

ÉDITORIAL

Professeur Jean CHAZAL, Doyen Directeur de l'UFR Médecine Clermont-Ferrand



Crédit photo: Doyen Jean Chazal

En France comme dans les plus grandes puissances du monde, la santé et la médecine curative représentent la dépense collective la plus importante. La guérison ou le passage à la chronicité d'une maladie sont obtenus de plus en plus souvent, mais au prix d'une inflation des coûts, elle-même liée à l'augmentation incessante du prix des médicaments et des nouvelles technologies, et au développement de la médecine personnalisée.

Si 11% du PIB est aujourd'hui absorbé par la santé, certains économistes prédisent une augmentation à un taux de 20%, dépassant les moyens d'une société solidaire qui souhaite sauvegarder l'accessibilité des soins à tous.

Une prise de conscience et des mesures efficaces sont donc nécessaires. Parmi elles, la prévention personnalisée et participative, avec preuves scientifiques, apparaît comme une voie nouvelle, pleine de promesses.

La France se distingue par une longévité exceptionnelle de ses habitants (85 ans pour les femmes, 78 ans pour les hommes, 2^{ème} rang mondial après le Japon). Mais, une surmortalité et une surmorbidity sont observées, respectivement avant et après 65 ans. Les pathologies abrégant ou obérant précocement la vie ou la qualité de vie des citoyens français sont les cancers, les maladies cardiovasculaires et le diabète, maladies chroniques, dont l'éclosion est favorisée par le surpoids, l'obésité, l'insuffisance d'activité physique et la sédentarité.

De nombreuses méta-analyses publiées montrent que la prévention pourrait diminuer de façon très significative l'incidence des maladies chroniques ou retarder leur survenue, avec pour objectif de gagner des années de vie en bonne santé et du bien-être.

Parmi les mesures préventives efficaces, la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, au travail, pendant les déplacements et dans les loisirs, sont au premier plan.

L'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps) est implanté dans l'Unité de Formation et de Recherche (UFR) médecine de Clermont-Ferrand (Université Clermont Auvergne). Il est porté par le laboratoire de physiologie et de médecine du sport dirigé par le professeur Martine Duclos. Sa mission est de centraliser les connaissances et les données sur l'activité physique et la sédentarité, d'assurer le suivi des actions engagées, et de faire une analyse et une synthèse de toutes les informations obtenues.

La prévention, qui se préoccupe de la santé ou du bien-être du citoyen bien-portant, tout particulièrement par la promotion de l'activité physique, pénètre ainsi de plain-pied dans l'UFR médecine dont la mission est la formation en santé, accolée à une recherche de qualité. L'implantation de l'Onaps en son sein est le signal fort d'une évolution nécessaire du curatif vers le préventif dans le domaine de la formation et la recherche, avec une implication majeure des professionnels de la santé.

Le CEPPIA (Centre Expérimental Préventif, Prédicatif, Participatif et Individualisé en Auvergne), conçu par le groupe santé du Conseil de Développement¹ du Grand Clermont, identifié comme un projet phare de la S3 (stratégie de spécialisation intelligente)² et de la région, est coordonné par le Doyen-Directeur de l'UFR médecine, avec une étude pilote en cours, portée par le CHU. C'est une preuve supplémentaire du processus enclenché de l'évolution du curatif vers le préventif.

¹ Les Conseils de Développement ont été créés par la loi d'Orientation pour l'Aménagement et le Développement Durable du Territoire du 25 juin 1999, dite loi Voynet, afin d'organiser le principe d'un partenariat entre élus, milieux socioprofessionnels et associatifs. Le rôle des Conseils de Développement a été renforcé par le premier volet de la réforme de décentralisation (loi « MAPAM » du 28 janvier 2014) qui remplace les Pays par des Pôles d'Équilibre Territoriaux.

² Programme européen pour la recherche et l'innovation

À vos agendas !

- [17ème Congrès de la Fédération française des Usagers de la Bicyclette](#), 28-30 avril, Nantes
- [Congrès iCEPS « Améliorer la recherche interventionnelle non médicamenteuse par la collaboration multidisciplinaire »](#), du 18 au 20 mai 2017, Montpellier
- [3^{ème} édition du Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées](#), les 8 et 9 juin 2017, Bobigny

Avec le concours de la DRDJSCS Auvergne-Rhône-Alpes



LA PAROLE EST DONNÉE À... JEAN-MICHEL OPPERT

Ce mois-ci, rencontre avec **Jean-Michel Oppert**, professeur de Nutrition à l'Université Pierre et Marie Curie (UPMC) et chef du service de Nutrition de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP).

