

ÉDITORIAL

2019 : Une nouvelle ère pour l'activité physique des Français malades chroniques

Grégory Ninot, Professeur à l'UFR Staps de l'Université de Montpellier, Chargé de recherche à l'Institut du Cancer de Montpellier, Directeur de la Plateforme universitaire collaborative CEPS



*Credit photo :
Grégory Ninot*

La publication de l'expertise collective Inserm le 14 février 2019 sur la prévention et le traitement des maladies chroniques¹ a été un moment important. Ce travail de trois ans a donné lieu à la publication d'un ouvrage de 814 pages et d'une synthèse de 124 pages en format papier et numérique.

L'expertise collective réaffirme les conclusions et les recommandations de l'expertise 2008² sur l'importance de l'activité physique dans la lutte contre la sédentarité et l'amélioration de la participation sociale, y compris chez les personnes malades chroniques. Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, se déplacer autrement qu'en véhicule motorisé, jardiner, danser, se lever régulièrement de sa chaise, en bref, bouger plus et limiter au maximum le temps passé assis ou allongé en journée sont des moyens essentiels pour prévenir les effets délétères de la sédentarité sur la santé. L'inactivité physique est une des causes majeures de maladie

et de mort prématurée, se situant quasiment au niveau du tabagisme. Ce facteur de risque est lié au mode de vie moderne et relève d'un processus biopsychologique systémique nommé le cercle vicieux du déconditionnement. Ce dernier touche plus durement les 20 millions de Français fragilisés par une maladie chronique nouvellement diagnostiquée, et plus gravement encore lorsque la maladie est avancée. Mettre tout en œuvre comme le fait l'Onaps pour faciliter la mobilité active des personnes malades chroniques, par l'aménagement de lieux adaptés, par une meilleure accessibilité des espaces publics et sportifs, par l'innovation technologique et par la promotion des bénéfices sur la santé d'une activité physique régulière est devenue une priorité pour la population française vieillissante s'exposant de plus en plus aux maladies chroniques.

La nouveauté principale de l'expertise Inserm 2019 est que les médecins doivent désormais intégrer systématiquement un programme d'activité physique dans le parcours de santé de leur patient dès l'annonce de la maladie chronique. Ils disposent d'une nouvelle gamme de traitements pertinents et efficaces dans leur arsenal thérapeutique qu'ils sont habilités à délivrer. L'arrivée massive des solutions numériques de mesure, de traçabilité et d'évaluation consolide les données recueillies par questionnaire et font ainsi progresser la spécialisation des programmes en recherche et la personnalisation des programmes en routine clinique. Face à ces maladies complexes, la seule réponse doit être d'associer les thérapeutiques et les actions de prévention pertinentes.

Comme pour le tabac il y a quelques années, on ne pourra plus dire avec cette expertise collective Inserm que l'on ne savait pas ce qu'il fallait faire. L'expertise donne les bases scientifiques de la prescription, de la conception et de la planification des programmes d'activités physiques pour les patients malades chroniques. Reste la mise en œuvre systématique et le remboursement dès l'annonce de la maladie et ensuite tout au long du parcours de santé, mais ce n'est plus une question de science...

¹ Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Expertise collective Inserm, 2019. Disponible sur : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/expertises-collectives/activite-physique-prevention-et-traitement-maladies-chroniques>

² Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective Inserm, 2008. Disponible sur : <http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/80>

À vos agendas !

- 10^{ème} Congrès de la société de sociologie du sport de langue française (3SLF), 21-23 mai 2019, Bordeaux
- 4^{ème} édition du Congrès National des Professionnels des Activités Physiques Adaptées (CNP-APA), 13-14 juin 2019, Bobigny
- Journée Une Voirie pour Tous "Mobilités en territoires peu denses : Quelle place pour le vélo? Quels aménagements?", 25 juin 2019, Angoulême
- Congrès européen de santé publique, 20-23 novembre 2019, Marseille

Avec le concours de la DRD/SCS Auvergne Rhône-Alpes

LA PAROLE EST DONNÉE À ...



