



Promotion de la marche et santé

La santé comme levier, les milieux de la santé comme alliés

Brian Martin, MD MPH
Physical Activity and Health Unit

Colloque renouveau de la marche, en Suisse et en Europe
EPFL École polytechnique fédérale de Lausanne, 08.04.11

Avantages pour la santé de l'activité physique chez les adultes

- ↑ Espérance de vie
- ↑ Capacité cardiovasculaire
- ↑ Capacité musculaire
- ↑ Masse corporelle saine
- ↑ Composition corporelle saine
- ↑ Santé osseuse
- ↑ Qualité du sommeil
- ↑ Qualité de vie liée à la santé
- ↓ Maladies cardiovasculaires
- ↓ Haute pression sanguine
- ↓ Infarctus cérébral
- ↓ Diabète type II
- ↓ Syndrome métabolique
- ↓ Cancer du colon
- ↓ Cancer du sein
- ↓ Dépressions

De plus chez les adultes plus âgés:

- ↑ Santé fonctionnelle
- ↑ Fonction cognitive
- ↓ Risque de chute

↑ Preuves scientifiques fortes
↑ Preuves scientifiques modestes

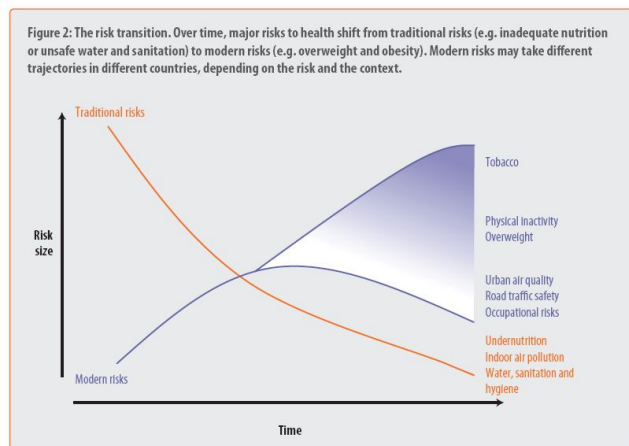
Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

