médicaux ont été mises en place en Suisse et parfois réalisées avec succès. On a pu recueillir de précieuses informations. Des modèles utilisables en pratique, pouvant être financés et jouissant d'un large soutien au sein du corps médical restent un défi à relever aussi bien au plan international qu'en Suisse.

Le Collège de Médecine de Premier Recours, l'OFSPO et d'autres partenaires ont donc mis au point un modèle qui attache une grande importance à la faisabilité au quotidien. Il rencontre un intérêt croissant chez les médecins de famille suisses.

Au travail

La promotion de la santé au sein des entreprises, et en particulier la promotion de l'activité physique, jouissent d'une grande popularité. Les informations concernant le setting du travail sont cependant lacunaires. Jusqu'à présent, on a surtout examiné des approches s'adressant au personnel au plan individuel (conseils, check-up, offres d'activités physiques dirigées comme des cours de walking, par exemple). La promotion de l'activité physique a un potentiel particulier sur le lieu de travail si l'intervention ne se situe pas uniquement au plan individuel, mais aussi au plan structurel. Dans le même ordre d'idées, les collaborateurs doivent non seulement être encouragés à faire plus d'exercice pendant leurs loisirs, mais aussi à accomplir une partie de leurs déplacements à pied ou à vélo.

Office en mouvement

Le projet Office en mouvement a permis d'examiner scientifiquement, pour la première fois en Suisse, l'efficacité de ce genre d'interventions. Un changement positif du comportement en matière d'activité physique a été observé chez le personnel des offices fédéraux concernés. Par ailleurs, le projet a également entraîné des modifications structurelles. Des vélos de service et des douches ont été mis à la disposition des employés. Enfin, les formules Allez Hop pour entreprises ont intégré les informations recueillies au cours du projet Office en mouvement.

Dans les communes

Les personnes font de l'activité physique là où elles habitent, travaillent et passent leurs loisirs. Il est donc logique de tenter une approche de promotion de l'activité physique au niveau communal. Les principaux facteurs de succès sont les suivants:

- Les programmes doivent être adaptés à la taille et au type de commune. Plus la cohésion et les réseaux informels au niveau communal sont forts, plus il est facile de réaliser ces programmes. Dans les communes de grande taille ou plus anonymes, il sera certainement difficile de toucher un pourcentage élevé de personnes.
- Il est essentiel de pouvoir compter sur des personnes et des institutions clés.
- Les mesures doivent être élaborées à tous les niveaux: offres d'activités physiques, modifications de l'environnement bâti, conseils et informations à prodiguer aux familles et aux personnes isolées, sans oublier des incitations financières ou fiscales ainsi que les textes législatifs.
- Les campagnes médiatiques ne sont utiles que si elles sont associées à d'autres mesures.
- Le financement à long terme doit absolument être assuré.

A pied c'est mieux!

Cette campagne lancée dans le canton de Neuchâtel a pour objectif d'encourager les enfants à aller à l'école à pied. Elle intègre les parents et les établissements scolaires. En plus de la sensibilisation générale, elle propose différentes informations, des améliorations structurelles et des interventions. D'autres communes, dont certaines sont situées hors du canton de Neuchâtel, ont repris toute la campagne ou certains de ses éléments. Après cette campagne, une enquête menée auprès des parents a révélé qu'un enfant sur huit était conduit en voiture à l'école au moins de temps en temps. Près de la moitié de ces enfants ont pris l'habitude de se rendre plus souvent à l'école à pied pendant la campagne.

Une campagne similaire a été réalisée et évaluée dans la commune d'Evilard (BE): pendant une période de 3 ans, le nombre de voitures menant des enfants à l'école enfantine a été réduit de façon significative.

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Il existe de nombreux programmes visant à encourager les enfants et les adolescents à faire plus d'exercice. On constate cependant que, jusqu'à présent, seuls de rares programmes très spécifiques ont été examinés quant à leur efficacité. Les enfants peuvent aussi profiter de nombreuses mesures générales, par exemple de l'amélioration de l'environnement bâti.

A l'école:
Il n'existe que peu d'interventions réalisées dans les écoles se concentrant sur le comportement en matière d'activité physique et ayant fait l'objet d'une évaluation. Les programmes les plus prometteurs semblent être ceux qui tiennent compte de plusieurs facteurs. Les approches suivantes sont possibles:

- *Mesures prises dans le cadre de l'enseignement, par exemple leçons consacrées à la promotion de la santé*
- *Modification de l'environnement bâti (préaux, infrastructure des transports)*
- *Stratégies réalisées à un niveau supérieur (formation et soutien des enseignants)*

Pendant les loisirs:
Pendant les loisirs, on trouve de nombreuses offres d'activités physiques et de formation. La majeure partie des programmes (américains) examinés ont été mis en place dans le but de combattre la surcharge pondérale. Les approches les plus prometteuses sont celles qui intègrent les familles.

