

ÉDITORIAL

LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI PRIVILÉGIER LES LEVIERS POLITIQUES ?

Christine Ferron, Déléguée générale de la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnes)



Crédit photo :
PromoSanté Ile-de-France



Il ne se passe pas une semaine sans qu'une nouvelle publication scientifique ne vienne confirmer les bienfaits de l'activité physique sur la santé. Ces bienfaits s'observent aussi bien dans la population générale que pour les groupes ou les personnes présentant des besoins spécifiques. Mais comment agir pour promouvoir l'activité physique ?

Un récent article paru dans la revue Nature¹ fait la démonstration que « la prise de poids des populations vivant en zones rurales constitue aujourd'hui le principal facteur à l'origine de l'épidémie d'obésité ». Comme le précisent les auteurs, les niveaux d'obésité et de surpoids sont désormais plus élevés en zone rurale qu'en zone urbaine dans tous les pays à haut revenu. Ce constat est dû au fait que les zones rurales commencent à ressembler aux zones urbaines pour ce qui concerne les habitudes alimentaires, que les habitants les plus pauvres des zones rurales consomment de plus en plus de produits alimentaires transformés, et ce dès la petite enfance, et enfin, à la mécanisation des tâches et des transports, qui contribue à une diminution drastique du niveau d'activité physique des populations concernées.

Cet exemple est intéressant en ce qu'il met en lumière l'importance de prendre en considération les déterminants politiques, sociaux et environnementaux de la santé, et donc de se situer dans un cadre général de promotion de la santé dès lors que l'on se fixe pour objectif de promouvoir l'activité physique. Les facteurs qui influencent le niveau d'activité physique dans une population sont multiples² : individuels, certes, comme les connaissances, représentations ou croyances, le degré de motivation ou le style de vie, mais aussi liés à l'environnement social (les pratiques familiales, amicales, culturelles d'activité physique, ou propres au milieu professionnel, par exemple), à l'environnement naturel (topographie, climat...) et bâti (espaces piétons, pistes cyclables...). Les politiques locales et nationales jouent également un rôle majeur, en agissant par exemple sur la planification et l'architecture urbaines, l'organisation de l'éducation, des loisirs et du secteur sportif.

Il apparaît clairement qu'au regard de cette multiplicité de déterminants, prétendre accroître le niveau d'activité physique d'une population, d'un collectif ou d'une personne, en cherchant à agir exclusivement sur les comportements et motivations individuels serait non seulement voué à l'échec, mais soulèverait aussi d'importantes questions éthiques. C'est pourquoi, sur le thème de l'activité physique comme sur tous les autres thèmes de santé, le réseau de la Fnes privilégie les approches globales permettant d'agir de manière intersectorielle sur un maximum de déterminants.

En accord avec ce principe général d'intervention, trois principaux leviers probants ont été identifiés dans la littérature scientifique³ : les approches populationnelles et communautaires, l'aménagement urbain et les transports, l'éducation et la formation. Ces trois leviers ont en commun de créer les conditions sociales, environnementales, éducatives du développement de l'activité physique, notamment à l'échelle des territoires, en veillant à réduire les inégalités d'accès aux possibilités concrètes d'exercer une activité physique.

La prise en compte de « l'activité physique dans toutes les politiques » devrait ainsi être un objectif prioritaire, vers lequel il serait primordial d'amener les élus et les collectivités territoriales⁴. Tout l'enjeu est en effet d'ancrer l'activité physique dans les habitudes (et les plaisirs !) du quotidien, la qualité du cadre de vie et du lien social constituant à la fois le levier le plus efficace de la promotion de l'activité physique, et une condition de l'attractivité des territoires.

À vos agendas !