Crédit photo :
Vincent Kaufmann

EPFL

Ce mois-ci, rencontre avec Vincent Kaufmann, professeur de sociologie urbaine et d'analyse des mobilités à l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL).

En sociologie, comment appréhendez-vous la notion de « mobilité active » : comment la définir ? Comment l'étudier ?

C'est un débat très nourri en sociologie sur « mobilité » et « immobilité ». Je pense qu'il faut redéfinir ces notions car ce ne sont pas tout à fait les mêmes qu'en médecine. Nous sommes face à un paradoxe : de plus en plus de gens vont vite et loin, souvent par des moyens de transport rapides, mais sont de plus en plus sédentaires. C'est-à-dire qu'ils sont assis quand ils se déplacent d'une part, et d'autre part sédentaires aussi au niveau résidentiel : depuis 20-30 ans en Europe, la distance entre le domicile et le lieu de travail a augmenté. Les gens habitent de plus en plus loin de leur lieu de travail et utilisent la vitesse pour éviter de déménager.

Cela crée une autre forme de sédentarité qui est liée au parcours résidentiel. Nous avons plus de difficultés que par le passé à nous déraciner de l'endroit où nous vivons, de nos amis, d'un quartier, pour aller habiter ailleurs. Nous utilisons pour cela les transports rapides.

Concernant la mobilité active, ce que nous voyons dans des études récentes et notamment celles menées dans le cadre du Forum vies mobiles, c'est qu'il y a un épuisement des pratiquants de ces formes de mobilité lointaines, rapides et assez fréquentes. Cela génère une fatigue, parfois des burn-out, des ruptures conjugales.

Nous constatons qu'il y a une aspiration de la population à tendre vers la proximité et la mobilité active. Retrouver une qualité de vie, ré-enchanter son quotidien, pouvoir se déplacer peu : une frange de la population croissante y aspire. Depuis quelques années, cela a replacé en sociologie la question de la mobilité active (vélo, marche) au centre de préoccupations liées aux mobilités.

Quelles sont les évolutions concernant le rapport de la population aux déplacements au regard des transformations de nos sociétés actuelles ? Quels constats faites-vous ? Et quelles sont les conséquences sur l'utilisation des transports actifs ?

C'est quelque chose moins présent en France que dans d'autres pays européens mais qui est néanmoins une tendance générale en Europe : la diminution de l'utilisation de la voiture de l'ordre de 1 ou 2 % à l'échelle nationale sur les 15 dernières années. Il s'agit d'un fait notable parce que pendant 40 ans, nous avons eu une augmentation de l'utilisation de la voiture au détriment des autres moyens de transport. Maintenant il y a une inversion qui se fait en particulier au profit de la marche dans la vie quotidienne.

C'est un phénomène que l'on trouve particulièrement dans les villes, surtout dans les plus grandes, et c'est plus marqué dans les pays du nord de l'Europe. En France, nous pouvons l'observer par exemple à Lyon, à Paris, à Bordeaux.

Il y a vraiment cette aspiration à se déplacer moins, moins vite, de rester dans la proximité. Ce besoin se traduit par un report modal, c'est-à-dire la croissante utilisation de certains moyens de transport au profit de la marche.

C'est inattendu pour les pouvoirs publics. Quand nous avons essayé de décongestionner le trafic automobile, nous avons surtout favorisé l'utilisation des transports en commun car en développant des offres efficaces de transport en commun, en alternative à la voiture, nous pensions provoquer ce report modal.

Mais les récentes enquêtes sur la mobilité du quotidien montrent que le report modal a lieu de la voiture vers la marche, marginalement vers les transports publics.

Est-on capable de dater ce tournant du report modal ?