Quelle influence a l'espace de vie (logement, urbanisme, lieu de travail, transport) sur la sédentarité ? Sur l'activité physique ?

La première chose à signaler, c'est que la recherche dans ce domaine concerne beaucoup plus l'activité physique que la sédentarité. Ensuite, à propos de l'espace de vie, il est nécessaire de le définir, vous aviez une définition je crois ?

J'englobais dans cette notion, tout ce qui est lié à l'urbanisme, au logement, au lieu de travail, au transport.

Oui c'est cela. Avec l'urbanisme, il y a aussi toute l'organisation de la ville en termes d'espaces verts, de lieux récréatifs ou sportifs. Les éléments en lien avec l'activité physique et l'espace de vie tournent autour des concepts de marchabilité et d'accessibilité.

La marchabilité peut être décrite par la possibilité d'avoir accès facilement à des destinations, des lieux, des services où l'on va pouvoir faire différentes choses. Elle est définie par une bonne inter-connectivité dans la ville, qui permet d'aller facilement d'un endroit à l'autre, sans coupure urbaine, et aussi par le fait d'avoir une densité résidentielle plutôt élevée. Cet aspect a son importance car si les habitations sont très espacées les unes des autres, cela ne favorise pas l'activité physique au quotidien car les gens vont plutôt se déplacer en voiture. Il a été montré que tous ces éléments du cadre de vie sont associés à plus d'activité physique via la marche. Il s'agit d'éléments d'urbanisme appelés aussi « environnement construit ».

Il y a une autre notion importante : l'accessibilité. On peut penser qu'avoir accès à des équipements sportifs, récréatifs ou à des espaces verts peut favoriser l'activité physique. C'est difficile à mettre en évidence car il y a beaucoup de facteurs qui influencent cette relation. Le facteur vraiment important est le niveau socio-économique, soit des individus, soit de façon plus globale celui des quartiers : il peut y avoir un lien entre ce qui est accessible et ce qu'on fait, mais ce lien est modulé par le niveau socio-économique.

Par exemple, si vous êtes d'un niveau socio-économique élevé, même si des équipements sont loin, vous pourrez quand même vous y rendre parce que vous aurez les moyens de vous déplacer. Mais quand les individus, ou les quartiers, sont de niveau socio-économique faible ou défavorisé, les notions d'accessibilité et de proximité ont une influence sur l'utilisation des équipements.

Ainsi, sur le lien entre environnement et comportements, ce qui a été le plus étudié, c'est la pratique de la marche avec les aspects physiques de l'environnement, l'« environnement construit ». Et nous savons que c'est modulé par le niveau socio-économique et par la perception que les résidents ont de l'existence et de l'accessibilité des équipements. Il peut y avoir des choses près de chez vous mais si vous ne le savez pas ou si vous en avez une perception plutôt négative, vous n'irez pas. Il y a donc une intrication entre ce qui existe objectivement et la perception de ce qui existe.

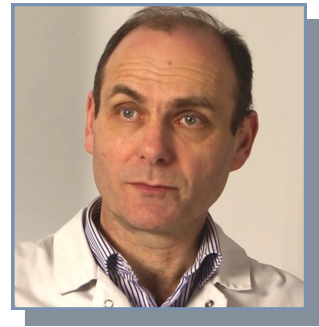
Donc clairement, la perception de son environnement quotidien va avoir une influence sur un comportement plutôt sédentaire ou plutôt actif ?

Il faut définir la sédentarité car nous ne parlons peut-être pas de la même chose. Ici nous parlons de l'activité comme étant d'inactif à très actif physiquement, et de la sédentarité comme étant toutes les occupations qui ne dépensent pas d'énergie, typiquement le temps assis. Disons que dans ce domaine-là quand nous parlons de la sédentarité ce n'est pas l'équivalent de l'inactivité.

De quelles solutions dispose-t-on pour limiter les facteurs de risques d'inactivité et de sédentarité : au travail, dans sa ville, dans son logement, dans les transports ?

Que pourrait-on proposer en termes d'aménagement par exemple ? Je ne suis pas aménageur (rires). Mais nous savons par exemple que si l'on favorise les transports urbains collectifs, les gens marcheront plus. Dans les environnements où il est facile d'aller d'un endroit à l'autre, les personnes marchent davantage. Il y a aussi les aspects liés à l'esthétique des quartiers, à la sécurité et à la façon dont le trafic automobile est régulé.

C'est un peu la guerre entre les piétons et les automobilistes : pour qu'un endroit soit favorable aux déplacements actifs, un minimum d'aménagement est nécessaire pour cela. Or nous savons que les villes ont été d'abord construites autour du concept de la voiture au cours des 50 dernières années, sauf quelques exceptions.



