

ÉDITORIAL

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, chaque année, la sédentarité est à l'origine de 2 millions de décès dans le monde. L'inactivité physique est considérée comme la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme.

Or, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Une expertise collective de l'INSERM, menée en 2007, a permis de confirmer que la pratique d'une activité physique et régulière est bénéfique pour la santé et qu'elle permet de prévenir ou de contribuer à traiter certaines pathologies chroniques. Cette expertise a ainsi relevé qu'il existe « une réduction de la mortalité générale comprise entre 2% et 58% selon le type et le niveau d'activité considérée ».

L'obésité continue à progresser en France, où l'on dénombre 6,5 millions de personnes obèses parmi les adultes, soit 3 millions de plus qu'il y a douze ans. La France compterait aujourd'hui plus de 20 millions de personnes en surpoids ou obèses.

Depuis plusieurs années, le mouvement sportif a adapté son offre de pratiques afin de séduire de nouveaux publics. Par son action, il contribue à la mobilisation du sport au service du bien-être. Par ailleurs, l'offre à destination de publics à besoins particuliers (personnes atteintes de pathologies chroniques, personnes âgées et personnes en situation de handicap) s'est développée dans le cadre des plans régionaux « sport santé bien-être » portés par l'Etat. Plus de 5 millions d'euros ont été mobilisés et près de 177 000 personnes à besoins particuliers ont été prises en charge dans le cadre de ces plans régionaux.

Mais il convient d'aller plus loin. C'est pourquoi le Ministère chargé des sports a décidé de développer des partenariats avec des entreprises souhaitant s'engager dans le développement de la pratique sportive. Ainsi, un fonds de Mécénat placé auprès du Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) permet aux entreprises qui le souhaitent de contribuer

au renforcement d'actions telle celle relative à la lutte contre la sédentarité et l'obésité chez les jeunes de 12 à 25 ans. 14 projets régionaux innovants ont d'ores et déjà été mis en œuvre grâce à ce soutien exceptionnel. A titre d'exemple, un projet développé par la ligue d'Auvergne de sport adapté visant des jeunes en situation de handicap mental particulièrement touchés par le surpoids et l'obésité a ainsi pu être soutenu. Il en est de même pour le programme porté par le comité régional de la ligue sport pour tous de l'Ile-de-la Réunion dont l'objectif est de prendre en charge des jeunes qui n'ont pas la possibilité de pratiquer une activité physique et sportive.

Dans le cadre de ce mécénat, le Ministère chargé des sports a également décidé de créer un observatoire national pour disposer d'une connaissance plus fine de l'impact des activités physiques sur la santé. L'observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), créé le 22 octobre 2015, a ainsi pour objectif d'évaluer sur le territoire français le niveau d'activité physique et sportive ainsi que le degré de sédentarité, tant dans la population générale que dans les populations ciblées par le plan national sport, santé, bien-être. Il est également chargé de recenser l'ensemble des dispositifs spécifiquement mis en place en France pour promouvoir l'activité physique et sportive et en évaluer leur efficacité.

Cette lettre d'information périodique, dont vous avez ici le premier numéro, permettra, d'une part, de communiquer sur les travaux menés par l'Onaps et, d'autre part, de valoriser les actions et initiatives engagées dans le domaine du sport santé, tant à l'échelle nationale que locale. Je souhaite qu'elle constitue de ce fait un outil efficace pour valoriser les activités de l'observatoire et faire connaître ses résultats, ainsi que les bonnes pratiques auprès des acteurs concernés.

Je vous en souhaite bonne lecture.

Laurence LEFEVRE

Directrice des sports, Ministère chargé des sports

A vos agendas !

- **Premier colloque annuel de l'Onaps le 12 octobre 2016 à Paris sur « La sédentarité »**
- Publication de la première édition de l'« État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France », réalisé par l'Onaps, en juin 2016
- **Semaine nationale du vélo à l'école et au collège**, du 30 mai au 3 juin 2016.
- **6e congrès de l'Isph**, Thaïlande, du 16 au 19 novembre 2016. L'Onaps présentera un poster dans la session du **Global observatory for physical activity** (GoPA!).