- [Formations flash aux aménagements cyclables provisoires](#), Cerema, 14 mai - 3 juin 2020, webconférence
- [eRDVSportSanté, Chaire Sport Santé Bien-Être](#) de l'Université de Poitiers, chaque mercredi à 11h, webconférence
- [Webinaire dédié aux aménagements de transition en faveur des piétons](#), Cerema, 11 juin

¹ Popkin BM, Rural areas drive the global weight gain. Nature. 569, 200-201 (2019) - ² Bauman A, Reis R, Sallis J, Wells J, Loos R, Martin B. Correlates of physical activity : why are some people physically active and others not ? The Lancet. 380(9838), 258-271 (2012) - ³ Pommier J, Ferron C. Promotion de l'activité physique : Que les politiques se bougent ! La Santé en Action. 433, 12-16 (2015) - ⁴ Cadre d'analyse des politiques locales Activité Physique - Santé (CAPLA-Santé) : <http://www.onaps.fr/news/le-cadre-d-analyse-des-politiques-locales-activite-physique-sante-capla-sante/>

LA PAROLE EST DONNÉE À ...



Ce mois-ci, rencontre avec David Thivel, maître de conférences HDR, laboratoire des Adaptations Métabolique à l'Exercice en conditions Physiologiques et Pathologiques (AME2P) de l'Université Clermont Auvergne / Centre de Recherches en Nutrition Humaine (CNRH) d'Auvergne.

Vous êtes spécialiste des impacts de l'activité physique sur le profil métabolique des enfants et des adolescents, particulièrement dans le cadre de l'obésité pédiatrique. Pouvez-vous nous présenter cette problématique et les études que vous menez dessus ?



L'obésité pédiatrique est dans sa définition similaire à l'obésité de l'adulte, c'est-à-dire que c'est une accumulation excessive de masse grasse qui nuit à la santé de l'enfant et de l'adolescent. Néanmoins, par rapport à l'adulte, les phases sont dynamiques. Non seulement l'obésité pédiatrique s'installe avec l'âge, avec le temps, mais en plus, de nombreuses dysfonctions métaboliques vont se développer. Il faut essayer d'empêcher leurs installations à long terme et trouver le côté réversible. Nous luttons contre une dynamique pour prévenir l'accumulation de masse grasse, mais aussi et surtout aujourd'hui contre les troubles métaboliques, qui apparaissent de plus en plus tôt, avant

qu'ils ne s'instaurent pour l'ensemble de la vie de l'individu.

Dans notre équipe, nous avons deux grandes orientations complémentaires. Le premier axe de travail est académique, mécanistique, sur la régulation de l'appétit : comment la dépense d'énergie, l'exercice physique et les comportements sédentaires affectent la régulation de la prise alimentaire et de l'appétit chez le sujet obèse en général, mais surtout chez l'enfant. Le deuxième axe porte sur les effets des prises en charge multidisciplinaires de l'obésité de l'enfant, selon les modalités d'exercice, le type de régime alimentaire, la chronobiologie, c'est-à-dire le *timing* entre les repas et le temps d'exercice. Nous étudions aussi bien la condition physique de l'enfant, ses capacités aérobies ou ses capacités musculaires que son profil métabolique, sa composition corporelle, son bien-être ou encore sa qualité de vie et son sommeil. Le laboratoire AME2P est composé de trois programmes différents. Le nôtre s'intéresse aux adaptations que je viens de citer (métabolique, fonctionnelle, énergétique, nutritionnelle...) au déficit énergétique engendré par l'exercice physique et/ou par une restriction alimentaire. C'est typiquement le cas des prises en charge multidisciplinaires.

En quoi mieux comprendre les liens entre activité physique, sédentarité et alimentation permet-il de prévenir la prise de poids et de traiter l'obésité et le surpoids chez les jeunes ?

Nous savons aujourd'hui que notre niveau d'activité physique et notre niveau de sédentarité vont influencer notre contrôle physiologique et notre contrôle cognitif de l'appétit, c'est-à-dire comment nous intégrons nos sensations de faim, comment nous les interprétons et comment notre cerveau les écoute.