Crédit photo: Ican Institute

Le saviez-vous ?

- L'Onaps est suivi par **220 abonnés twitter** et près de **600 abonnés à la lettre électronique** !
Merci !

- L'Onaps est partenaire de **Pratiques en santé** et rédige des articles pour la lettre d'information à consulter [ici](#)



Par exemple pour avoir un environnement bâti favorable à un mode de vie actif, cela demanderait plus d'espaces verts, des trottoirs larges...

Oui, des pistes cyclables bien identifiées, une certaine sécurité et puis il faut quand même qu'il y ait des équipements, des services, des commerces, car on ne se déplace pas juste pour se déplacer, on se déplace pour aller quelque part. Il s'agit de ce que les urbanistes appellent des destinations, c'est-à-dire tous les endroits où l'on peut aller, et c'est pour cela que c'est lié à la densité résidentielle.

Par rapport à notre environnement de vie quotidien, est-ce que les villes françaises accusent un retard au niveau de l'aménagement ou est-ce qu'elles sont plutôt leader par rapport à d'autres villes d'Europe ?

Je pense que c'est très variable en fonction des villes et régions. Certaines villes ont fait des efforts spécifiques pour favoriser les déplacements actifs, en particulier en centre-ville. Des systèmes de vélos en libre-service de type vélib' existent seulement depuis une dizaine d'années dans les grandes villes, mais nous ne les retrouvons pas dans toutes les villes de taille moyenne.

D'autres pays ont soit des traditions de modes actifs, soit ont vraiment investi sur ce point.

La Hollande fait incontestablement partie des pays ayant une tradition cycliste, donc c'est facile de se déplacer à vélo et cela fait partie de la norme. C'est un autre aspect important. Le pays est organisé pour cela, il y a d'importantes gares à vélos à côté des gares routières ou ferroviaires, il y a des pistes cyclables bien aménagées, des « autoroutes à vélo » ...

Un autre exemple d'une ville qui a massivement investi dans le transport actif, c'est Copenhague. À nouveau, il est très facile de se déplacer à vélo et il y a une proportion beaucoup plus importante qu'en France de déplacement actifs et en particulier en vélos : 20 à 30% de la population se déplace à vélos tandis qu'en France nous sommes aux alentours de 5%.

Il y a donc des axes de progression et d'amélioration...

Oui et puis je pense qu'il y a des disparités importantes en fonction des zones géographiques.

[Suite de l'interview sur www.onaps.fr/publications/la-parole-est-donnee/](http://www.onaps.fr/publications/la-parole-est-donnee/)

Besoin d'une séance de rattrapage ?

L'interview de **Jacques Bigot**, responsable du Pôle ressources national Sport Santé Bien-Être à Vichy est à lire dans son intégralité sur www.onaps.fr/publications/la-parole-est-donnee/

Les actualités publiées sur le site de l'Onaps qu'il ne fallait pas rater :

- [Les actes du colloque de l'Onaps](#) : retrouvez en intégralité les présentations des intervenants et leurs interviews
- Les interventions des membres du comité scientifique de l'Onaps : [François Carré](#) et [Martine Duclos](#), sur le **sport sur ordonnance**
- [L'État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - édition 2017](#)

ON RESTE À LA PAGE

Retrouvez ici une liste non exhaustive de publications récentes qui nous semblent pertinentes et informatives sur les sujets en lien avec la santé, l'activité physique, la sédentarité et les inégalités sociales. Bonne lecture !



Baromètre Attitude Prévention : les derniers résultats

Les résultats de l'enquête réalisée par OpinionWay et l'Irmes pour l'association Attitude Prévention auprès de la population française sur son niveau d'activité physique viennent d'être publiés.

L'étude révèle notamment un nombre de pas quotidiens inférieur à la recommandation de santé publique de 10 000 pas pour la majorité des Français et une stagnation de la pratique d'activité physique ou sportive.

www.attitude-prevention

Sport, Activité physique et Qualité de vie au travail

Think tank *Sport et Citoyenneté*, Déc. 2016

Que ce soit pour des raisons de santé/bien-être ou de management/performance, la pratique des activités physiques et sportives dans l'environnement de travail connaît aujourd'hui un réel engouement. Les salariés, attentifs aux conditions dans lesquelles ils évoluent professionnellement ; les entreprises, qui commencent à percevoir dans la structuration d'une offre active ou sportive sur le lieu de l'entreprise les avantages économiques et sociaux qu'elles peuvent en retirer ; les médias, qui portent au sujet un intérêt grandissant ou encore les différents acteurs publics (États, collectivités locales, etc.) ou privés (partenaires sociaux ; entreprises, start-ups ou formateurs indépendants spécialisés dans le bien-être au travail, mouvement sportif, etc.) : tous participent à la structuration d'une réflexion, et au-delà d'un véritable marché économique autour des activités physiques et sportives en entreprise, alors même que les taux de pratique sur le lieu de travail peinent à dépasser les 13% en Europe et les 16% en France¹.