Ce tournant a démarré il y a 15 ans. Nous pouvons l'associer au développement des objets connectés, c'est-à-dire qu'il est plus facile grâce au télétravail de moins se déplacer. En Suisse par exemple, cela fait 3 ou 4 ans que nous avons une croissance assez forte du télétravail. Les salariés restent 1 à 2 jours à leur domicile pour travailler. Ce n'est pas du télétravail complet car l'humain a besoin de rencontrer ses collègues, du rapport en face-à-face, aspect le plus important des relations humaines.

Le télétravail rend possible aussi le travail en horaires décalés : les salariés travaillent en début de matinée chez eux puis se rendent en fin de matinée au travail pour éviter les embouteillages.

Ces pratiques se développent et sont associées à la marche ; les jours où l'on reste chez soi pour travailler ou si l'on va dans un centre de télétravail à proximité, on se déplace en marchant. Cela permet de retrouver son quartier, une vie quotidienne un peu moins tendue par les horaires. C'est un phénomène récent.

Je pense aussi que les politiques de santé publique jouent un rôle. Les messages consistant à dire « il faut faire 10 000 pas par jour, il est important de ne pas être sédentaire » sont entendus par une partie de la population comme étant une injonction à marcher.

J'ai récemment eu un étudiant en thèse doctorale qui travaillait sur les grands marcheurs urbains, c'est à dire des personnes faisant 7, 8 ou 15 km par jour par choix, et qui ne prennent pratiquement plus la voiture ou les transports en commun.

Ces phénomènes s'expliquent par plusieurs raisons. Premièrement, les grands marcheurs urbains expliquent qu'ils se sont rendu compte qu'ils pouvaient très bien aller à pied travailler. Ils ont décidé de le faire car cela fait d'une pierre deux coups : l'exercice physique dans la journée et en même temps cela permet de se reconnecter avec les saisons, la nature...

Une deuxième explication est un résultat auquel on nous ne nous attendions pas du tout. Il s'agit de retrouver une maîtrise de son quotidien, retrouver le contact avec son environnement, c'est une manière aussi de déstresser.

Enfin, il y a le fait d'en avoir marre de conduire dans des embouteillages ou de vivre mal un déplacement dans les transports en commun, où finalement les bus ou RER sont bondés et le trajet est désagréable. Faire son trajet à pied ou à vélo permet de passer un moment plus agréable. C'est plus par défaut, mais c'est une troisième piste d'explication.

Nous sommes pris dans notre vie quotidienne par des injonctions contradictoires : celle de l'efficacité et celle du bien-être, de l'épanouissement, d'être en bonne santé. Essayer de concilier les deux n'est pas toujours évident, et la marche est une tentative de répondre à ces choses qui ont l'air contradictoires a priori.

Le saviez vous ?

Les actes du colloque " **Des actifs... Actifs ! Bouger et limiter la sédentarité au travail** ", qui a eu lieu les 29 et 30 janvier 2019 à Vichy, sont disponibles [ici](#). Retrouvez les **présentations des intervenants, la bibliographie et une synthèse de la séance plénière**.

Quels sont les leviers d'action pour favoriser nos déplacements en mode de transports actifs, que ce soit en zones urbaines, péri-urbaines et rurales ?

C'est différent selon les contextes géographiques. En zone urbaine la situation est plutôt favorable : le report modal est constaté en milieu urbain d'après les statistiques et l'évolution de la mobilité. C'est probablement en zone urbaine que les choses sont les plus faciles à produire même si on peut déplorer un manque des stratégies de communication et de l'aménagement urbain. La qualité de l'aménagement pour les piétons et des cyclistes en milieu urbain est importante. La distance en milieu périurbain est une difficulté. C'est-à-dire que l'on est quand même sur les tissus périurbains comprenant des maisons individuelles étendues sur des kilomètres, avec les boîtes à chaussures à côté que sont les hypermarchés, les cinémas, les lieux du travail. Ce n'est pas évident de faire les activités à pied ou à vélo car les distances sont souvent assez importantes entre chaque lieu. Selon moi, la question se pose différemment. Il faudrait plutôt raisonner en termes d'intermodalité, il faut favoriser la marche jusqu'à la station de RER ou de bus. Cela paraît plus difficile de choisir la marche lorsqu'on est sur des trajets de 10-15 km mais le vélo peut être une alternative si toutefois les cheminements ne sont pas jugés trop dangereux. Je miserais donc sur de la solution mixte, de l'intermodalité : des cheminements à destination des gares, entre les gares et les quartiers, entre les stations de bus et les quartiers, qui soient bien conçus et indiqués, car il y a peut-être des gens qui ont peur de se perdre.

