Sport et promotion de la santé

Autor(en): **Ummel, Lysiane / Saas, Chloé**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **D'égal à égale!**

Band (Jahr): **4 (2004)**

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-352320

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport et promotion de la santé

Lysiane Ummel
Ancienne déléguée
à la prévention et promotion de la santé
Chloé Saas
Nouvelle déléguée
à la prévention et promotion de la santé

On parle abondamment de ce qu'il faut faire pour garder «la forme» et rester en bonne santé. Ces conseils sont plus ou moins faciles à mettre en application, et plus ou moins amusants, selon les personnes.

Rares sont celles et ceux qui ignorent que l'activité physique fait partie de ces bons conseils. Mais pourquoi, et surtout *comment*, bouger?

Les quelques lignes ci-dessous sont une première esquisse de réponse.

Qu'entend-on par activité physique?

Les transports modernes et les nouvelles technologies «permettent» à l'homme de bouger le moins possible. Néanmoins, il s'ensuit un manque d'activité physique que nous devons compenser, soit pendant les loisirs soit en renonçant à certains conforts (par exemple, renoncer à l'ascenseur).

Par contre, pas besoin de se transformer en sportif d'élite! Une demi-heure par jour de mouvements élémentaires suffit. Et il est tout à fait possible d'intégrer ces mouvements dans les activités quotidiennes.

Les recommandations en matière d'activité physique minimale font l'objet d'une prise de position commune *Activité physique et santé*, établie par l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique et du Réseau santé et activité physique suisse.[1]

Ainsi, quel que soit le sexe ou l'âge, il est recommandé d'exercer une activité physique pendant au moins une demi-heure quotidiennement (activité physique d'intensité moyenne essoufflant légèrement sans toutefois faire transpirer). Il n'est pas nécessaire de faire ces 30 minutes de manière continue, mais il est possible d'additionner toutes les périodes d'activité physique dépassant 10 minutes. Ainsi, marcher d'un bon pas, faire du vélo ou jardiner sont des exemples d'activité physique modérée. Il n'est pas nécessaire par exemple de «faire du sport» comme on l'imagine souvent, de manière intensive et prolongée. Il suffit de prendre 30 minutes par jour (ou trois fois dix minutes) et profiter d'accompagner ses enfants ou petits enfants à l'école, de faire ses courses à vélo ou de marcher pour rendre visite à une ami-e. Rappelons que la pratique d'une telle activité physique est bonne pour la santé, mais également qu'elle améliore la gestion du stress, l'estime de soi et l'insertion sociale.

Evidemment, les personnes effectuant déjà ces 30 minutes quotidiennes peuvent aller plus loin et améliorer encore leur bien-être, en travaillant de manière spécifique l'endurance (3 séances hebdomadaires de 20 à 60 minutes) ainsi

[1] Activité physique et santé, Recommandations de l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique et du Réseau santé et activité physique suisse, www.hepa.ch.

que la capacité musculaire et la souplesse (2 séances par semaine). Il n'est pas forcément mauvais pour la santé de s'entraîner plus encore, mais il faut trouver le bon équilibre entre entraînement, repos et alimentation.

Impact de l'activité physique sur l'état de santé

Le *Rapport sur la santé dans le monde*, de l'OMS, 2002, classe la surcharge pondérale et l'obésité, liées en partie à un manque d'activité physique, comme étant un des dix risques les plus meurtriers pour la planète.

De plus, selon une prise de position scientifique commune de plusieurs offices fédéraux[2], le manque d'activité physique aurait atteint des proportions inquiétantes. Cette constatation fait suite à l'enquête suisse sur l'activité physique. On remarque dans cette même étude, que les personnes physiquement actives évaluent mieux leur état de santé, se rendent moins souvent chez leur médecin, sont moins souvent hospitalisées et ont un comportement plus sain que les personnes inactives[3].

Il ressort de cette enquête que:

- 37% des personnes affirment ne pas pratiquer d'activité physique correspondant aux recommandations minimales (personnes inactives);
- 26% ont une activité physique correspondant aux recommandations minimales, mais sans avoir d'entraînement sportif (personnes actives);
- 37% ont un entraînement sportif de type endurance.
- Il existe également d'importants écarts entre les régions linguistiques. Ainsi, il y a 62% d'inactifs en Suisse romande, alors qu'on en retrouve «seulement» 55% au Tessin et 27% en Suisse alémanique.

De plus, en l'espace de 5 ans, un écart significatif s'est creusé dans la pratique sportive entre les hommes et les femmes. Ces dernières semblent de moins en moins actives, notamment la tranche d'âge 15-24 ans.