Les liens entre activité physique, sédentarité et alimentation sont donc nombreux. Ils existent aussi chez l'adulte mais il y a quelques spécificités chez l'enfant puisqu'ils sont sur des phases dynamiques au niveau physiologique et que tous les systèmes ne sont pas encore « ancrés ». Pendant longtemps, nous avons considéré que l'activité physique était une source de dépense d'énergie, que l'alimentation était une source d'apport d'énergie et que notre balance énergétique résidait de l'équation entre les deux. En fait, c'est beaucoup plus complexe que cela puisqu'en fonction du type d'activité physique réalisée, de son intensité, ou encore du moment où elle est pratiquée dans la journée, la prise alimentaire va être indirectement modifiée. Plus précisément, si un exercice physique est bien calibré et bien placé dans le temps, il est possible d'observer des diminutions de la prise alimentaire *ad libitum* chez certains enfants et adolescents obèses, parce que cet exercice pourra modifier les concentrations des hormones qui contrôlent la prise alimentaire. Une étude menée au laboratoire AME2P il y a quelques années a montré qu'il est possible de changer l'activation du cerveau en réponse aux *stimuli* alimentaires, en fonction de l'exercice physique. Notre axe principal de recherche est d'essayer de trouver quelles sont les caractéristiques optimales de

réalisation d'un exercice physique pour améliorer le contrôle de la prise alimentaire. Nous observons parfois une diminution inconsciente et involontaire de la prise alimentaire chez les enfants et les adolescents. Le plus compliqué est d'arriver à rentrer dans des restrictions alimentaires sans créer de frustrations ou de troubles alimentaires à long terme.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'exercice physique n'est donc pas seulement une source de dépense d'énergie. En fonction de ses caractéristiques, il est aussi une source de bien-être physique et surtout un très bon moyen de contrôle de notre prise alimentaire et de notre appétit.

Il faut comprendre que la balance énergétique n'est pas un apport moins une dépense, mais qu'elle est un nœud d'effets compensatoires. Plus clairement, meilleur sera mon niveau d'activité physique, plus bas sera mon niveau de sédentarité, meilleur sera la physiologie de mon contrôle alimentaire. J'aime beaucoup l'image de « Il était une fois la vie » avec les petits chefs dans le cerveau et leurs manettes. Dès que vous bougez une manette, que ce soit la prise alimentaire, le sommeil, l'exercice physique, la température, l'humeur, etc., vous allez entraîner des effets compensatoires sur l'ensemble des autres paramètres de notre métabolisme. Ce n'est pas aussi dichotomique que cela. Il est important de comprendre ces phénomènes compensatoires, pour pouvoir les accentuer quand ils sont bénéfiques, ou les freiner et les éliminer, puisque c'est ce qui est le plus compliqué chez les personnes qui veulent perdre du poids comme nos patients obèses. Tous ces phénomènes compensatoires, qui ont longtemps été oubliés, semblent être l'une des clés de réussite de nos programmes. Aujourd'hui, le plus difficile n'est pas de perdre du poids mais de maintenir cette perte de poids dans le temps.

De quels moyens et solutions innovantes disposons-nous aujourd'hui pour prévenir cette prise de poids pédiatrique ?

Retrouvez la réponse complète à la question ainsi que l'interview dans son intégralité [en cliquant ici](#)

Le saviez vous ?

L'interview de Nicolas Mercat, Chef de projets expert sur les transports actifs au bureau d'études Inddigo, diffusée dans notre newsletter N°16, est disponible [en cliquant ici](#)

ON RESTE À LA PAGE ...

Retrouvez ici quelques publications et documents qui nous semblent pertinents et informatifs en rapport avec le domaine de compétences de la personnalité interviewée dans " **La parole est donnée à...**". Bonne lecture !

Report Card : État des lieux sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et adolescents



L'objectif du Report Card est d'élaborer et de publier tous les deux ans une évaluation de la place faite à l'activité physique chez les enfants et les adolescents en France et des mesures mises en place pour promouvoir cette activité physique et réduire la sédentarité sur l'ensemble du territoire. Les deux premiers rapports, coordonnés par le Dr David Thivel, ainsi que les articles scientifiques associés parus dans le Journal of Physical Activity & Health, sont accessibles [en cliquant ici](#).

