

### A/ Enjeux

L'**activité physique** évolue en même temps que la société. Si le labeur excessif des périodes antérieures a contribué à un vieillissement prématuré de la population, l'accroissement du travail sédentaire tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur **santé** et leur **bien-être**. Cependant, la relation entre activités physique ou sportive et santé est plus complexe qu'il n'y paraît. Elle dépend en effet de nombreux paramètres individuels tels que l'âge, le sexe, l'état de santé, les déterminants psychologiques et sociaux, mais également des caractéristiques de l'activité elle-même, son volume et sa fréquence au cours de la vie.

### Une société de plus en plus sédentaire

Les enquêtes françaises montrent que 84 % de la population ont pratiqué une **activité physique ou sportive** entre 15 et 75 ans au cours de l'année écoulée. Si 45 % des Français ont exercé dans la semaine passée une activité minimale entraînant des bénéfices pour la santé (plus de 10 minutes par jour), 42 % se situent en dessous de 10 minutes, et 19 % dépassent les deux heures par semaine. Les activités les plus populaires sont la marche, la natation, le vélo, les jeux de boule, les activités gymniques et les sports d'hiver. Pour les sports organisés, le football et le tennis sont largement en tête. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes pratiquent plus que leurs aînés, les garçons plus que les filles. Toutefois, en France, **11 % des filles et 25 % des garçons** seulement **ont une activité physique conforme aux recommandations**.

### Des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être



Les **effets bénéfiques** des activités physique et sportive sur la santé sont connus depuis l'Antiquité. Et confirmés par toutes les études épidémiologiques modernes : elles montrent que le risque de décès prématuré est moindre chez les personnes physiquement actives que chez les autres, résultat valable quels que soient l'âge et la cause de décès, de manière plus probante chez les hommes que chez les femmes.

La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue ainsi de 30 % le risque de mortalité prématurée. La **pratique régulière d'un sport** améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. Ce rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que les personnes âgées. Il est également montré que la qualité de vie des malades chroniques se trouve améliorée, ainsi que celle de certaines catégories de handicapés, lorsque l'accompagnement est satisfaisant.

Mais, au-delà de ce bénéfice global, les **bienfaits de l'activité physique** dépendent aussi du parcours de vie de chaque individu et, dans le cadre du traitement et de la prévention, des caractéristiques de chaque pathologie. L'activité physique est primordiale en prévention primaire des maladies cardiovasculaires mais également en prévention secondaire. Elle intervient également dans le traitement de la dyspnée au cours de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elle joue un rôle fondamental pour éviter le gain de poids et elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate).

Enfin, pour de nombreux experts, partenaires et acteurs de terrain, activité physique et alimentation sont deux éléments indissociables pour la mise en place de programmes efficaces sur un territoire donné. C'est pourquoi depuis 2001 le programme national nutrition santé (PNNS) a été initié, prolongé en 2006 et repositionné en 2011 pour un troisième plan 2011/2015 permettant d'apporter sur ces deux axes un cadre de référence, une production de nombreux outils ainsi que des mécanismes incitatifs servant de support aux actions.

## **B/ Chiffres clés**

### **I/ Les Chiffres Clés en France**

### **II/ Les Chiffres Clés dans le Gers**

#### **I/ Les Chiffres Clés en France**

(Source PNNS 3)

Parmi les indicateurs de la sédentarité et du manque d'activité physique ont trouvé :

1. la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant
2. la pratique d'activité physique journalière et son intensité
3. le temps passé devant les écrans

(Source : ENNS, 2006-2007)

#### 1/ Prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants (3-17 ans) en France métropolitaine

- Surpoids: 14,3 %
- Obésité : 3,5 %

#### 2/ Pratique d'activité physique journalière et son intensité

Activité physique chez les adultes

- % de sujets adultes (18-74 ans) faisant par jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée (IPAQ) :
  - Chez les hommes : 64 % dont 30 % d'activité physique élevée ;
  - Chez les femmes : 63 % dont 24 % d'activité physique élevée.