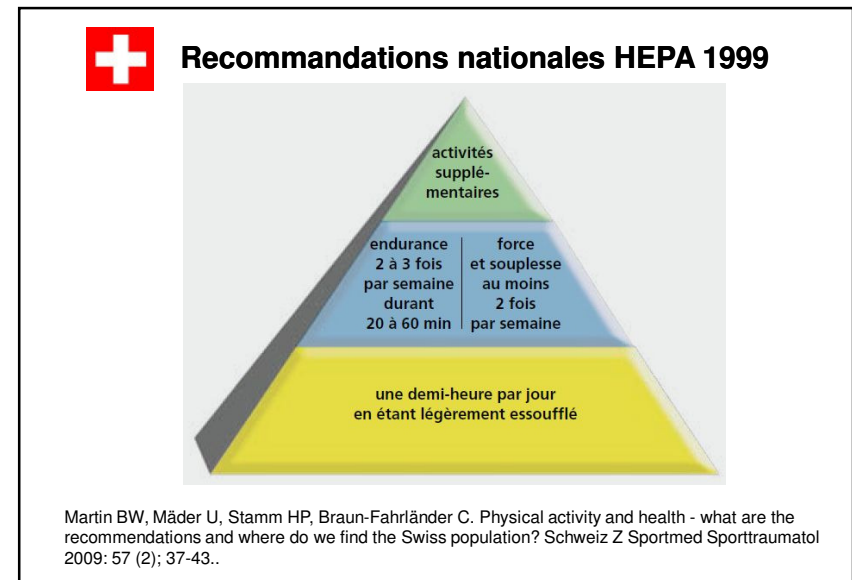
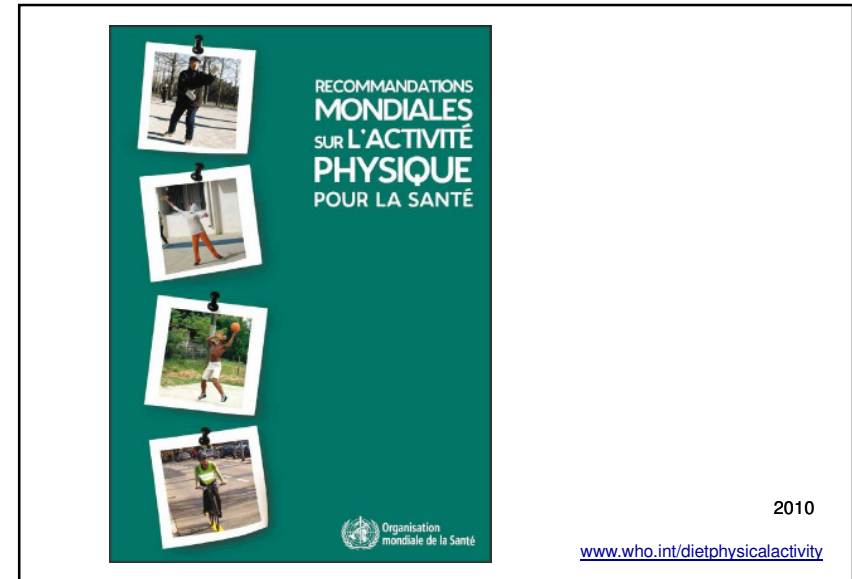
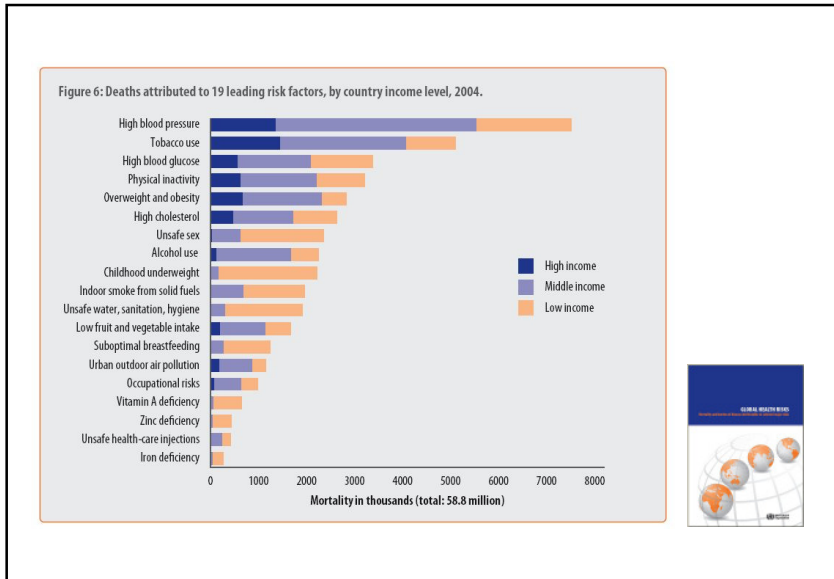
Avantages pour la santé de l'activité physique chez les enfants