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne Rhône-Alpes



LA PAROLE EST DONNÉE À... MARTINE DUCLOS

Ce mois-ci, rencontre avec **Martine Duclos**, présidente du Comité scientifique de l'**Onaps**, médecin du sport et physiologiste, professeur des universités, praticien hospitalier, chef du service Médecine du sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand et conseillère scientifique auprès du ministère en charge des sports.

Pouvez-vous donner une définition de l'activité physique ?

La définition générale est celle de l'Organisation Mondiale de la Santé : tout mouvement lié à l'activité des muscles et qui va induire une dépense énergétique supérieure à la dépense énergétique de repos. De façon simple, nous faisons de l'activité physique dès que nous sommes debout et que nous commençons à bouger. L'activité physique est caractérisée par une durée, une intensité et une fréquence. Par exemple, lorsqu'il est recommandé de pratiquer « 30 minutes d'activité physique à intensité modérée 5 fois par semaine », la durée est donc d'au moins 30 minutes à chaque fois, avec une intensité modérée et une fréquence d'au moins cinq jours par semaine.

Quand est-ce que nous bougeons ?

Nous faisons bouger nos muscles dès lors que nous sommes debout et que nous commençons à avoir un mouvement musculaire. Ainsi, nous pouvons bouger dans plusieurs cadres :

- dans le cadre de la **vie professionnelle** : du fait de l'évolution de la technologie, très peu de gens bougent au travail (moins de 10%). Nous sommes pour la plupart sédentaires car nous passons un temps important assis derrière un bureau. Néanmoins, certains métiers plus manuels comme ceux du bâtiment permettent d'avoir une activité physique professionnelle.
- dans le cadre des **déplacements** : nous avons une activité physique lorsque nous nous déplaçons de manière active, c'est-à-dire en marchant, en faisant du vélo ou encore du roller. Il peut s'agir de déplacements actifs pour se rendre au travail, pour amener les enfants à l'école ou pour aller faire quelques courses. Lorsque nous utilisons une voiture ou un deux-roues motorisés lors de nos déplacements, nous n'avons pas d'activité physique.
- dans le cadre des **loisirs** : nous pouvons évidemment pratiquer un sport mais celui-ci n'est qu'une des composantes de l'activité physique de loisirs. En effet, le jardinage ou le bricolage, par exemple, permettent également d'avoir une activité physique.
- dans le cadre de la **vie domestique** : le ménage, qui n'est pas, comme on le sait, une activité réservée au sexe féminin, constitue une activité physique d'intensité modérée. Réalisée à raison de 30 minutes presque tous les jours, le ménage est une activité physique non négligeable.

Il y a donc quatre catégories d'activité physique et lorsque nous faisons le point, la première chose à faire pour caractériser notre activité physique et/ou l'augmenter est de considérer notre environnement quotidien. Ainsi, nous pouvons augmenter notre activité physique quotidienne en préférant les déplacements actifs, en utilisant les escaliers systématiquement, en allant chercher des papiers à une photocopieuse située plus loin, etc. Différents moyens sont donc possibles pour augmenter progressivement notre activité physique quotidienne. Une fois que l'habitude est prise et que nous nous sommes reconditionnés à un mode de vie quotidien plus actif, il est possible d'envisager de pratiquer une activité physique un peu plus structurée qui nous plaise et qui soit vraiment consacrée à nous-même.

Sites internet sport-santé

www.sport-sante-auvergne.fr
<http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr/>
Guides régionaux des structures proposant des activités sport-santé en Auvergne et dans les Pays de la Loire

Si votre région dispose d'un site internet sur les structures sport-santé, [envoyez-nous](#) toutes les informations pour alimenter notre [rubrique](#).

Est-ce qu'il y a un moyen simple pour déterminer notre niveau d'activité physique ?

Il peut paraître difficile d'évaluer le temps lorsqu'il est recommandé de pratiquer « 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée », parce que ces 30 minutes peuvent être fractionnées en périodes de 10 minutes, voire moins, ou correspondre à 20 minutes d'activité physique intense.

Monter les escaliers, par exemple, constitue une activité physique intense. Néanmoins il est difficile de savoir combien nous montons d'étages par jour (si on joue le jeu de remplacer systématiquement les ascenseurs par les escaliers quand on a un ou deux étages à monter). Ainsi, un moyen simple pour déterminer notre niveau d'activité physique est d'avoir un podomètre qui donne une idée du nombre de pas que nous faisons par jour.

