

MÉMO ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Suite à la journée thématique des Contrats Locaux de Santé - 16 mai 2024 à Quimper



Le Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne vous propose de reprendre les éléments clés de la journée des Contrats Locaux de santé à travers ce mémo portant sur la thématique de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité.

MIEUX COMPRENDRE L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'**activité physique**, priorité de santé publique, a de multiples bénéfices pour la santé physique, psychique et sociale, à tous les âges de la vie.

L'**inactivité physique** est un marqueur des inégalités sociales, territoriales et environnementales de santé. Elle a un coût social estimé à 17 milliards d'euros par an en France. Différents facteurs personnels et environnementaux peuvent l'expliquer.

La **sédentarité** est aussi un enjeu de santé à considérer. Ce risque cumulé à l'inactivité physique majore les risques sanitaires et d'écart de santé entre les personnes.

Moins de la moitié des 15-75 ans (42,5%) atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.
Santé Publique France – baromètre nutrition santé 2008

DE LA SÉDENTARITÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Limitier son temps passé assis **est aussi important** que faire de l'activité physique
Être trop sédentaire **n'est pas bon pour la santé**, même si on est physiquement actif

SÉDENTARITÉ

C'est le temps passé assis ou allongé dans la journée (hors sommeil).

Les déplacements motorisés (la voiture, le bus, la trottinette électrique...)



Le temps de travail sédentaire (devant un ordinateur, en réunion...)



Les temps de loisirs ou domestiques sédentaires (regarder la TV, les jeux vidéos, lire un livre...)



ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'ensemble des mouvements réalisés au quotidien.

Les déplacements actifs (le vélo, la marche, la trottinette...)



Le temps de travail actif (pauses actives, utilisation des escaliers, métiers manuels...)



Les temps de loisirs ou domestiques actifs (le sport, le bricolage, le jardinage, le ménage...)



Document réalisé par l'Onaps à la demande de Paris 2024

AGIR EN PROMOTION DE LA SANTE

LES ORIENTATIONS RÉGIONALES

Zoom sur le Plan Régional Sport-Santé Bien-Être (2023-2028)

Objectif -> Développer l'activité physique comme outil de santé :

- Pour lutter contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux de vie
- Comme thérapeutique non médicamenteuse dans la prévention et le traitement des pathologies chroniques

4 orientations:

- Identifier, structurer et développer l'offre d'activité physique et sportive et d'activité physique adaptée
- Sensibiliser, former et favoriser l'interconnaissance des professionnels
- Amener les publics à pratiquer une activité physique
- Faire connaître et valoriser les actions

Sujets transversaux à ces orientations : Les Maisons Sport-Santé, la motivation des publics cibles et l'après accompagnement, la sensibilisation des professionnels de santé à l'entretien motivationnel.

LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES ONT LES MOYENS D'AGIR

- ➔ En allant vers la **création d'environnements favorables à la santé** en aménageant le territoire pour faciliter les mobilités actives, en fédérant les acteurs des différents secteurs et en rendant l'activité physique accessible à tous, y compris en milieu professionnel.
- ➔ En renforçant le **pouvoir d'agir des individus** :
 - Informier et sensibiliser les populations en créant des outils et en organisant des temps-forts
 - Valoriser et faire connaître les ressources locales
 - Aller-vers les publics les plus éloignés pour réduire les inégalités (notamment les femmes)
 - Encourager la participation citoyenne
- ➔ Des **pistes d'actions** sur les territoires :
 - Actions **isolement/précarité** : valoriser l'activité physique via le e-numérique ; mise et remise en selle pour les femmes des quartiers prioritaires
 - Actions **mobilité** : proposer des parcours vélo ; villages itinérants sportifs (équipement mobile) ; l'accessibilité des transports
 - Actions auprès des **jeunes** : challenge "tous à pied" pour les collèves, olympiades en famille ; actions participatives pour ramener les étudiants vers la pratique
 - Action **grand public** : organisation d'une journée territoriale et partenariale sport santé ; déploiement de maisons sport santé
 - Action **au travail** : accompagnement d'une zone d'entreprises sur le sport au travail et les mouvements en télétravail

LES CLS BRETONS EN ACTION

Projet "1 mois 1 sport - ICAPS" - CLS Auray Quiberon Terre Atlantique

Objectif : permettre à des jeunes de 11 à 17 ans de découvrir une activité sportive différente chaque mois et de les remettre en mouvement. Programme porté par la Mission Jeunesse d'AQTA en lien avec le Service Sport et le CLS. Objet des rencontres inter espaces jeunes : sports de combat, escalade, surf... avec l'intégration d'une dimension promotion de la santé via l'organisation d'une course d'orientation avec les ambassadeurs santé mentale d'Unis-Cité.

Réseau Forme santé bien-être du Pays de Saint-Malo

Initié dans le cadre du CLS suite à une recherche-action, ce réseau est aujourd'hui coordonné par une responsable Mission Sport du Département, la Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Cardiovasculaire, avec l'appui de Promotion Santé Bretagne. L'enjeu est de favoriser l'accès de tous à une offre d'activité physique, par une coordination partenariale intersectorielle (élus, professionnels du sport, jeunesse, sanitaire et social), associant des habitants et des patients-experts. Plusieurs types d'actions sont menés comme récemment une semaine de sensibilisation "sport, santé, bien-être" pour la population et un forum pour les professionnels.

RESSOURCES

- [Plan Régional Sport Santé Bien-Etre | ARS Bretagne](#)
- [Guide méthodologique | Observatoire national de l'activité physique et la sédentarité](#)
- [Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité | Haute Autorité de Santé](#)
- [Alimentation saine et activité physique | Réseau français Villes-Santé](#)
- [L'important c'est de participer | Enseignements du programme PRECAPSS](#)
- [Promouvoir l'activité physique : un enjeu pour la santé de tous et toutes | Cultures & Santé n°17](#)
- [Activité physique adaptée : Promouvoir la santé des populations | La Santé en action n°462](#)
- [Portail documentaire en promotion de la santé, dossier alimentation et activité physique](#)
- [Contact pour aller plus loin : coordination@promotionsantebretagne.fr](#)