
BOUGER TOUS LES JOURS, POUR VIVRE EN BONNE SANTE

Plaidoyer réalisé par l'Onaps à la demande et avec le soutien financier de Paris 2024

Sur la base des preuves scientifiques synthétisées dans le rapport de l'Onaps « Activité physique et sédentarité : des apports de la science aux recommandations »

L'activité physique (AP) est définie comme « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense d'énergie supérieure au métabolisme de repos* » (Inserm, 2008).

Elle désigne ainsi tous les mouvements effectués dans le cadre des **loisirs**, sur le lieu de **travail**, pour se **déplacer**, et **offre ainsi de multiples façons de la pratiquer dans la vie quotidienne**, par la **marche**, le **vélo**, le **jeu actif**, ainsi que par les **activités du quotidien** comme faire le ménage, le jardinage, bricolage etc.

Le sport n'en représente donc qu'une faible partie et correspond à une forme particulière d'activité physique, structurée, et obéissant à des règles et des objectifs bien définis.

L'ACTIVITE PHYSIQUE EST BENEFIQUE POUR TOUT LE MONDE, A TOUS LES AGES DE LA VIE ...

Les bienfaits de l'AP sont aujourd'hui incontestables. Pratiquer une AP quotidienne est bénéfique :

- Pour la **santé**, car elle diminue le risque de développer pratiquement toutes maladies chroniques notamment les plus fréquentes comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les principaux cancers (sein, colon, poumon...). Associée à une alimentation équilibrée, elle permet de lutter contre l'obésité chez l'enfant comme chez l'adulte.
- Pour la **condition physique** : elle permet l'amélioration de l'endurance, des fonctions respiratoires et cardiaques. Elle augmente la force et le tonus musculaire. Elle améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Pour le **bien-être** : en améliorant la qualité du sommeil et les capacités cognitives, et en diminuant l'anxiété et les états dépressifs, elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie et favorise l'intégration sociale.

De plus :

- Chez la **femme enceinte**, elle diminue le risque de développer un diabète gestationnel, une dépression du post-partum et favorise la perte de poids après l'accouchement.
- Chez **les enfants**, elle participe à l'acquisition du capital osseux, indispensable à la croissance, améliore la concentration et contribue à la réussite scolaire.

- Chez les **personnes en situation de handicap**, elle est un moyen de rééducation et de réadaptation fonctionnelle et contribue ainsi à la compensation du handicap. Elle améliore le bien-être et renforce l'image de soi.
- Chez les **personnes âgées**, elle prévient les chutes et aide à rester autonome plus longtemps.

... ET QUEL QUE SOIT L'ETAT DE SANTE !

Il est scientifiquement justifié, en prévention secondaire et tertiaire des maladies chroniques, d'associer à la médecine curative la thérapeutique non médicamenteuse que représente la pratique d'une AP **régulière** et **adaptée** à l'état de santé, dont l'efficacité est prouvée et fait maintenant partie intégrante du parcours de soins de la plupart des maladies chroniques.

L'activité physique est reconnue depuis 2011 comme une **thérapeutique non médicamenteuse**. Un cadre législatif permet, depuis la loi du 26 janvier 2016, à un médecin traitant de **prescrire une activité physique adaptée** à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical des patients atteints d'une affection de longue durée.

BOUGER, OUI MAIS COMMENT ?

La **santé** est définie comme « un état complet de **bien-être physique, mental et social** » et on comprend ainsi l'importance de **pratiquer régulièrement et tout au long de la vie** de l'activité physique, considérée aujourd'hui comme un **déterminant majeur de la santé**.

Pour être en **bonne santé**, en France il est recommandé de pratiquer au moins :

- 3h heures par jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans.
- 1h par jour d'activité physique dynamique entre 6 et 17 ans.
- 150 à 300 min par semaine (si possible, réparties régulièrement en 30 à 60 min d'AP par jour) d'activités physiques dynamiques pour les adultes.

En plus de ces activités physiques d'endurance, des activités physiques permettant de développer **les fonctions musculaires, la souplesse et l'équilibre**, sont recommandées plusieurs fois par semaine.

EN DESSOUS DE CES SEUILS, ON PARLE D'INACTIVITE PHYSIQUE

En France, 87% des adolescents de 11 à 17 ans, 47% des femmes et 29% des hommes sont physiquement inactifs².

Pourtant, l'inactif physique tue autant que le tabagisme et est responsable de plus de 5 millions de décès dans le monde. En d'autres termes, ne pas pratiquer d'AP correspond en termes de risque de mortalité précoce, à fumer un paquet de cigarette par jour.

Elle augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers et par conséquent diminue l'espérance de vie en bonne santé.

Ainsi, **toute activité physique est préférable à l'absence totale d'AP.**

Les recommandations peuvent être **facilement atteintes**, tout au long du quotidien : **ajouter 15 minutes de marche par jour diminue la mortalité de 14% quel que soit son âge, que l'on soit diabétique ou non, hypertendu ou non, que l'on ait une pathologie chronique ou non ...**

Il faut savoir qu'en France, on vit très vieux : l'espérance de vie à la naissance est de 79,2 ans pour les hommes, 85,3 ans pour les femmes³, mais les premières maladies chroniques surviennent en moyenne vers 65 ans. On vit en moyenne plus de 20 ans avec une ou plusieurs pathologies chroniques, qui vont diminuer notre qualité de vie, ainsi que celle de nos accompagnants, diminuer nos capacités fonctionnelles et notre autonomie. Alors qu'avec une AP régulière et une diminution du temps passé à des comportements sédentaires, on peut **significativement diminuer le risque de survenue de ces maladies chroniques**.