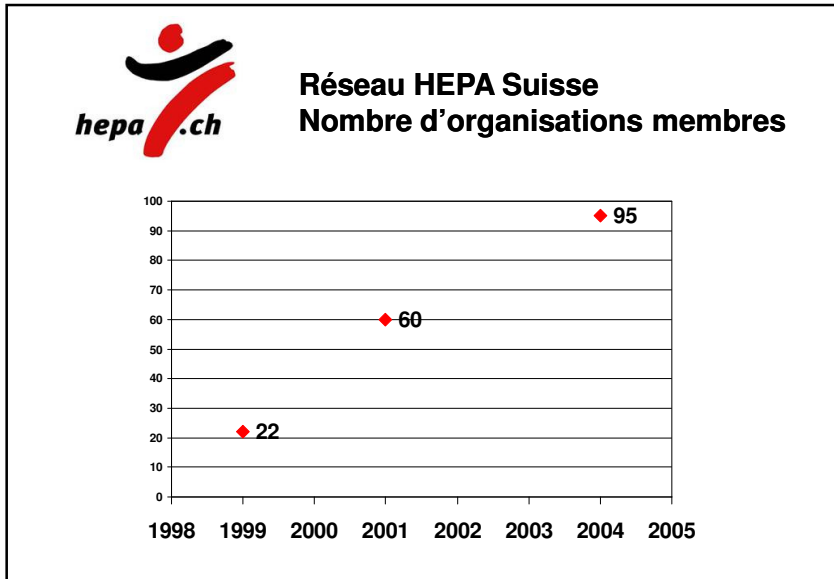
- ↑ Capacité physique
 - ↑ Endurance cardiovasculaires
 - ↑ Force musculaire
- ↑ Conditions de santé
 - ↑ Profil de risque cardiovasculaire favorable
 - ↑ Profil de risque des maladies métaboliques favorable
 - ↑ Santé osseuse
- ↓ Masse grasseuse
- ↓ Symptômes d'anxiété
- ↓ Symptômes de dépression

↑ Preuves scientifiques fortes
↑ Preuves scientifiques modestes

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.







Gesundheits-wirksame Bewegung
Ein Grundsatzdokument von Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BGD, Gesundheitsförderung Schweiz und dem "Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz"

Activité physique et santé
Document de base publié conjointement par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse et le Réseau suisse et activité physique Suisse.

Movimento efficace per la salute
Un documento programmatico dell'Ufficio federale dello sport UFSPO, dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSI, di Promozione Salute Svizzera e della Rete svizzera Salute e Movimento

Activité physique et santé
Document de base

Se déplacer par la force musculaire
Document de base

www.hepa.ch

Starting with the shortcomings

- At least one third of the Swiss population engages in too little physical activity.

Investigation: there is a trend towards...

A Concept as a Basis for Action

Starting with the shortcomings

- At least one third of the Swiss population engages in too little physical activity.
- Investigation: there is a trend towards...

2000

Du point de vue de la promotion de la santé et de la qualité de vie, un tiers au moins de la population suisse est insuffisamment active sur le plan physique ; des différences notables ont été constatées selon l'âge, le sexe, la région et le milieu social.

1. Health
More physically active people.

The proportion of physically active people in the population needs to increase continuously. Priority activities include the following:

Augmenter constamment la part de la population active sur le plan physique.

2000


But 3:

- Promouvoir l'activité physique et le sport

Mais

- Financement au niveau national seulement pour le monitoring et la coordination

2008

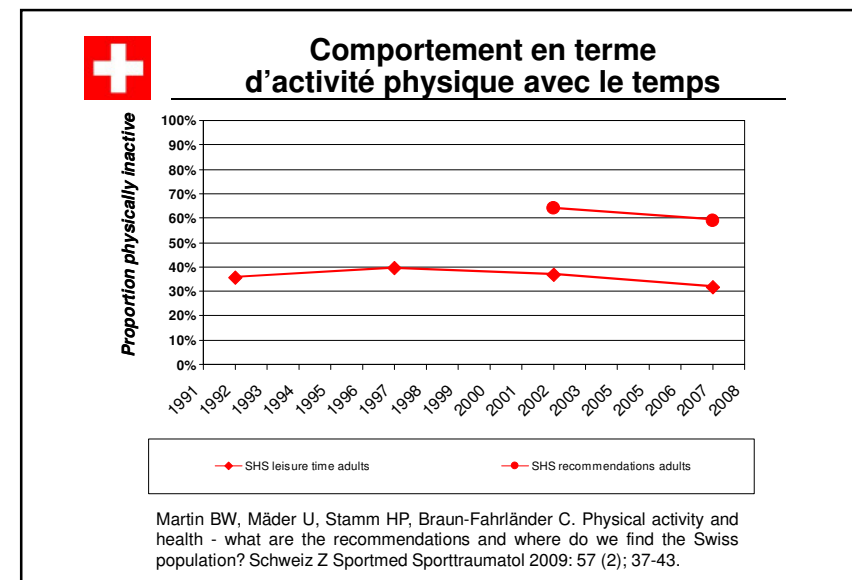
 **Promotion HEPA en Suisse**

2000 Concept pour une politique du sport en Suisse
Composant HEPA fort
Mesures en 2002 faibles (1 million Francs/année)
Contenu largement repris