Activité physique chez les jeunes

- % de sujets faisant par jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée (IPAQ, 11-14 ans) :
  - Chez les garçons : 65 % dont 46 % d'activité physique élevée ;
  - Chez les filles : 55 % dont 30 % d'activité physique élevée.
- % de sujets faisant par jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée (IPAQ, 15-17 ans) :
  - Chez les garçons : 78 % dont 42 % d'activité physique élevée ;
  - Chez les filles : 65 % dont 19 % d'activité physique élevée.

#### 3/ Temps passé devant les écrans

Chez les adultes (18-74 ans):

- % de sujets passants plus de trois heures devant un écran (télévision, ordinateur) par jour quel que soit le type de jour (travail ou repos) :
  - Hommes : 59 %,
  - Femmes : 48 %,

Chez les enfants (3-17 ans) :

- Garçons : 41 %,
- Filles : 38 %.

• Temps moyen journalier passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) :

- Chez les adultes (18-74 ans) : 3h21
- Chez les enfants (3-17 ans) : 2h50 à 3h00

## **II/ Les Chiffres Clés dans le Gers :**

Une illustration chez les 7-12ans lors d'une étude menée en 2010 sur deux territoire : Auch et Cazaubon (étude SOIE UP Paul Sabatier/DDCSPP 32 juillet 2010) portant sur :

1. la pratique des jeunes en club
2. les motivations des jeunes face à la pratique physique
3. le degré de corpulence des jeunes

### 1/ Pratique sportive

Auch :

- 85,5% des jeunes d'Auch entre 7 et 9 ans pratique en club
- 68% des jeunes d'Auch entre 10 et 12 ans pratique en club

Cazaubon

- 76% des jeunes de Cazaubon entre 7 et 9 ans pratique en club
- 61% des jeunes de Cazaubon entre 10 et 12 ans pratique en club

**Constat :**

*Plus les enfants avancent en âge plus la pratique en club baisse*

### 2/ Les raisons évoquées pour la "non" pratique sportive

**Raison 1° : "il n'y a pas l'activité que j'aime à proximité" :**

Pour Auch à :

- 0% des jeunes d'Auch entre 7 et 9 ans
- 31% des jeunes d'Auch entre 10 et 12 ans

Pour Cazaubon à :

- 0% des jeunes de Cazaubon entre 7 et 9 ans
- 41% des jeunes de Cazaubon entre 10 et 12 ans

**Constat :**

*Seuls les enfants plus "âgés" évoquent des raisons, en second choix et cela 'est de façon égale*

« je n'aime pas ça » et

« pas assez de temps »

25 % pour les jeunes d'Auch et 35 % pour les jeunes de Cazaubon

### 3/Degré de corpulence :

- Taux de jeunes (8à18 ans) en surpoids en moyenne : 13,3 %
  - Ce taux est plus élevé chez les jeunes de moins de 10 ans avec 23,1 % (prés de 10 points de plus que la moyenne)
  - Ce taux est plus élevé en moyenne chez les filles 16,5% que chez les garçons 9,9%

## **C/ Activités**

### **C-1 Pourquoi faut-il bouger ?**

« Bouger », au même titre que « bien manger », est un facteur important pour protéger sa santé et sa qualité de vie. Tous les experts le confirment, l'activité physique est un élément déterminant en matière de santé, mais aussi pour la qualité de vie et le bien-être psychologique.

Or, notre mode de vie actuel fait que nous sommes de plus en plus sédentaires et avons moins l'opportunité d'être actif physiquement. Bouger, cela signifie lutter contre la sédentarité, mais pas forcément en faisant du sport de haut niveau ! Il s'agit simplement d'intégrer une activité physique dans notre vie quotidienne.

### **Que veut dire bouger ?**

Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps. Bouger plus, c'est le faire plus souvent et/ou de façon plus intense.

### **Pourquoi bouger ?**

Bouger est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie...

### **Bouger aide à rester en forme**

Bouger c'est aussi booster son moral pour mieux supporter le stress et certaines contrariétés. Il semblerait que l'activité physique ait un effet favorable sur l'anxiété et la dépression.