Retrouvez la réponse complète à la question ainsi que l'interview dans son intégralité :

<http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-periodiques-de-l-onaps/la-parole-est-donnee/>

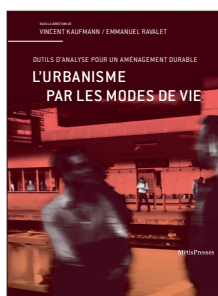
ON RESTE À LA PAGE ...

Retrouvez ici quelques publications et ouvrages 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 !

Centre-ville, piétonnisation et modes de vie

En 2015, un vaste projet de piétonnisation des boulevards centraux de Bruxelles a été lancé, transformant le visage d'un centre-ville conçu pour la voiture. Une recherche, actuellement menée par le Forum vies mobiles, vise à évaluer en profondeur son impact sur les modes de vie. Elle porte à la fois sur la façon dont les activités se déploient dans l'environnement construit et social de la zone piétonne et sur la manière dont ces activités s'intègrent dans la vie des individus. Il s'agit enfin de comprendre quels enseignements on peut tirer d'un projet de réduction drastique de la place de la voiture au cœur d'une métropole et d'évaluer dans quelle mesure un tel projet peut favoriser la transition vers des modes de vie plus désirés et soutenables.

Pour en savoir plus sur cette recherche, c'est [ici](#).



L'urbanisme par les modes de vie

Cet ouvrage, écrit par Vincent Kaufmann et Emmanuel Ravalet, qui sortira en librairie le 17 mai 2019, propose un état des lieux des recherches autour de la question des modes de vie à partir de travaux originaux et récents portant sur l'Allemagne, la Belgique, l'Espagne, les États-Unis, la France, l'Italie, la Grande-Bretagne, le Japon, la Suisse et la Turquie. Il vise à mettre en évidence les besoins de connaissance nécessaires à l'urbaniste afin qu'il puisse concevoir des politiques d'aménagement plus compréhensives.

À propos du report modal. Les enseignements du cas parisien. Frédéric Héran. 2017

Le report modal n'a jamais été aussi important qu'aujourd'hui au cœur des grandes villes. Le cas de Paris intra-muros en est une illustration manifeste et pourtant peu connue. En 25 ans, la part modale de l'automobile a chuté de 45 %, celle des transports publics a augmenté de 30 %, celle du vélo a décuplé et, après un doublement, celle du deux-roues motorisé amorce une décrue. Ce cas limite montre que le report modal ne dépend guère des injonctions des autorités, mais beaucoup plus de l'importance de la mobilité résidentielle. Il s'accroît quand les politiques de déplacement sont particulièrement cohérentes en combinant une modération de la circulation automobile à la mise en œuvre d'alternatives crédibles. Tous les territoires finissent par être concernés et tout est une question de rythme compatible avec les aspirations de la population.

Retrouvez l'article [ici](#).

Le programme "Une Voirie pour Tous"

Le programme partenarial Une Voirie pour Tous a pour objectif de diffuser largement les pratiques d'aménagement qui redonnent toute leur place aux modes actifs (marche à pied, vélo) et qui accordent une attention particulière aux usagers les plus vulnérables.

Pour plus d'informations, c'est [ici](#).