Revue EP&S #387 - "Sédentarité : des paroles aux actes"



Pourquoi ce n'est pas si simple ? Alors que nous sommes collectivement convaincus des bienfaits de l'activité physique, nous semblons dépassés voire démunis lorsqu'il s'agit d'envisager de renverser véritablement le processus de sédentarisation. Si ses effets néfastes sont désormais bien décrits, et cela à tous les âges de la vie, une analyse beaucoup plus fine est nécessaire pour comprendre les conséquences directes et indirectes, à court, moyen ou long terme, les mécanismes de résistance mais aussi les leviers d'action que les responsables, et en particulier les professionnels des champs éducatifs, scolaires et sportifs pourraient mobiliser.

Ce [dernier numéro de la revue EP&S](#), coordonné par la Chaire Sport Santé de l'Université de Poitiers, comprend un dossier "Sédentarité : des paroles aux actes", auquel l'Onaps a contribué pour présenter le niveau d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents.

ACTUALITÉS DE L'ONAPS

Au cœur de l'actualité : les travaux de l'Onaps **Report du Colloque "Bouger pour bien grandir !"**



Le prochain colloque "Bouger pour bien grandir" de l'Onaps et du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être, qui devait être organisé les 2 et 3 juin 2020 à Niort sur la thématique de l'activité physique et de la sédentarité chez les enfants de 3 à 10 ans, est reporté au printemps 2021 en raison de la situation épidémique actuelle.

Organisation d'un colloque sur l'activité physique et le confinement

L'Onaps et le Pôle Ressource National Sport Santé Bien-Être, avec le concours du ministère des Sports, organisent un colloque sur le thème de l'activité physique et du confinement, qui aura lieu à Niort le 3 décembre 2020. Ce colloque sera l'occasion de réunir des professionnels autour d'interventions scientifiques, institutionnelles et de retours d'expériences, permettant de tirer les enseignements sur l'activité physique et la sédentarité en sortie de confinement et de mettre en lumière les opportunités et les perspectives engendrées.

Enquête « votre activité physique pendant le confinement »

Pour enrayer la progression de l'épidémie de la Covid-19 et protéger les personnes vulnérables, les autorités publiques ont pris des mesures collectives de distanciation sociale et de confinement du 17 mars au 11 mai 2020, limitant les possibilités de pratique d'activité physique et imposant pour la majorité des personnes une adaptation à ce nouveau mode de vie. Dans ce cadre, avec le concours du ministère des Sports, l'Onaps a mis en place une enquête en population générale à travers la diffusion de quatre questionnaires par classes d'âge (moins de 6 ans, 6-10 ans, 11-17 ans et

adultes). Cette enquête avait pour objectifs de comprendre comment l'activité physique pratiquée par les Français, et leurs comportements sédentaires, ont été affectés par le confinement, et de préparer l'avenir en lien avec les pouvoirs publics. Plus de 24 000 réponses exploitables sont en cours d'analyse et des premiers résultats vous seront présentés prochainement.

Un pour tous et tout ce qui bouge

Un cinquième numéro de notre ligne de publication " Un pour tous et tout ce qui bouge ", qui valorise des actions et études portant sur la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité, est désormais disponible. Ce numéro met en lumière un dispositif innovant mis en place dans le collège Val de Somme, baptisé EP3S, qui propose une option sport-santé permettant aux élèves de renouer avec eux-mêmes. Vous pouvez retrouver [cette publication ici](#).



Séances de questions-réponses sur l'activité physique

L'Onaps a mis en place deux séances de questions-réponses en live sur Facebook, avec des interventions du Pr Martine Duclos, présidente de son Comité scientifique. Dans ces interventions, Martine Duclos a répondu aux questions les plus régulières qui étaient posées à l'Onaps sur le sujet de l'activité physique pendant le confinement. Il a été l'occasion également de déconstruire des idées préconçues sur les pratiques d'activités physiques et sportives. Ces deux vidéos sont accessibles [en replay ici](#).

Au cœur de l'actualité : la vie de l'Onaps

Le Conseil d'Orientation a été consulté le 16 avril 2020 sur les axes de travaux engagés par l'Onaps. Il s'est tenu en présence de représentants des ministères des Sports, des Solidarités

NOUS AVONS BESOIN DE

VOUS !