Dans un contexte sociétal où l'inactivité physique devient la norme, avec les conséquences économiques et sanitaires que l'on connaît désormais², la promotion des activités physiques ou sportives devient un enjeu de santé publique et d'employabilité. Les initiatives se multiplient donc aux niveaux international, européen, national et local pour les promouvoir dans tous les environnements de vie. L'espace professionnel n'échappe pas à la règle, et si ce sujet est a priori considéré comme consensuel, la diversité par laquelle les activités physiques et sportives se développent aujourd'hui, l'apparition d'une certaine « injonction » voire d'une « tyrannie » du bien-être, renforcées par le boom des objets connectés où chaque personne devient responsable de sa propre santé, sont autant de points de vigilance à garder à l'esprit quand on aborde le sujet.

Dès lors, quel rôle peut-on concevoir pour le sport et les activités physiques quand on les met en relation avec les questionnements actuels autour des politiques de responsabilité sociale des entreprises et de qualité de vie au travail ?

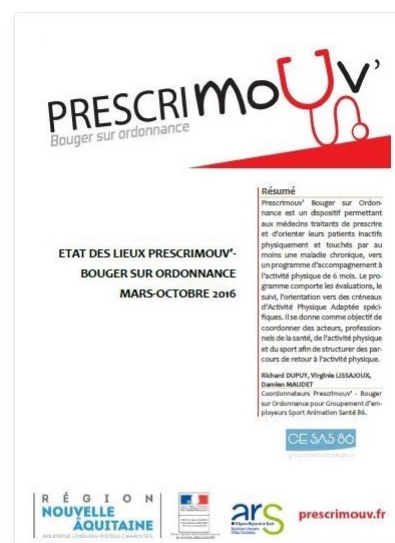
Cet ouvrage collectif propose différentes pistes de réflexions et donne la parole aux différents acteurs intéressés par le sujet, en France et en Europe.



www.sportetcitoyennete.com

État des lieux Prescirmouv' - Bouger sur ordonnance

Crée en mars 2016 à Poitiers, le dispositif Prescirmouv' - bouger sur ordonnance est désormais étendu à plusieurs villes de France. Ainsi à l'automne 2016, ils étaient 55 bénéficiaires à avoir pu intégrer le programme Prescirmouv' - Bouger sur ordonnance suite à la prescription de leur médecin traitant. Les coordinateurs du programme reviennent sur l'offre d'activités physiques existantes et partagent le témoignage des médecins prescripteurs et des bénéficiaires.



www.prescirmouv.fr

¹ Commission européenne (2014), Sport et Activité physique, Eurobaromètre spécial 412.

² Voir à ce sujet les travaux menés dans le cadre du projet PASS (Physical Activity Serving Society), soutenu par la Commission européenne dans le cadre du chapitre Sport du programme Erasmus+ : www.sportetcitoyennete.com/pass

ACTUALITÉS DE L'ONAPS

Au cœur de l'actualité : Le premier colloque annuel de l'Onaps « La sédentarité dans tous ses états »

Les actes du colloque de l'Onaps du 12 octobre consacré à la sédentarité sont disponibles !

Que ce soit la définition du concept, le rôle des politiques locales, les actions existantes pour lutter contre la sédentarité ou encore les politiques en France en matière de réduction de la sédentarité, retrouvez les présentations des intervenants ainsi que les interviews réalisées sur le site : www.onaps.fr ou sur notre chaîne [youtube](https://www.youtube.com/).

Au cœur de l'actualité : État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - Édition 2017

L'Onaps a pour mission de recenser et analyser les données sur l'activité physique et sportive et la sédentarité en France.

C'est dans le cadre de cette mission que sera publié chaque année un état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, en s'appuyant sur les grandes études et enquêtes existantes menées auprès de la population française.

L'édition 2017 rassemble ainsi près de 200 indicateurs sur l'activité physique, la sédentarité, les transports actifs, la pratique sportive, la surcharge pondérale et les différentes pathologies en lien avec l'activité physique et la sédentarité, illustrés par des graphiques, cartes et tableaux et avec une attention particulière portée aux inégalités sociales.

Ce document se veut être un véritable outil d'aide au partage des connaissances actuelles et à la réflexion notamment pour les acteurs du sport, de la santé ou de l'éducation et les pouvoirs publics.