Besoin d'une séance de rattrapage ?

L'interview du **Dr Khalid Djeriri**, Président de la Société de Médecine du Travail Région Auvergne (SMTRA) et médecin du travail à ENEDIS-GRDF, est disponible dans son intégralité ici : <http://www.onaps.fr/Etudes-de-l-onaps/les-periodiques-de-l-onaps/la-parole-est-donnee/>

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

- [Maladies chroniques : l'activité physique soigne aussi. Expertise collective Inserm](#)
- [Rapport « Faire de la France une vraie nation sportive. Développer la pratique d'activités physiques et sportives tout au long de la vie »](#)
- [Le Cadre d'analyse des politiques locales Activité Physique - Santé \(CAPLA-Santé\)](#)
- [Programme Savoir rouler à vélo](#)

ACTUALITÉS DE L'ONAPS

Au cœur de l'actualité : les travaux de l'Onaps

• Roulez seniors ! dans le Puy-de-Dôme

Deux des trois journées de découverte du vélo à assistance électrique (VAE) à destination des personnes de 60 ans et plus organisées dans le cadre d'un projet financé par la Conférence des financeurs du Puy-de-Dôme ont été menées au cours du mois de mars à Courpière et à Brassac-les-Mines. Une troisième aura lieu le 29 mai à Giat. Pour rappel, l'objectif est de faire prendre conscience aux bénéficiaires de leur capacité à utiliser un moyen de transport actif et bénéfique à leur santé et encourager la poursuite de son utilisation.

Au-delà du nombre de bénéficiaires, les actions ont suscité un engouement réel, puisque plus des 2/3 d'entre eux ont émis la volonté de commencer ou de poursuivre l'utilisation d'un VAE à la fin des actions. Une évaluation de l'évolution de leurs pratiques (poursuite, reprise, commencement de l'utilisation d'un VAE ou d'un vélo classique...) sera réalisée ultérieurement.

Les actions ont également à nouveau souligné les principaux freins pour cette population liés à la pratique de tels modes de transports dans les déplacements quotidiens (coût d'achat, manque d'aménagements cyclables et d'itinéraires sécurisés) et les leviers qui pourraient favoriser leur utilisation (aides à l'achat plus importantes, itinéraires cyclables aménagés et continus sur leurs parcours quotidiens, système de location ou de prêt de courte durée de vélos ou de VAE au sein de leur commune).



• Projet « Prêts ? Partez ! Santé ! »

Un partenariat entre l'ADOSSEN Prévention Santé MGEN et l'Onaps a été mis en œuvre autour d'une action de promotion de l'activité physique et de sensibilisation à la nutrition dans des établissements scolaires.

Les objectifs seront de déployer une action de promotion de l'activité physique dans douze établissements scolaires répartis sur le territoire, y compris en Outremer, et d'étudier les facteurs de réussite d'une même action dans des contextes sociaux, territoriaux, environnementaux et politiques différents. Plus d'informations seront proposées sur ce projet prochainement.

• Un pour tous et tout ce qui bouge

Un nouveau 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. Il porte sur une démarche participative d'amélioration du bien-être au travail des agents du CHU de Nice, par la mise en place d'une offre d'activité physique pendant et en-dehors de leur temps de travail. Vous pouvez retrouver cette publication [ici](#).

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

La réunion du Conseil d'orientation de l'Onaps s'est tenue le 14 mars au Ministère des Sports, en présence de la Direction des sports du Ministère en charge des sports, de la Direction générale de la santé (DGS), de la Direction générale du travail (DGT), de la direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO), de la Fédération nationale des observatoires régionaux de la santé (Fnors) et d'un représentant de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

Après une présentation du rapport d'activité 2018, dont vous trouverez le contenu [ici](#), différents projets d'études ont été discutés et le programme 2019 acté, en conformité avec les missions de l'Onaps.