NOUS VOUS INVITONS À PRENDRE PART À NOTRE ÉTUDE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT

3 QUESTIONNAIRES : ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADULTES

Avec le concours du

MINISTÈRE DES SPORTS

Leifred Guillet
Président

Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

et de la Santé, du Travail, de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, de la Coordination interministérielle pour le développement de l'usage du vélo (Ciduv), de la Fédération nationale des observatoires régionaux de la santé (Fnors) et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Après une présentation du [rapport d'activité 2019](#), le [programme d'études pour 2020](#) a été discuté et acté.

Au cœur de l'actualité : les contributions de l'Onaps Revue Gestions hospitalières, n°593, février 2020

La revue Gestions hospitalières, dans son n°593 de février 2020, inclut un dossier « Sport et santé », auquel l'Onaps a contribué par la rédaction d'un article proposant un état des lieux de l'activité physique sur prescription en France, en écho à son [rapport diffusé en 2019 sur le sujet](#). Ce dossier est [à retrouver ici](#).

Revue JuriSPORT, n°204, janvier 2020

L'Onaps a contribué au dossier du mois de janvier 2020 de la revue JuriSPORT, intitulé « [Et surtout la santé](#) ». Quels sont les budgets et les financeurs des dispositifs de prescription d'activité physique en France ? Quel est le coût de prise en charge par patient et le reste à charge ? Cet article permet d'apporter des premiers éléments de réponse.

Déconfinement : les conseils à suivre pour reprendre l'activité physique

Depuis le 11 mai 2020, le pays a débuté un déconfinement progressif, la pratique sportive étant devenue un peu moins stricte. Elle est en effet autorisée de manière individuelle et en extérieur, permettant ainsi de retrouver un peu de liberté. Toutefois, après près de deux mois de confinement, et pour certains une réduction de l'activité physique, la reprise va devoir s'effectuer en douceur et à son rythme. Cet article, basé sur une interview du Pr Martine Duclos, présidente du Comité scientifique de l'Onaps, [est à retrouver ici](#).

Au cœur de l'actualité : les actualités sport santé

Appel à projet 2020 « Maisons Sport-Santé »

Le ministère des Sports et le ministère des Solidarités et de la Santé ont publié [le cahier des charges du deuxième appel à projets pour la reconnaissance des Maisons Sport-Santé](#) dans le cadre de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024. Il s'agit d'une mesure « phare » de cette stratégie qui a comme objectif central que le plus grand nombre de personnes intègre la pratique d'une activité physique et sportive dans son quotidien, de manière régulière, durable et adaptée, pratique déterminante à l'amélioration de l'état de santé de la population.

Les Maisons Sport-Santé réunissent des professionnels de la santé et du sport et s'adressent notamment à des personnes en bonne santé qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement spécifique ainsi qu'à des personnes souffrant de maladies chroniques ou d'affection de longue durée nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

Le dépôt de candidatures à ce 2^{ème} appel à projets est ouvert du 2 mai jusqu'au 17 juillet.



Guides pratiques post-confinement liés à la reprise des activités physiques et sportives

Le ministère des Sports a publié le 11 mai 2020 quatre [guides pratiques post-confinement](#) liés à la reprise des activités physiques et sportives en métropole et Outre-mer dans le respect des règles sanitaires. Ces guides ont pour objectif de faire des recommandations sanitaires pour accompagner les sportifs amateurs, les sportifs de haut niveau et sportifs professionnels dans leur manière de pratiquer leur sport durant cette nouvelle phase. Ils sont également un outil d'aide précieux à la décision pour les gestionnaires d'installations sportives publiques ou privées.

Aménagements cyclables provisoires : tester pour aménager durablement, Cerema

Pour préparer l'espace public et améliorer les conditions sanitaires des cyclistes qui doivent se déplacer, le gouvernement a pris des mesures pour encourager la pratique du vélo par les Français avec le développement des pistes cyclables temporaires et le lancement d'un plan de 20 millions d'euros par le ministère de la Transition écologique et solidaire. Pour soutenir cet élan, le Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement (Cerema), opérateur du ministère de la Transition écologique et solidaire, a réalisé un [document de recommandations techniques](#) pour les collectivités qui souhaitent tester des solutions d'aménagements pour permettre de se déplacer à vélo de manière efficace et en sécurité.