2008 Programme National Alimentation et Activité Physique PNAAP
Composante HEPA conceptuellement forte
Mesures faibles

mais Activités efficaces dans des projets liés, par les ONG, dans les cantons et les communautés

et Premières indications d'améliorations des niveaux d'activité physique



Activité physique et santé

Document de base



hepa.ch

www.hepa.ch

Se déplacer par la force musculaire

Document de base



hepa.ch

www.hepa.ch

La Charte de Toronto pour l'activité physique : un appel mondial à l'action

L'activité physique favorise le bien-être pour la santé physique et mentale. Elle prévient la maladie, renforce les liens sociaux et le capital de vie, et aide à prévenir des maladies chroniques et à améliorer le développement durable. Les collectivités qui, par leurs mesures accessibles et à coût abordable, encouragent les citoyens et les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous.

Pourquoi une charte de l'activité physique?

La Charte de Toronto pour l'activité physique est un appel à l'action et un instrument de planification pour implanter rapidement des conditions favorables au bien-être de tous par tous et pour toutes. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous.

L'activité physique : un formidable investissement dans l'être humain, dans la santé, dans l'économie et dans le développement durable

Partout dans le monde, la technologie, l'urbanisation, les environnements professionnels de plus en plus sédentaires et l'augmentation de la durée de la vie ont entraîné une augmentation des maladies chroniques et des décès évitables. Ces maladies chroniques sont évitables et peuvent être évitées par l'activité physique et le déplacement physique. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous.

Appuyer la santé, l'activité physique et la qualité de vie

La santé, l'activité physique et la qualité de vie sont des éléments clés du développement durable et du bien-être de tous. Les collectivités qui encouragent les citoyens à faire plus d'activité physique et à se déplacer physiquement, améliorent la santé et le bien-être de tous.

www.globalpa.org.uk

Activité physique et santé en Europe

INFORMATIONS AU SERVICE DE L'ACTION

- 1 'Whole-of-school' programs
- 2 Transport policies and systems that prioritise walking, cycling and public transport
- 3 Urban design regulations and infrastructure that provide for equitable and safe access for recreational physical activity, and recreational and transport-related walking and cycling across the life course
- 4 Physical activity and NCD prevention integrated into primary health care systems
- 5 Public education, including mass media to raise awareness and change social norms on physical activity
- 6 Community-wide programs involving multiple settings and sectors and that mobilize and integrate community engagement and resources
- 7 Sports systems and programs that promote 'sport for all' and encourage participation across the life span.

www.globalpa.org.uk

Activité physique et santé en Europe

INFORMATIONS AU SERVICE DE L'ACTION

1. Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour la santé ?
2. Que savons-nous des niveaux actuels d'activité et d'inactivité physique ?
3. De quoi dépend l'activité physique ?
4. Mesures susceptibles d'être prises notamment par le secteur de la santé pour accroître l'activité physique

www.globalpa.org.uk

1. Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour la santé ?

2. Que savons-nous des niveaux actuels d'activité et d'inactivité physique ?

3. De quoi dépend l'activité physique ?

4. Mesures susceptibles d'être prises notamment par le secteur de la santé pour accroître l'activité physique

Stratégies

Adoption d'une démarche fondée sur la santé de la population.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006.