À consulter et télécharger [ici](#).

Au cœur de l'actualité : Report Card 2016

Le premier Report Card Français sur l'activité physique et la sédentarité des enfants et adolescents français vient de paraître.

La rédaction de ce rapport repose sur le travail d'un comité national d'experts dans le domaine piloté par l'Université Clermont Auvergne (Laboratoire AME2P/UFR STAPS). Ce rapport s'inscrit dans la démarche de près de 40 pays publiant un Report Card chaque année (regroupés sous l'égide du Global Alliance Active Healthy Kids).

Il éclaire la place de l'activité physique pour nos enfants mais aussi l'implication des institutions et le rôle de l'environnement pour favoriser cette activité.

L'Onaps, partenaire de ce rapport, l'a alimenté avec des données issues de la publication « État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France » et un travail d'expertise et de relecture.

À consulter et télécharger [ici](#).

Pour plus de renseignements, contactez David Thivel; UCA, thivel.david@uca.fr

<http://www.activehealthykids.org>



*La sédentarité, tous concernés...
par Angelo Tremblay - Colloque Onaps 2016*



État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France - Édition 2017, Onaps



*Report Card Français sur l'activité physique
et la sédentarité des enfants et adolescents*

ACTUALITÉS DE L'ONAPS

Partenaires

• [CHU de Clermont-Ferrand](#)



• [Vélogik](#)



• [SMTC](#)



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

Directrice de la publication : Corinne Praznocy
Rédactrice : Charlotte Pascal
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

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

Le Conseil d'orientation de l'Onaps s'est tenu le 25 janvier 2017 avec la participation de deux nouveaux membres représentant la Direction générale de l'enseignement scolaire du Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche.

Dans un premier temps, les travaux et études réalisés au cours de l'année 2016 ont été présentés aux membres du Conseil avant que le nouveau programme de travail pour l'année 2017 soit discuté et élaboré.

L'Onaps poursuivra les études engagées en 2016, comme par exemple l'évaluation de l'étude sur les enfants et adolescents français en surpoids, la cohorte des étudiants ou le bulletin trimestriel. Il est question de travailler sur un nouveau public, les personnes âgées, en développant une cohorte de seniors, avec de nombreux partenaires (plus d'information dans la prochaine newsletter !). Le prochain État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France sera également consacré à cette population. Le milieu professionnel sera également au cœur des publications 2017, avec le numéro 3 de Debout l'info ! Publié en janvier consacré à l'activité physique et à la sédentarité au travail et une note de cadrage sur la mise en place d'actions en entreprise prévu pour la fin du premier semestre.

Par ailleurs deux nouvelles publications verront le jour :

- un recueil des interviews « La parole est donnée à... » ;
- une ligne de publication « actions et études » mettant en valeur des actions ou études se déroulant sur le territoire national. Dans ce cadre, n'hésitez pas à contacter l'Onaps pour nous faire part d'actions ou d'études particulièrement innovantes.

Le programme de travail a été également présenté au Comité scientifique le 14 février, qui a validé les propositions de travaux et le programme d'études.

[Télécharger le programme de travail 2017](#)

[Télécharger le rapport d'activité 2015-2016](#)

Au cœur de l'actualité : l'étude vélOnaps

L'étude VélOnaps, en collaboration avec le CHU de Clermont-Ferrand se poursuit : des partenaires comme Vélogik, C.Vélo et le Syndicat Mixte des Transports en Commun de l'agglomération clermontoise (SMTC) vont faciliter le recrutement des participants à l'étude. Ainsi nous espérons réunir près de 40 cyclistes utilisateurs d'un vélo électrique pour la première fois, qui seront suivis pendant quatre mois. Les objectifs de VélOnaps sont de déterminer si l'usage du VAE, dans la vie réelle et en tant que mode de déplacement actif, est associé à un impact sur :

- l'activité physique totale ou par niveaux d'intensité (c'est-à-dire les mouvements de la vie quotidienne : déplacements, tâches ménagères, sports et loisirs, etc.) ;
- la sédentarité (c'est-à-dire le temps passé assis ou allongé au cours de la journée (en période éveillée, entre le lever et le coucher) ;
- le niveau de condition physique ;
- le poids, l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille ;
- les motivations et les freins à l'activité physique, et l'effort perçu ;
- la santé perçue et la qualité de vie.



Prochaine parution de la newsletter en **mai 2017**,
avec l'interview de **Benjamin Cantele** et **Mathieu Vergnault**,
respectivement Président et Secrétaire national
de l'Association nationale des enseignants en Activité Physique Adaptée