Chez le médecin:
Les programmes réalisés dans un environnement médical peuvent avoir des effets rapides sur le comportement en matière d'activité physique. Les programmes évalués ont souvent été menés dans le contexte de la prévention de l'obésité. En plus de l'encouragement de l'activité physique, ils abordent aussi des sujets comme la nutrition ou le temps passé derrière le petit écran.

Les stratégies en matière de promotion de l'activité physique

Les expériences faites aux niveaux international et national montrent que les stratégies et les mesures prometteuses en matière de promotion de l'activité physique sont celles qui se fondent sur les éléments suivants:

Adopter une approche touchant toute la population
La sédentarité est un problème qui concerne l'ensemble de la population. C'est la raison pour laquelle les mesures de promotion de l'activité physique doivent inclure des approches qui s'adressent à de larges pans de la population. Si chacun dispose de possibilités de faire de l'activité physique et d'un environnement favorable à un mode de vie actif, on obtiendra de meilleurs résultats qu'avec des programmes destinés à des groupes spécifiques et restreints. En complément à ces approches visant toute la population, des programmes élaborés pour des groupes à risque élevé peuvent être judicieux.

Tenir compte des conditions préalables
Les programmes doivent être mis en place en impliquant les personnes concernées. Il faut aussi tenir compte des conditions générales. En effet, le comportement en matière d'activité physique, les habitudes de mobilité, les normes sociales et la situation économique ne sont pas les mêmes pour tous.

Avoir une vision large de l'activité physique
L'exercice physique inclut le sport et toutes les activités corporelles liées aux loisirs, aux déplacements, aux travaux ménagers ou de jardinage ainsi qu'à la vie professionnelle. En considérant l'exercice physique de façon plus large, il est plus facile de tenir compte des besoins et des préférences des individus.

Impliquer d'autres domaines
Une conception élargie implique que les acteurs de la promotion de l'activité physique s'allient avec des intervenants issus d'autres domaines. Pour modifier le comportement en matière d'activité physique au niveau de la population, il faut que les acteurs qui travaillent dans différentes organisations œuvrant dans le domaine de la santé et du sport soient soutenus par des partenaires publics et privés. Nous pensons à des partenaires issus de la planification de l'espace, des transports, de l'architecture, de l'environnement, de la formation et de la culture.

Travailler à plusieurs niveaux
La promotion de l'activité physique requiert l'implication d'organisations nationales, cantonales et locales. La mission des institutions nationales est de garder une vue d'ensemble des stratégies et des mesures ainsi que d'identifier les besoins. Par ailleurs, les expériences et les bases de réflexion doivent être accessibles au plus grand nombre et les échanges d'expériences se faire aux niveaux international et national. L'action des services cantonaux et des acteurs locaux est décisive pour ancrer largement les mesures de promotion de l'activité physique, en particulier quand d'autres domaines y participent.

Recueillir les informations et en tirer des enseignements
La règle veut que les mesures prises en vue de promouvoir l'activité physique soient évaluées: cela permet de les améliorer et de tenir compte des informations obtenues pour mettre en place d'autres programmes. Cependant, le travail requis étant parfois disproportionné, il n'est pas toujours possible d'examiner chaque mesure en détail. Il est donc surtout important d'évaluer les programmes d'envergure et qui ont un caractère de modèle. Par exemple, dans la prévention du tabagisme – champ d'intervention déjà ancien – on a accumulé une somme appréciable d'expériences au fil des décennies.

Pour avoir, à l'avenir, plus de bases de réflexion, il est indispensable de recueillir et de sauvegarder les informations obtenues dans le cadre de projets et de stratégies, puis de les rendre accessibles au plus grand nombre. Ainsi, ces connaissances pourront être utilisées pour développer de nouvelles mesures et contribuer à faire avancer la promotion de l'activité physique et du sport.

Vous trouverez les liens actuels vers les sites web de ces différents projets de promotion de l'activité physique sur notre document de base en ligne. Adresse: **www.hepa.ch**

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Partenaires:
Office fédéral de la santé publique OFSP
Promotion Santé Suisse
Réseau santé et activité physique Suisse

Conception et rédaction: Eva Martin-Diener

Accompagnement: Brian Martin, Urs Mäder, Oliver Studer,
Kees de Keyser

Rédaction linguistique en allemand: Ruth Jahn,
Pressebüro Index, Zurich

Traduction:
Français: Service linguistique OFSPO

Photos: Daniel Käsermann, OFSPO; Ueli Känsig, OFSPO; Markus Senn,
ASTRA;
© slowUp; Peter Gschwend, Fédération Suisse de Tourisme Pédestre

Pour obtenir ce document:
www.hepa.ch
Réseau santé et activité physique Suisse, Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin; info@hepa.ch
Ce document existe aussi en allemand, en italien et en anglais.

Référence recommandée:
Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP,
Promotion Santé Suisse, Réseau santé et activité physique Suisse. Activité
physique et santéDocument de base.
Macolin: 3e édition. BASPO 2009

0907.041