Suite à cette étude, la Division d'économie médicale de l'Institut de médecine sociale et préventive de Zürich s'est penchée sur les répercussions économiques de ce rapport entre sport et santé[4]. Ils estiment que l'activité physique permet d'éviter chaque année 2,3 millions de cas de maladies, au moins 3300 décès et 2,7 milliards de francs de frais de traitement directs. En revanche, le manque d'exercice physique, dont souffre un tiers de la population, est responsable de 1,4 million de cas de maladies, de quelque 2000 décès et de 1,6 milliard de francs de frais de traitements directs chaque année.

Il y a bien sûr des personnes qui en font trop ou de manière inadaptée. En chiffres: 300000 accidents, 160 décès et 1,1 milliard de frais de traitements directs. Donc le message de l'Office fédéral des sports est double: il faut promouvoir les activités physiques, pour la santé, la qualité de vie et l'économie; mais cette promotion doit être ciblée afin d'éviter autant que possible les accidents.

Les chiffres montrent donc que l'encouragement d'une pratique saine d'une activité physique ou sportive est importante pour la qualité de vie des personnes et que cela est «rentable» financièrement. Il faut cependant assortir toute promotion d'une activité physique de mesures visant à prévenir les accidents, afin d'éviter leur recrudescence.

Rappelons également que les activités recommandées aux sédentaires sont particulièrement peu suscepti-

[2] Prise de position scientifique de l'Office fédéral du sport, de l'Office fédéral de la santé publique, de l'Office fédéral de la statistique et du Réseau santé et activité physique Suisse, Taux d'activité physique de la population suisse : niveaux et effets sur l'état de santé, Bulletin OFSP N°47, 20 novembre 2000.

[3] Calmonte R., Kälin W , *Körperliche Aktivität und Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung. Eine Sekundäranalyse der Daten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1992*, Berne, *Institut für Sozial- und Präventivmedicin*, 1997.

[4] *Activité physique et santé. Répercussions économiques du rapport entre santé et activité physique: premières estimations pour la Suisse. Prise de position scientifique rédigée en commun et publiée par les partenaires suivants: Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Bureau suisse de la prévention des accidents, Caisse nationale suisse en cas d'accident, MERG-Forschungsgruppe medizinische Ökonomie, München et Réseau santé et activité physique Suisse*, bulletin OFSP N°33,13 août 2001.

bles d'entraîner des accidents: marche à pied, vélo, sports d'endurance, etc. Une bonne préparation physique, la maîtrise des risques et le choix d'une activité adaptée sont autant de facteurs permettant de prévenir de tels accidents et de favoriser sa santé.

Pour toutes ces raisons, le Service de la santé publique de la République et Canton du Jura a inscrit la promotion de l'activité physique et la pratique populaire du sport dans son programme pluriannuel de prévention et promotion de la santé. Pour ce faire, il prévoit notamment la promotion des déplacements à pied ou à vélo, le soutien à la mise sur pied de manifestations de sensibilisation et de cours populaires, le soutien aux associations sportives mettant en place des projets concrets de prévention et promotion de la santé, intégrés dans leur pratique sportive.

Avant de se lancer...

Une fois convaincu-e-s, il ne reste plus qu'à se lancer. Mais pas n'importe comment. Il convient de respecter quelques notions importantes:

- Lorsque l'on reprend l'activité physique ou le sport après une longue période d'inactivité ou en cas d'indisposition potentielle (notamment en fonction de l'âge), il est important de consulter un médecin afin d'éliminer tout doute possible;

- L'activité doit toujours débuter en douceur et en respectant ses propres capacités. Des échauffements et étirements doivent être prévus en début et fin de séances sportives;

- Il faut penser à porter un équipement adéquat (notamment chaussures);

- Faire du sport en groupe augmente la sécurité.

En conclusion: «Le sport rend intelligent, il allonge la vie, il terrasse la dépression, il aide à dormir, il renforce la mémoire, il raffermit la poitrine, il stimule l'imagination, il bloque la formation de calculs biliaires...». Cet inventaire, tiré d'un supplément du Magazine *Sport et Vie* cité dans *La Liberté*[5], peut paraître idéaliste. Pourtant, toutes ces affirmations reposent sur des études scientifiques. De quoi trouver, pour chacun-e, **sa** bonne raison de faire de l'activité physique.

De la théorie à la pratique

Ça y est, vous avez décidé de faire plus d'activité physique? L'important est d'y trouver du plaisir et donc de choisir l'activité qui vous plaît en même temps qu'elle fait du bien.

[5] *L'homme est fait pour bouger et pour bouger en endurance*, La Liberté, 23.03.2001.