Ainsi, l'accent sera mis en 2019 sur l'activité physique et la sédentarité chez les enfants avec l'organisation du colloque annuel sur ce thème (en février 2020) et la parution d'un état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité chez les enfants.

Au cœur de l'actualité : les interventions de l'Onaps

• 9^{ème} Rencontre PESAP, « Environnement, activité physique et santé : un défi pour demain »

Les étudiants et l'équipe enseignante du Master "Prévention, éducation pour la santé, activité physique" (PESAP) de l'UFR Staps de Montpellier ont organisé le 9 avril, la 9^{ème} Rencontre PESAP sur la thématique "Environnement, activité physique et santé : un défi pour demain". L'objectif de cette rencontre était de questionner, dans leurs interactions, l'activité physique et l'environnement comme déterminants de santé.

À cette occasion, l'Onaps a réalisé une présentation sur "[Le vélo et la marche en tant que mode de déplacement : exemple d'une pratique physique dans son environnement](#)" et a participé à une table-ronde.

Partenaires

- EPFL



- Université de Montpellier



- Institut du Cancer de Montpellier



- CEPS



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 Praznocy
Rédacteur : Benjamin Larras
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

• 17^{ème} édition de la Journée des activités physiques adaptées (JAPA)

Organisée le 11 avril par l'association Prom'APA et les étudiants de l'UFR Staps de Montpellier autour du thème " Comment penser autrement l'adhésion du malade chronique à l'Activité Physique Adaptée ", cette journée avait pour but de réunir acteurs de terrain, politiques et universitaires afin d'imaginer autrement le comportement d'adhésion du malade chronique à l'APA. Lors de cette journée, l'Onaps a effectué une présentation intitulée " L'activité physique sur prescription : une évolution des politiques de santé publique depuis deux décennies ".

• Atelier participatif sur le Challenge Mobilité en Auvergne-Rhône-Alpes

Dans le cadre du [Challenge Mobilité en région Auvergne-Rhône-Alpes](#), qui se déroulera le 6 juin 2019, un atelier participatif a été organisé le 30 avril à Clermont-Ferrand par Covoiturage Auvergne. Au cours de cette journée axée sur le partage des bonnes pratiques, l'Onaps est intervenu sur le thème de la mobilité active et des bénéfices apportés à l'entreprise.

• Journées de sensibilisation dans des quartiers prioritaires de la politique de la ville de Clermont-Ferrand

Organisées par la Mission Sport de la Ville de Clermont-Ferrand, l'Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand et les Maisons de quartiers, ces journées avaient pour objectif d'initier les habitants de plusieurs quartiers prioritaires de la politique de la ville de Clermont-Ferrand à différents sports, de les sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique, à l'hygiène alimentaire et à la prévention des risques liés aux addictions, favorables pour enclencher des réflexes de

prévention en direction du public. L'Onaps a participé à deux journées en tenant un stand sur l'activité physique et sur la sédentarité, notamment grâce à la réalisation d'un quiz. Vous pourrez retrouver prochainement ce quiz dans la rubrique « [Boîte à outils et ressources](#) » du site internet de l'Onaps.

Au cœur de l'actualité : veille intellectuelle

• Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024

À l'occasion du Comité Interministériel de la Santé le 25 mars, la Ministre des Sports Roxana Maracineanu a présenté les grandes lignes de la Stratégie Nationale Sport-Santé élaborée en collaboration avec la Ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzyn.

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport Santé porte l'ambition de mettre ou remettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des activités physique et sportive pour la santé physique et mentale de chacun.

Les principaux axes de cette stratégie nationale portent sur :

- la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique ;
- le développement du recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ;
- la protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiques et des pratiquants ;
- la diffusion des connaissances.

Vous pouvez consulter le document [ici](#).

Prochaine parution de la newsletter en **juillet 2019**, avec l'interview de **Michel Tregaro**, médecin fédéral national à la Fédération Française de la Retraite Sportive.