Partenaires

• FNES



• Laboratoire AME2P



• CRNH



Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Université de médecine et des Professions paramédicales
Laboratoire de physiologie et de biologie du sport
28 place Henri Dunant BP38
63 001 Clermont-Ferrand
Cedex 1
Tél : 04 73 17 82 19

Directrice de la publication :
Corinne Praznoczy
Rédaction : équipe de l'Onaps

ISSN : 2494-565X

Abonnement / Désabonnement

L'adresse de courriel que vous nous avez communiquée reste strictement confidentielle.

La loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, garantit aux abonnés à la lettre d'information électronique un droit d'accès et de rectification pour les informations les concernant.

Ce droit s'exerce auprès de l'Onaps : contact@onaps.fr

Marche, vélo & déconfinement, vidéo de l'ADEME

Pendant le confinement, la circulation a baissé de 80%. Les déplacements ont repris progressivement depuis le 11 mai. Pour cela, l'Agence de la Transition Écologique (ADEME) a réalisé une vidéo pédagogique pour encourager l'usage des modes de transports actifs pendant la période de déconfinement. En effet, la marche et le vélo correspondent aux besoins de 3 déplacements sur 4, permettent de maintenir les distances nécessaires entre les individus, de limiter les embouteillages, de conserver l'air pur avec de faibles niveaux de bruits, et enfin, d'avoir un impact positif sur la santé. [Retrouver cette vidéo ici.](#)

Impact économique et potentiel de développement des usages du vélo en France

Cette étude, réalisée par les cabinets Inddigo et Vertigo Lab à la demande de la Direction Générale des Entreprises, la Direction Générale des Infrastructures, des Transports et de la Mer, l'ADEME et la Fédération Française de Cyclisme,



ÉCONOMIE DU VÉLO EN 2020 ÉTAT DES LIEUX ET PERSPECTIVES



30 MILLIONS
de français de plus de 16 ans font du vélo au moins une fois par an.

5% en font quotidiennement soit 3,3 millions.

11 MILLIARDS
de kilomètres parcourus par an

dresse un état des lieux des différents usages du vélo en France, y compris professionnels, et de leurs trajectoires d'évolution à 5 ou 10ans. Elle en mesure les effets économiques et analyse les bonnes pratiques internationales en matière de politique « vélo » afin d'éclairer les décideurs publics et privés dans leurs projets de développement des mobilités cyclables, mais également les industriels du cycle, ceux du sport et les professionnels du tourisme désireux de tirer le meilleur bénéfice du retour à la pratique du vélo. Ce document, ainsi qu'une synthèse sous forme d'infographie, sont [à retrouver ici.](#)

Au cœur de l'actualité : veille intellectuelle **Publication sur les liens entre l'activité physique des adolescents et la prévalence de dépression**

Une [récente étude](#) a montré l'importance de la pratique d'activité physique et de la lutte contre la sédentarité chez les adolescents pour une réduction des symptômes dépressifs à l'âge adulte. Chaque heure supplémentaire d'activité physique légère à l'âge de 12, 14 et 16 ans est liée à des scores de dépression inférieurs de 8 % à 11 % à l'âge de 18 ans. Inversement, une augmentation quotidienne de 60 minutes du comportement sédentaire à 12, 14 et 16 ans est associée à un score de dépression plus élevé de 8 % à 11 % à l'âge de 18 ans.

Il apparaît donc pertinent d'intégrer l'augmentation de la pratique physique et la diminution des comportements sédentaires pendant l'adolescence dans les interventions de santé publique visant à réduire la prévalence de la dépression.

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes



MINISTÈRE DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité



UFR DE MÉDECINE
ET DES PROFESSIONS PARAMÉDICALES
Université Clermont Auvergne



Auvergne-Rhône-Alpes
Sport & Concertation