Rôle du secteur sanitaire

L'action en faveur de l'activité physique se situe souvent dans le domaine de compétence de professionnels qui appartiennent à des secteurs tels que l'urbanisme, les transports et les sports, mais le secteur sanitaire peut être particulièrement utile à cet égard, notamment en donnant des impulsions favorisant l'activité physique. Cependant, comme celle-ci constitue une question pluridisciplinaire, il se peut qu'aucun secteur n'assume de responsabilité à son égard. En conséquence, c'est le secteur sanitaire qui est le mieux à même de créer des alliances et de favoriser la prise de mesures efficaces.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

Role of the health sector

While action on physical activity often lies in the domain of professionals in sectors such as urban planning, transport and sport, the health sector can make a unique and important contribution. In particular, it should provide leadership or stewardship for the subject of physical activity. Because it is such a multidisciplinary issue, the danger is that it will fall between the cracks, with no one sector taking responsibility. The health sector is best placed to forge the right alliances and to take forward effective action.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

Rôle du secteur sanitaire

En conséquence, le secteur sanitaire doit non seulement donner des impulsions d'ordre général mais également prendre des initiatives dans les six domaines suivants :

- l'intégration de l'activité physique dans la prévention primaire ;
- le rassemblement d'informations sur des interventions efficaces et la diffusion des résultats des travaux de recherche ;
- la démonstration des avantages économiques d'investissements dans l'activité physique ;
- l'établissement de liens entre les politiques pertinentes ;
- la sensibilisation et l'échange d'informations ;
- l'encouragement à l'action par l'exemple.

Cavill N, Racioppi F, Kahlmeier S. Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. Copenhagen: WHO, 2006. www.euro.who.int/hepa

PAPRICA
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

Home Professionnels Particuliers

PROFESSIONNELS

Je suis médecin de premier recours (interniste/généraliste), en famille ou en savoir plus sur la manière de promouvoir l'activité physique à mon cabinet médical.

Le site paprica.ch (rubrique "Professionnels") offre la possibilité de s'inscrire à la formation PAPRICA (Physical Activity in Primary Care). De plus, il fournit plusieurs outils complémentaires au manuel de référence, parmi lesquels :

- Des exemples d'exercices pour entraîner la force et la souplesse
- Des fiches pour promouvoir une activité physique bénéfique pour la santé
- Des documents faisant référence à la promotion de l'activité physique, au niveau suisse et international
- Des liens pour orienter les patients vers des offres concrètes d'activité physique

24-03-2009

PARTICULIERS

Je suis un particulier et souhaite en savoir plus sur les possibilités offertes par le programme PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care).

Le site paprica.ch (rubrique "Particuliers") fournit des informations sur les bénéfices de l'activité physique sur le bien-être physique, psychologique et social. Il offre notamment la possibilité de télécharger la brochure destinée aux patients, propose des exercices spécifiques pour entraîner la force et la souplesse et des suggestions pour se distraire à bicyclette ou à pied.

Prenez rendez-vous avec votre santé!

>> en savoir plus

23-03-2009

www.paprica.ch

WHO
EUROPE

COLLABORATION BETWEEN THE
HEALTH AND TRANSPORT SECTORS
IN PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY:
EXAMPLES FROM EUROPEAN COUNTRIES

Ministerium für Gesundheitswesen
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Public Office of Public Health 1009
Public Office of Sport 1009

www.euro.who.int/hepa

**Mobilité douce, activité physique et surpoids:
Analyse systématique de la littérature et analyses
secondaires des Enquêtes suisses sur la santé 2002 et 2007**

Universität
Zürich UZH

Institut für Sozial- und Präventivmedizin

**Langsamverkehr, körperliche Aktivität und
Übergewicht**

Systematische Literaturübersichten und Sekundäranalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 2002 und 2007

Miriam Wanner, Thomas Götschi, Sonja Kahlmeier, Eva Martin-Diener

Dieser Bericht ist entstanden mit Unterstützung
des Bundesamts für Strassen ASTRA, Bereich Langsamverkehr

World Health Organization
Regional Office for Europe

English Français Deutsch Русский

Home
What we do
What we publish
Who we are

Transport and health > Activities > Promotion of safe walking and cycling in urban areas > Quantifying the positive health effects of cycling and walking

Transport and health

Health economic assessment tool (HEAT) for cycling
Estimating the economic savings from reduced mortality

WHO has significantly contributed to developing a tool to estimate the economic savings resulting from reductions in mortality that result from cycling. The question is: if x people cycle y distance on most days, what is the economic value of mortality rate improvements?