Attention cependant de ne pas tenter à tout prix d'atteindre la recommandation des 10 000 pas par jour. En effet, cette valeur de 10 000 pas provient d'études menées au Japon lors des jeux Olympiques de 1964. Or, les caractéristiques des Japonais, leur régime alimentaire et leur mode de vie ne correspondent pas à ceux des Occidentaux. Faire 10 000 pas correspond en moyenne à une heure et demie de marche à rythme soutenu et dépend fortement de la taille de l'individu. Néanmoins, le podomètre reste un outil utile, qui permet de se positionner par rapport aux recommandations et de se fixer un objectif atteignable et raisonnable lorsqu'on se situe bien en-dessous de celles-ci.

Par exemple si vous faites 3 000 pas par jour, vous pouvez essayer de passer à 5 000 pas la semaine suivante, et ainsi de suite au cours du temps. Le podomètre vous permet de savoir où vous en êtes, de vous fixer des objectifs et d'arriver à atteindre progressivement les recommandations.

Ensuite, vous pourrez augmenter votre niveau d'activité physique grâce à une activité un peu plus ludique : soit plus structurée au sein d'une association sportive ou dans un club, soit avec des amis pour aller faire de la marche, du vélo ou pratiquer un jeu d'équipe. Un grand nombre de possibilités nous sont offertes pour augmenter notre niveau d'activité physique.

Pouvez-vous me donner une définition de la sédentarité ?

Un individu est considéré comme **inactif physiquement** dès lors qu'il a un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations d'activité physique, en termes de durée, d'intensité et de fréquence. C'est-à-dire qu'il fait moins de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée cinq fois par semaine ou moins de 30 minutes d'activité physique de forte intensité trois fois par semaine, ou un mélange des deux.

La **sédentarité** quant à elle correspond au temps que nous passons assis pendant notre période d'éveil : lors des déplacements, au travail, chez nous, durant nos loisirs... En France, le temps moyen passé assis est supérieur à 10 heures les jours travaillés : 1,5 heure pour les déplacements + 6 heures au travail + 4 heures le soir devant des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo y compris chez les adultes). Les jours non travaillés, le temps passé assis moyen s'élève à 5-6 heures, ce qui est beaucoup trop.

Ces chiffres importants nous poussent à nous intéresser à la sédentarité depuis 2010. **Les études montrent que la sédentarité, donc le temps passé assis, est un facteur de mortalité et de maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, certains cancers) indépendamment de notre niveau d'activité physique.** Ainsi, même si nous avons un niveau d'activité physique qui suit les recommandations, plus nous passons de temps assis plus nous avons un risque de mortalité précoce et de développer ces maladies chroniques. Une des priorités actuelles est donc de trouver des solutions pour que les travailleurs de bureau, entre autres, soient moins sédentaires et respectent les recommandations pour être moins inactifs.

Est-ce qu'il y a des projets de recherche ou cohortes en ce moment qui vont dans ce sens ?

Il existe des cohortes qui étudient l'activité physique sur de grandes populations, en France et dans d'autres pays, comme la cohorte Whitehall en Angleterre qui suit les fonctionnaires ou la Nurse Health Study sur les infirmières américaines. Ce sont des cohortes qui ont plus de 30 ans de suivi. Il existe des cohortes en fonction de l'âge, du sexe, de la population, des facteurs de risques, etc.

Le facteur sédentarité commence seulement à apparaître depuis 2010 dans les études. En France, nous sommes en retard à ce sujet, très peu d'études incluent ce facteur sédentarité. L'étude Nutrinet aborde ce facteur mais le problème est qu'il s'agit de questionnaires : les participants rapportent ce qu'ils estiment être leur sédentarité, avec toutes les limites et les biais des questionnaires, mais cela reste des éléments intéressants. D'où l'intérêt pour l'Onaps de colliger à travers l'observatoire toutes les données qui ont pu être recueillies dans toutes les bases de données qui n'ont pas forcément été exploitées. Ainsi, nous pourrions avoir un maximum de données sur la sédentarité mais aussi sur l'activité physique ou l'absence d'activité physique en France et sur tous les paramètres de santé. Cela nous permettra d'étudier les effets délétères de la sédentarité, les effets protecteurs de l'activité physique et cela en fonction des populations et des facteurs de risques.