Bouger améliore aussi la qualité du sommeil : après s'être dépensé, on s'endort plus rapidement, on se réveille moins souvent la nuit et on augmente notre durée de sommeil.

### **Bouger entretient le corps**

#### **Pratiquer une activité physique régulière permet :**

- d'améliorer le fonctionnement du cœur et des poumons. Même après une courte marche, on sent son cœur battre, on respire mieux, on se sent plus détendu...
- d'entretenir la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et le tonus.
- d'augmenter son capital osseux, participant ainsi à la croissance des enfants et au bon vieillissement des adultes.
- d'augmenter la résistance à l'effort pour lutter plus efficacement contre la fatigue

### **C-2 Quels sont les objectifs recherchés ?**

Les objectifs nutritionnels de santé publique fixés par le Haut conseil de la santé publique (HCSP) sont :

1. Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
  - Stabiliser la prévalence de l'obésité et réduire le surpoids chez les adultes
  - Diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents
2. Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
  - Augmenter l'activité physique chez les adultes
  - Augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents

**Plus spécifiquement pour les jeunes :**

- Sous objectif général 2-1 : augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents
- SO 2-2-1 : atteindre, en 5 ans, au moins 50 % d'enfants et adolescents de 3 à 17 ans ayant une activité physique d'intensité élevée trois fois par semaine pendant au moins une heure.
- SO 2-2-2 : diminuer de 10 % au moins, en 5 ans, le temps moyen journalier passé par les enfants et les adolescents de 3 à 17 ans devant un écran.

**C3- Quels sont les leviers stratégiques ?**

Les actions possibles permettant l'atteinte des objectifs fixés par le HCSP sont définies dans deux champs thématiques (l'alimentation et l'activité physique) selon cinq leviers stratégiques :

- l'information, la communication et l'éducation pour orienter les comportements alimentaires et
- L'activité physique pour tous ;
- l'amélioration de l'environnement alimentaire et de l'environnement physique pour faciliter la
- mise en œuvre de comportements favorables pour la santé pour tous ;
- l'organisation du système de dépistage et de prise en charge des troubles nutritionnels (alimentation et activités physiques) ;
- la formation des professionnels dont l'activité influence l'alimentation et l'activité physique de
- la population ;
- la surveillance et l'évaluation pour assurer le pilotage opérationnel du programme.

**C-4 Quels sont les orientations et mesures possibles ?**

→ Développer l'activité physique et sportive (APS) et limiter la sédentarité, c'est : promouvoir, faciliter et augmenter le niveau d'activité physique quotidienne pour les jeunes.

Deux leviers sont préconisés dans les rapports au niveau mondial pour inciter les citoyens à pratiquer une activité physique : *l'information et l'amélioration de l'environnement physique.*

Vous pouvez faire :

**1** Promouvoir un **environnement** propice à la pratique de l'activité physique et limiter la sédentarité par :

- la création d'espace permanent incitateur à la pratique physique dans la structure
- la valorisation et l'encouragement des modes de transport actifs avec l'intégration de la mobilité active dans les chaînes de déplacements (en lien avec l'ensemble des actions programmées dans l'accueil de loisirs) ;
- la mise en place d'**information** dans la structure d'accueil auprès des familles et des encadrants pour promouvoir l'APS comme facteur de santé et de bien être, ainsi qu'en dehors de la structure en sensibilisant les associations locales, les établissements scolaires et la collectivité territoriale à l'intérêt de l'activité physique pour les enfants et du projet engagé par l'accueil de loisirs

**2** Promouvoir des **moyens** destinés à développer la pratique de l'activité physique par :

- la sensibilisation et la formation des animateurs de l'accueil de loisirs en contact avec les enfants et les adolescents, aux bénéfices santé de l'activité physique et sportive.
- l'intégration des activités physiques régulières dans le projet d'activité (programme d'actions) et le projet éducatif de la structure.

**3** Développer des actions partagées, construire un **projet commun** avec les partenaires locaux

***A vous de jouer...***