INACTIVITE PHYSIQUE ET SEDENTARITE : DEUX NOTIONS A NE PAS CONFONDRE

La **sédentarité** représente le temps passé **assis ou allongé** en période d'éveil. Elle est souvent approchée par le **temps passé assis devant un écran**, et **représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité, liée aux maladies non transmissibles** : elle s'associe à un risque 2 fois plus important de développer un diabète, un risque 2,5 fois plus élevé de développer une pathologie cardio-vasculaire, et augmente le risque de développer certains cancers (colon, endomètre et poumon).

La **sédentarité est un facteur de mortalité indépendamment du niveau de l'activité physique**.

Des preuves solides démontrent que les effets dangereux de la sédentarité sont davantage prononcés chez les personnes physiquement inactives.

En France, **les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis les jours travaillés, et 9 heures par jour assis les jours non travaillés⁴**. Chez les **enfants et les adolescents, la durée moyenne passée devant un écran se situe entre 3 et 4 heures par jour**, et ne cesse d'augmenter¹.

Et, **66 % des adolescents présentent un risque sanitaire préoccupant**, caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de **2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour¹**.

En plus du coût humain, elle représente des **dépenses considérables en termes de santé** : le coût total de la sédentarité est estimé en France à près de 17 milliards d'euros par an⁵.

BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN, C'EST POSSIBLE !

Toutes les occasions sont à saisir : laissons la voiture pour aller chercher le pain, prenons le vélo pour nous rendre à un rendez-vous, délaissions l'ascenseur au profit de l'escalier...

C'est la **régularité** de la pratique qui prime sur l'intensité : faire du sport le week-end c'est bien... mais bouger **tous les jours** (30 minutes pour les adultes et 1h pour les enfants et adolescents) **c'est mieux !**

Cette durée d'activités quotidiennes peut **se fractionner** dans notre journée et se fondre dans notre emploi du temps (3 fois 10 minutes ou 2 fois 15 minutes, ou encore de façon encore plus fractionnée).

BOUGER OUI ! MAIS N'OUBLIONS PAS LA NOTION DE PLAISIR !

Se mettre des contraintes pour s'obliger à bouger mène souvent à l'échec.

Commencez **progressivement**, à votre rythme, et fixez-vous des **objectifs atteignables** et encourageants. Déjà, 10 minutes tous les jours c'est efficace pour la santé.

Variez les activités pour ne pas vous lasser, trouvez celle(s) qui vous plaît(sent) et vous incitent à bouger tous les jours **afin qu'elles deviennent vos nouvelles habitudes.**

Ne choisissez pas des activités contraignantes qui vous demandent déjà beaucoup d'énergie mentale pour vous motiver. La marche est une activité physique.

En famille, entre amis ou en club, trouvez la motivation ensemble.

Chaque jour avoir le déclic « je me bouge » vous donnera une satisfaction et vous incitera à en faire un peu plus.

C'est le début d'un cercle vertueux : la forme engendre le bien être qui à son tour vous met en meilleure forme physique et mentale !

Et n'oublions pas, tous ces bons moments ne se vivent pas à travers un écran ! Les jeunes français passent en moyenne 4h par jour sur leur smartphone. **Donnons-leur le bon exemple, car plus on commence tôt une activité physique et plus on gardera cette habitude au cours du temps.**

AINSI, POUR PRESERVER NOTRE CAPITAL SANTE :

- **Augmentons au quotidien notre activité physique : toutes les occasions sont à saisir : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, marcher plutôt qu'utiliser les transports motorisés etc. C'est la régularité de la pratique de l'AP qui prime sur l'intensité.**
- **Pratiquons des activités physiques plaisantes pour qu'elles deviennent nos nouvelles habitudes du quotidien.**
- **Diminuons notre temps de sédentarité journalier : pensons à nous lever régulièrement pour rompre le temps passé assis.**

Nul besoin d'être un grand marathonien pour devenir un champion du quotidien : c'est celui qui réussit chaque jour l'exploit de bouger pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

FACE A LA SEDENTARITE ET L'INACTIVITE PHYSIQUE, MOBILISONS TOUTES LES ENERGIES !

Au-delà de cette implication individuelle, **de nombreux acteurs doivent être conjointement mobilisés** sur ces thématiques pour faire de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité une **ligne directrice**.

Collectivités territoriales, employeurs, directeurs d'établissements scolaires, d'établissements sanitaires et sociaux, mutuelles, médecins, travailleurs sociaux, professionnels du sport et de l'activité physique... L'approche doit être **transversale** pour agir sur l'environnement, **créer et aménager des milieux de vie favorables et adaptés pour tous à la pratique dans les différents contextes de la vie** (école, travail, déplacements, loisirs, établissements de soins, domicile...).

Il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger pour sa santé

Notre capital santé est notre bien le plus précieux, bougeons-nous pour le préserver

Et pour gagner des années de vie en bonne santé !

¹Esteban 2014-2016 ; ²HBCS 2016 ; ³Insee 2021, ⁴cohorte NutriNet-Santé 2015 ; ⁵ministère chargé des Sports 2018