[Suite de l'interview sur www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

Publications

- [Anses : Rapport d'expertise collective](#)
- [OMS : Stratégie européenne sur l'activité physique](#)
- [InVS \(BEH\) : Activité physique ou sportive](#)
- [Inpes \(Santé en action\) : Promouvoir des environnements favorables à la pratique](#)

ACTUALITÉ DE L'ONAPS

Partenaires

- **SSU** : Service de santé universitaire Clermont Université



- **GoPA** : Global Observatory for Physical Activity

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

Faculté de médecine
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

Responsable de la publication : Corinne Praznocy
Rédactrice : Charlotte Pascal

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

Au cœur de l'actualité : le Conseil d'orientation et le Comité scientifique

Le premier Conseil d'orientation de l'observatoire s'est tenu le 21 janvier.

Ce fut l'occasion de présenter l'équipe, l'ensemble des partenaires et le programme de travail prévisionnel.

Les différents projets proposés ont été discutés et le programme 2016 acté, en conformité avec les missions de l'Onaps.

Ainsi, l'accent a été mis pour 2016 sur la collecte et l'analyse des informations déjà existantes, au moyen de la réalisation d'un **état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France**.

La mission d'évaluation tiendra également un rôle prépondérant puisque pas moins de quatre projets y sont rattachés en 2016 : le plus important porte sur **l'évaluation des actions de lutte contre l'obésité, l'inactivité physique et la sédentarité des jeunes de 12 à 25 ans**, soutenues pour trois ans par le Centre national pour le développement du sport.

L'Onaps profitera de sa situation géographique pour réaliser des études sur le bassin clermontois, en gardant à l'esprit la notion de transférabilité pour que d'autres territoires puissent bénéficier des résultats des études.

Ainsi, parmi les différents projets, une **cohorte d'étudiants** sera mise en place pour mesurer leur niveau d'activité physique, de sédentarité et de santé avec un suivi sur plusieurs années. Ce projet se fera avec la collaboration du service de santé universitaire Clermont Université (SSU).

Un autre des projets de l'Onaps a comme objectif de déterminer si le **vélo à assistance électrique peut permettre de maintenir ou d'augmenter l'activité physique régulière**, pour différents groupes de population (des utilisateurs de « vélos classiques », des actifs, des non-actifs...).

Des partenariats internationaux seront également mis en place, en particulier avec le [Global observatory for physical activity](#) (GoPA!), organisation mondiale composée de chercheurs en activité physique, d'épidémiologistes, de décideurs en santé publique et de praticiens.

Enfin les volets « approfondir, communiquer et valoriser » du programme de travail ne seront pas en reste grâce à la création du bulletin « **Debout l'info !** », qui fera le point chaque trimestre sur une thématique. Le premier numéro sera consacré à la sédentarité, le deuxième au lien entre inégalités sociales et activité physique.

Le **site internet** et une **newsletter** - dont voici le premier numéro - compléteront l'information sur les travaux de l'observatoire.

Le programme de travail a été également présenté au Comité scientifique le 9 février, qui a validé les propositions de travaux et le programme d'études.

[Télécharger le programme de travail 2016](#)

Au cœur de l'actualité : le colloque annuel de l'Onaps

Le **premier colloque annuel** de l'Onaps se tiendra le 12 octobre 2016 au Ministère des Affaires Sociales, salle Laroque, avec la participation du [Professeur Angelo Tremblay](#). Cette année, le colloque sera consacré à la **sédentarité**, avec des tables rondes faisant intervenir des acteurs multiples : chercheurs, institutionnels, élus...

Le principal objectif de ce colloque est d'approfondir la réflexion sur les évolutions et les enjeux autour de la sédentarité. **L'inscription gratuite se fait depuis le site internet www.onaps.fr.**

*Prochaine parution de la newsletter en
septembre 2016,*

*avec l'interview du **Dr. Mark Tremblay**,
Directeur du HALO (Healthy Active Living and
Obesity Research) au Children's Hospital of
Eastern Ontario Research Institute et
Professeur de Pédiatrie à la faculté de
médecine de l'Université d'Ottawa*