HEAT for cycling is based on best available evidence, with parameters that can be adapted to fit specific situations. Default parameters are valid for the European context.

HEAT for cycling can be applied in many situations, for example:

- to plan a new piece of cycling infrastructure: modeling the impact of different levels of cycling, and attaching a value to the estimated level when the new infrastructure is in place (this can be compared to the costs to produce a benefit-cost ratio) (and help make the case for investment, or as an input into a more comprehensive cost-benefit analysis);
- to value the mortality benefits from current levels of cycling, such as benefits from cycling to a specific workplace, across a city or in a country;
- to provide input into more comprehensive cost-benefit analyses, or prospective health impact assessments; for instance, to estimate the mortality benefits from achieving national targets to increase cycling or to illustrate potential cost consequences of a decline in current levels of cycling.

Examples of applications are available from several countries.

More information

Examples of applications of HEAT for cycling

How countries used the health economic assessment tool (HEAT) for cycling

HEAT for cycling: User guide (2008) Introduction to the tool

HEAT for cycling: illustrative tool (2008) Illustrative tool

HEAT for cycling (2008) For Mac or computers with limited enabling of cookies

Related health topics

- Air quality
- Climate change
- Health impact assessment
- Noise
- Physical activity
- Violence and injuries

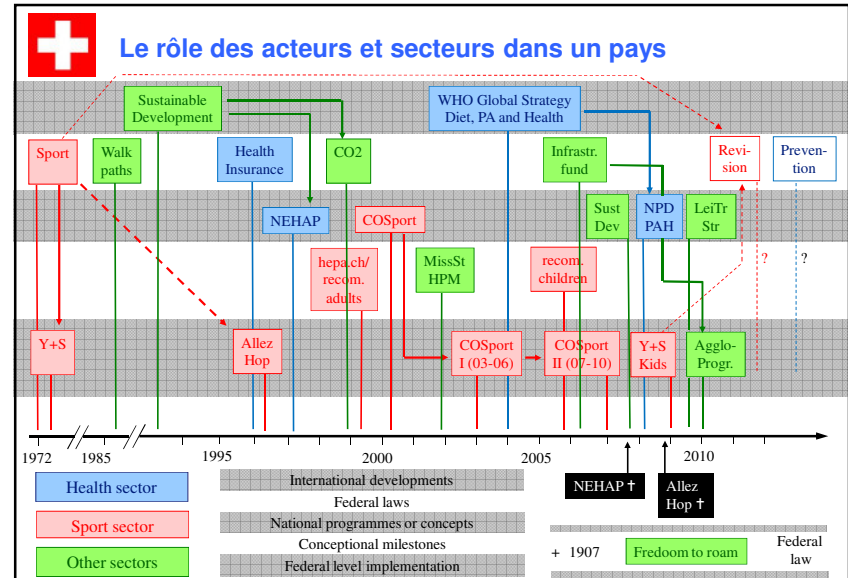
© 2010 WHO

www.euro.who.int/hepa

The Health Economic Assessment Tool* HEAT for Cycling

* Instrument d'évaluation santé-économique

www.euro.who.int/hepa



Oja et al. *BMC Public Health* 2010, **10**:10
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/10>



DEBATE

Open Access

Physical activity recommendations for health: what should Europe do?

Pekka Oja^{1*}, Fiona C Bull², Mikael Fogelholm³, Brian W Martin⁴

www.biomedcentral.com

Mobilité douce, activité physique et santé: plateformes online pour l'échange et la collaboration



Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Langsamverkehr, Bewegung und Gesundheit: online-Plattformen für Austausch und Zusammenarbeit

Schlussbericht vom 15. März 2011

Eva Martin-Diener, Miriam Wanner, Thomas Götschi, Sonja Kahlmeier

Dieser Bericht ist entstanden mit Unterstützung des Bundesamts für Strassen ASTRA, Bereich Langsamverkehr